



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMINA İLİŞKİN DUYARLILIKLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ: BİR
NİTEL ARAŞTIRMA

Ömer Faruk AKBULUT

Danışman
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya 2021

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim yıllarında kendime bir hedef olarak belirlediğim akademik yaşamımdaki ilk aşama olan tezli yüksek lisans sürecini başarıyla tamamlamanın mutluluğunu yaşıyorum. Lisansüstü eğitim sürecine başlamamla birlikte tanışma fırsatı bulduğum ve daha sonra akademik danışmanlığı kapsamında öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum, tezli yüksek lisans eğitimim sürecinde emeğini ve zamanını esirgemeyen, zorluklarla karşılaştığım her vakit yanımda olarak bilimsel bilgi ve becerileri ile yardımcı olan, akademik ve sosyal yaşamım boyunca örnek alacağım çok kıymetli hocalarımla başında gelen, tez danışmanım Prof. Dr. Erdal Hamarta'ya şükranlarımı sunuyorum.

Lisans eğitimi yıllarında tanışma fırsatı bulduğum ve akademik yaşamım süresince desteklerini benden hiçbir şekilde esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerini benimle sürekli paylaşan ve kariyer yolculuğumu planlarken fikirleri ve görüşleriyle bana her zaman yol gösterici olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Önder Baltacı'ya, lisans ve lisansüstü eğitim sürecinde tanıştığım ve akademik gelişimim sürecinde desteklerini her zaman hissettiğim Prof. Dr. Vatan Karakaya'ya, Prof. Dr. Selahattin Avcıoğlu'na, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Salih Şimşek'e, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sami Konca'ya, Dr. Öğr. Üyesi Deniz Akdal'a ve kendilerinden ders alma fırsatı bulduğum tüm hocalarıma teşekkür ediyorum. Ayrıca tezimi dil bilgisi ve cümle yapısı açısından kontrol ederek süreçte bana yardımcı olan değerli arkadaşım Arş. Gör. Muhammed Mazhar Şahin'e teşekkür ediyorum.

Ayrıca bugünlere gelmemde emeği olan, destekleriyle her zaman yanımda olduklarını hissettiren başta annem, babam ve ablam olmak üzere bütün aileme çok teşekkür ederim. Ayrıca süreçte sevinç ve sıkıntılarımı paylaştığım meslektaşım Psk. Dan. Ebru Yılmaz'a ve tüm arkadaşlarıma şükranlarımı sunuyorum.

Son olarak problemleri internet kullanımına duyarlılık kavramını Türkiye'de ilk defa çalışmaktan mutluluk duyuyorum. Bu araştırmanın problemleri internet kullanımıyla ilgili yürütülecek önleyici/koruyucu çalışmalar açısından destekleyici olmasını umut ediyorum.

Ömer Faruk AKBULUT

KIRŞEHİR- 2021

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
1. GİRİŞ	10
1.1. Araştırmanın Amacı	16
1.2. Araştırmanın Önemi	16
1.3. Varsayımlar	17
1.4. Sınırlılıklar.....	17
1.5. Tanımlar	18
2. ALAN YAZIN	19
2.1. Problemler İnternet Kullanımı.....	19
2.2. Problemler İnternet Kullanımının Etkileri.....	25
2.3. Problemler İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramlar.....	30
2.3.1. Bilişsel-Davranışçı Model.....	31
2.3.2. Sosyal Bilişsel Model.....	32
2.3.3. Revize Edilmiş Problemler İnternet Kullanımı Modeli	34
2.3.4. Kavramsal Problemler İnternet Kullanımı Modeli	35
2.3.5. Tam ve Walter'ın İnternet Bağımlılığı Modeli	36
2.3.6. Sosyal Duygusal Model	37
2.3.7. Nöropsikolojik Model	38
2.3.8. Kandell'in Problemler İnternet Kullanımı Modeli.....	40
2.3.9. İhtiyaçlar Modeli	40
2.3.10. Kişilerarası İlişkiler Modeli.....	41
2.3.11. Kültürel Dokular Modeli	41
2.4. Problemler İnternet Kullanımında Koruyucu ve Risk Faktörleri.....	42
2.4.1. İnternet Kullanım Süresi ve Amacı.....	43
2.4.2. Sosyodemografik Özellikler.....	43
2.4.3. Kişilik Özellikleri.....	44
2.4.4. Psikolojik Durum	45
2.4.5. Yaşam Becerileri	46
2.4.6. Aile Yaşamı.....	46
2.4.7. Akademik Yaşam	47
2.5. Problemler İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık	47

2.6.	Problemlİ İnternet Kullanımına MÜdahale Yaklaşımları	49
2.6.1.	İnternet Kullanım Saatlerini Zıt Saatlere Kaydırmak	49
2.6.2.	Dış Durdurucuların Kullanılması	50
2.6.3.	İnternet Kullanımına Yönelik Hedefler Oluşturmak.....	50
2.6.4.	İnternetin Belirli Bir İşlevinden Uzak Durma.....	50
2.6.5.	Hatırlatıcı Kartlar	51
2.6.6.	Kişisel İlgi Alanlarının Belirlenmesi	51
2.6.7.	Sosyal Destek Mekanizmalarını Güçlendirmek.....	51
2.6.8.	Yaşam Becerilerini Kazandırmak	52
2.6.9.	Aile Danışmanlığı	52
2.6.10.	Motivasyonel Görüşme	52
2.6.11.	Psikolojik Danışma.....	53
2.7.	İlgili Araştırmalar	54
2.7.1.	Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık ve Çözüm Önerileri Üzerine Yapılan Araştırmalar	54
3.	YÖNTEM	70
3.1.	Araştırmanın Modeli	70
3.2.	Çalışma Grubu.....	71
3.3.	Etik Bildirim.....	72
3.4.	Veri Toplama Araçları.....	73
3.5.	Verilerin Toplanma Süreci	75
3.6.	Verilerin Analizi	76
3.7.	Araştırmacının Rolü	78
3.8.	Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliğı	79
4	BULGULAR.....	83
4.1	Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık Durumu	83
4.1.1	Aşırı kullanıma ilişkin duyarlılık teması.....	84
4.1.2	Yoksunluğa ilişkin duyarlılık teması	88
4.1.3	Toleransa ilişkin duyarlılık teması.....	92
4.1.4	Olumsuz etkilere ilişkin duyarlılık teması	96
4.1.5	İşlevsel olmayan bilişlere ilişkin duyarlılık teması.....	99
4.1.6	Duygudurum değişikliğine ilişkin duyarlılık teması.....	102
4.2	Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Çözüm Önerileri	105
4.2.1	Sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba ana teması	105
4.2.2	Sorunun çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba ana teması.....	114
5	TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	128
5.1	Tartışma	128
5.1.1	Problemlİ internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumu	129
5.1.2	Problemlİ internet kullanımına ilişkin çözüm önerileri	132
5.2	Sonuç.....	144

5.3 Öneriler	145
KAYNAKÇA.....	148
EKLER.....	172
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu ve Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımına İlişkin Örnek Olay Formu	172
Ek-2. Etik Kurul Onay Belgesi	174
Ek-3. Gönüllü Katılım Formu.....	175
Ek-4. Benzerlik Raporu	176

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Psikolojik Danışman Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılıkları ve Çözüm Önerileri: Bir Nitel Araştırma başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **146** sayfalık kısmına ilişkin, 21/05/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%7** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

25/05/2021

Ömer Faruk AKBULUT

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

25/05/2021

Ömer Faruk AKBULUT

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN DUYARLILIKLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ: BİR NİTEL ARAŞTIRMA

Ömer Faruk AKBULUT

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları ile çözüm önerilerine ilişkin yaklaşımlarını bütüncül bir perspektifte incelemektir. Bu kapsamda araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan durum çalışması modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'deki farklı yükseköğretim kurumlarının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalındaki üçüncü ve dördüncü sınıf 60 psikolojik danışman adayı oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, durum çalışmasının birincil veri toplama araçlarından birisi olan görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilmiş “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı Örnek Olay Görüşme Formu”, ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin toplanması sürecinde Dünya’da ve Türkiye’de yaşanan COVID-19 pandemisi göz önünde bulundurularak psikolojik danışman adayları ile görüşmeler bireysel olarak uzaktan görüntülü çevrimiçi bir program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, psikolojik danışman adaylarından elde edilen görüşme video kayıtları ve görüşme esnasında kaydedilen notlardan oluşmaktadır. Tüm veriler görüşmelerden sonra bilgisayar ortamına aktarılarak yazılı materyal haline dönüştürülmüştür. Verilerin analizi sürecinde MAXQDA programı kullanılarak betimsel analiz ve içerik analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumlarını belirlemek için betimsel analiz yöntemi kullanılırken problemlı internet kullanımının çözümüne yönelik müdahale yaklaşımlarını derinlemesine incelemek için içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımının farklı boyutlarına ilişkin farklı sıklıkta duyarlılık göstermişlerdir. Psikolojik danışman adaylarından 57’si problemlı internet kullanımının “aşırı kullanım” boyutuna duyarlılık gösterirken, 56’sı “işlevsel olmayan bilişler” boyutuna, 53’ü “yoksunluk” ve “olumsuz etkiler” boyutlarına, 50’si “tolerans” boyutuna ve 49’u “duygudurum değişikliği” boyutuna duyarlılık göstermişlerdir. Araştırmaya katılan ve örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı sorununu fark eden psikolojik danışman adaylarının bu soruna ilişkin çözüm önerileri “sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba” ve “sorunun çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba” olmak üzere iki ana temada ele alınmıştır. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı sorununun nedenlerini anlayabilmek için çeşitli çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Bu çalışmalar sıklığına göre; öğrenci ile görüşmeler yapma, sosyal ilişkileri inceleme, aile ilişkilerini inceleme, aile ile görüşmeler yapma, internet kullanım profilini belirleme ve akademik yaşamı inceleme olarak ele alınmıştır. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı sorununu çözebilmek için çeşitli müdahale yaklaşımlarını dile getirmişlerdir. Bu müdahale yaklaşımları sıklığına göre; internet kullanımıyla ilgili hedefler oluşturma, aile ile işbirliği yapma, farkındalık oluşturma, sosyal ilişkileri güçlendirme, sosyal yaşamda alternatifler oluşturma, psikolojik danışma gerçekleştirme, temel yaşam becerilerini kazandırma, problemlı internet kullanımı hakkında bilgi verme ve akran temelli uygulamalar gerçekleştirme olarak ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemlı internet kullanımı, psikolojik danışman, nitel araştırma.

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Master Thesis

SENSITIVITY AND SOLUTION SUGGESTIONS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES TO PROBLEMATIC INTERNET USE: A QUALITATIVE RESEARCH

Ömer Faruk AKBULUT

This study aims to examine psychological counselor candidates' sensitivities about problematic internet use in children and adolescents and their approaches to suggestions for solutions in a holistic perspective. In this context, the case study model, which is one of the qualitative research methods, was used in the study. The study group, in the Guidance and Counseling departments of different higher education institutions in Turkey, has created the third and fourth class of 60 counselor candidates. The data of the study were obtained by interview technique, which is one of the primary data collection tools of the case study. In this context, "Internet Use in Children and Adolescents Case Study Interview Form" and "Personal Information Form" developed by the researcher were used in the study. In the collection of the data process in Turkey and the world COVID-19 meetings with counselors candidates considering the pandemic were conducted through individual remote video online program. The data of the research consists of the video recordings obtained from the psychological counselor candidates and the notes recorded during the interview. All data were transferred to computer media after the interviews and converted into written material. In the process of data analysis, descriptive analysis and content analysis techniques were used by using the MAXQDA program. The descriptive analysis method was used to determine the sensitivity of psychological counselor candidates regarding problematic internet use, while the content analysis technique was used to examine the intervention approaches for solving problematic internet use in-depth. The psychological counselor candidates participating in the study showed sensitivity at different frequencies regarding different dimensions of problematic internet use in the case studies. Fifty-seven participants with problematic internet use "excessive use" showed sensitivity to the size of fifty-six participants "non-functional cognitions" size fifty-three participants "withdrawal" and "adverse effects", the dimensions of the fifty participants of "tolerance" in the size and forty-nine participants "mood change" have demonstrated sensitivity to the size of. The solution suggestions of the psychological counselor candidates who participated in the study and noticed the problematic internet use problem included in the case studies were discussed under two main themes: "effort to understand the causes of the problem" and "effort to solve the problem". The psychological counselor candidates who participated in the study emphasized that they could do various studies to understand the reasons for the problematic internet use problem in the case studies. According to the frequency of these studies; interviews with students, examining social relations, examining family relations, interviewing with family, determining internet usage profile, and examining academic life. The counselor candidates participating in the study expressed various intervention approaches to solve the problematic internet use problem in the case studies. According to the frequency of these intervention approaches; It is considered as setting goals related to internet use, cooperating with the family, creating awareness, strengthening social relations, creating alternatives in social life, conducting psychological counseling, providing basic life skills, providing information about problematic internet use and implementing peer-based applications. The results obtained from the research were discussed in the light of the literature and various suggestions were made.

Keywords: Problematic internet use, psychological counselor, qualitative research.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

20. yüzyılda teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi bireylerin yaşamlarında birçok değişikliği meydana getirmiştir. Günümüzde bireyler iletişim kurma, alışveriş yapma, etkileşimli içerikleri takip etme, eğitim hizmetlerinden yararlanma ve oyun oynama gibi birçok farklı gerçek yaşam aktivitesini teknolojik araçlar ile gerçekleştirebilmektedir (Ögel, 2017). Teknolojik araçlar sahip oldukları bu farklı erişim imkânları ile bireylerin yaşamlarını kolaylaştırabilmektedir. Ancak teknolojik araçların kullanım yaşının giderek azalması ve gelişime zarar verebilecek bir biçimde kullanılması bazı sorunları ortaya çıkarabilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 3-18 yaş aralığındaki çocukların internet kullanma durumları üzerine yapılan bir araştırmada, 2010-2017 yılları arasında çocukların internet kullanım oranlarının hızlı bir şekilde artış gösterdiği görülmüştür (National Center for Education Statistics, 2019). Ülkemizde TÜİK tarafından gerçekleştirilen “2019 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” sonuçlarında ise çocuk ve ergenlerin içerisinde bulunduğu grubun internet kullanım oranlarının diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (TÜİK, 2020). Bu araştırmaya ek olarak Dünya çapında yapılmış geniş kapsamlı bir çalışma incelendiğinde, Dünya'nın birçok bölgesinde internet kullanım yaşının giderek düştüğü ve çocukların internet kullanım oranlarının önemli derecede yüksek olduğu görülmüştür (We Are Social, 2020). Ayrıca günümüzde COVID-19 pandemisi ile birlikte çocuk ve ergenlerin eğitimlerine uzaktan eğitim araçlarıyla devam etmeleri ve teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirmeleri internet kullanım oranlarının artmasına neden olduğu görülmüştür (Duan vd., 2020; Statista, 2021). Geniş örneklemeler üzerinde yapılan bu araştırmalar özetlendiğinde, günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocukların internet ile sıklıkla vakit geçirdikleri söylenebilir. Bu durum fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini henüz tamamlamamış çocukların gelişimleri açısından bir risk oluşturabilmektedir (Rideout vd., 2011). Çünkü çoğu zaman çocuklar ve ergenler bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklı olarak interneti sağlıklı bir şekilde kullanmakta zorluk yaşayabilmektedirler. İnternetin çocuk ve ergenlerin yaşamlarında sorunlar oluşturabilecek şekilde kullanımını ifade eden bu durum problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı veya patolojik internet kullanımı gibi farklı kavramlar ile ele alınmaktadır (Fernandes vd., 2019). Bu araştırmada, çocuk ve

ergenlerin interneti yaşamlarında sorunlar oluşturabilecek şekilde kullanımını ifade etmek için “problemlı internet kullanımı” kavramı kullanılmıştır.

Problemlı internet kullanımı; bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmekte güçlük yaşamaları, zihinsel olarak internetle ilgili aşırı uğraş göstermeleri, internete erişemedikleri durumlarda birçok psikolojik yoksunluk belirtileri yaşamaları ve bu sağlıksız internet kullanım durumunun bireyin fiziksel, psikolojik, akademik, mesleki ve sosyal yaşamını olumsuz olarak etkilemesi olarak tanımlanabilmektedir (Asıcı, 2019; Caplan, 2003; Young ve De Abreu, 2011). Problemlı internet kullanımı birçok farklı boyutu içerisine alan karmaşık bir yapı olarak ele alınabilir. Bu bağlamda problemlı internet kullanımı, bireylerin internette uzun süre vakit geçirmesini içeren aşırı kullanım; bireyin internete erişemediğinde psikolojik yoksunluk belirtileri yaşamasını içeren geri çekilme; bireyin gün geçtikçe internette daha fazla vakit geçirmeyi istemesini içeren tolerans ve bireyin problemlı internet kullanımı sonucunda günlük yaşamının olumsuz olarak etkilenmesini içeren olumsuz etkiler boyutlarından oluşmaktadır (Block, 2008). Bireylerin internet kullanımlarının problemlı olarak nitelendirilmesinde yukarıda yer alan boyutların ele alınması sağlıklı değerlendirmeler yapabilmek açısından yol gösterici olabilmektedir.

Problemlı internet kullanımı, çocuk ve ergenlerin sahip olduğu bazı olumsuz özellikler ile birlikte internet yaşamının sahip olduğu özelliklerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Asıcı, 2019; Ögel, 2017). İnternetin ücretsiz ve kolay erişilebilir olması ile birlikte çocuk ve ergenlerin akademik başarılarının düşük olması, okul yaşamına ilişkin doyumlarının zayıf olması, temel yaşam becerilerine sahip olmamaları, aile ilişkilerinin zayıf olması, ebeveynlerinin gösterdikleri sağlıksız tutumlar, içinde bulunulan riskli sosyal konum, sahip olunan riskli kişilik özellikleri ve psikolojik durumların etkileşimi çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımının görülmesine neden olabilmektedir (Asıcı, 2018, 2019; Avşaroğlu ve Akbulut, 2020; Kumcağız, 2019). Bu durumlar sonucunda yaşanan problemlı internet kullanımı durumu çocuk ve ergenlerin yaşamsal alanlarını olumsuz olarak etkilemektedir.

Problemlı internet kullanımı çocuk ve ergenlerin aile, okul, sosyal ve psikolojik yaşamlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Alanyazında, problemlı internet kullanımının etkileri üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların fiziksel, psikolojik ve sosyal etkiler olmak üzere üç başlıkta ele alınabileceği söylenebilir.

Problemlı internet kullanımının çocuk ve ergenlerin fiziksel yaşamlarına olan etkisi incelendiğinde; göz, boyun, sırt ve baş ağruları, aşırı kilo kaybı veya kilo alımı, uyku problemleri, konsantrasyon bozuklukları ve sağlıksız beslenme gibi etkilerin vurgulandığı görülmektedir (Aydın Avcı vd., 2016; Baranowski vd., 2011; Bozkurt vd., 2018; ubuk, 2019; Hazar vd., 2017; Yıldırım, 2016; Zheng vd., 2016). Problemlı internet kullanımının bu fiziksel etkilerinin yanı sıra kaygı, depresyon, olumsuz ruh sağlığı belirtileri, yalnızlık ve olumsuz kişilik yapıları gibi bazı psikolojik etkileri bulunmaktadır (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020; Dağlı etinkaya ve Gündüz, 2017; Derin ve Bilge, 2016; Dieris-Hirche vd., 2017; Liang vd., 2016; zgen ve Bavlı, 2017). Son olarak problemlı internet kullanımının çocuk ve ergenlerin sosyal yaşamlarına olan etkisi incelendiğinde; olumsuz aile ve akran ilişkileri, akademik ve ekonomik problemler, sosyal etkileşim ve sosyal destek yoksunluğu gibi faktörlerin etkili olduğu görülmüştür (Chi vd., 2020; Savcı ve Aysan, 2016; Zhang vd., 2019; Zhou vd., 2017; Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014). Alanyazında, problemlı internet kullanımının etkileri üzerine yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde, problemlı internet kullanımının çocuk ve ergenlerin biyo-psiko-sosyal yaşamları üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu görülmektedir. Bu bağlamda, çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımının nlenmesine yönelik yrtlecek önleyici ve koruyucu temelli çalışmaların çocuk-ergen ruh sağlığı açısından önemli bir yere sahip olabileceği söylenebilir (Asıcı, 2018).

20. yy. içerisindeki birçok etken eğitimi amaç ve işlev yönünden değişimlere zorlamıştır. Bu dönemde yaşanan hızlı sosyo-kültürel, ekonomik ve teknolojik gelişmeler ile bilimsel anlamdaki buluşlar, demokratik düşünceler ve insan haklarına verilen önemin artması geleneksel eğitim anlayışından ağdaş eğitim anlayışına doğru bir geçişe zemin hazırlamıştır. Bu kapsamda ağdaş eğitim, bireyin yalnızca zihinsel olarak gelişiminden öte fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel olarak bir bütün olarak gelişimine destek sunarak öğrencilerin kendileri ve toplumları için en uygun düzeyde gelişimlerini amaçlamıştır (Altıntaş, 2019). Çağdaş eğitim anlayışıyla birlikte okulun yapısında değişikliklere gidilmiş ve ğretim ile yönetim faaliyetlerine ek olarak ğrenci kişilik hizmetleri faaliyetleri okul yapısı içerisinde kendisine yer bulmuştur (şahin, 2019). Çağdaş eğitim anlayışının özgün ve önemli bir yanını oluşturan bu ğrenci kişilik hizmetleri faaliyetleri, öğrencilerin eğitim ortamlarından sağlıklı bir Şekilde yararlanabilmeleri ve sağlıklı bir kişilik oluşturabilmelerine yönelik sunulan hizmetleri içerisine almaktadır (Sevinc vd., 2012). Bu hizmetler; sosyal yardım hizmetleri, sağlık

hizmetleri, özel yetiştirme hizmetleri, sosyal-kültürel hizmetler ile psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri olarak ele alınabilir (Tan, 2000; Yeşilyaprak, 2020a).

Öğrenci kişilik hizmetleri içerisinde yer alan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri; öğrencilerin kendilerini tanıyabilmeleri, çevrelerindeki fırsatların farkına varabilmeleri, yaşamları açısından sağlıklı kararlar verebilmeler, çevrelerine uyum sağlayabilmeleri ve kendilerini gerçekleştirebilmeler için sunulan profesyonel, planlı ve sistematik bir yardım süreci olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 2011; Tan, 2000; Yeşilyaprak, 2020a). Eğitim kurumlarında, Eğitim Fakültelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programını tamamlayan psikolojik danışmanlar tarafından sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri konu alanına göre eğitsel/akademik, mesleki/kariyer ve kişisel/sosyal psikolojik danışma ve rehberlik alanlarında yürütülmektedir (Ümmet, 2019). Bu konu alanlarından eğitsel/akademik psikolojik danışma ve rehberlik; öğrencilerin öğrenmeyi öğrenmeleri, zamanı etkili bir şekilde kullanabilmeleri, öğrenmeye yönelik motivasyon geliştirmeleri, sınavlara verimli bir şekilde hazırlanabilmeleri, yeteneklerini uygun bir şekilde geliştirebilmeleri, öğrenme sürecinde karşılarına çıkan sorunlarını sağlıklı bir şekilde aşabilmeleri ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirebilmeleri için yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini içerisine almaktadır (Hamarta, 2019; Yeşilyaprak, 2020a). Bir diğer konu alanlarından birisi olan mesleki/kariyer psikolojik danışma ve rehberlik; öğrencilerin meslekleri tanımaları, mesleklere yönelik olumlu tutumlar geliştirebilmeleri, kişisel özelliklerinin farkına varmaları, kendi özelliklerine uygun meslekleri seçebilmeleri, seçtikleri mesleklere hazırlanabilmeleri ve mesleki yönden gelişebilmelerine yönelik yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri olarak tanımlanabilmektedir (Kuzgun, 2014; Yeşilyaprak, 2020b). Son olarak kişisel/sosyal psikolojik danışma ve rehberlik ise öğrencilerin kendilerini gerçekçi bir şekilde tanıyabilmeleri, üstün ve sınırlı yönleriyle kendilerini kabul edebilmeleri, kendilerine güvenmeleri, kişilerarası ilişki becerilerini kazanmaları, kişisel ve sosyal yönden dengeli ve uyumlu bir kişilik geliştirebilmeleri için yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri olarak tanımlanmaktadır (Deniz, 2019; Yeşilyaprak, 2020a). Okullarda psikolojik danışmanlar bu konu alanları çerçevesinde öğrencilere farklı şekillerde yardım hizmeti sunmaktadırlar.

Okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile öğrencilerin içerisinde buldukları gelişim döneminin görevlerini başarılı bir şekilde gerçekleştirmeleri ve kapasitelerini en uygun şekilde geliştirmeleri amaçlanmaktadır (Altıntaş, 2019). Öğrencilerin içerisinde buldukları gelişim dönemi içerisinde yaşadıkları problemlerin ve uyum sorunlarının çözümünde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden yararlanmaları bu problemlerin ve sorunların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesi açısından önemli olabilmektedir. Öğrencilerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sonucunda psiko-sosyal olarak iyilik haline ulaşmalarına yardımcı olunabilecek ve bu durum öğrencilerin psikolojik yaşamları açısından koruyucu bir rol oynayabilecektir (Yeşilyaprak, 2020a). Bu bağlamda okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri genel olarak öğrencilerin psiko-sosyal yaşamlarını olumlu olarak etkileyebilmekte ve bu durum özel olarak çocuk ve ergenlerin problemleri internet kullanımı sorununa karşı korunmalarına olanak sağlayabilmektedir. Çünkü çocuk ve ergenlerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları psikolojik problemler, sosyal beceri eksiklikleri ve okul yaşamına ilişkin doyumsuzluk durumları problemleri internet kullanımına neden olabilmektedir (Caplan, 2003; Kandell, 1998). Dolayısıyla öğrencilerin psikolojik olarak iyi oluşlarını destekleyen, olumlu sosyal beceriler edinmelerini sağlayan ve okula yönelik olumlu tutumlar oluşturmalarına olanak sağlayan önleyici/koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri problemleri internet kullanımı açısından önemli bir faktör olarak ele alınabilmektedir (Savi Çakar, 2018b). Ayrıca okullarda yıllık psikolojik danışma ve rehberlik programları içerisinde bilinçli teknoloji kullanımına yönelik becerileri kazandırmaya yönelik hedeflerin de yer alması öğrencilerin interneti sağlıklı bir şekilde kullanabilmelerine olanak sağlayabilmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2020). Bu bağlamda, psikolojik danışmanların okullarda problemleri internet kullanımına yönelik yürütecekleri önleyici/koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Çocuk ve ergenlerde problemleri internet kullanımının önlenmesine yönelik yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin etkili olabilmesinde psikolojik danışmanların problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılıkları önemli bir faktör olabilmektedir. Duyarlılık kavramı; bireyin tehdit edici durumlara karşı hassas olması, bu durumları anlamaya çalışması, çevresini kontrol etmesi ve bu olumsuz durumlara karşı zarar görmemek için önlemler almasını içeren bir kavram olarak tanımlanabilmektedir (Bayezid, 2000). Duyarlılık kavramı bireyin duyarlı olarak kendi yaşamını

düzenleyebilmesi ve toplumsal yaşamdaki durumlara karşı hassasiyet göstermesi olarak iki farklı boyutta ele alınabilmektedir. İlk boyut temelinde ele alınan duyarlılık, bireyin tehdit edici uyaranların farkına varması ve bu uyaranlarla karşılaşmaktan sakınması olarak tanımlanabilmektedir. Bu kapsamda duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler çevrelerinde yer alan sorunlara karşı farkındalıkları olan ve bu tehdit edici durumların kendilerine zarar vermemesi için önlemler alan bireylerdir (Bayezid, 2000; Çatak ve Ögel, 2010; Tanrikulu vd., 2013). Duyarlılığın toplumsal boyutuna vurgu yapan bir tanımlamada ise duyarlılık kavramı; bireyin kendi çevresindeki durumlara karşı ilgili olması, bu durumları önemsemesi, bireylerin yaşadıkları sorunlara kayıtsız kalmaması ve empati kurarak durumu anlamaya çalışması olarak ele alınmaktadır (Aslan, 2013; Özyürek, 2017). Dolayısıyla problemlerle ilgili internet kullanımına ilişkin duyarlı olan bireyler, yaşamlarında interneti kontrollü ve sağlıklı bir şekilde kullanmak için önlemler alabilecekleri söylenebilir (Kilinç ve Gündüz, 2017). Bu durum psikolojik danışman, psikolog, çocuk gelişimci ve sosyal hizmet uzmanı gibi ruh sağlığı çalışanları açısından ele alındığında ise ruh sağlığı çalışanlarının problemlerle ilgili internet kullanımına duyarlılık göstermeleri, meslek yaşamlarında hizmet verdikleri gruptaki bireylerin yaşayabilecekleri problemlerle ilgili internet kullanımını durumunu fark etmelerine ve bu durumla başa çıkabilmek için çeşitli yaklaşımlar sergileyerek hizmet vermelerine olanak sağlayabileceği söylenebilir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının problemlerle ilgili internet kullanımına yönelik müdahale yaklaşımlarına ilişkin sahip oldukları bilgi ve beceriler meslek yaşamlarında bu sorunu önlemeye yönelik yürütecekleri psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini de doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir.

Tüm bunlar değerlendirildiğinde, teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocuk ve ergenlerde sıklıkla karşılaşılan bir sorun olan problemlerle ilgili internet kullanımına ilişkin okullarda yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, meslek yaşamlarında okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini yürütecek psikolojik danışman adaylarının problemlerle ilgili internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarının ve çözüm önerilerinin belirlenmesi problemlerle ilgili internet kullanımını sorununun çözümü açısından önem taşımaktadır. Ayrıca alan yazında problemlerle ilgili internet kullanımını üzerine yürütülen araştırmalar genel olarak incelendiğinde, araştırmaların çoğunlukla nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirildiği ve bu araştırmaların bireylerin problemlerle ilgili internet kullanım düzeylerine ve bu düzeyin farklı biyo-psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmaların olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın problemlı internet kullanımının “duyarlılık” ve “çözüm önerileri” gibi farklı ve özgün yanlarına odaklanması ve nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmesi bu araştırmanın özgün yanını oluşturmaktadır. Çünkü nitel araştırmalar, durumlara ve olaylara ilişkin derinlemesine bilgiler sunabilmesi açısından alanyazın ve araştırmacılara önemli fikirler sunabilmektedir (Douglas vd., 2008). Ayrıca özellikle Türkiye’de problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık kavramının çalışılmaması, bu araştırmanın alan yazına bir katkısı olarak düşünülebilir ve bundan sonra yapılacak araştırmalarla bu kavramın zenginleştirilmesi sağlanabilir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını ve çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımlarını nitel araştırma yöntemi ile incelemektir. Araştırmada, bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır:

- Psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının “aşırı kullanım” boyutuna duyarlılık göstermekte midirler?
- Psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının “yoksunluk” boyutuna duyarlılık göstermekte midirler?
- Psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının “tolerans” boyutuna duyarlılık göstermekte midirler?
- Psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının “olumsuz etkiler” boyutuna duyarlılık göstermekte midirler?
- Psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının “işlevsel olmayan bilişler” boyutuna duyarlılık göstermekte midirler?
- Psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının “duygudurum değişikliği” boyutuna duyarlılık göstermekte midirler?
- Psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımı sorununa yönelik çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımları nelerdir?

1.2.Araştırmanın Önemi

Problemlı internet kullanımı, günümüzde çocuk ve ergenlerde sıklıkla karşılaşılan bir sorun olarak ele alınmaktadır. Problemlı internet kullanımına karşı okullarda yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, çocuk ve ergenlerin bu sorunla karşı karşıya kalmamalarına veya etkili bir şekilde mücadele edebilmelerine olanak

sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, meslek yaşamlarında okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini yürütecek psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarının yüksek olması, bu sorunu bir problem olarak algılamalarına ve sorunun çözümüne yönelik hizmetler yürütebilmelerine imkân sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin çözüm önerilerinin belirlenmesi okullarda bu soruna yönelik yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine bir kaynak teşkil edebilecektir. Son olarak alanyazında, problemleri internet kullanımının yalnızca “düzey” boyutuna bağlı kalınması ve problemleri internet kullanımına duyarlılık veya bu soruna ilişkin çözüm önerilerinin belirlenmesine yönelik nitel araştırmaların çok sınırlı olması bu araştırmanın alanyazınına bu anlamda bir katkı sunabileceği söylenebilir.

1.3. Varsayımlar

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının, hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu olan “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı Örnek Olay Formuna” samimi ve objektif cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar şu şekilde sıralanabilir:

- Araştırmanın sonuçları, psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumlarını ve çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımlarını belirlemek için kullanılan “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı Örnek Olay Formunun” ölçtüğü nitelikler ile sınırlılık göstermektedir.
- Araştırmada veri toplama aracı olarak yalnızca görüşme yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca araştırma verileri yalnızca yarı yapılandırılmış görüşme sonucu elde edilen görüşme kayıtları ve notlarından oluşmaktadır.
- Araştırma, Türkiye’deki farklı üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalının üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 60 psikolojik danışman adayı ile sınırlıdır. Bu sebepten dolayı araştırma sonuçları yalnızca bu çalışma grubu çerçevesinde ele alınabilir.

- Problemlı internet kullanımına duyarlılık ve çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımları, psikolojik danışman adaylarının internet kullanım yaşantılarına, problemlı internet kullanımıyla ilgili deneyimlerine ve eğitim yaşantılarına göre farklılık gösterebilmektedir. Bu araştırma sadece katılımcıların özellikleri ölçüsünde problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumuna ve müdahale yaklaşımlarına ışık tutabilir niteliktedir.
- Araştırmanın sınırlılıklarından biri, katılımcılardan geleceğe yönelik bilgi alınmasıyla ilgilidir. Nitekim psikolojik danışman adayları bugünkü algılarıyla geleceği değerlendirip yansıtacaklardır. Bu sebepten dolayı, söz konusu ifadelerin ve algıların gelecekte farklı olabileceği düşünülebilir.
- Araştırmanın çalışma grubunda 53 kadın katılımcı olmakla birlikte yalnızca 7 katılımcının erkek psikolojik danışman adaylarından oluşması araştırmanın bir başka sınırlılığıdır.

1.5.Tanımlar

Bu bölümde, araştırmanın değişkenlerini oluşturan problemlı internet kullanımı, problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık ve problemlı internet kullanımına ilişkin çözüm önerileri kavramlarının tanımlarına yer verilmiştir.

Problemlı İnternet Kullanımı: Bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluklar yaşamaları, internetten uzak kaldıklarında zihinsel olarak internetle meşgul olmaları, internet bağlantısı kuramadıklarında sinirlilik, öfke ve saldırganlık gibi yoksunluk durumları yaşamaları ve bu durumun bireylerin akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamlarını olumsuz etkilemesi durumu olarak tanımlanabilir (Chakraborty vd., 2010; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Young, 2011).

Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık: Bireylerin interneti kontrollü ve sağlıklı bir şekilde kullanmadıklarında sorunlar ile karşılaşabileceklerinin farkında olmaları ve bu duruma yönelik önlemler almalarını ifade eden bir kavram olarak tanımlanabilir.

Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Çözüm Önerileri: Bireylerin problemlı internet kullanımı sorunuyla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine yönelik kendi deneyimleri, bilgi ve becerileri doğrultusunda geliştirdikleri öznel ifadeler olarak tanımlanabilir.

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde; araştırmanın temel değişkeni olan problemlili internet kullanımı kavramı alanyazın ışığında ele alınmıştır.

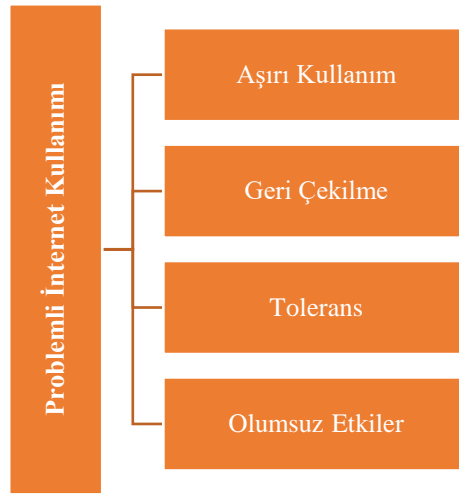
2.1. Problemlili İnternet Kullanımı

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelen internet, sahip olduğu birçok özellik bakımından bireylerin yaşamlarını kolaylaştırabilmektedir (Ögel, 2017). Ancak internetin bilinçsiz, kontrolsüz ve aşırı kullanımı sonucunda bireylerin yaşamları zorlaşabilmekte ve problemliler ortaya çıkabilmektedir. İnternetin bireylerin yaşamları açısından problemliler yaratacak şekilde kullanılması literatürde problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, sorunlu internet kullanımı ve aşırı internet kullanımı gibi farklı kavramlar ile ele alınmaktadır (Asıcı, 2019; Fernandes vd., 2019). Bu çalışmada bu kavramlardan “problemlili internet kullanımı” kavramı kullanılacaktır. Araştırmanın tümü içerisinde problemlili internet kullanımı kavramı diğer belirtilen kavramlar ile aynı anlamda kullanılmıştır.

İlk olarak 1996 yılında Young tarafından dürtü kontrol bozukluğu içerisinde açıklanan problemlili internet kullanımı daha sonrasında farklı araştırmacıların çalışmaları ile genişlemiştir. Problemlili internet kullanımı üzerine çalışma yapan araştırmacıların tanımları genel olarak incelendiğinde problemlili internet kullanımı; bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluklar yaşamaları, internetten uzak kaldıklarında zihinsel olarak internetle meşgul olmaları, internet bağlantısı kuramadıklarında sinirlilik, öfke ve saldırganlık gibi yoksunluk durumları yaşamaları ve bu durumun bireylerin akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamlarını olumsuz etkilemesi durumu olarak tanımlanabilir (Chakraborty vd., 2010; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Young, 2011).

Problemlili internet kullanımının daha iyi anlaşılabilmesi için bileşenlerinin ele alınmasının önemli olabileceği ifade edilebilir. Bu kapsamda Block tarafından problemlili internet kullanımının bileşenleri ele alınmış ve bu boyutlar aşırı kullanım, geri çekilme, tolerans ve olumsuz etkiler olmak üzere dört başlıkta tanımlanmıştır (Block, 2008). Block'un ifade ettiği bu boyutlar şu şekilde açıklanabilir:

- **Aşırı Kullanım:** Bireyin internette aşırı vakit geçirmesi ve internette geçirdiği vakit üzerindeki zaman kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır.
- **Geri Çekilme:** Bireyin internete ulaşamadığında stres, öfke ve kaygı gibi psikolojik durumları yaşaması olarak tanımlanmaktadır.
- **Tolerans:** Bireyin gün geçtikçe daha fazla internette kalması ve daha iyi bir teknolojik donanıma sahip olmak istemesi olarak tanımlanmaktadır.
- **Olumsuz Etkiler:** Bireyin problemlili internet kullanımı sonucunda bireysel, akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamının olumsuz olarak etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır.



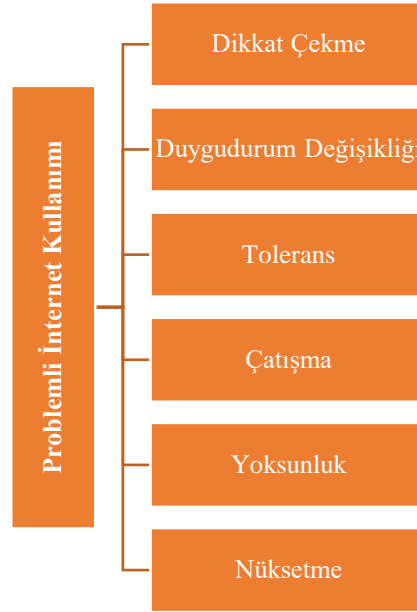
Şekil 1. Block'a göre problemlili internet kullanımının bileşenleri

Problemlili internet kullanımını oluşturan bileşenler üzerine farklı bir model ortaya koyan Griffiths ise problemlili internet kullanımının altı farklı bileşenden meydana geldiğini ifade etmiştir (Griffiths, 1998). Griffiths tarafından belirlenen bu ölçütler; dikkat çekme, duygudurum değişiklikleri, tolerans, çatışma yaşama, yoksunluk belirtileri ve nüksetme olarak ele alınabilir. Griffiths'in ifade ettiği bu boyutlar şu şekilde açıklanabilir:

- **Dikkat Çekme:** Bireyin internet kullanımının yaşamı için önemli bir konuma gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca internet kullanımı bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemektedir. Bireylerin internette oynadıkları oyunların yaşamları için önemli bir konuma gelmesi ve bu oyunu oynamadıkları zaman yaşadıkları zihinsel uğraş "dikkat çekme" boyutunda ele alınabilmektedir.
- **Duygudurum Değişiklikleri:** Bireyin internet kullanımı sırasında veya sonucunda ortaya çıkan öznel deneyimler olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin

internette oyun oynadıkları sırada yaşadıkları haz ve mutluluk gibi duyguları yaşamaları “duygudurum değişiklikleri” boyutunda ele alınabilmektedir.

- **Tolerans:** Bireyin başlangıçtaki internet kullanımından aldığı hazzın aynısını alabilmek için giderek internet kullanım süresinin artması veya daha iyi bir donanım ile internete bağlanmak istemesi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin internet üzerinden oynadıkları oyunlarda başlangıçtaki hazzı alabilmek için günlük internette oyun oynama sürelerinin artması ve daha iyi bir bilgisayar ile oyunu oynamak istemeleri “tolerans” boyutunda ele alınabilmektedir.
- **Çatışma:** Bireyin problemlili internet kullanımının beraberinde günlük yaşamındaki kişiler veya durumlar ile çatışma oluşturması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin internet üzerinden oynadığı oyunlar sebebiyle ebeveynleriyle çatışma yaşaması “çatışma” boyutunda ele alınabilmektedir.
- **Yoksunluk:** Bireyin internet kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonucunda ortaya çıkan öfke, sinirlilik, kaygı ve depresyon gibi psikolojik ve fiziksel durumlar olarak tanımlanmaktadır. Bireyin internet kesintisi sonucu internet üzerinden oynadığı oyunu sürdürememesi sonucunda yaşanan sinirlilik veya öfke durumları “yoksunluk” boyutunda ele alınabilmektedir.
- **Nüksetme:** Bireyin internet kullanımını kontrollü bir boyuta getirmesinden bir süre sonra yaşanan bazı durumlar sonucunda internet kullanımının tekrar eski problemlili duruma gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin internet üzerinden oynadığı oyun süresi konusunda bir kontrol sağlamanın üzerinden birkaç ay geçtikten sonra okulların tatil olmasıyla birlikte daha fazla boş zamanının olduğunu düşünmesiyle internet üzerinden oyun oynama davranışının eskisi gibi problemlili olması “nüksetme” boyutunda ele alınabilmektedir.



şekil 2. Griffiths'e göre problemlı internet kullanımının bileşenleri

Günümüzde internet, bireylerin yaşamları açısından vazgeçilmez bir konumda yer almaktadır. İnternetin böyle önemli bir konumda yer alması sonucunda bireylerin internet kullanım sıklığının artış gösterebileceği söylenebilir. Özellikle COVID-19 pandemisiyle birlikte birçok akademik ve mesleki faaliyetler ile farklı ihtiyaçların internet üzerinde gerçekleştirilmesi, bireylerin internette geçirdiği vaktin artmasına neden olmaktadır (Baltacı vd., 2021; Duan vd., 2020). Günümüzde interneti kullanmadan bir yaşam sürdürmenin çok olası olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, problemlı ve sağlıklı internet kullanımının birbirinden nasıl ayrılabilceği konusunda tartışmalar yaşanmaktadır (Asıcı, 2019). Bu kapsamda bireylerin internet kullanımlarının “problemlı” olarak nitelendirilebilmesi için farklı araştırmacılar tarafından çeşitli ölçütlerin belirlendiği ve bu ölçütler çerçevesinde değerlendirmelerin yapıldığı söylenebilir (Griffiths, 1999; Shapira vd., 2003; Suler, 1999; Tao vd., 2010; Young, 2011).

Problemlı internet kullanımının değerlendirilmesi için Young tarafından sekiz ölçüt önerilmiştir. Young bu sekiz ölçütten en az beşinin son altı ay içerisinde bireyde görölmesinin bireyin interneti problemlı olarak kullandığına ilişkin bir ipucu oluşturabileceğini ifade etmektedir (Young, 2009). Young tarafından belirlenen bu ölçütler Tablo 1'de görölmektedir (Asıcı, 2019; Savi akar, 2018a; Young, 2009).

Tablo 1. Young tarafından belirlenen problemlı internet kullanımı ölçütleri

1-) Bireyin gün içerisinde sürekli olarak interneti düşünmesi, internette yaptığı aktivitelerin hayalini kurması ve internette yapacağı aktiviteleri düşünmesi gibi internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş.
2-) Bireyin aynı hazzı alabilmek için internette geçirdiği süreyi giderek arttırma ihtiyacı.
3-) Bireyin internet kullanımını kontrol etme, azaltma veya tamamen bırakması üzerine başarısız olunan girişimler.
4-) Bireyin internet kullanımını azaltması veya tamamen bırakması sonucunda çökkünlük, huzursuzluk ve öfke gibi çeşitli duyguların ortaya çıkması.
5-) Bireyin planladığından daha fazla internette vakit geçirmesi.
6-) Bireyin internet kullanımının akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamı üzerinde sorunlar oluşturması.
7-) Bireyin internette geçirdiği vakit ile ilgili çevresindekilere yalan söylemesi.
8-) Bireyin günlük yaşamındaki stres, öfke, depresyon ve çaresizlik gibi problemlerden kaçmak için interneti kullanması

Young'ın haricinde problemlı internet kullanımının ölçütleri üzerine araştırmalar yapan Shapira ve arkadaşları (2003) üç boyutlu bir model ortaya koymuşlardır. Tablo 2'de Shapira ve arkadaşları (2003) tarafından ifade edilen ölçütler görülmektedir.

Tablo 2. Shapira ve arkadaşları tarafından belirlenen problemlı internet kullanımı ölçütleri

A.	Aşağıda yer alan ifadelerden en az birinde ifade edildiği şekilde internet kullanımı üzerine uyumsuz zihinsel uğraş: 1-) Bireyin internet kullanımına karşı kontrol edilemeyen zihinsel uğraş 2-) Bireyin planladığından daha fazla internette kalması ve aşırı internet kullanımı
B.	Bireyin internet kullanımının veya internet kullanımıyla ilgili sahip olduğu zihinsel uğraşın akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamındaki işlevlerde probleme veya bozulmaya neden olması
C.	Bireyin aşırı internet kullanımının mani veya hipomani dönemlerinde meydana gelmemesi ve diğer Eksen I bozukluklarıyla daha iyi bir biçimde açıklanamaması

Problemlı internet kullanımının ölçütlerinin belirlenmesi üzerine araştırmalar yapan bir başka araştırmacı olan Ko ve arkadaşları (2005) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerin internet kullanımlarının problemlı olarak nitelendirilmesinde göz önünde bulundurulacak ölçütleri üç farklı başlıkta ele almışlardır (Ko vd., 2005). Tablo 3'de Ko ve arkadaşları (2005) tarafından belirlenen ölçütler görülmektedir.

Tablo 3. Ko ve arkadaşları tarafından belirlenen problemlı internet kullanımı ölçütleri

A.	Aşağıda yer alan ifadelerden en az altısının bulunması: 1-) Bireyin internette yaptığı aktiviteler üzerine aşırı bir zihinsel uğraşın bulunması 2-) Bireyin internet kullanımını durdurma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması 3-) Bireyin aynı hazzı alabilmek için internette geçirdiği süreyi giderek arttırma ihtiyacı 4-) Bireyin internet kullanmadığı zamanlarda ortaya çıkan kaygı, sınırlılık ve öfke durumlarının ve/veya bireyin internet kullanmadığı zaman ortaya çıkan bu psikolojik durumlardan korunmak için sıklıkla internete yönelmesi 5-) Bireyin planladığından daha fazla süre internette kalması
-----------	--

	6-) Bireyin internet kullanımını kontrol etmek için gösterdiği çabaların başarısızlıkla sonuçlanması 7-) Bireyin internet kullanımının aşırı zaman alması 8-) Bireyin internet kullanabilmek için gerekli aktivitelerin aşırı zaman alması 9-) Bireyin internet kullanımının kendisini fiziksel veya psikolojik olarak etkilemesini bilmesine rağmen internet kullanımına devam etme isteği
	Aşağıda yer alan ifadelerden en az birinin bulunması:
B.	1-) Bireyin internet kullanımının okul ve evdeki temel sorumlulukları üzerinde olumsuz etkiler oluşturması 2-) Bireyin internet kullanımının sosyal etkileşim ve iletişimi üzerinde olumsuz etkiler oluşturması 3-) Bireyin internet kullanımının beraberinde okul kurallarına ve yasalara karşı gelme davranışlarını ortaya çıkarması
C.	Bireyin internet kullanımının psikotik veya bipolar bozukluklar ile daha iyi bir biçimde açıklanamaması

Problemlili internet kullanımının ölçütlerinin belirlenmesine yönelik araştırma yapan Tao ve arkadaşları, tanı ölçütlerini; semptom, işlevsellikte bozulma, süre ve dışlama olmak üzere 4 farklı kümede ele almışlardır (Tao vd., 2010). Tablo 4’de Tao ve arkadaşları (2010) tarafından belirlenen ölçütler görülmektedir.

Tablo 4. Tao ve arkadaşları tarafından belirlenen problemlili internet kullanımı ölçütleri

	Semptom: Aşağıda yer alan ifadelerden ikisinin de bulunması: 1-) Bireyin internette yaptığı aktiviteler üzerine aşırı bir zihinsel uğraşın bulunması 2-) Bireyin internet kullanımının kesilmesi sonrasında yaşanan öfke, kaygı ve sinirlilik gibi psikolojik yoksunluk belirtileri Aşağıda yer alan ifadelerden en az birisinin bulunması: 1-) Bireyin aynı hazzı alabilmek için internette geçirdiği süreyi giderek arttırma ihtiyacı 2-) Bireyin internet kullanımını tamamen sonlandırmak veya kontrol etmek için gösterdiği çabaların başarısızlıkla sonuçlanması 3-) Bireyin internet kullanımının kendisini fiziksel veya psikolojik olarak etkilemesini bilmesine rağmen internet kullanımına devam etme isteği 4-) Bireyin internet kullanımının günlük yaşamdaki sosyal etkinliklerini olumsuz olarak etkilemesi 5-) Bireyin günlük yaşamda yaşadığı kaygı, çaresizlik ve depresyon gibi duygu durumlarından kaçınmak ve rahatlamak için internete yönelmesi
B.	Süre: Bireyin internet kullanım süresi akademik ve mesleki amaçla kullanım haricinde en az üç aydır 6 saat olarak devam etmesi
C.	İşlevsellikte Bozulma: Bireyin internet kullanımının akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamında önemli sorunlar oluşturması ve sorumlulukların yerine getirilmesinde problemler oluşturması.
D.	Dışlama: Bireyin internet kullanımının psikotik veya bipolar bozukluklar ile daha iyi bir biçimde açıklanamaması

Problemlili internet kullanımının ölçütlerinin belirlenmesi üzerine araştırmalar yapan Beard ve Wolf ise ölçütleri belirlerken Young’ın daha öncesinde problemlili internet kullanımı için belirlediği ölçütleri gözden geçirmiş ve bunları düzenleyerek farklı bir

yaklaşım ile ölçütleri ortaya koymuşlardır (Beard ve Wolf, 2001). Tablo 5'te Beard ve Wolf (2001) tarafından belirlenen ölçütler görülmektedir.

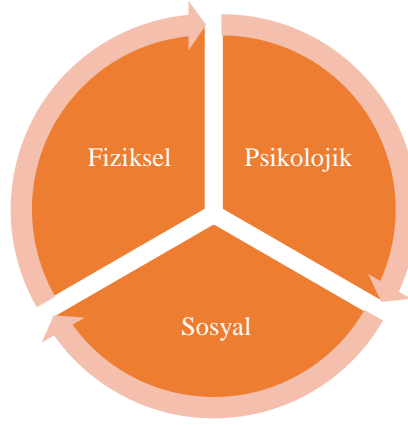
Tablo 5. Beard ve Wolf tarafından belirlenen problemlili internet kullanımı ölçütleri

	Aşağıda yer alan ifadelerden tümünün bulunması:
	1-) Bireyin internette yaptığı aktiviteler üzerine aşırı bir zihinsel uğraşın bulunması
	2-) Bireyin aynı hazzı alabilmek için internette geçirdiği süreyi giderek arttırma ihtiyacı
A.	3-) Bireyin internet kullanımını tamamen sonlandırmak veya kontrol etmek için gösterdiği çabaların başarısızlıkla sonuçlanması
	4-) Bireyin internet kullanımını azaltması veya tamamen bırakması sonucunda öfke, kaygı ve sinirlilik gibi duygular yaşaması
	5-) Bireyin planladığından daha fazla internet kalması
	Aşağıda yer alan ifadelerden en az birisinin bulunması:
B.	1-) Bireyin internet kullanımının akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamında önemli sorunlar oluşturması ve sorumlulukların yerine getirilmesinde problemler oluşturması
	2-) Bireyin internette geçirdiği süre ile ilgili etrafındakilere yalan söylemesi
	3-) Bireyin günlük yaşamda yaşadığı kaygı, çaresizlik ve depresyon gibi duygular durumlarından kaçınmak ve rahatlamak için internete yönelmesi

Yukarıda farklı araştırmacılar tarafından çeşitli kuramsal yaklaşımlar temel alınarak hazırlanan tanı ölçütleri ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların problemlili internet kullanımı veya internet bağımlılığı sorunu yaşayan danışanlarla çalışırken, danışanlarının durumlarını değerlendirme aşamalarında onlara bir rehber olabileceği söylenebilir (Asııcı, 2019). Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının bu tanı kriterlerine aşına olmaları okullarda karşılaşılabilecekleri olası problemlili internet kullanımı durumlarını fark etmelerine imkân sağlayabileceği düşünülmektedir.

2.2.Problemlili İnternet Kullanımının Etkileri

İnsan psikolojide biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2010). Bu tanım insanların yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları durumlardan biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak etkilenebileceklerini ifade etmektedir. Problemlili internet kullanımı da son dönemlerde yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin yaşamlarını fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak olumsuz etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.



Şekil 3. Problemlı internet kullanımının etki alanları

Alanyazında problemlı internet kullanımı ile ilgili yapılmış araştırmalar incelendiğinde, problemlı internet kullanımının etkilerini inceleyen birđok araştırmanın olduğu görülmüştür. İlk olarak problemlı internet kullanımının bireylerin fiziksel sağlıklarına ilişkin etkilerini inceleyen araştırmalar değerlendirilmiştir. Hazar ve arkadaşları (2017) tarafından 330 katılımcı üzerinde gerđekleřtirilen bir araştırmada, katılımcıların problemlı teknoloji kullanımı düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aydın Avcı ve arkadaşları (2016) tarafından 743 lise ğrencisi üzerinde gerđekleřtirilen başka bir araştırmada ise problemlı internet kullanımının fiziksel yakınmalar ve obezite gibi fiziksel sorunları beraberinde getirdiği görülmüştür. ubuk (2019) tarafından gerđekleřtirilen başka bir araştırmada, ortaokul ğrencilerinin problemlı internet kullanımı düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zheng ve arkadaşları (2016) tarafından 513 katılımcı ile gerđekleřtirilen bir araştırmada, problemlı internet kullanım düzeyi yüksek katılımcıların göz kuruluğu, görmede zayıflama ve eklem ağrıları gibi fiziksel Őikyetleri sıklıkla yaşadıkları görülmüştür. Güzel ve arkadaşları (2018) tarafından 327 ğrenci üzerinde gerđekleřtirilen başka bir araştırmada, problemlı internet kullanım düzeyi yüksek öğrencilerin baş ağrısı, sırt ağrısı, boyun ağrısı ve uykusuzluk gibi fiziksel sorunları sıklıkla yaşadığı görülmüştür. Yıldırım (2016) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, problemlı internet kullanımının obezite açısından bir risk faktörü olarak ele alınabileceği görülmüştür. Benzer bir bulguya (Baranowski vd., 2011) tarafından yapılan araştırmada da rastlanmıştır. Koas ve Şaşmaz (2019) tarafından 1061 lise ğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, problemlı internet kullanımının öğrencilerde uyku kalitesini düşürdüğü görülmüştür. Ekinci ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise problemlı internet kullanımı ile uyku

problemleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Alanyazında bu araştırmaların haricinde problemlili internet kullanımının fiziksel etkilerini inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar genel olarak özetlenerek problemlili internet kullanımının fiziksel etkileri Şekil 4’de gösterilmiştir.

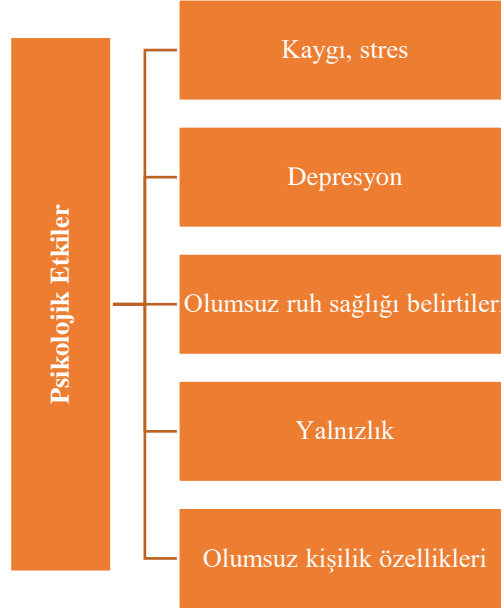


Şekil 4. Problemlili internet kullanımının fiziksel etkileri

Problemlili internet kullanımı bireylerin psikolojik sağlıkları açısından bir risk faktörü olarak ele alınabilmektedir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020). Alanyazında, problemlili internet kullanımının psikolojik etkilerini inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Özözen Danacı ve arkadaşları (2018) tarafından 225 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin problemlili internet kullanımı düzeyi ile narsisizm düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özgen ve Bavlı (2017) tarafından yapılan bir araştırmada ise problemlili internet kullanımı ile psikotizm ve nörotizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Totan ve arkadaşları (2019) tarafından 374 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada, problemlili internet kullanımı ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Derin ve Bilge (2016) tarafından 794 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada ise problemlili internet kullanımı ile olumlu duygular ve önemli kişiler ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dağlı Çetinkaya ve Gündüz (2017) tarafından 488 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaların yanı sıra, alanyazında problemlili internet kullanımı ile

psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu araştırmalar mevcuttur (Lai vd., 2015; Longstreet vd., 2019; Uz Baş vd., 2016). Bahar ve Meral (2016) tarafından 242 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada ise problemlili internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde; psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özcan, Özdiil ve Küçük Öztürk (2020) tarafından 521 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, problemlili internet kullanımı ile SCL-90 semptom envanteri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Budak ve arkadaşları (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir araştırmada da, problemlili internet kullanımı ile SCL-90 semptom envanteri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lin ve arkadaşları (2019) tarafından 500 öğrenci üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise, problemlili internet kullanımı ile SCL-90 semptom envanterinin alt boyutlarından obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, paranoid ve psikotizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca alanyazında, problemlili internet kullanımı ile ilişkisi incelenen depresyon, stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz ruh sağlığı faktörlerinin olduğu görölmektedir. Literatür taraması sonucunda, problemlili internet kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve depresyona yatkınlığı olan bireylerin istatistiksel olarak problemlili internet kullanımı düzeylerinin daha yüksek olduğu araştırmaların olduğu görölmüştür (Akyol, 2013; Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Dieris-Hirche vd., 2017; Fayazi ve Hasani, 2017; Kırağ ve Güver, 2020; Lai vd., 2015; Li vd., 2019; Liang vd., 2016; Nie vd., 2017; Pektaş ve Mayda, 2018; Przepiorka vd., 2019; Rahmani vd., 2019; Seki vd., 2019; Wu vd., 2016).

Alanyazında bu araştırmaların haricinde problemlili internet kullanımının psikolojik etkilerini inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar genel olarak özetlenerek problemlili internet kullanımının psikolojik etkileri Şekil 5’de gösterilmiştir.



Şekil 5. Problemlı internet kullanımının psikolojik etkileri

Problemlı internet kullanımı bireylerin sosyal yaşamlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Alanyazında, problemlı internet kullanımının sosyal etkilerini inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Dikmen ve Tuncer (2018) tarafından 312 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, problemlı internet kullanımı ile sağlıksız aile ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çırak, Yetiş ve Gürbüz (2018) tarafından 388 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin problemlı internet kullanımı düzeyleri arttıkça aile ilişkilerinin olumsuz olarak etkilendiği ve sorumluluklarını yerine getirmekte güçlükler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Moral ve Kumcağız (2019) tarafından 592 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada, öğrencilerin problemlı internet kullanımı ile ebeveyn ilişkileri arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gao ve arkadaşları (2018) tarafından 2259 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise problemlı internet kullanımı ile ebeveyn evlilik çatışması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zhang ve arkadaşları (2019) tarafından 1783 ergen üzerinde yapılan bir araştırmada, ebeveyn reddi ile problemlı internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlayışlı ve Bulut Serin (2019) tarafından 200 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, akademik başarısı kötü olan öğrencilerle akademik başarısı iyi olan öğrencilerin problemlı internet kullanımı düzeylerinin anlamlı olarak akademik başarısı iyi olanlar lehine farklılaştığı görülmüştür. Chi, Hong ve Chen (2020) tarafından 2059 öğrenci üzerinde yapılan başka bir araştırmada, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin problemlı internet kullanımına daha yatkın oldukları

görülmüştür. Ayrıca alanyazında, problemlı internet kullanımının akran ilişkilerini olumsuz olarak etkilediğine ilişkin araştırmalar mevcuttur (Milani vd., 2009; Savcı ve Aysan, 2016; Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014).

Alanyazında bu araştırmaların haricinde problemlı internet kullanımının sosyal etkilerini inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar genel olarak özetlenerek problemlı internet kullanımının psikolojik etkileri Şekil 6’da gösterilmiştir.



Şekil 6. Problemlı internet kullanımının sosyal etkileri

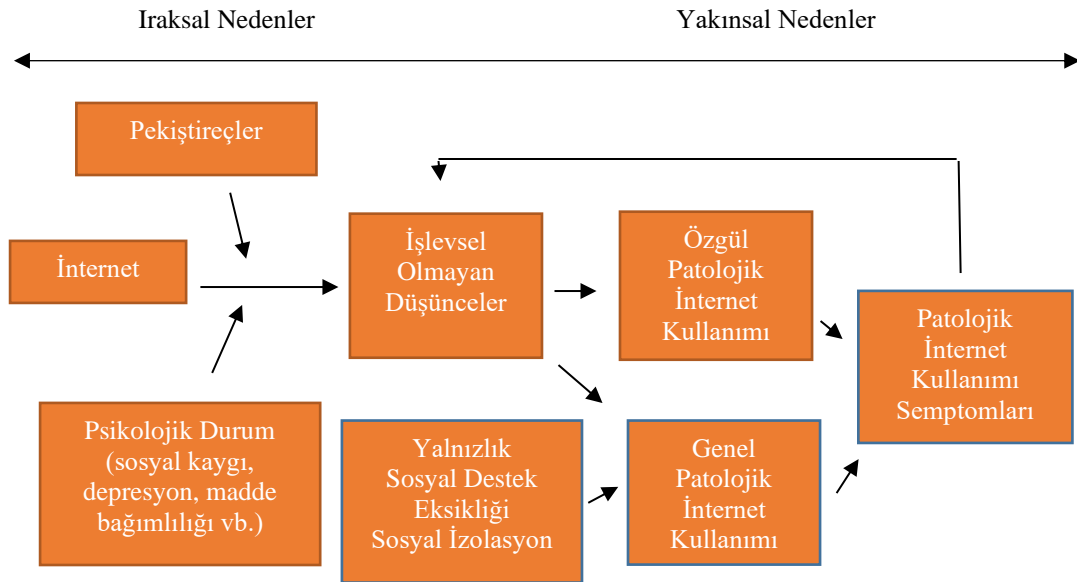
Problemlı internet kullanımı, bireylerin yaşamlarını fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak olumsuz etkileyebilen bir durum olarak ele alınabilmektedir. Bu bağlamda problemlı internet kullanımı sorununun önlenmesine yönelik yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı açısından önemli olabileceği düşünölmektedir.

2.3. Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramlar

Problemlı internet kullanımını açıklamak için farklı araştırmacılar tarafından kuramlar geliştirilmiştir. Geliştirilen bu kuramlar problemlı internet kullanımına neden olabilecek farklı değişkenleri temel alarak görüşlerini açıklamışlardır. Örneğin; bazı kuramcılar problemlı internet kullanımının biyolojik sorunlardan kaynaklandığını savunurken bazı kuramcılar bilişsel şemaların problemlı internet kullanımını açıklamada önemli bir faktör olduğunu dile getirmişlerdir (Asıcı, 2019; Savi Çakar, 2018a). Bu başlıkta problemlı internet kullanımını açıklamak için geliştirilen kuram ve modeller ele alınacaktır.

2.3.1. Bilişsel-Davranışçı Model

Davis tarafından geliştirilen bu model, problemlili internet kullanımını açıklarken bilişsel ve davranışsal faktörlere birlikte vurgu yapmaktadır. Davis geliştirdiği kuramda sağlıklı internet kullanımını “patolojik internet kullanımı” olarak tanımlamış ve bu internet kullanımını “genel” ve “özel” olmak üzere iki farklı başlıkta ele almıştır. Davis, bireyin interneti oyun, alışveriş ve film izleme gibi yalnızca belirli aktiviteleri gerçekleştirmek için kontrolsüz bir şekilde kullanmasını “özel patolojik internet kullanımı” olarak tanımlarken; bireyin interneti daha genel amaçlarla kontrolsüz bir şekilde kullanmasını “genel patolojik internet kullanımı” olarak tanımlamıştır (Davis, 2001). Şekil 7’de Davis’in problemlili internet kullanımını açıklamak için geliştirdiği bilişsel-davranışçı model yer almaktadır.



Şekil 7. Davis’in bilişsel davranışçı modeli (Davis, 2001)

Şekil 7 incelendiğinde, patolojik internet kullanımının ortaya çıkmasına neden olan faktörler iraksal ve yakınsal olmak üzere iki farklı başlıkta ele alınmıştır. Bu faktörlerden iraksal faktörler, bireyin sahip olduğu psikolojik durum ve pekiştireçlerden oluşmaktadır. Modele göre bireylerin sosyal kaygı, depresyon ve madde bağımlılığı gibi psikolojik belirtilere sahip olmaları patolojik internet kullanımı açısından bir risk oluşturabilmektedir. Bu psikolojik durum, bireyin patolojik internet kullanımı açısından savunmasız olmasına yol açabilmektedir. İraksal nedenler arasında yer alan pekiştireçler ise bireyin internetle ilk kez karşılaşması, ilk kez çevrimiçi bir sosyal etkileşim kurması, ilk kez bir oyun oynaması veya ilk kez bir film izlemesi gibi yaşantıların bireyde haz

oluşturması ve olumlu bir etki yaratması sonucu bireyin internet kullanma davranışının daha sonra tekrarlanmasını ifade etmektedir (Asıcı, 2018). Bu durumlara ek olarak bilgisayarın sesi, klavyeye dokunma, internetin kullanıldığı ortam gibi uyarıcılar koşullu uyarıcı oluşturabilmekte ve bireyin internet kullanımını açısından bir pekiştireç olabilmektedir (Asıcı, 2019).

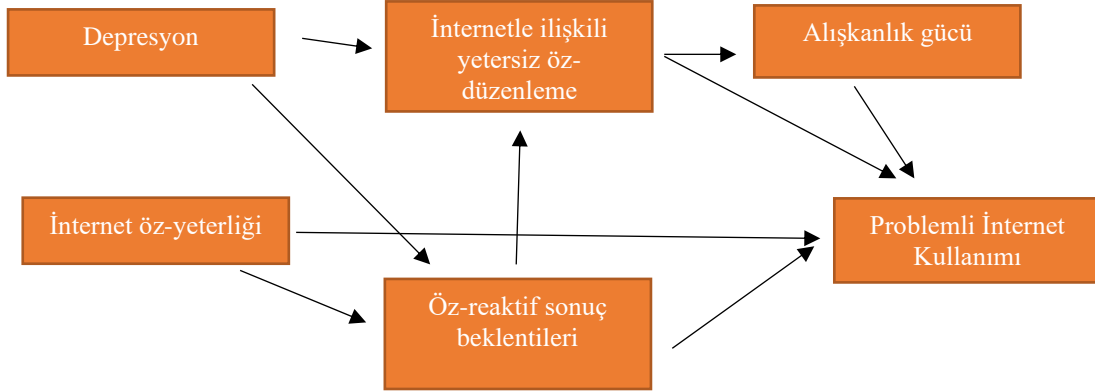
Patolojik internet kullanımına neden olan yakınsal faktörler ise bireyin sahip olduğu işlevsel olmayan düşünceler ile sosyal destek eksikliği olarak ele alınabilmektedir. Bu faktörlerden işlevsel olmayan düşünceler bu modelin en temel ögesini oluşturmakta ve bazı durumlarda bu ögenin tek başına yer almasının patolojik internet kullanımı açısından yeterli olabileceği düşünülmektedir (Davis, 2001). Bireyin internet kullanımıyla ilgili sahip olduğu “Ben yalnızca internette değerliyim”, “İnternet dışında başarısız bir yaşamım var”, “İnternet dışında beni kimse sevmiyor” ve “İnternet benim tek ve en iyi arkadaşım” gibi işlevsel olmayan düşünceleri genel veya özgül patolojik internet kullanımına neden olabilmektedir (Davis, 2001). İnternetle ilgili işlevsel olmayan düşüncelere sahip bireyler, kendilerini internette daha güvenilir ve kabul edilebilir olarak görebilmektedirler. Bu durum beraberinde bireyin internet kullanımını arttırmakta ve sosyal yaşamdan soyutlanmasına neden olabilmektedir. Böylece bu durum patolojik internet kullanımına neden olabilmektedir. Patolojik internet kullanımına neden olan yakınsal faktörlerden birisi olan sosyal destek eksikliği ise bireyin gerçek yaşamda ailesi, arkadaşları ve sosyal çevresi tarafından destek görememesi ve kendisini yalnız hissetmesi olarak ele alınabilmektedir. Bireyin gerçek yaşamda kendisini yalnız olarak hissetmesi sonucu internete yönelmesi ve burada sosyal etkileşimler kurmaya çalışması patolojik internet kullanımını açısından bir risk oluşturabilmektedir (Davis, 2001).

Patolojik internet kullanımını ortaya çıkarabilen ıraksal ve yakınsal faktörlerin görülmesi genel veya özel patolojik internet kullanımına neden olabilmekte ve bu durum bireyin patolojik internet kullanımının semptomlarını yaşamasına neden olabilmektedir.

2.3.2. Sosyal Bilişsel Model

Bandura'nın öz-düzenleme kuramını temel alarak LaRose ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen sosyal bilişsel model, bireylerin problemleri internet kullanımının temelde yetersiz öz-düzenleme becerisi ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (LaRose vd.,

2003). Şekil 8’de LaRose ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen sosyal bilişsel model görülmektedir.



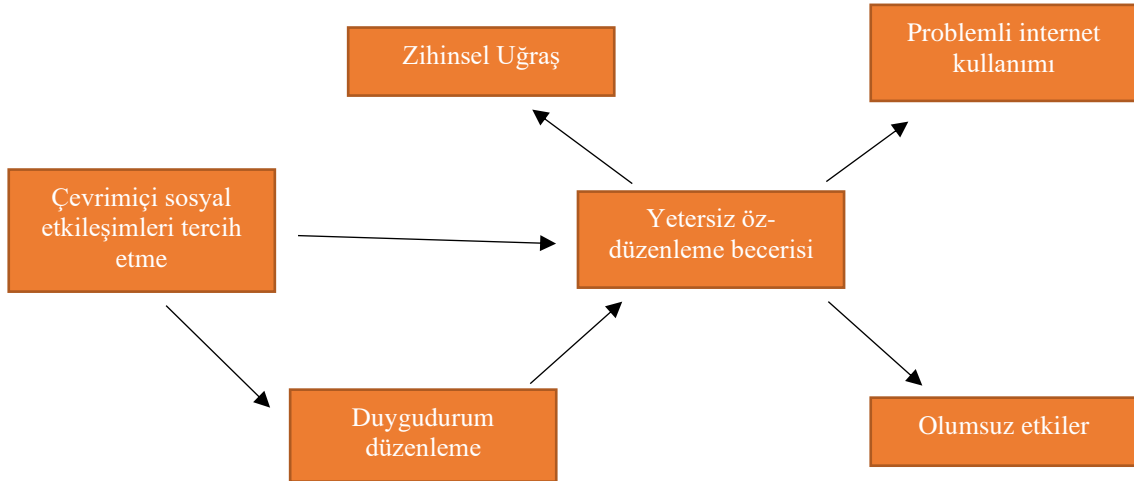
Şekil 8. LaRose ve arkadaşlarının sosyal bilişsel modeli (LaRose vd., 2003)

Şekil 8 incelendiğinde; depresyon, internet öz-yeterliği, öz-reaktif sonuç beklentileri, internetle ilişkili yetersiz öz-düzenleme ve alışkanlık gücünün bireyin problemlili internet kullanımlarını etkileyebildiği görülmektedir. Bu modeldeki temel değişkenler tek tek incelendiğinde; bireylerin yaşadıkları depresyonun bireylerin internetle ilişkili yetersiz öz-düzenleme becerilerine ve öz-reaktif sonuç beklentilerine etki ederek problemlili internet kullanımını dolaylı olarak etkileyebildiği söylenebilir. Çünkü depresyon durumunda bireyin öz-yeterlik ve öz-düzenleme becerileri zayıflamakta ve bu konuda birey kendisini yetersiz olarak hissedebilmektedir (Asıcı, 2019). Bir diğer değişken olan internet öz-yeterliği, bireyin internet kullanımı ile ilgili sahip olduğu bilgi ve becerilerden oluşan yeterliliği olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sahip olduğu internet öz-yeterliliği bireyin öz-reaktif sonuç beklentilerini etkileyerek problemlili internet kullanımı açısından dolaylı bir etki oluşturabildiği gibi doğrudan problemlili internet kullanımı üzerinde bir etki meydana getirebilmektedir. Bireyin internet üzerindeki davranışlarını düzenleyebilmesi olarak tanımlanan öz-düzenleme becerisinin yetersiz olması bireyin internet kullanımı ile ilgili alışkanlıklarını etkileyerek problemlili internet kullanımı açısından dolaylı bir etki oluşturabilirken doğrudan da bir etki oluşturabilmektedir. Bireyin bir davranışın sonucuna ilişkin beklentileri olarak tanımlanan öz-reaktif sonuç beklentileri bireyin internetle ilgili yetersiz öz-düzenleme becerisini etkileyerek problemlili internet kullanımı açısından dolaylı bir etki oluşturabilmektedir. Ayrıca bireyin internetle ilgili öz-reaktif sonuç beklentileri problemlili internet kullanımı açısından doğrudan bir etkiyi meydana getirebilmektedir. Örneğin; bireyin depresyondan, yalnızlıktan veya kaygıdan kurtulmak için internet

kullanması problemlili internet kullanımı açısından bir risk oluşturabilmektedir. Son olarak bireyin internet kullanımının güçlü bir alışkanlık hale gelmesi problemlili internet kullanımını doğrudan etkileyebilmektedir (LaRose vd., 2003).

2.3.3. Revize Edilmiş Problemlili İnternet Kullanımı Modeli

Caplan tarafından geliştirilen problemlili internet kullanımı modeli, bireylerin sosyal etkileşimlerinden kaynaklanan problemlilere vurgu yapmaktadır (Caplan, 2010). Bu modelde, bireylerin sosyal becerilerinin yetersiz olmasının ve psikolojik problemler yaşamalarının problemlili internet kullanımına neden olabileceği savunulmuştur. Bu modele göre, bireyler gerçek yaşamda karşılaştıkları problemlilerden kendilerini güvende hissettirecek internet aracılığıyla kaınabileceklerini dşunmektedirler. Ancak bir çözüm mekanizması olarak görülen internet, bireyi daha kötü bir konuma sürükleyebilmektedir (Caplan, 2003). Çünkü bireylerin sosyal beceri eksiklikleri nedeniyle evrimii etkileşimleri tercih etmesi internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımına yol açmakta ve bu durum bireyin internet kullanımını problemlili bir hale getirebilmektedir. Caplan, problemlili internet kullanımı ile ilgili bu düşüncelerini Davis'in bilişsel davranışçı modeli ve LaRose ve arkadaşlarının sosyal bilişsel modeli ile bütünleştirerek yeni bir model ortaya koymuştur (Asıcı, 2019). Şekil 9'da Caplan tarafından geliştirilen problemlili internet kullanımı modeli gösterilmiştir.



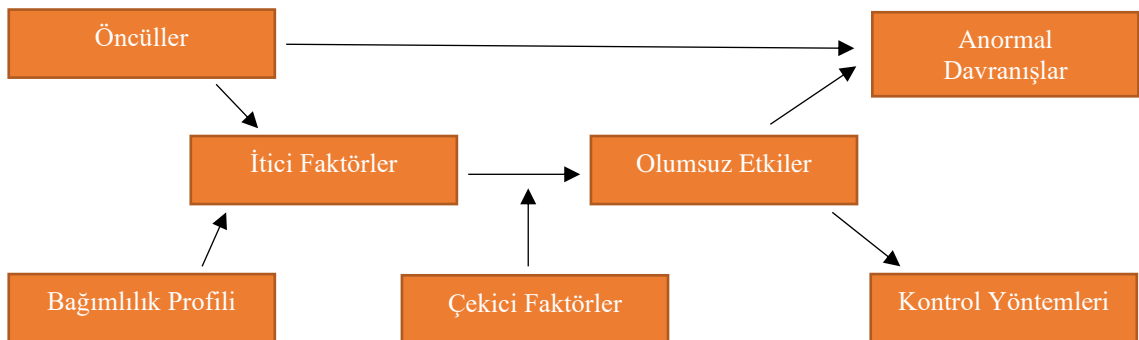
Şekil 9. Caplan'ın revize edilmiş problemlili internet kullanımı modeli (Caplan, 2010)

Şekil 9 incelendiğinde; modelin evrimii sosyal etkileşimleri tercih etme, duygudurum düzenleme ve yetersiz öz-düzenleme becerisi olmak üzere üç temel bilişsel ögeye sahip olduğu görülmektedir. Modelde yer alan evrimii sosyal etkileşimleri tercih etme modelin ana bilişsel ögesidir ve yetersiz öz-düzenleme becerisi ile duygudurum

düzenleme öğelerini doğrudan etkilemektedir. Modelin çevrimiçi sosyal etkileşimleri tercih etme ögesi, bireyin gerçek yaşamdaki sosyal beceri ve etkileşim eksikliği sonucunda bu ihtiyacını karşılamak için çevrimiçi sosyal etkileşimlere yönelmesi olarak tanımlanabilmektedir. Modelin bir diğer bilişsel ögesi olan duygudurum düzenleme ögesi ise bireyin interneti duygu durumunu düzenlemek için kullanması olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; bireyin yaşadığı kaygı veya mutsuzluk duygusundan kaçınmak için internet kullanması bu ögenin işlevi içerisinde yer almaktadır. Modelin sonuncu bilişsel ögesi olan yetersiz öz-düzenleme becerisi, bireyin internet kullanımını takip etme, değerlendirme ve kontrol etmekte zorluk yaşaması ve yaşantılarını sağlıklı bir şekilde düzene koyamamasını ifade etmektedir. Bireyin çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etmesi ile duygu düzenleme öğeleri yetersiz öz-düzenlemeyi etkilemektedir. Bireyin yetersiz öz-düzenleme becerisinin bilişsel sonucunu internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş oluştururken davranışsal sonucunu problemlili internet kullanımı oluşturmaktadır. Ayrıca bireyin yetersiz öz-düzenleme becerisi internet kullanımıyla ilgili olumsuz sonuçları meydana getirebilmektedir (Caplan, 2010).

2.3.4. Kavramsal Problemlili İnternet Kullanımı Modeli

Douglas ve arkadaşları tarafından geliştirilen kavramsal problemlili internet kullanımı modeli, problemlili internet kullanımını bireyin içsel ihtiyaçlarının ve motivasyonunun bir sonucu olarak açıklamaktadır (Douglas vd., 2008). Şekil 10'da Douglas ve arkadaşları tarafından geliştirilen kavramsal problemlili internet kullanımı modeli yer almaktadır.



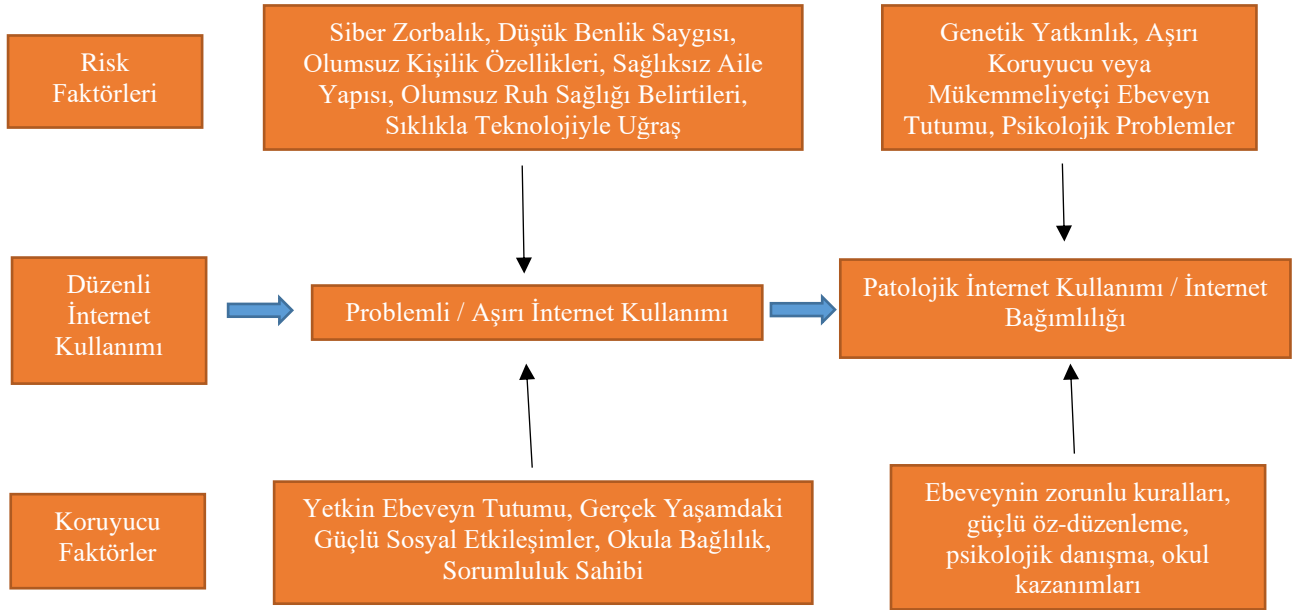
Şekil 10. Douglas ve arkadaşlarının kavramsal problemlili internet kullanımı modeli (Douglas vd., 2008)

Şekil 10 incelendiğinde; modelin öncüller, bağımlılık profili, itici faktörler, çekici faktörler, olumsuz etkiler, anormal davranışlar ve kontrol yöntemleri öğelerinden oluştuğu görülmektedir (Douglas vd., 2008). Bu öğelerden öncüller ögesi; bireyin

internet kullanımına olanak sağlayan ortamlarda bulunma, uzun süredir internet kullanma ve yalnız olduğunu hissetme gibi ögeleri içerisinde barındırmaktadır. Örneğin; bireyin eğitimini internet üzerinden devam ettirmesi öncüller ögesi içerisinde yer almaktadır. Bir diğer öge olan bağımlılık profili; bireyin interneti problemlili bir şekilde kullandığını reddetme, aynı hazzı alabilmek için daha fazla internet kullanmayı isteme ve sosyal etkileşiminin çok zayıf olması ögelerini içermektedir. Örneğin; bireyin internet üzerinden oynadığı çevrimiçi oyunların derslerini olumsuz etkilemesine rağmen bunun bir problem olduğunu kabul etmemesi bağımlılık profili ögesi içerisinde yer almaktadır. İnternet üzerinden ücretsiz ve hızlı bir şekilde iletişim kurulabilmesi, bilgiye kolay bir şekilde ulaşabilme, sosyal etkileşimi artırma ve istediği içeriklere rahatlıkla ulaşabilme gibi çekici özellikler internetin itici faktörleri ile olumsuz etkileri arasındaki ilişkiyi hafifletebilmektedir. Modelin bir diğer ögesi olan olumsuz etkiler ögesi; internetin bireyin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak olumsuz etkilemesi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; bireyin problemlili internet kullanımı sonucunda akademik faaliyetlerinde yaşadığı sorunlar modelin olumsuz etkiler ögesi içerisinde yer almaktadır. Modelin anormal davranışlar ögesi ise bireyin internet üzerinden çevrimiçi porno izleme, normal cinsel ilişkiler yerine sanal ilişkileri tercih etme, çevrimiçi oyundan ayrılmamak için idrarını odasındaki şişeye bırakması gibi normal olmayan davranışları içermektedir. Modelin son ögesi olan kontrol yöntemleri ise bireyin internet kullanımını kontrol edebilmesine ilişkin geliştirdiği yöntemler olarak tanımlanabilmektedir. Örneğin; bireyin problemlili internet kullanımını kontrol edebilmek için sıklıkla kullandığı sosyal medya hesaplarını silmesi bu ögenin içerisinde yer almaktadır.

2.3.5. Tam ve Walter'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

Tam ve Walter tarafından çocuk ve ergenlerle gerçekleştirilen görüşmeler ve klinik deneyimler sonucu geliştirilen internet bağımlılığı modeli, çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığının evreleri ve gelişimini risk ve koruyucu faktörler ışığında açıklamıştır (Tam ve Walter, 2013). Şekil 11'de Tam ve Walter tarafından geliştirilen internet bağımlılığı modeli yer almaktadır.

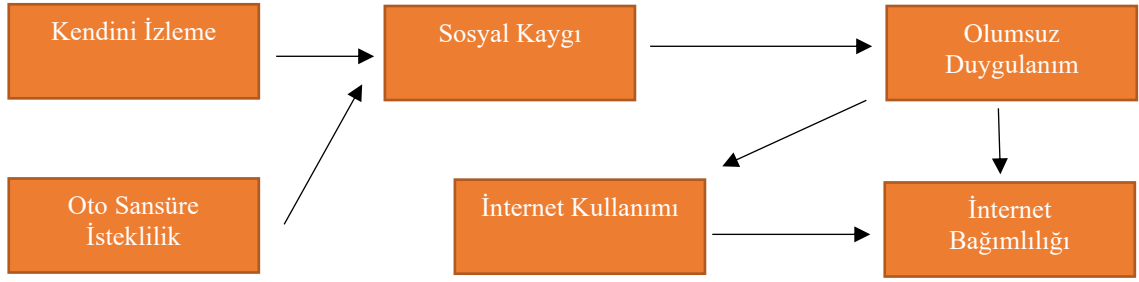


Şekil 11. Tam ve Walter'ın internet bağımlılığı modeli (Tam ve Walter, 2013)

Şekil 11 incelendiğinde, modelin çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığının üç aşamada meydana geldiği görülmektedir. Bu aşamalar; düzenli internet kullanımı, problemlili/aşırı internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı/internet bağımlılığı olarak sıralanabilir. Ayrıca modelde her aşamada yer alan risk ve koruyucu faktörlerin ele alındığı görülmektedir. Model genel olarak incelendiğinde; koruyucu ve risk faktörleri bağlamında bireyin psikolojik durumunun yanı sıra aile ve okulla ilgili faktörlere de odaklanması modelin özgün yönünü oluşturduğu söylenebilir (Tam ve Walter, 2013). Ayrıca modelin okullarda problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik yürütülecek önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından bir kaynak teşkil edebileceği söylenebilir.

2.3.6. Sosyal Duygusal Model

Savcı ve Aysan tarafından geliştirilen sosyal duygusal modelde, sosyal kaygı ve olumsuz duygulanım boyutları modelin temelini oluşturmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Şekil 12'de Savcı ve Aysan tarafından geliştirilen sosyal duygusal model yer almaktadır.



Şekil 12. Savcı ve Aysan'ın sosyal duygusal modeli (Savcı ve Aysan, 2017)

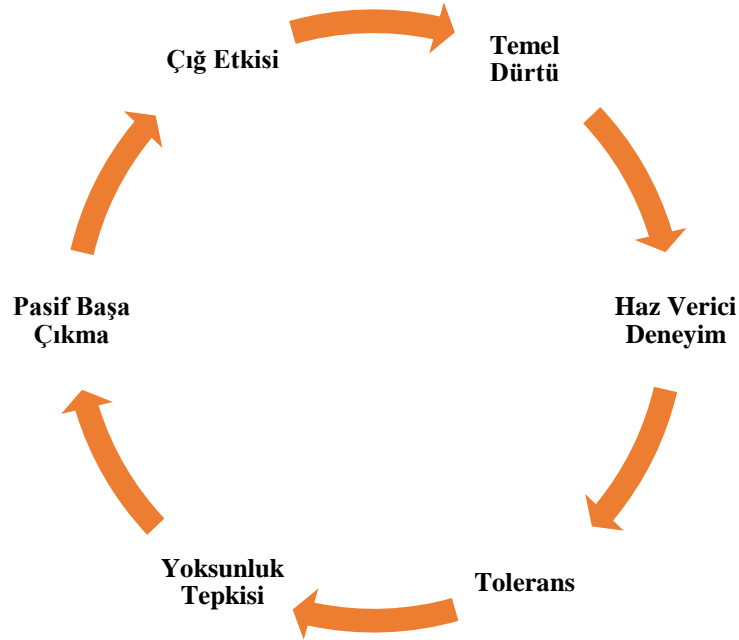
Şekil 12 incelendiğinde; bireyin kendini izlemesi ve kendisini dinleyen görüşüne katılmayacağını anladığında kendi görüşünü dile getirmekten kaçınması olarak tanımlanan oto sansüre isteklilik öğeleri sosyal kaygıyı etkilediği görülmektedir. Bireyin yaşadığı sosyal kaygı ise kaygı, stres, depresyon ve üzüntü gibi olumsuz duygulanıma yol açabilmektedir. Bireyin olumsuz duygulanıma sahip olması doğrudan internet bağımlılığına yol açabileceği gibi bireyin internet kullanımını arttırarak dolaylı olarak internet bağımlılığına etki edebilmektedir.

2.3.7. Nöropsikolojik Model

Bireylerin problemlili internet kullanımı durumlarını açıklamada biyolojik temeli ele alan nöropsikolojik model, bireylerin aşağıda belirtilen durumlardan en az birisini yaşamasının problemlili internet kullanımının belirlenebilmesi açısından önemli olduğunu ifade etmektedir.

- Bireyin gerçek yaşamdan ziyade internette geçirdiği vakit içerisinde kendini gerçekleştirmesinin daha kolay olarak algılanması
- Bireyin internete erişemediği durumlarda depresyon ve yoksunluk belirtileri yaşaması
- Bireyin internette geçirdiği vakit ile ilgili ailesine ve çevresine yalan söylemesi

Problemlı internet kullanımını açıklamak için ortaya koyulan nöropsikolojik model, problemlı internet kullanımının birbirini izleyen farklı aşamalardan meydana geldiğini ve bu aşamalarda bireyin farklı nöropsikolojik tepkiler verdiğini savunmaktadır (Baltacı, 2017). Bu birbirini izleyen aşamalar Şekil 13’de gösterilmiştir.



Şekil 13. Nöropsikolojik model aşamaları (Young ve De Abreu, 2011)

Şekil 13 incelendiğinde; problemlı internet kullanımını açıklamak için geliştirilen nöropsikolojik modelin aşamaları temel dürtü, haz verici deneyim, tolerans, yoksunluk tepkisi, pasif başa çıkma ve çığ etkisi olarak sıralanmaktadır. Nöropsikolojik modelin ele aldığı bu aşamalar aşağıda açıklanmıştır (Tao vd., 2007).

- **Temel Dürtü:** Bireyin gerçek yaşamında yaşadığı acılardan, üzüntülerden kaçınmak ve zevk alabilmek için internete yönelmesi olarak tanımlanmaktadır.
- **Haz Verici Deneyim:** Bireyin internet kullanması sonucu mutluluk ve haz yaşaması ve bu durumun bireyin merkezi sinir sistemini etkilemesi durumudur. Bireyin merkezi sinir sistemi üzerinde oluşturulan bu etki, bireyin interneti kullanmayı devam etmesine neden olabilmektedir.
- **Tolerans:** Bireyin yaşadığı mutluluk ve haz sonucu internet kullanımının artması ile beraber yaşanan duygusal eşiğin artması durumu tolerans durumunu ortaya çıkarmaktadır. Birey, internette geçirdiği vakit üzerinde ilk durumdaki hazzı

alabilmek için daha fazla internette kalma durumu tolerans olarak tanımlanmaktadır.

- **Yoksunluk Tepkisi:** Bireyin internet kullanımının engellenmesi veya azaltılması sonucunda disfori, uykusuzluk, sinirlilik ve üzüntü gibi fiziksel ve psikolojik tepkiler yaşaması olarak tanımlanmaktadır.
- **Pasif Başa Çıkma:** Bireyin yaşadığı yoksunluk tepkileri sonucunda çevresel etkilere karşı bilişsel çarpıtmalar, kaçınma ve saldırganlık gibi başa çıkma davranışları göstermesidir.
- **Çığ Etkisi:** Bireyin internet kullanımına ilişkin bir önceki aşamalarının bir araya gelerek bütünsel bir etki oluşturması olarak tanımlanabilmektedir.

2.3.8. Kandell'in Problemlı İnternet Kullanımı Modeli

Kandell tarafından geliştirilen bu model, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar ile test edilmiştir. Kandell, üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmalar sonucunda bireylerin problemlı internet kullanımlarına neden olan bazı psikolojik ve sosyal faktörlerin olduğunu öne sürmüştür. Kandell, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel görevleri yerine getirememeleri, kişilerarası ilişkilerinde zorluklar yaşamaları, psikolojik problemler ve akademik sorunlar yaşamaları ile bu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkamamaları problemlı internet kullanımına neden olabileceğini ifade etmiştir (Kandell, 1998).

2.3.9. İhtiyaçlar Modeli

Suler tarafından Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi temel alınarak problemlı internet kullanımını açıklayan bu modelde, bireylerin internet üzerinden gerçekleştirdikleri etkinlikler Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlar ile eşleştirilmiştir. Bireylerin internetteki aktiviteleri ile karşılanmak istenen temel gereksinimin eşleştirilmesi Şekil 14'de gösterilmiştir.

Fizyolojik, Güvenlik	<ul style="list-style-type: none">• Cinsel dürtülerin internet ortamında karşılanması• Maddi geçim kaynağı olarak internetin kullanılması
Kişilerarası İlişkiler, Sosyal Kabul, Aidiyet	<ul style="list-style-type: none">• Diğer bireylerle iletişim kurmak• Fotoğraf, video ve yazılar paylaşmak
Bilme, Anlama, Başarı, Saygı	<ul style="list-style-type: none">• Oynadığı oyunlar veya paylaştığı içerikler ile takdir edilme• Merak ettiği konular üzerinde araştırmalar gerçekleştirme
Kendini Gerçekleştirme	<ul style="list-style-type: none">• İnternet aktiviteleri ile bireyin sahip olduğu gizil yönlerinin farkına varması

Şekil 14. İnternet aktiviteleri ve temel gereksinimler eşleştirilmesi (Suler, 1999)

Şekil 14 incelendiğinde; Suler'in bu yaklaşımında bireylerin ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygınlık, bilme, anlama ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarını karşılamak için internete bağlandıkları ifade edilmiştir (Suler, 1999). Ancak bireyin internete bağlanma sürecinde kontrol duygusunu kaybetmesi ve bu ihtiyaçlarını gerçek yaşamda karşılayabilecek ortama sahip olamaması beraberinde problemlili internet kullanımını durumuna neden olabilmektedir (Suler, 1999). Örneğin, bir kişi sürekli olarak saygınlık ihtiyacını sanal ortamlarda karşılamak istediği durumlarda gerçeklikten uzaklaşma ve internet üzerindeki kontrolün kaybedilmesi durumları ortaya çıkabilmektedir. Bu durum beraberinde bireyin internet kullanımını problemlili bir hale getirebilmektedir.

2.3.10. Kişilerarası İlişkiler Modeli

Liu ve Kao (2007) tarafından Harry Stuck Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı bağlamında açıklanan bu yaklaşımda, bireylerin gerçek yaşamda kurdukları ilişkilerin problemlili internet kullanımına olan etkisi incelenmiştir. Bu modelde, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin güçlü olmasının bireylerin kişilerarası ilişkilerini güçlendirdiği ve bu durumun sosyal kaygıyı azalttığı Liu ve Kao tarafından yapılan araştırmalarda görülmüştür. Ancak bireylerin sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerinin beraberinde kişilerarası ilişkileri zayıflattığı ve sosyal kaygıyı arttırdığını ve bu durumun da bireylerin internet bağımlılık düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda bireylerin gerçek yaşamlarında aile ve akran ilişkileri gibi kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları problemlilerin bireyleri interneti bir kaçış mekanizması olarak görmelerine neden olduğu görülmüştür. İnternet aracılığıyla yeni kişilerarası ilişkiler oluşturmayı hedefleyen bireyler, interneti kontrolsüz ve sağlıklı kullanmaya başlamakta ve beraberinde problemlili internet kullanımını durumu ortaya çıkabilmektedir (Liu ve Kuo, 2007).

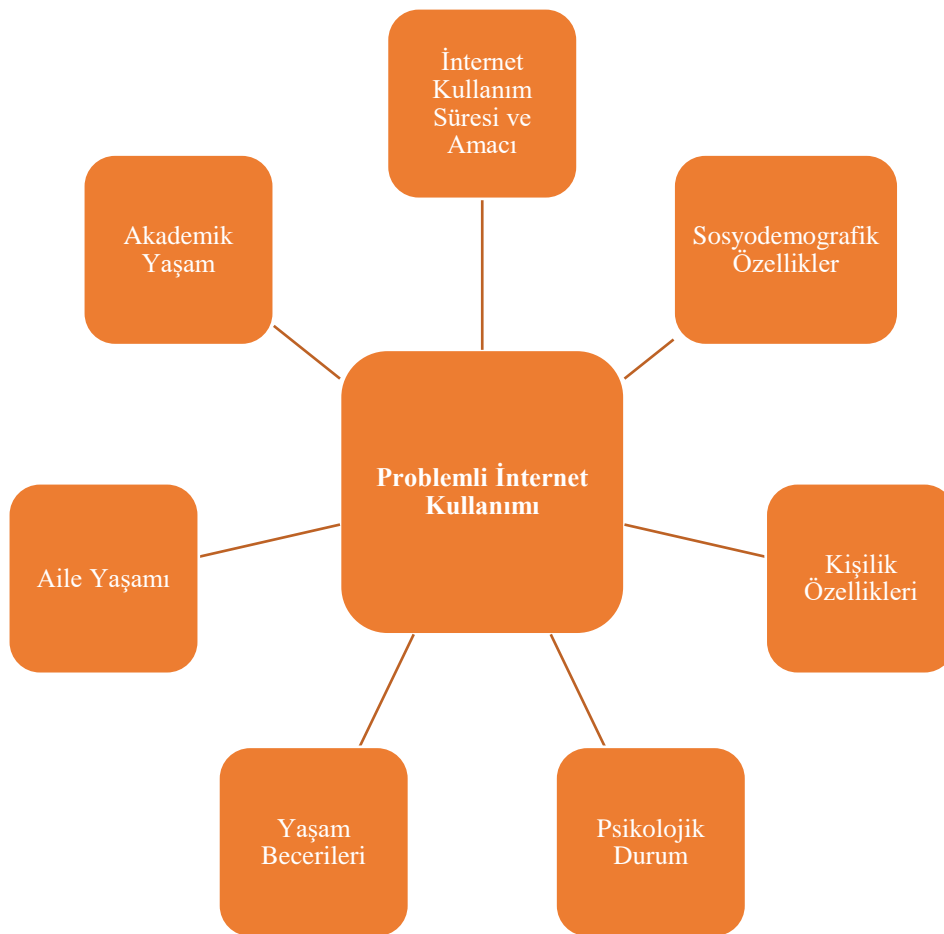
2.3.11. Kültürel Dokular Modeli

Bu modelde, problemlili internet kullanımını durumunun internetin yaygın olarak bulunduğu coğrafyalarda ve kültürlerde daha sık meydana gelebileceği ifade edilmiştir. Bu yaklaşımda, internete erişimin zayıf ve sınırlı olduğu gelişmemiş olan ülkelerde problemlili internet kullanımını durumunun yaşanmasının güç olduğu vurgulanırken; Amerika Birleşik Devletleri, İtalya, Finlandiya, Türkiye, İngiltere ve Çin gibi internet kullanımının fazla olduğu ülkelerde daha fazla yaşanabileceği ifade edilmektedir (Shaw

ve Black, 2008). Ayrıca kültürlerin internete yönelik tutumları ve bakışları da problemli internet kullanımını olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.

2.4. Problemli İnternet Kullanımında Koruyucu ve Risk Faktörleri

Problemli internet kullanımının önlenmesine yönelik yürütülecek çalışmaların planlanmasında, problemli internet kullanımının gelişimini engelleyen ve tetikleyen faktörlerin bilinmesi önemlidir (Savi Çakar, 2018a). Alanyazında, ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurularak problemli internet kullanımının gelişimini engelleyen koruyucu faktörler ile problemli internet kullanımının gelişimini tetikleyen risk faktörleri Şekil 15’de gösterilmiştir.



Şekil 15. Problemli internet kullanımı açısından koruyucu ve risk faktörleri

Şekil 15 incelendiğinde problemli internet kullanımı açısından; internet kullanım süresi ve amacı, sosyodemografik özellikler, kişilik özellikleri, psikolojik durum, akademik yaşam, aile yaşamı ve yaşam becerilerinin koruyucu ve risk faktörleri

bağlamında ele alınabileceği görülmektedir. Bu faktörlere ilişkin açıklamalar aşağıda yapılmıştır.

2.4.1. İnternet Kullanım Süresi ve Amacı

Problemlili internet kullanımının gelişimi açısından internette geçirilen süre ve kullanım amacı önemli bir yere sahiptir. Bu konuda alanyazında yapılan araştırmalarda, internette geçirilen sürenin artmasının problemlili internet kullanımı açısından risk oluşturduğuna ilişkin bulguların mevcut olduğu görülmüştür (Adiele ve Olatokun, 2014; İlkay Demir vd., 2015; Günlü ve Ceyhan, 2017; Üneri ve Tanıdır, 2011). Ancak bireylerin internet kullanım süreleri problemlili internet kullanımı açısından tek başına yeterli bir faktör değildir. Çünkü günümüz Dünya'sında internet birçok sorumluluğun yerine getirildiği bir platform haline gelmiştir. Bu kapsamda bireylerin internet kullanım amaçlarının bilinmesi problemlili internet kullanımı açısından daha önemlidir (Montag vd., 2010). Bireylerin interneti cinsel amaçlı kullanma, oyun oynama, çevrimiçi gruplara üye olma, film/dizi izleme, sosyal ağ sitelerini takip etme ve eğlence amaçlı kullanmaları problemlili internet kullanımı açısından risk oluşturduğu; eğitim, araştırma, bilgi alma ve ödev amaçlı internet kullanımının problemlili internet kullanımı açısından risk oluşturmadığı alanyazındaki araştırmalarda görülmüştür (Cao vd., 2011; Günlü ve Ceyhan, 2017; Yılmaz vd., 2014; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Dolayısıyla internetin hangi amaçlarla kullanıldığı problemlili internet kullanımını ele almada önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

2.4.2. Sosyodemografik Özellikler

Problemlili internet kullanımının gelişimini etkileyen farklı sosyodemografik özellikler bulunmaktadır. Bu özelliklerinden ilki cinsiyettir. Alanyazında yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu ve erkeklerin daha riskli grupta yer aldığı görülmüştür (Adiele ve Olatokun, 2014; Cao vd., 2011; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Lam vd., 2009; Lee vd., 2014; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Erkeklerin teknolojik gelişmeleri daha yakından takip etmeleri, teknolojiye ilgi duymaları, teknolojik araçlarda daha fazla vakit geçirmeleri ve internet kafe gibi ortamlarda kızlara göre daha fazla vakit geçirmeleri problemlili internet kullanımı açısından erkeklerin riskli bir konumda yer almasına neden olabilmektedir (Savi Çakar, 2018a). Problemlili internet kullanımının gelişimini etkileyen bir başka faktör ise bireylerin internet kullanımına başlama yaşıdır. İnternet kullanımına başlama yaşının

düşmesi bireylerin problemlili internet kullanım durumları açısından risk oluşturabilmektedir (Lee vd., 2014). Bireylerin problemlili internet kullanımları üzerinde etkisi bulunan bir diğer faktör ise ailenin ekonomik durumudur. Alanyazındaki farklı araştırmalarda, ailenin ekonomik durumunun artmasının çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımını arttırdığını göstermektedir (Cao vd., 2011; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Bir başka sosyodemografik özellik olarak annenin mesleği de çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımına etki edebilmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda annenin mesleğinin ev hanımı olmasının çocuklarıyla daha fazla vakit geçirmesine ve beraberinde problemlili internet kullanımını açısından bir koruyucu faktör olarak ele alınabileceği görülmektedir (İkiz vd., 2015). Ancak annenin mesleği çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımını açısından doğrudan bir etkiye sahip olmayabilmektedir. Annenin eğitim durumundan ziyade ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkinin niteliği problemlili internet kullanımını açısından daha belirleyici olabilmektedir. Örneğin; bir ev hanımı annenin ev işlerini rahat bir şekilde gerçekleştirmek için çocuğunun teknolojik araçlarla vakit geçirmesini kontrolsüz bir şekilde kabul etmesi problemlili internet kullanımını açısından risk oluşturabilirken; çalışan bir annenin eve geldikten sonra çocuğuna gün içerisinde neler yaptığını sorması, yemek hazırlamada kendisine yardım etmesine olanak sağlayacak görevler vermesi gibi ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendiren tutumlar problemlili internet kullanımını açısından koruyucu bir faktör olabilmektedir.

2.4.3. Kişilik Özellikleri

Problemlili internet kullanımının gelişiminde bireylerin kişilik özellikleri önemli bir yere sahiptir. İlk olarak bireylerin içe dönük kişilik özelliğine sahip olması problemlili internet kullanımını açısından risk oluşturabilirken, dışa dönük kişilik özelliğine sahip bireylerin problemlili internet kullanımını açısından riskli grupta yer almadıkları söylenebilir (Savi Çakar, 2018a). Çünkü içe dönük bireyler; yalnız, utangaç, içekapanık, enerjisi düşük ve çekingen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireylerin gerçek yaşamlarında sosyal ilişkiler kurma konusunda problemliler yaşayabilmeleri, sosyal ilişkileri internet üzerinden kurmalarına neden olabilmektedir. Ayrıca içe dönük bireylerin gerçek yaşamlarında çok fazla etkileşim kurmak istememeleri, zamanlarını yalnız olarak geçirmek istemeleri internete yönelebilmelerine ve internet aracılığıyla film, dizi, alışveriş ve oyun oynama gibi etkinliklere yönelmelerine neden olabilmektedir. Bu durumlar içe dönük bireyleri problemlili internet kullanımını açısından riskli bir konuma

getirebilmektedir (Morsünbül, 2014; Taş ve Ayas, 2015; Zhou vd., 2017). Bir başka kişilik özelliği olarak öz-kontrol problemlili internet kullanımı açısından bir koruyucu faktör olarak ele alınabilmektedir. Bireylerin kendi davranışlarının farkına varmaları ve bu davranışları istedikleri gibi kontrol edebilmelerini içeren öz-kontrol özelliği bireylerin internet kullanımlarını kontrol edebilmelerine ve problemlili internet kullanımı sorunundan korunabilmelerine olanak sağlayabilmektedir (Ekşi vd., 2019; Khang vd., 2013; Özdemir vd., 2014). Bu kişilik özelliklerinin yanı sıra dıştan denetimlilik ve sorumluluk gibi kişilik özellikleri de problemlili internet kullanımının gelişimine etki edebilmektedir. Bireylerin davranışlarını kontrol etmek için dışsal uyarıcılara ihtiyaç duymasını içeren dıştan denetimlilik özelliği problemlili internet kullanımı açısından bir risk faktörü olarak ele alınabilirken (İlkay Demir vd., 2015), bireylerin sorumluluklarının farkına varması ve bunları gerçekleştirmek için çaba göstermesini içeren sorumluluk kişilik özelliği ise problemlili internet kullanımının gelişimini engelleyici bir faktör olarak ele alınabilmektedir (Kuss vd., 2013; Morsünbül, 2014; Şavlı ve Tekin, 2019). Bireylerin sosyal ilişkiler içerisinde kendilerini ifade ederken gergin veya kaygılı olduğu utangaç kişilik özelliği ise problemlili internet kullanımı açısından bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013; Öztürk ve Özmen-Kaymak, 2011). Ayrıca duygusal dengesizlik kişilik özelliğine sahip bireylerin problemlili internet kullanımı açısından risk grubunda yer aldıkları görülmektedir (Çınar ve Mutlu, 2019; Morsünbül, 2014; Özgen ve Bavlı, 2017; Przepiorka vd., 2019). Son yıllarda üzerinde daha fazla araştırmaların yapıldığı ve içerisinde narsisizm, makveyalizm ile psikopati ve sadizm kişilik özelliklerinin bulunduğu karanlık üçlü kişilik özellikleri problemlili internet kullanımıyla ilişki göstermektedir (S. L. Lee ve Lim, 2020; Sindermann vd., 2018).

2.4.4. Psikolojik Durum

Problemlili internet kullanımının gelişiminde bireylerin psikolojik durumları önemli bir faktör olarak ele alınabilmektedir (Derin ve Bilge, 2016). Alanyazında, bireylerin iyi oluş düzeylerinin artmasının problemlili internet kullanımı açısından bir koruyucu faktör olarak ele alınabileceğini gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Bahar ve Meral, 2016; Dağlı Çetinkaya ve Gündüz, 2017; Derin ve Bilge, 2016; Lai vd., 2015; Longstreet vd., 2019; Taşlıyan vd., 2018; Totan vd., 2019; Uz Baş vd., 2016). Ayrıca bireylerin benlik saygısı (Nie vd., 2017; Pantic vd., 2017; Tohumcu vd., 2019), yaşam doyumu (Akboğa ve Gürkan, 2019; Çınar ve Mutlu, 2019; Şahin, 2016), algılanan sosyal destek (Batıgün ve Kılıç, 2011; Kavaklı ve Yalçın, 2019; Kayri vd., 2014)

düzelelerinin yüksek olması problemlili internet kullanımı açısından koruyucu faktör olarak ele alınabileceği söylenebilir. Bu koruyucu faktörlerin yanı sıra bireylerin depresyon (Akyol, 2013; Dieris-Hirche vd., 2017; Kırağ ve Güver, 2020; Lichan Liang vd., 2016; Pektaş ve Mayda, 2018; Seki vd., 2019; Wu vd., 2016), genel kaygı (Akın ve Iskender, 2011; Deng vd., 2007; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017), sosyal kaygı (Akboğa ve Gürkan, 2019; Savcı ve Aysan, 2019; Yıldırım ve Tastan, 2020; Zhao vd., 2017), stres (Akın ve Iskender, 2011; Kavaklı ve Yalçın, 2019; Korkmazer vd., 2019; Lam vd., 2009; Lee vd., 2014; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017), tükenmişlik (Özdemir ve Arslan, 2018) ve olumsuz ruh sağlığı belirtileri (Budak vd., 2015; Kawabe vd., 2019; Lin vd., 2019; Özcan vd., 2020) düzelelerinin artmasının problemlili internet kullanımı açısından risk faktörü olarak ele alınabileceği söylenebilir.

2.4.5. Yaşam Becerileri

Bireylerin günlük yaşamları içerisinde yaşamın zorlukları, istekleri ve stresleri karşısında başarılı olabilmesi, çevresine sağlıklı bir uyum sağlayabilmesi ve nitelikli ilişkiler kurabilmesi açısından gerekli olan kişisel bir kaynak olarak tanımlanan temel yaşam becerilerine sahip olması problemlili internet kullanımı açısından bir koruyucu faktör olarak ele alınabilmektedir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020). Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde; bireylerin problem çözme becerileri (Hasan ve Jaber, 2019; Şahin, İbili ve Uluyol 2017), sosyal beceriler (Ogelman vd., 2015), duygu düzenleme (Ercengiz ve Şar, 2017; Khodami ve Sheibani, 2019), öz-yeterlik (Pınarbaşı Erkişi ve Sağlam, 2020) ve stresle başa çıkma gibi temel yaşam becerileri düzelelerinin yüksek olmasının problemlili internet kullanımının gelişmesini engelleyici bir faktör olarak ele alınabileceği görülmektedir.

2.4.6. Aile Yaşamı

Problemlili internet kullanımının gelişimi açısından bireylerin aile yaşamları önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazındaki araştırmalar genel olarak incelendiğinde; bireylerin aile içi ilişkilerin kötü olması ve sık sık çatışmaların yaşanması, ebeveyn ilişkilerinin zayıf olması ve ebeveyn reddi durumu gibi faktörler çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımının gelişimini hızlandırabilmektedir (Chi vd., 2020; Çırak vd., 2018; Dikmen ve Tuncer, 2018; Flisher, 2010; Gao vd., 2018; Moral ve Kumcağız, 2019). Bu faktörlere ek olarak ebeveyn tutumları çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımı durumunu etkileyebilmektedir. Ebeveynlerin sahip oldukları

koruyucu/istekçi ve otoriter tutumun problemlı internet kullanımını açısından risk oluşturabilirken (Aksoy ve Koçtürk, 2019; Aktürk ve iek, 2017; S. Altıntaş ve Öztabak, 2016); demokratik ve yetkinci ebeveyn tutumu koruyucu faktör olarak ele alınabilmektedir (Demir vd., 2017; Ding vd., 2017; Martins vd., 2019). ocuk ve ergenlerde internet kullanımının ebeveyn kontrolünde gerçekleşmesi problemlı internet kullanımını açısından koruyucu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Son olarak ocuk ve ergenlerin ebeveynleriyle kurdukları bağlanma stillerinin kaçınan, kaygılı, saplantılı ve korkulu olması problemlı internet kullanımını açısından risk oluşturabilirken (Chang vd., 2014; Schimmenti vd., 2014; şenormancı vd., 2014); güvenli bağlanma stili koruyucu bir faktör olarak ele alınabilmektedir (Ceritli ve Nedim Bal, 2017).

2.4.7. Akademik Yaşam

ocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımının gelişiminde akademik yaşam önemli bir faktördür. ocuk ve ergenlerin akademik başarılarının düşük olması (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Buzkıran, 2017; Chi vd., 2020; Malak vd., 2017; Xin vd., 2018) ve akademik streslerinin yüksek olması (Jun ve Choi, 2015) problemlı internet kullanımını açısından risk oluştururken; okula bağlılığın artması (Chang vd., 2014; Taş, 2017) ve okul ikliminin güçlü olması (Li vd., 2016; Li vd., 2019) problemlı internet kullanımının gelişimi açısından koruyucu bir faktör olarak ele alınabilmektedir. Alanyazındaki araştırmalar genel olarak incelendiğinde; problemlı internet kullanımını açısından koruyucu ve risk faktörlerinin akademik yaşam boyutunda çok sınırlı olduğu görülmüştür (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020).

2.5. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık

Günümüzde benmerkezci odaklı yaklaşımların yaygınlaşmasıyla birlikte paylaşma, hoşgörü, sevgi, saygı ve duyarlılık gibi değerler daha önemli bir konuma gelmiştir (Melanlıoğlu, 2020). Özellikle Türk toplumunda “toplumsallığa” yapılan vurgunun yıllardan beri süregelmesi bu değerlerin Türk kültürü içerisinde önemle yer alan değerler olduğu söylenebilir. Bu araştırmada ele alınan duyarlılık kavramını bireyin duyarlı olarak kendi yaşamını düzenleyebilmesi ve toplumsal yaşamdaki durumlara karşı hassasiyet göstermesi olarak iki farklı boyutta ele alınabilmektedir. İlk boyut temelinde ele alınan duyarlılık, bireyin tehdit edici uyarıların farkına varması ve bu uyarılarınla karşılaşmaktan sakınması olarak tanımlanabilmektedir. Bu kapsamda duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler çevrelerinde yer alan sorunlara karşı farkındalıkları olan ve bu tehdit

edici durumların kendilerine zarar vermemesi için önlemler alan bireylerdir (Bayezid, 2000; Çatak ve Ögel, 2010). Duyarlılığın toplumsal boyutuna vurgu yapan bir tanımlamada ise duyarlılık kavramı; bireyin kendi çevresindeki durumlara karşı ilgili olması, bu durumları önemsemesi, yaşadığı sorunlara kayıtsız kalmaması ve empati kurarak durumu anlamaya çalışması olarak ele alınmaktadır (Aslan, 2013). Nitekim toplumsal sorunlara karşı duyarlı olan bireylerin bu sorunlarla başa çıkabilmek için kendi sorumlulukları çerçevesinde değişimler yapabilecekleri söylenebilir (Keskin ve Öğretici, 2013; Melanlıoğlu, 2020). Örneğin; şiddet davranışı gibi toplumsal bir soruna karşı duyarlılık gösteren bireylerin bu toplumsal olgunun ortadan kalkması için kendi aile yaşamlarında şiddet davranışını ortadan kaldırmaları, çocuklarını yetiştirirken şiddetin yapıcı bir çözüm mekanizması olmadığını öğretmeleri ve meslek yaşamlarında şiddeti bir araç olarak görmemeleri bireysel sorumlulukları çerçevesinde yapabilecekleri davranışlar olarak ele alınabilir (Kula ve Akbulut, 2020).

Bireylerin yaşamları açısından tehdit edici uyarıcılardan birisi olan problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılık gösterme durumu bu sorunun önlenmesine yönelik yürütülecek çalışmalar açısından önemli olabilmektedir (Tanrıku vd., 2013). Duyarlılık kavramından yola çıkarak bu araştırmada ilk defa kullanılacak olan problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılık kavramı; bireylerin interneti kontrollü ve sağlıklı bir şekilde kullanmadıklarında sorunlar ile karşılaşabileceklerinin farkında olmaları ve buna yönelik önlemler almalarını ifade eden bir kavram olarak tanımlanabilir.

Dolayısıyla problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlı olan bireyler, yaşamlarında interneti kontrollü ve sağlıklı bir şekilde kullanmak için önlemler alabilecekleri söylenebilir (Kilinç ve Gündüz, 2017). Bu durum psikolojik danışman, psikolog, çocuk gelişimci ve sosyal hizmet uzmanı gibi ruh sağlığı çalışanları açısından ele alındığında ise ruh sağlığı çalışanlarının problemlili internet kullanımına duyarlılık göstermeleri, meslek yaşamlarında hizmet verdikleri gruptaki bireylerin yaşayabilecekleri problemlili internet kullanımı durumunu fark etmelerine ve bu durumla başa çıkabilmek için çeşitli yaklaşımlar sergileyerek hizmet vermelerine olanak sağlayabileceği söylenebilir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanlarının toplumsal bir sorumluluk olarak bireylerin problemlili internet kullanımı sorunu yaşamamaları için önleyici ve koruyucu temelli çalışmalar yürütmeleri de bu soruna karşı duyarlı olduklarını gösterebilmektedir.

2.6.Problemlİ İnternet Kullanımına Müdahale Yaklaşımları

Son yıllarda teknolojik araçların günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmesi ile birlikte karşı karşıya kalınan bir durum olan problemlİ internet kullanımı sorunu çocuk ve ergenlerde sıklıkla rastlanmaktadır (Arısoy, 2009). Bu durumla başa çıkabilmek için farklı araştırmacılar tarafından müdahale yaklaşımları ortaya koyulmuştur (Bağatarhan, 2020). Temel anlamda bu süreçte öğrencilere zaman yönetimi ve öz-kontrol becerilerini kazandırmak, uygun destek sistemlerini kullanmaları ve etkili başa çıkma stratejilerini kazanmalarına yardımcı olmaya yönelik çeşitli teknikler kullanılmaktadır (Arısoy, 2009). Bu teknikler ile müdahale sürecinin temel amacı, bireyin internet kullanımını kontrol edebilme becerisini kazanabilmesidir (Kumcağız, 2019). Temel olarak ruh sağlığı çalışanları ilk olarak durumun kapsamlı bir değerlendirmesini yaparak öğrencinin problemlİ internet kullanımına neden olabilecek dinamikleri ortaya koymaları gerekmektedir. Daha sonrasında sorunun dinamiklerini ortadan kaldıracak bir müdahale sürecinin planlanması ve aile, öğretmen ve diğer ruh sağlığı çalışanları ile işbirliği içerisinde olarak bu müdahalenin uygulanması sağlanmalıdır. Son olarak ise bu sorunun nüksetmemesi için öğrencilere ve ebeveynlerine yönelik psiko-eğitsel bir süreç planlanmalıdır (Asıcı, 2018).

Ulusal ve uluslararası alanyazında problemlİ internet kullanımıyla başa çıkabilmek için ruh sağlığı uzmanlarının kullandığı ve etkililiği kabul edilmiş bazı yaklaşımlar aşağıda açıklanmıştır.

2.6.1. İnternet Kullanım Saatlerini Zıt Saatlere Kaydırmak

İnterneti problemlİ bir şekilde kullanan öğrenciler için internet kullanım saatleri bir alışkanlık haline gelmektedir. Örneğin; bu öğrenciler için okuldan geldikten sonra yapılacak ilk iş internetin başına oturmak olabilir. Bu durum onlar için bir alışkanlık haline gelmiştir. Dolayısıyla problemlİ internet kullanımıyla başa çıkabilmek için yürütülecek süreçte öğrencinin internet kullanım alışkanlıkları hakkında bilgi edinerek bu alışkanlıkları değiştirmek için öğrencinin günlük rutinlerini kırması istenebilir. Bu bağlamda okuldan gelir gelmez internet kullanmaya başlayan bir öğrencinin okuldan geldikten sonra farklı bir uğraş planlanması internet kullanımıyla ilgili alışkanlığını değiştirmek açısından yararlı olabilmektedir (Asıcı, 2018). Bununla birlikte öğrencinin internet kullanım yeri ve internete bağlandığı araçlara ilişkin alışkanlıkların da değiştirilmesi önemli olabilmektedir.

2.6.2. Dış Durdurucuların Kullanılması

İnterneti problemleri bir şekilde kullanan öğrencilerin çoğu, zaman yönetimi ve öz-kontrol becerileri açısından yetersizlik hissetmektedirler. Bu yaşanan eksiklik internet üzerindeki kontrolü sağlayamamalarına ve interneti problemleri bir şekilde kullanmalarına neden olabilmektedir (Young ve De Abreu, 2011). Bu kapsamda öğrencilerin internet kullanımları esnasında belirli bir zaman geçtikten sonra internet kullanımlarını sonlandırmaları için somut uyarıcılar kullanılabilir. Bu süreçte alarmlar veya bazı hatırlatıcılar ile planlanan internet kullanım süresinin artmaması sağlanabilir (Asıcı, 2018).

2.6.3. İnternet Kullanımına Yönelik Hedefler Oluşturmak

İnterneti problemleri bir şekilde kullanan öğrenciler ile yürütülen süreçte sağlıklı internet kullanımıyla ilgili planların ve hedeflerin oluşturulması önemli olabilmektedir. Bu kapsamda öğrencilerin internet kullanımlarıyla ilgili somut ve gerçekçi hedeflerin oluşturulması gerekmektedir (Asıcı, 2018, 2019). Örneğin; interneti haftada 25 saat kullanan bir öğrenci bu süreyi ilk olarak 15 saate indirmeye yönelik bir hedef belirleyebilir. Daha sonra bu 15 saatlik süre hafta içi ve hafta sonuna sağlıklı bir şekilde dağıtılabilir. Süreyle birlikte internette yapılan aktivitelerin de planlanması ve bunlara yönelik somut hedefler oluşturulması da önemlidir. Çünkü interneti belirli aktiviteler için sıklıkla kullanmak sorunlar oluşturabilmektedir. İnterneti problemleri bir şekilde kullanan öğrencilere yönelik bu tür sağlıklı internet kullanım planlarının hazırlanması ve bunların uygulanması öğrencilerde kontrol edebilme duygusunun hissedilmesine olanak sağlayabilmektedir (Asıcı, 2018).

2.6.4. İnternetin Belirli Bir İşlevinden Uzak Durma

İnterneti problemleri bir şekilde kullanan öğrencilerin internet üzerinden belirli bir aktiviteyi sıklıkla gerçekleştirmeleri onların problem yaşamalarına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin bu alışkanlıklarının belirlenerek gerçekleştirdikleri aktivitelerden uzak durmaları bu sorunla başa çıkmada etkili olabilmektedir (Asıcı, 2018). Örneğin; interneti sıklıkla oyun oynamak için kullanan bir öğrencinin internetin bu işlevinden uzak durması sağlanmalıdır. Bu süreçte oyun oynamaktan uzak durarak farklı yararlı aktiviteler gerçekleştirebilir. Bu teknik ile öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının değiştirilmesi amaçlanmaktadır.

2.6.5. Hatırlatıcı Kartlar

İnternet kullanımını kontrol edebilmek için kullanılan tekniklerden birisi olan hatırlatıcı kartlar etkinliği mantıksal olarak dış durdurucular tekniğine benzerlik göstermektedir. Bu teknikte interneti problemlili bir şekilde kullanan öğrencilerden internet kullanımının olumsuz sonuçlarını ve interneti sağlıklı bir şekilde kullanmanın olumlu yönlerini listeledikleri bir kart hazırlamaları istenir (Asıcı, 2018). Örneğin; kartın bir bölümünde interneti problemlili bir şekilde kullanmanın oluşturduğu akademik sorunlar ve akranlarla ilişkili sorunlar yer alırken diğer bölümünde sosyal ilişkilerde yaşanan olumlu durumlar yer alabilir. Öğrencilerden hazırladıkları bu kartları yanlarında taşımaları ve ne zaman daha verimli bir iş yapmak yerine internet kullanma isteği duyduklarında bu kartlar aracılığıyla kendileri için ne yapmanın daha iyi olabileceğini hatırlamaları istenir (Asıcı, 2018).

2.6.6. Kişisel İlgi Alanlarının Belirlenmesi

Problemlili internet kullanımıyla başa çıkabilmek için yürütülecek süreçte öğrencilerin sosyal yaşamda gerçekleştirebilecekleri alternatiflerin belirlenmesi önemli olabilmektedir (Asıcı, 2018). Bu kapsamda öğrencilerden internet kullanımları nedeniyle azalttıkları veya ihmal ettikleri sosyal yaşamdaki aktivitelerin listesi yapmaları istenir. Daha sonrasında bu liste içerisinde bir önem sırası yapmaları ve bunları ihmal etmelerinin yaşamlarında nelere mal olduğunu düşünmeleri istenir. Bu teknik aracılığıyla öğrencilerin seçimlerini gözden geçirmeleri ve internet kullanımları yerine tercih edebilecekleri pek çok seçeneğin olabileceğini fark etmeleri sağlanır.

2.6.7. Sosyal Destek Mekanizmalarını Güçlendirmek

İnterneti problemlili bir şekilde kullanan öğrencilerin çoğu sosyal yaşamda yalnız oldukları ve sosyal destek ağlarının zayıf olduğu için interneti bir kaçış mekanizması olarak gördükleri söylenebilir (Oktan, 2015). Bu bağlamda öğrencilerin akranları, ailesi veya diğer kişilerden oluşan sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi sorunla başa çıkabilmek açısından büyük önem taşımaktadır (Asıcı, 2018). Bu süreçte öğrencilerin çeşitli sosyal aktivitelerin gerçekleştirildiği ve akranlarıyla iletişim kurabilecekleri kulüplere veya kurslara dahil edilmesi etkili olabilir. Ayrıca ailenin bu süreçte çocuğuyla olan etkileşiminin artması ve onun yanında olduklarını hissettirmeleri sürecin başarılı olabilmesi açısından önemli bir yaklaşım olabilmektedir. Belirli zamanlarda aile ortamında internet detoksu yapmak ve aile üyelerinin internetsiz birlikte vakit

geçirebilecekleri aktivitelerin yapılması aile içi bağların kuvvetlenmesine olanak sağlayabilecektir (Ertemel ve Aydın, 2018).

2.6.8. Yaşam Becerilerini Kazandırmak

Problemlili internet kullanımı sorunu yaşayan öğrenciler zaman yönetimi, stresle başa çıkabilme, öz-denetim, kişilerarası ilişkiler, karar verme ve problem çözme becerileri gibi temel yaşam becerileri konusunda eksiklikler hissedebilmektedirler (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020). Öğrencilerin yaşamlarında eksik olan bu yaşam becerileri onların yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli sorunlar karşısında interneti bir kaçış mekanizması olarak görebilmelerine neden olabilmektedir. Bu durum beraberinde internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımına sebep olmaktadır. Dolayısıyla problemlili internet kullanımı sorunu yaşayan öğrencilerle yürütülecek çalışmalarda bu öğrencilere temel yaşam becerilerinin kazandırılmasının sorunun çözümü açısından etkili olabileceği ifade edilebilir (Asıcı, 2019).

2.6.9. Aile Danışmanlığı

Öğrencilerin interneti problemlili bir şekilde kullanmalarında ailenin etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Dolayısıyla bu süreçte aileyle yürütülecek bir danışmanlık planlaması ile ebeveynlerin bu süreçte çocuklarına yaklaşımlarının ve tutumlarının sağlıklı hale getirilmesi önemli olabilmektedir (Kumcağız, 2019). Ayrıca bireyi internete yönlendiren aile içi ilişkilerin değerlendirilmesi ve bu ilişkilerin güçlendirilmesi süreçte etkili olabilmektedir (Asıcı, 2018). Bu süreçte aile üyelerine sağlıklı internet kullanımı hakkında psiko-eğitim gerçekleştirilmesi ve ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendirebilecek alternatiflerin vurgulanması önemli olabilir (Ertemel ve Aydın, 2018).

2.6.10. Motivasyonel Görüşme

Bağımlılıkların tedavisi sürecinde kullanılan yaklaşımlardan birisi olan motivasyonel görüşme tekniği problemlili internet kullanımı sorununun çözümünde kullanılabilir (Türkçapar, 2012). Bu yaklaşım, öğrencilerin internetin yaşamlarını nasıl etkilediğine ilişkin bir farkındalık oluşturmalarına olanak sağlar (Bağatarhan, 2020). Bu teknik ile öğrencilerin öz-motivasyon ifadelerini ortaya koymak, yansıtma ve özetleme tekniklerini kullanarak öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını değiştirmeye ilişkin dirençlerini ele almak, internet kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerini incelemek, öğrencilerin değerleri bağlamında internet kullanım alışkanlıklarını değiştirmenin yarar ve zararlarını keşfetmek amaçlanmaktadır (Asıcı, 2019).

2.6.11. Psikolojik Danışma

Problemlerli internet kullanımının çözümlüne yönelik süreçte bireysel veya grupla psikolojik danışma müdahalelerin kullanılması gerekli olabilmektedir. Bu sürecinin başarılı olabilmesi açısından dikkatli ve kapsamlı bir değerlendirme yapılması önemlidir. Değerlendirme süreciyle öğrencilerin interneti problemlerli bir şekilde kullanmalarına neden olan dinamiklerin anlaşılması sürecin planlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Arısoy, 2009). Ayrıca bu değerlendirme süreci ile problemlerli internet kullanımının başka bir psikolojik rahatsızlıktan kaynakladığının farkına varılması durumunda, problemlerli internet kullanımının yanı sıra diğer psikolojik rahatsızlığın tedavisine de odaklanması gerekmektedir (Aboujaoude, 2010). Alanyazında çeşitli yaklaşımların temel alınarak oluşturulduğu farklı bireysel veya grupla psikolojik danışma müdahaleleri bulunmaktadır (Asıcı, 2018; Bağatarhan ve Siyez, 2017; Hamarta vd., 2021; Huang vd., 2010; Malinauskas ve Malinauskiene, 2019; Shek vd., 2009). Bu yaklaşımlar arasında bilişsel-davranışçı temelli psikolojik danışma müdahaleleri problemlerli internet kullanımının çözümünde kullanılan ve deneysel olarak etkililiği kanıtlanan en yaygın yaklaşımlardan birisidir (Aboujaoude, 2010; Arısoy, 2009). Bu yaklaşım, bireyin yaşamına ilişkin işlevsel olmayan inançlara sahip olduğu ve internetin bireyin yaşamında başarısız olduğu bazı alanları telafi etmeye yönelik bir kaçış mekanizması olarak görülen bir alan olarak görmektedir (Asıcı, 2018; Ekşi ve Ümmet, 2013). Ayrıca yaklaşımın davranışçı yönünde, internetin kullanımı sonucunda bazı olumsuz duygularla mücadele etmek için yararlı olabileceğinin görülmesi bir ödül mekanizması olarak görülmekte ve internetin kullanımı pekiştirilmektedir (Arısoy, 2009). Bilişsel-davranışçı temelli psikolojik danışma müdahalesinde internet kullanımını tamamen sonlandırmaktan ziyade internetin kontrollü bir şekilde kullanılması amaçlanmaktadır. Young tarafından hazırlanan bilişsel-davranışçı temelli yaklaşım üç aşamalı bir süreçten meydana gelmektedir (Asıcı, 2019). Bu evreler; davranışı değiştirme, bilişsel yeniden yapılandırma ve zarar azaltma terapisi olarak sıralanabilmektedir. Davranışı değiştirme evresinde, bireyin internette geçirdiği sürenin aşamalı bir şekilde azaltılması hedeflenmektedir. İkinci aşama olan bilişsel yeniden yapılandırma aşamasında, bireylerin internete ve sosyal yaşamlarına ilişkin sahip oldukları işlevsel olmayan inançların rasyonelleştirilmesi amaçlanmaktadır. Son aşamada ise elde edilen ilerlemeyi korumak ve nüksetmeyi önlemek hedeflenmektedir (Young, 2011). Bu bağlamda problemlerli internet kullanımını tedavi edebilmek için yürütülen bir bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlı psikolojik danışma müdahalesinde; problemin fark edilmesi, davranışın

gözlenmesi/analizi, zaman yönetimi, sosyal yaşam aktivitelerin geliştirilmesi ve nüksetmenin önlenmesi amaçları gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır (Khazaal vd., 2012).

2.7.İlgili Araştırmalar

Bu başlıkta, yurtiçi ve yurtdışı alan yazınında problemlerli internet kullanımına ilişkin duyarlılık ve çözüm önerilerinin yer aldığı araştırmalara yer verilmiştir.

2.7.1. Problemlerli İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık ve Çözüm Önerileri Üzerine Yapılan Araştırmalar

Problemlerli internet kullanımı kavramı, son yıllarda birçok farklı alandaki araştırmacılar tarafından sıklıkla çalışılan bir konu haline gelmiştir. Bu konu üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin problemlerli internet kullanım düzeylerine ve bu düzeylerin farklı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişkenlerle olan ilişkilerine ve yordayıcılığına odaklanmıştır (Boyacı, 2019). Bunlara ek olarak bazı araştırmacılar deneysel ve nitel araştırma yöntemleri ile problemlerli internet kullanımının farklı boyutlarını incelemiştirlerdir (Hamarta vd., 2021). Bu araştırmada, meslek yaşamlarında ruh sağlığı çalışanı olarak hizmet verecek olan psikolojik danışman adaylarının problemlerli internet kullanımına ilişkin duyarlılıkları ve çözüm önerileri incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmada, öncelikle psikolojik danışman adaylarının problemlerli internet kullanımına duyarlı olup olmadıkları belirlenmiş daha sonra ise duyarlı olan psikolojik danışman adaylarının problemlerli internet kullanımına ilişkin müdahale yaklaşımları incelenmiştir. Dolayısıyla bu bölümde yurtiçi ve yurtdışı alanyazında problemlerli internet kullanımına duyarlılık ile problemlerli internet kullanımını önleme ve müdahale yaklaşımlarına ilişkin yapılmış araştırmalar kronolojik bir sıra içerisinde ele alınmıştır.

Alanyazında problemlerli internet kullanımına ilişkin duyarlılığa yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Problemlerli teknoloji kullanımı genelinde duyarlılığı inceleyen çeşitli araştırmaların olduğu görülmüştür. Ayrıca alanyazın taraması gerçekleştirilirken duyarlılık kavramına yakın bir kavram olarak ele alınabilecek farkındalık kavramı taramaya dahil edilmiştir. Bu çerçevede yurtiçi ve yurtdışı alanyazında problemlerli teknoloji kullanımı genelinde çeşitli araştırmaların olduğu görülmüştür. Bu bölümde bu araştırmalar ele alınmıştır.

Gezgin ve Çuhadar (2012) tarafından bilgisayar ve öğretim teknolojileri lisans programında öğrenim gören 162 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada,

öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılıkları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bilgisayar ve öğretim teknolojileri lisans öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre siber zorbalığa anlamlı olarak daha yüksek düzeyde duyarlılık gösterdikleri görülmüştür. Ayrıca araştırmada, sosyal çevrelerinde siber zorbalığa şahit olan öğrencilerin şahit olmayan öğrencilere göre siber zorbalığa anlamlı olarak daha yüksek düzeyde duyarlı oldukları sonucu elde edilmiştir. Meslek yaşamlarında öğrencilerin bilgisayar teknolojilerini sağlıklı bir şekilde kullanmalarında bilgi ve becerilerini geliştirebilecek bir role sahip olan bilişim teknolojileri öğretmeni adaylarının siber zorbalığa ilişkin duyarlılıklarının yüksek düzeyde olmasının önemli bir sonuç olabileceği söylenebilir. Ayrıca bireylerin sosyal çevrelerinde siber zorbalıkla ilişkili yaşantıları olmasının duyarlılık düzeyleri üzerinde önemli bir belirleyici olabileceği görülmüştür.

Tanrikulu, Kınay ve Arıcak (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, problemlili teknoloji kullanımı içerisinde ele alınan bir kavram olan siber zorbalığa ilişkin duyarlılığı belirlemek için bir ölçme aracı geliştirilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu araştırmada siber zorbalığa duyarlılık kavramı; bireylerin internet, cep telefonu ve tablet gibi çeşitli siber teknoloji araçlarının kullanımı esnasında zorbaca davranışlara maruz kalmaya yol açabilecek davranışlardan uzak durmaları, burada yer alan tehditlerin farkında olmaları ve bu tehditlere karşı uyanık olarak tedbir almalarını içerisine alan bir kavram olarak tanımlanmıştır (Tanrikulu, Kınay ve Arıcak, 2013). Araştırma kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçme aracının tek faktörlü yapısının toplam varyansın %46.65'ini açıkladığı görülmüştür. Bu yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve model uyum indeksleri yapıyı doğrulamıştır. Ayrıca ölçme aracının güvenilirliğini belirlemek için yapılan analizlerde iç tutarlılık katsayıları ve iki yarı test güvenilirlik katsayıları .70'in üzerinde bulunmuştur. Son olarak araştırmaya katılan üst %27'lik grup ile alt %27'lik grubun siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ölçeğinin Türk kültüründe kullanılabilir ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Uysal ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise öğretmen adaylarının siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından

incelenmiştir. Araştırmada, öğretmen adaylarının siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Meslek yaşamlarında öğrencilerinde sıklıkla karşılaşılabilecekleri bir sorun olan siber zorbalık davranışına ilişkin öğretmen adaylarının duyarlılık düzeylerinin yüksek olması bu sorunun önlenmesi ve erken müdahale edilmesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan farklılaşma testlerinde öğretmen adaylarının siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri cinsiyet ve bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmüştür.

Akturk (2015) tarafından 433 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada, siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı olarak siber zorbalığa daha duyarlı oldukları görülmüştür. Araştırmada, siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ile algılanan sosyal destek arasında .337 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri siber zorbalığa ilişkin duyarlılık durumundaki toplam varyansın %11'ini açıkladığı görülmüştür.

Ayas, Aydın ve Horzum (2015) tarafından yapılan bir ölçme aracı geliştirme araştırmasında ise bireylerin sanal zorbalığa ilişkin farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik bir ölçme aracı geliştirilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçme aracı; sanal zorbalığı okulda önlemek, sanal zorbalığı tanıma ve sanal zorbalığı sorun olarak görme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçme aracının üç boyutlu yapısı toplam varyansın %56.10'unu açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bu yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve model uyum indeksleri ölçme aracının üç boyutlu bu yapısını doğrulamıştır. Ayrıca ölçme aracının yapı geçerliğini belirlemek için yapılan analizlerde OAV değerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür. Ölçme aracının güvenirliğini belirlemek için yapılan analizlerde ise cronbach alfa katsayısı .943 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ölçme aracının güvenilir olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak bu ölçme aracının bireylerin sanal zorbalığa ilişkin farkındalıklarını belirlemek için kullanılacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

Başak ve Altınova (2015) tarafından yapılan bir deneysel araştırmada ise lise öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri yaratıcı drama yöntemi ile artırılmak istenmiştir. Araştırma kapsamında deney ve kontrol grupları oluşturularak

deney grubuna yaratıcı drama temelli bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeylerinin anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür. Bu sonuç, yaratıcı drama temelli bir uygulamanın öğrencilerde siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ve farkındalık oluşturma açısından etkili olduğunu göstermektedir.

Dilmaç ve arkadaşları (2016) tarafından 1743 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık, siber zorbalık ve insani değerler düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin arkadaşlık, saygı, sorumluluk ve barışçıl olma gibi insani değerlerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin siber zorbalık davranışları üzerinde siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın anlamlı bir yordayıcı rolü olduğu görülmüştür. Araştırmada, öğrencilerin insani değerler düzeyinin yüksek olması durumunda siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri artarken siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeylerinin yüksek olması durumunda siber zorbalık düzeyleri azalmıştır.

Nartgun, Uylas ve Yerlikaya (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise benzer şekilde siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ile siber mağduriyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Sakarya ilindeki 439 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada, öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri ile siber mağduriyet düzeyleri arasında -0.079 düzeyinde negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak 9.sınıfların siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri en yüksek bulunurken sınıf düzeyi arttıkça duyarlılık düzeyi anlamlı olarak azalmıştır.

Kilinç ve Gündüz (2017) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri ile internet bağımlılığı ve insani değerler düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri yüksek bulunurken kız öğrencilerin duyarlılık düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca araştırmada öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna ek olarak siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ile insani değerler

arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Siber zorbalığa ilişkin duyarlılıktaki toplam varyansın %8'ini insani değerlerin açıkladığı görülmüştür.

İğdeli (2018) tarafından yapılan bir yüksek lisans tezi araştırmasında, üniversite öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada sonucunda, üniversite öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri ile siber zorbalık düzeyleri arasında -.202 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken siber mağduriyet düzeyleri arasında .159 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlı olmalarının beraberinde siber zorbalık davranışlarından kaçındıklarını gösterebilmektedir. Ancak siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arttıkça siber mağduriyetin de anlamlı olarak artması üniversite öğrencilerinin duyarlı olmalarının siber mağduriyete maruz kalmalarını önlemede tek başına yeterli olmayacağı söylenebilir. Bu araştırmada, kadın üniversite öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Karademir Coşkun ve Filiz (2019) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıklarına yönelik yapılan bir nitel araştırmada, öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığının nedenlerine yönelik görüşleri alınmıştır. Araştırmada, dijital oyun bağımlılığının nedenlerine ilişkin görüşler aile, çocuk, çevre ve oyun temaları altında ele alınmıştır. Okul öncesi öğretmen adayları dijital oyun bağımlılığının nedenleri arasında aile teması içerisinde; yanlış rol model alma, teknolojiye yüklenen yanlış roller, iş yoğunluğu, bilgi eksikliği, denetimsizlik, ilgisizlik ve her istenileni yapma kodları olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığının çocuk teması içerisindeki nedenleri ise hayal dünyalarını bulma, dönem özelliği, keyif alma, ait olma çabası, asosyal olma ve özgüven eksikliği olarak ele alınmıştır. Dijital oyun bağımlılığının çevre teması içerisindeki nedenleri yanlış şehirleşme, sokakların güvensizliği ve dijitalleşen dünya olarak ele alınırken oyun teması içerisinde dikkat çekici olma ve fizyolojik etki olarak kodlanmıştır. Araştırma sonucunda, okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına ilişkin genel bir farkındalığa sahip oldukları ve bu farkındalığı gözlemleri sonucunda elde ettikleri görülmüştür.

Mıhçı Türker ve Kılıç Çakmak (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin, öğretmenlerin ve ebeveynlerin siber sağlık farkındalıkları incelenmiştir.

Araştırmada; öğrencilerin internet bağımlılığı, siber zorbalık, çevrimiçi mahremiyet ve siber güvenlik gibi siber sağlık konularında yüksek düzeyde farkındalığa sahip olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin ise siber sağlık farkındalık düzeyleri orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin internet bağımlılığı, etik kurallar, çevrimiçi gizlilik, uygunsuz çevrimiçi içerik, telif hakkı ve siber güvenlik konusunda orta düzeyde farkındalığa sahip oldukları görülmüştür.

Novrialdy ve arkadaşları (2019) tarafından 225 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin çevrimiçi oyunlarda yaşanabilecek risklere ilişkin farkındalık düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin çevrimiçi oyunlardaki sağlık riskleri, psikolojik riskler, akademik riskler, sosyal riskler ve finansal risklere ilişkin farkındalık durumlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık konusunda yapılan başka bir araştırmada ise bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2020) tarafından geliştirilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği”, bireylerin dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık düzeylerini ölçmektedir. Davranışların değişimi açısından farkındalık kavramının önemli olması, dijital oyunlar oynayan bireylerin dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerini belirlemek yapılacak önleme ve müdahale çalışmaları açısından önemli bir yere sahiptir.

Can ve Tekkurşun Demir (2020) tarafından yapılan başka bir araştırmada, sporcular ve e-sporcuların dijital oyun bağımlılık durumları ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalıkları incelenmiştir. Araştırmada, her iki grupta yer alan sporcular arasında günlük ortalama 30 dakika dijital oyun oynayan grubun dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi en yüksek olduğu ve oyun oynama süresi arttıkça farkındalık düzeyinin azaldığı görülmüştür. Bu sonuç, sporcuların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının kendilerini dijital oyun oynama konusunda sınırlandırabildiklerini gösterebilmektedir.

Gündüz, Akgün ve Özgür (2020) tarafından 747 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin siber zorbalık girişimi davranışları ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin siber

zorbalık davranışları düzeyi düşük bulunurken siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri erkek öğrencilere göre akıllı telefona sahip olan öğrencilerin sahip olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Son olarak yapılan korelasyon analizinde öğrencilerin siber zorbalık girişimi davranışları düzeyleri ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri arasında $-.346$ düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin siber zorbalık davranışına karşı duyarlılık göstermelerinin siber zorbalık davranışları sergilemelerini engellediğini göstermektedir.

Peker (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise psikolojik danışman adaylarının öz düzenleme içerisinde yer alan dikkat kontrolü boyutunun siber zorbalığa ilişkin duyarlılık üzerindeki yordayıcı ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz düzenlemenin dikkat kontrolü boyutu ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arasında $.21$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz düzenleme becerisi içerisinde önemli bir boyut olan dikkat kontrolü; bireyin zihnini dağıtan iç ve dış uyarıcıları düzenleme ve kontrol etme, arzulanılan hedef veya sonuçlara ulaşma ve odaklanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Yazıcı Kabadayı ve Öztürk, 2020). Bu bağlamda araştırmada, dikkat kontrolünün psikolojik danışman adaylarının siber zorbalığa ilişkin duyarlılıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Potas ve arkadaşları (2021) tarafından COVID-19 pandemisi döneminde yapılan bir araştırmada, ergenlerde teknoloji bağımlılığına ilişkin tutumun teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık ve davranış üzerine aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmada, COVID-19 pandemisi döneminde ergenlerin teknoloji bağımlılığına yönelik orta düzeyde farkındalık gösterdikleri ve olumlu tutuma sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca bu süreçte ergenlerin yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığı davranışları sergiledikleri görülmüştür. Araştırmada yapılan analizlerde, teknoloji bağımlılığına yönelik tutumun teknoloji bağımlılığı davranışları üzerindeki dolaylı etkiler, teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalığın oluşturduğu etkiden daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu sonuç, teknoloji bağımlılığı davranışını açıklamada farkındalığın tek başına yeterli olmayacağını göstermektedir. Araştırma sonucunda, teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yürütülecek araştırmalarda yalnızca farkındalık kazandırmaya yönelik çabaların yeterli olmadığı davranışsal, bilişsel ve yaşam tarzı değişikliklerini de içerisine alabilecek psiko- eğitim programlarının yapılmasının daha önemli olabileceği görülmüştür.

Alanyazında siber zorbalık ve çevrimiçi oyun bağımlılığı temelinde duyarlılık ve farkındalık çalışmaları genel olarak özetlendiğinde; bu problemlili teknoloji kullanımı kavramlarına yönelik duyarlılık ve farkındalık durumlarının incelenmesinin yürütülecek önleyici ve koruyucu çalışmalar için önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Çünkü araştırmalarda, problemlili teknoloji kullanımının bu kavramlarına yönelik sahip olunan yüksek duyarlılık ve farkındalık bu sorunlu kullanımlarla başa çıkmada etkili olabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin problemlili teknoloji kullanımı durumlarına yönelik duyarlılıklarının ve farkındalıklarının artırmaya yönelik yürütülecek çalışmalar büyük bir öneme sahiptir. Buna ek olarak alanyazında problemlili internet kullanımı özelinde duyarlılık kavramını inceleyen araştırmaların yer almaması bu araştırmanın alanyazın açısından önemini artırabilmektedir. Ayrıca ruh sağlığı çalışanlarının problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını belirlemek ve artırmaya yönelik çalışmaların yürütülmesi de bu soruna yönelik önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli bir yere sahip olabileceği söylenebilir. Bundan sonraki kısımda ulusal ve uluslararası alanyazında problemlili internet kullanımına yönelik müdahale yaklaşımlarını ele alan araştırmalar incelenmiştir.

Young ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan bir nitel araştırmada, internet bağımlılığı tanısı almış bireylere yönelik tedavi hizmeti sunan terapistler ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Terapistler, internet bağımlılığı sorunu yaşayan danışanlarına süreçte bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, cinsel terapi, evlilik ve aile terapisi, sosyal beceri eğitimleri ve farmakolojik müdahaleler gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir.

Kim (2008) tarafından internet bağımlılığı tanısı almış üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, gerçeklik terapisi temelli bir grup müdahalesi yürütülerek bu müdahalenin etkililiği incelenmiştir. Bu kapsamda deney grubunda yer alan öğrencilere yönelik 10 oturumluk müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin müdahale sonrasında anlamlı olarak düşüş gösterdiği görülmüştür.

Du, Jiang ve Vance (2010) tarafından yapılan araştırmada, internet bağımlılığı tanısı almış ergenlere yönelik okul temelli bilişsel-davranışçı bir grup müdahalesinin etkililiği incelenmiştir. Bu okul temelli müdahale programında öğrencilere, ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik programlar hazırlanarak uygulanmıştır. Öğrencilere yönelik uygulanan 8 oturumluk müdahale programında duyguları tanıma, ebeveyn ve çocuklar

arasında sağlıklı iletişim becerileri, internetteki ilişkilerde başa çıkma becerileri, dürtüleri kontrol etme becerileri, bağımlılık yaratan internet davranışlarını fark etme ve bu davranışları durdurma gibi konulara yer verilmiştir. Ebeveynlere yönelik hazırlanan müdahale programında ise çocuklarının duygularını tanıma becerileri, aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi, problem çözme becerileri, duyguları ve davranışları kontrol etme becerileri ve ergenlerin internet bağımlılığını kontrol etme becerileri konularına değinilmiştir. Son olarak öğretmenlere yönelik gerçekleştirilen programda ise internet bağımlılığının farkına varılması ve psikolojik tedavisi ile ilgili atölye çalışmaları yürütülmüştür. Araştırma sonucunda okul temelli bilişsel-davranışçı müdahale programının öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Su ve arkadaşları (2011) tarafından Çin’de yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığı tanısı almış öğrencilere yönelik internet tabanlı bir müdahalenin etkililiği incelenmiştir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı sorunu yaşayan ve bu sorunla başa çıkmak isteyen bireylere yönelik geliştirilmiş olan “Sağlıklı Çevrimiçi Kendi Kendine Yardım Merkezi” adlı bir internet tabanlı müdahale sistemi geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan ve internet bağımlılığı sorunu yaşayan öğrencilerin internet tabanlı müdahale sonrasında internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı düşüşler olduğu görülmüştür.

Young (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise internet bağımlılığı tanısı alan bireylere yönelik bilişsel-davranışçı temelli bir müdahale programı uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı tanısı almış 128 birey ile yürütülen araştırmada 12 haftalık bir müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bireylerin %95’inden fazlasının müdahale programı sonrasında internet bağımlılığı ile ilgili semptomlarını kontrol edebildikleri ve %78’inin müdahale programından sonraki izleme ölçümlerinde bu iyileşmeyi sürdürdüğü görülmüştür.

Wölfling ve arkadaşları (2014) tarafından Almanya’da yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı tanısı almış bireylere yönelik bilişsel-davranışçı temelli bir müdahale programı uygulanarak etkililiği incelenmiştir. Bu program toplamda 23 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumların 15’i grup müdahalelerini içerirken 8’i bireysel müdahaleleri içermektedir. Araştırma sonucunda katılımcıların %70.3’ünün bu tedavi programını başarılı bir şekilde tamamladığı ve tedavi sonrasında internet bağımlılığı

belirtilerinde önemli oranda düşüşler olduğu görülmüştür. Ayrıca tedavi sonrasında bireylerin psikopatolojik ve psikososyal sorunlarında da azalmalar görülmüştür.

Erden ve Hatun (2015) tarafından yapılan bir tek denekli araştırmada ise internet bağımlılığı sorunu yaşayan 14 yaşındaki bir öğrenciye yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşımlı bir psikolojik danışma süreci yürütülerek öğrencinin bu sorunla başa çıkabilmek için gerekli bilgi ve becerileri kazanması amaçlanmıştır. Bu kapsamda 7 oturumluk psikolojik danışma sürecinde; internet bağımlılığı konusunda farkındalık yaratma, değişim için motivasyon oluşturma, stresle etkili bir şekilde başa çıkma becerileri kazandırma, düzenli ders çalışma alışkanlığı oluşturma, akran ve aile ilişkileri ile olan iletişimi güçlendirme, sosyal destek mekanizmaları oluşturma ve sağlıklı internet kullanımıyla ilgili bilgi ve becerileri kazandırmaya yönelik çeşitli çalışmalar yer almıştır. Araştırma sonucunda, öğrencinin internet bağımlılık düzeyinde anlamlı bir azalma olduğu, sağlıklı internet kullanımı konusunda bilgi ve becerilerinin geliştiği ve ayrıca okul başarısı, akran ilişkileri ve aile ilişkileri gibi sosyal yaşamdaki durumlarında olumlu gelişmeler yaşandığı görülmüştür.

Liu ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen bir araştırmada, internet bağımlılığı tanısı almış ergenlerin ailelerine yönelik aile terapisi temelli bir müdahale programı uygulanarak etkililiği incelenmiştir. Uygulanan 6 oturumluk müdahale programında ebeveyn-ergen iletişim becerileri, internet bağımlılığı konusunda ebeveyn-ergen iletişim becerileri uygulamaları, psikolojik ihtiyaçlar ve internet kullanımı arasındaki ilişkiler, aile içerisindeki psikolojik ihtiyaçları karşılama, aile sistemi için gerçekçi ve sağlıklı beklentiler oluşturma gibi konulara yer verildi. Araştırma sonucunda, ailelere yönelik yönelik yürütülen aile terapisi müdahale programının ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu azalmanın izleme testinde de korunduğu görülmüştür.

Sezerel ve Gökbulut (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, süreçsel drama kullanılarak katılımcıların internet bağımlılığı hakkında bilgi ve yaşantıları arttırılmak istenmiştir. Araştırmada, katılımcıların internet bağımlılığıyla mücadeleyle ilişkin görüşleri ele alınmıştır. Katılımcılar, internet bağımlılığı ile mücadelede; sosyalleşme, farkındalık kazandırma, farklı hobiler oluşturma, ebeveyn eğitimi, arkadaş ortamının kuvvetlendirilmesi ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi gibi farklı önerilerde bulunmuşlardır.

Berber Çelik (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığına yönelik eğitsel bir müdahale programı hazırlanarak etkililiği incelenmiştir. Araştırma, problemlili internet kullanımı ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan alan öğrenciler ile yürütölmüştür. Araştırma kapsamında deney grubuna uygulanmak üzere 5 oturumluk bir eğitsel müdahale programı hazırlanmıştır. Programın oturumlarında; internetin bilinçli kullanımı, zamanı etkili kullanma, akademik güdülenme ve verimli ders çalışma konularına odaklanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizlerde deney grubuna uygulanan eğitsel müdahalenin öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili olduğu görölmüştür. Ayrıca elde edilen bu etkililiğin izleme testinde de korunduğu görölmüştür.

Öz Soysal, Uz Baş ve Aysan (2016) tarafından yapılan başka bir araştırmada, okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma yaklaşımlarına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırmada, okul psikolojik danışmanları okullarda en sık karşılaştıkları öğrenci sorunları arasında internet bağımlılığının önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca bu psikolojik danışman adayları öğrencilerin yaşadıkları internet bağımlılığı sorunuyla başa çıkmada zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada, okul psikolojik danışman adaylarının okullarda karşılaştıkları internet bağımlılığı durumlarında aileyi de içerisine alan bir müdahale süreci planladıkları ve aile danışmanlığı yaklaşımını kullandıkları görölmüştür.

Karaman ve Ünsal (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, ortaokulda görev yapan psikolojik danışmanlar, bilişim teknolojileri öğretmenleri ve yöneticilerin problemlili teknoloji kullanımı içerisinde ele alınan bir kavram olan siber zorbalık durumuna ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırmada, okullarda siber zorbalığı önlemek için öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik bilgilendirme çalışmalarının yapıldığı ve ayrıca öğrenci ve velilerle bireysel görüşmeler gerçekleştirildiği psikolojik danışmanlar, bilişim teknolojileri öğretmenleri ve yöneticiler tarafından belirtilmiştir. Ayrıca bu sorunun önlenmesine yönelik yürütölecek süreçte psikolojik danışmanların, bilişim teknolojileri öğretmenlerinin ve okul yöneticilerinin işbirliği içerisinde olmaları gerektiği vurgulanmıştır. Okullarda siber zorbalığın azaltılması ve önlenmesine yönelik belirtilen görüşler incelendiğinde, ailelerin çocuklarının sağlıklı internet kullanımlarını nasıl destekleyecekleri konusunda bilgi ve becerilerinin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması gerektiği vurgusu ön planda olmuştur. Buna ek olarak devlet eliyle kamu

spotları ve bilgilendirici yayınlar gibi farkındalık oluşturucu çalışmalar yapılarak siber zorbalıkla mücadele edilebileceği fikri araştırmaya katılanlar tarafından belirtilmiştir. Ayrıca ğrencilerin eğitim yaşamları içerisinde bilişim teknolojileri dersinin yaygınlaştırılması ve ders içeriğinde sağlıklı internet kullanımı hakkında bilgi ve beceri kazandırılmasının nleme çalışmalarında önemli bir yere sahip olabileceği vurgulanmıştır.

Marsh, Downs ve Cranor (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, uzmanlar ile görüşmeler gerçekleştirilerek ebeveynlerin çocuklarını evrimii risklerden korumak için hangi müdahale yaklaşımlarını kullanabilecekleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, uzmanların ebeveynlerin çocuklarının evrimii aktivitelerini takip etme, teknolojik araçlar ile ilgili sınırlar ve kurallar koyma, evrimii riskler konusunda çocuklarını bilgilendirme, sağlıklı internet kullanımının nasıl gerçekleşeceği konusunda farkındalık kazandırma, evrimii faaliyetler üzerinde çocuklar ile iletişim kurma ve çocukları çok fazla sıkmadan teknolojiyi kendi başlarına deneyimlemeleri gibi farklı yaklaşımları kullanabileceklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırmaya katılan uzmanlar, ebeveynlerin çocuklarına yönelik bu koruyucu müdahaleleri belirlerken çocukların yaş ve gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurmaları gerektiğini vurgulamışlardır.

Erses ve Müezzin (2018) tarafından yapılan başka bir araştırmada, öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerini azaltmak için insani değerler temelli bir psiko-eğitim müdahale programı hazırlanarak etkililiği incelenmiştir. Bu kapsamda toplamda 10 oturumluk bir psiko-eğitim programı hazırlanarak deney grubunda yer alan öğrencilere uygulanmıştır. Bu müdahale programı ile öğrencilerin insani değerleri tanımalarına yardımcı olmak, problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık ile ilgili temel bilgi ve becerileri kazanmalarına destek olmak, bu sorunlu kullanımlara yönelik farkındalık kazandırmak ve interneti sağlıklı bir şekilde kullanmalarına yönelik öz düzenlemeler yapabilmek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan öğrencilerin problemlili internet kullanımı düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı grlmştir.

Taş ve Ayas (2018) tarafından internet bağımlılığına yönelik geliştirilen bir müdahale programında ise katılımcıların psikolojik belirtilerini azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Bu bağlamda lise öğrencilerine yönelik 10 oturumluk bir program planlanmıştır. Programda ğrencilerin psikolojik belirtilerin doğasını anlamaları, gevşeme tekniklerini öğrenmeleri, duygu-düşünce-davranış üçlüsü

konusunda farkındalık kazanmaları, psikolojik belirtilerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini fark etmeleri, belirli yaşamsal amaçlar oluşturabilmeleri ve internet bağımlılığıyla etkili bir şekilde başa çıkma becerilerinin kazandırıldığı çalışmalar yapılmıştır. Uygulana bu müdahale programı sonrasında lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri program öncesine göre anlamlı olarak düşüş göstermiş ve düşüş izleme testlerinde korunmuştur.

Avcı ve Er (2019) tarafından 30 okul öncesi ve sınıf öğretmeni ile yapılan bir araştırmada, öğretmenlerin dijital bağımlılığa ilişkin görüşleri ve çözüm önerileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin dijital bağımlılığa yönelik çözüm önerilerinin sınır koyma, çocukların ilgilerine göre farklı etkinliklere yönlendirme, aileyle geçirilen nitelikli zamanı arttırma, akranlarıyla nitelikli ilişkiler kurmasını sağlama, ebeveynleriyle işbirliği yapma, yasak koyma, çocuklarla etkili iletişim kurma, aile eğitimleri verme, çocuklarıyla doğayla bütünleştirme, uzmanlarla işbirliği yapma, çocukları kitap okumaya teşvik etme, olumlu model olma, kamu spotları hazırlama gibi farklılaştığı görülmüştür.

Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından yapılan bir doktora tezi araştırmasında ise problemlili internet kullanım düzeyi yüksek olan 28 öğrenciye ve 14 ebeveyne yönelik bir müdahale programı hazırlanarak programın etkililiği incelenmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilere 10 oturumluk bilişsel-davranışçı temelli bir psiko-eğitim programı uygulanırken ebeveynlere yönelik 3 oturumluk bir program uygulanmıştır. Öğrencilere yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının içeriğini; internet kullanımının avantajları ve dezavantajları, internet bağımlılığına giriş, internet kullanım amaçları, internetin alternatiflerinin belirlenmesi, problemlili internet kullanımının A-B-C modeliyle açıklanması, problemlili internet kullanımına yol açan olumsuz otomatik düşüncelerin açığa çıkartılması, olumsuz otomatik düşüncelerin akılcı olumlu düşünceler ile yer değiştirilmesi, gevşeme egzersizleri, duygu kontrolü, internet kullanımını sınırlandırma ve zaman yönetimi ile güvenli internet kullanımı konuları oluşturmuştur. Ebeveynlere yönelik hazırlanan 3 oturumluk programın içeriğini ise internet bağımlılığı, aile içi ilişkilerin internet bağımlılığı ile ilişkisi, internette sağlıklı ve sağlıksız davranışların betimlenmesi, güvenli internet kullanımı, problemlilerle başa çıkma stratejileri ile internete alternatif oluşturma konuları ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerle birlikte bu öğrencilerin ebeveynlere yönelik de bir müdahale programının uygulanması yalnızca

öğrencilere uygulanan müdahale programından daha etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca hem ebeveynlere hem de öğrencilere yönelik uygulanan psiko-eğitim programlarının öğrencilerin problemleri internet kullanımını düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan ebeveynler bu programın çocuklarıyla olan etkileşimlerini arttırdığı ve çocuklarının interneti daha sağlıklı kullanmalarına olanak sağladığını vurgulamışlardır.

Karadağ ve Kılıç (2019) tarafından öğretmenler ile yapılan bir araştırmada, öğretmenlerin teknoloji bağımlılığı konusundaki görüşleri incelenmiştir. Araştırmada, öğretmenlere buldukları okullarda öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını önlemek için ne gibi hizmetler yapıldığı sorulmuştur. Araştırmaya katılan öğretmenler; okulda telefon kullanımının yasaklanması, teknoloji bağımlılığı konusunda öğrencilere, öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik seminerler gerçekleştirildiği, teknoloji bağımlılığı konusunda bilgilendirici rehberlik panolarının hazırlandığı, öğrencilerin derste telefon ile vakit geçirmemeleri için telefon kutusu uygulamasının yapıldığı, öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmek için sosyal etkinliklerin planlandığı, PDR servisinin riskli grupta yer alan öğrencilerle görüşmeler yaptığını, aileleri de sürece katarak işbirliğini arttıran çalışmaların yapıldığı, öğretmenlerin bu konudaki farkındalığını arttırmak için ulusal ve uluslararası projelere katılım sağlandığı ve önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sunulduğu ifade edilmiştir.

Müezzin (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, ortaöğretim kurumlarında görev yapan psikolojik danışmanların teknoloji bağımlılığı hakkındaki görüşleri ele alınmıştır. Araştırmada psikolojik danışmanlara; meslek yaşamlarında karşılaştıkları teknoloji bağımlılığı sorunu yaşayan öğrencilerle ne gibi çalışmalar yürüttükleri ve teknoloji bağımlılığını önlemek için bir psiko-eğitim programı hazırlamak isteseler ne gibi konulara yer verebilecekleri sorulmuştur. Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlar, meslek yaşamlarında karşılaştıkları teknoloji bağımlılığı durumlarında öğrencilere yönelik bilgilendirici seminerler, uzman kişilerle işbirliği yaparak destek sunma ve sosyal beceri eğitimi gibi çalışmalar yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca psikolojik danışmanlar bu sorunu önlemek için bir psiko-eğitim programı hazırlamak istediklerinde bağımlılığın zararları konusunda farkındalık oluşturma, teknolojinin sağlıklı kullanımı hakkında bilgi ve beceri kazandırma, sosyal beceriler ve zaman yönetimi gibi konulara yer verebileceklerini ifade etmişlerdir.

Bağatarhan (2020) tarafından yapılan bir doktora tezi araştırmasında ise lise öğrencilerine ve ebeveynlerine yönelik bilişsel-davranışçı temelli bir psiko-eğitim programı hazırlanarak etkililiği incelenmiştir. Araştırmada, lise öğrencilerine yönelik 8 oturumluk ebeveynlere yönelik ise 4 oturumluk bir program hazırlanmıştır. Lise öğrencilerine yönelik hazırlanan müdahale programının içeriğini; sağlıklı internet kullanımıyla ilgili hedefler belirleme, internet bağımlılığı ve A-B-C modeli, bilişsel çarpıtmalar, sağlıksız internet kullanımı, zaman yönetimi, iletişim becerileri ve gevşeme egzersizleri konuları oluşturmaktadır. Ebeveynlere yönelik yürütülen müdahale programında ise internet bağımlılığını önlemede ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynlikte problem çözme becerileri ve iletişim konuları ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinde müdahale sonrasında anlamlı bir düşüş olduğu ve düşüşün izleme testinde korunduğu görülmüştür. Deney grubunda yer alan ebeveynlerin ise müdahale sonrasında çocuklarının internet bağımlılık düzeylerine ilişkin değerlendirmelerinde anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu ve bu düşüşün izleme testinde de korunduğu görülmüştür.

Uzun ve Bulut Özek (2020) tarafından hafif düzeyde zihinsel yetersizliği bulunan öğrencilerin ebeveynleri ile yapılan araştırmada, ebeveynlere çocuklarının internet kullanımlarının problemlili hale gelmemesi için ne gibi önlemler aldıkları sorulmuştur. Araştırma sonucunda ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımlarını; güvenli internet kullanım hizmeti alarak, sürekli takip sağlayarak ve süre sınırlaması koyarak kontrol ettikleri görülmüştür.

Sürü (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise ailelere yönelik sağlıklı internet ve sosyal medya kullanımına ilişkin bir psiko-eğitim programı hazırlanarak etkililiği incelenmiştir. Araştırmaya katılan 32 yetişkine yönelik iki saatlik bir müdahale programı uygulanmıştır. Müdahale programında yetişkinlere internet ve dijital oyun bağımlılığı, aile içi kopukluk, aldatma/sır oluşturma, olumsuz psikolojiler ve internetin pozitif imkanlarına yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Araştırma sonucunda yetişkinlerin eğitim sonrasında internet bağımlılık düzeylerinin eğitim öncesine göre anlamlı olarak düşüş gösterdiği görülmüştür.

Lo ve arkadaşları (2021) tarafından internet bağımlılığı tanısı almış danışanlarla çalışan 10 terapist ile yapılan bir nitel araştırmada, terapistlerin danışma sürecine ilişkin deneyimleri incelenmiştir. Araştırmada, internet bağımlılığı sorunu yaşayan danışanlarla

alışan uzmanların süreçte aile katılımının zor olduğunu ancak aile katılımıyla birlikte süreci yürütmenin daha etkili olduğunu vurgulamışlardır. Terapistlerin aileyi sürece dahil ettiklerinde ebeveyn-ocuk ilişkisini geliştirmek için çalışmalar yaptıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca terapistlerin internet bağımlılığına yönelik müdahale sürecinde standart bir yaklaşım kullanmaktan çok danışanların heterojen yapısına uygun olarak farklı yaklaşımlar sergilediklerini ifade etmişlerdir. Örneğin bir terapist; süreçte danışanın ve ailenin ihtiyaçlarına uygun olarak bir terapi müdahalesi seçtiğini ve bazı zamanlarda motivasyonel görüşmenin daha etkili olduğunu bazı zamanlarda ise bilişsel-davranışçı yaklaşımın daha etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu etkililik durumunun daha çok danışanın durumuna göre Őekillendiėini vurgulamıştır.

Alanyazında problemlili internet kullanımını nleme ve müdahale yaklaşımlarına ilişkin araştırmalar genel olarak incelendiğinde; bilişsel davranışçı yaklaşımlı psikolojik danışma süreci başta olmak üzere farklı bireysel veya grupla psikolojik danışma süreçlerinin problemlili internet kullanımının tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca uzmanlar, aileler ve öğretmenler ile yapılan araştırmalarda problemlili internet kullanımına ilişkin nleme ve müdahale yaklaşımlarının nitel araştırma yöntemleri ile incelenmesi alanyazına ve araştırmacılara bu konu ile ilgili detaylı bilgiler sunabilmesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada, meslek yaşamlarında problemlili internet kullanımıyla ilgili nleme ve müdahale çalışmaları yürütecek olan psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımına ilişkin müdahale yaklaşımlarının incelenmesi alanyazına katkı sağlayabileceği dşnlmektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumlarını ve çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımlarını bütüncül bir perspektifte incelemektir. Bu kapsamda araştırmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, etik bildirim, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci, verilerin analizi, araştırmacının rolü ile araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin süreçler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarının ve çözüm önerilerinin derinlemesine incelendiği bu araştırmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Birçok farklı disiplinde kullanılan nitel araştırma modeli farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Merriam ve Tisdell (2015) nitel araştırmayı, bireylerin deneyimlerini ve durumları nasıl yorumladıkları, dünyalarını nasıl yapılandırdıkları ve deneyimlerine ne gibi anlamlar yüklediklerini ortaya çıkarmaya çalışan bir araştırma yaklaşımı olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımlamada ise nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olayların ve algıların doğan ortamda gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya koyulmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma modeli olarak tanımlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Nitel araştırma yöntemleri kendi içerisinde 5 farklı yaklaşımı barındırmaktadır. Creswell (2020) bu 5 yaklaşımı kuram oluşturma, fenomenoloji (olgubilim), durum çalışması, anlatı araştırması ve etnografik araştırma olarak ele almaktadır. Bu araştırmada ise Creswell (2020) tarafından ifade edilen bu 5 yaklaşımdan birisi olan durum çalışması modeli kullanılmıştır.

Yin (2017) durum çalışması modelini; gerçek yaşamın, güncel bağlam veya ortamın içerisinde bir veya birkaç durumun derinlemesine araştırılması ve araştırılan durumun anlaşılır bir şekilde değerlendirmesine odaklanan bir nitel araştırma yaklaşımı olarak tanımlamıştır. Büyüköztürk ve arkadaşları (2018) ise durum çalışmalarını; bir durumu meydana getiren ayrıntıları tanımlamak, olası açıklamak geliştirmek ve bir olayı değerlendirmek amacıyla kullanılan araştırma olarak tanımlamaktadır. Başka bir

tanımlamada ise Creswell (2020) durum çalışması yaklaşımını araştırmacının gerçek yaşam, güncel bir sınırlı durum veya belirli bir zaman içerisindeki çoklu durumlar hakkında zengin bilgi kaynakları aracılığıyla detaylı ve derinlemesine bilgi topladığı, bir durum betimlemesi veya durum temaları ortaya koyduğu nitel bir yaklaşım olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada, durum çalışması araştırmalarının çeşitlerinden birisi olan “bütüncül tek durum çalışması” deseni kullanılmıştır. Bütüncül tek durum çalışmalarında, problem ile ilgili tek bir durum belirlenmekte ve analizler bu durum çerçevesinde bütüncül olarak gerçekleştirilmektedir (Akar, 2019). Bu bağlamda araştırmada, problemlerle ilgili internet kullanımına ilişkin duyarlılık bir durum olarak belirlenmiş ve psikolojik danışman adaylarının meslek yaşamlarında karşılaşılabileceği problemlerle ilgili internet kullanımına ilişkin duyarlılıkları ve müdahale yaklaşımları derinlemesine belirlenmeye çalışılmıştır.

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’deki farklı yükseköğretim kurumlarının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalındaki üçüncü ve dördüncü sınıf 60 psikolojik danışman adayı oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubunun oluşturulmasında amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2018). Bu örnekleme yönteminde araştırmanın amacı doğrultusunda kendi içerisinde benzeşik fakat farklı durumlar seçilerek üzerinde derinlemesine çalışılır. Bu araştırmanın çalışma grubunda Türkiye’deki 20 farklı yükseköğretim kurumunda öğrenim gören 60 psikolojik danışman adayı seçildiği için maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu psikolojik danışman adaylarının üniversitelerinin farklı olması çeşitliliği sağlarken, meslek yaşamlarında psikolojik danışman olarak çalışacak olmaları benzeşik yönlerini oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının özellikleri Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Çalışma grubuna ait demografik özellikler

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	53	88.3
	Erkek	7	11.7
Sınıf Düzeyi	3.Sınıf	31	51.7
	4.Sınıf	29	48.3
PİK Eğitim/Ders Alma Durumu	Evet	21	35.0
	Hayır	39	65.0
Toplam		60	100

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının 53'ünün (%88.3) kadın, 7'sinin (%11.7) erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya 20 farklı üniversiteden psikolojik danışman adayları katılmıştır. Bu psikolojik danışman adaylarının 31'i (%51.7) 3.sınıf, 29'u (%48.3) 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 21'i (%35.0) daha önce problemlerle ilgili internet kullanımıyla ilgili bir eğitim veya ders aldığını ifade ederken 39'u (%65.0) herhangi bir eğitim yaşantısının olmadığını ifade etmiştir.

3.3. Etik Bildirim

Araştırmanın tasarım, başlangıç, veri toplama, veri analizi ve raporlaştırma süreçlerinde çeşitli etik konulara dikkat edilmiştir. Araştırmanın tasarım sürecinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan araştırma için etik kurul izni alınmıştır (13/11/2020; 2020/64). Ayrıca araştırmanın tasarlanması sürecinde Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından belirlenen bilimsel araştırma etik standartları gözden geçirilmiş ve süreç içerisinde bu etik standartlara uyulmuştur. Araştırmanın başlangıç aşamasında, araştırmaya katılabilecek olası kişilerle iletişime geçilmiş ve bu kişilere araştırmanın hakkında detaylı bilgiyi içeren bilgilendirilmiş onam formu çevrimiçi olarak gönderilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Ayrıca bu aşamada katılımcılar için dikkat edilmesi gereken kültür, din, cinsiyet ve diğer farklı özellikler öğrenilmiştir. Araştırmanın veri toplama aşamasında içerisinde bulunan COVID-19 pandemisi süreci göz önünde bulundurularak katılımcıların sağlık durumlarını riske atmayacak bir şekilde görüşmelerin gerçekleştirilebilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda pandemi döneminde Dünya'da ve Türkiye'de birçok kurum ve kuruluş tarafından kullanılan ve kullanışlı bir çevrimiçi platform olan Zoom programı üzerinden görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce görüşmenin transkriptini çıkartabilmek açısından görüşmenin kayıt altına alınacağı tekrardan katılımcılara hatırlatılmış ve onay alındıktan sonra video kaydı başlatılmıştır. Ayrıca bu aşamada araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar arasında 8 kişiye çekiliş ile kitap hediyesi verileceği belirtilmiştir. Creswell (2020), bilimsel araştırma sürecinde katılımcıların ödüllendirilmesinin önemli etik konulardan birisi olduğunu ifade etmektedir. Araştırmanın veri analizi aşamasında olumlu, olumsuz ve çelişkili bütün sonuçlar rapor edilerek etik konulara dikkat edilmiştir. Ayrıca bu aşamada katılımcıların gerçek kimliklerini belirtmemek adına "PDR-1, PDR-2, PDR-3, ..., PDR-

60” şeklinde bir kodlamaya gidilmiştir. Son olarak araştırmanın raporlaştırma aşamasında ise bulgular dürüstçe rapor edilmiş ve araştırma metni okuyucuların rahatlıkla okuyabileceği bir dil ile yazılmıştır. Özetle; araştırmanın tasarlanmasından raporlaştırma aşamasına kadar ki bütün süreçlerde çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından belirlenen etik standartlara önem verilmiş ve bu standartlara uyulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, durum çalışmasının birincil veri toplama araçlarından birisi olan (Yin, 2017) görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilmiş “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı Örnek Olay Görüşme Formu” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada bu iki veri toplama aracını içerisine alan yarı-yapılandırılmış görüşme formu Tablo 7’de gösterilmiştir.

Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı Örnek Olay Görüşme Formu: Psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlerle ilgili internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını ve çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımlarını belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı Örnek Olay Görüşme Formu” içerisinde psikolojik danışman adaylarının meslek yaşamlarında okullarda karşılaşılabilecekleri problemlerle ilgili ve sağlıklı internet kullanımı ile ilişkili 7 örnek olay yer almaktadır. Örnek olaylar oluşturulurken alanyazındaki problemlerle ilgili internet kullanımı ile ilgili araştırmalar incelenmiş, açık ve anlaşılır örnek olaylar hazırlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca alanyazında problemlerle ilgili internet kullanımı/internet bağımlılığı ile ilgili olgu sunumları ve vaka çalışmaları incelenmiştir. Bu çerçevede örnek olaylar alanyazın ışığında problemlerle ilgili internet kullanımının boyutlarını oluşturan aşırı kullanım, yoksunluk, tolerans, olumsuz etkiler, işlevsiz bilişler ve duygudurum değişikliği faktörlerini içerecek biçimde hazırlanmıştır. Ayrıca görüşme formunda yer alan bir örnek olay da sağlıklı internet kullanımını içeren bir örnek olay olarak belirlenmiştir. Buradaki amaç, araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının sosyal kabul ve yanıtma hatalarına karşı bir önlem almaktır. Her örnek olay psikolojik danışman adaylarına okunduktan sonra meslek yaşamlarında örnek olayda verilen duruma benzer bir durum yaşadıklarındaki tepkileri ve yaklaşımlarını ifade etmeleri istenmiştir. Bu görüşme formunda yer alan örnek olayların kapsam geçerliliğini, anlaşılabilirliğini ve amacına uygunluğunu belirleyebilmek için problemlerle ilgili internet kullanımı/internet bağımlılığı

konularında araştırmalar yapmış olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından beş uzmandan g6r6ř alınmıştır. Taslak g6r6şme formunda uzmanların çoğunluğu tarafından g6r6ř birliği olan 6rnek olaylar aynen alınmış, d6zeltilmesi gereken 6rnek olaylar uzmanların d6n6tleri ve 6nerileri doğrultusunda amaca hizmet eder şekilde yeniden d6zenlenmiştir. Daha sonra g6r6şme formunun uygulamadaki işlevselliğini belirleyebilmek için iki psikolojik danışman adayı ile pilot g6r6şme gerçekleştirilmiştir. Bu g6r6şmeler sonucunda, g6r6şme formunda yer alan 6rnek olayların anlaşılirlığı konusu g6zden geçirilmiş ve bazı d6zeltmeler yapılarak son hali verilmeye çalışılmıştır. Buna ek olarak g6r6şme formunun dil bilgisel açıdan uygunluğunu belirleyebilmek ve gerekli d6zenlemeler yapabilmek için T6rke Eğitimi alanında tezli y6ksek lisans yapan iki kişiden g6r6ř alınmıştır. T6m bunlardan sonra 7 sorudan oluşan “ocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı 6rnek Olay G6r6şme Formu” veri toplamaya hazır hale getirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Psikolojik danışman adaylarının demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” içerisinde psikolojik danışman adaylarının cinsiyeti, sınıf d6zeyi, 6ęrenim g6rd6ęu 6niversite ve problemleri internet kullanımı/internet bağımlılığı 6zerine daha 6nce eğitim veya ders alma durumu gibi çeşitli kişisel bilgilerini belirlemek için sorular yer almaktadır.

Tablo 7. Yarı-yapılandırılmış g6r6şme formu

Kişisel Bilgi Formu
1-) Cinsiyet 2-) 6ęrenim g6r6len 6niversite 3-) Sınıf d6zeyi 4-) Problemleri internet kullanımı/internet bağımlılığı konusunda daha 6nce eğitim veya ders alma durumu
ocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı 6rnek Olay G6r6şme Formu
1-) Okuldan 6ęrenciniz olan Ahmet, bilgisayarında/tabletinde evrimii oyunlar oynamaktadır. Bunun haricinde Ahmet'in farklı sosyal medya hesapları bulunmaktadır. Ahmet g6n içerisinde okulda ve evde sıklıkla internette vakit geçirmekte, evrimii oyunlar oynamakta ve sosyal medya hesaplarındaki g6nderileri sık sık takip etmektedir. Ahmet'in hafta içi g6nl6k internette geçirdiği vakit yaklaşık 6 saati, hafta sonu ise yaklaşık 9-10 saati bulmaktadır. B6yle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?
2-) Okuldan 6ęrenciniz olan Hazal, internet 6zerinden sosyal medyada sıkça vakit geçirmektedir. Hazal, okulda teneff6slerde arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine telefonundan sosyal medya hesaplarındaki son bildirimleri takip etmektedir. Hazal bu davranışını bazı zamanlar derste sıklıdığı zaman da yapmaktadır. Belirli bir s6re geçtikten sonra okul y6netimin aldığı karar ile 6ęrenciler telefonlarını sınıflarda belirlenen telefon kutularına koymakta ve okul çıkışında almaktadırlar. Bu uygulamaya geçildikten sonra Hazal, teneff6slerde kendisini k6t6 hissetmeye ve arkadaşlarıyla sık sık çatışma yaşamaya başlamıştır. Belirli bir s6re sonra ise Hazal'ın derslerine odaklanmakta problemler yaşadığı ve aşırı sinirli olduğu çevresindekiler tarafından g6zlemlenmiştir. B6yle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

3-) Okuldan öğrenciniz olan Burak'a yeni bir akıllı telefon alınmıştır. Burak akıllı telefonundan indirdiği çevrimiçi uygulamalarla günde ortalama 1-2 saat vakit geçirmektedir. Belirli bir süre geçtikten sonra Burak'ın ilk günlerdekinden daha fazla süre internette kaldığı ailesi tarafından fark edilmiştir. Bu süre zaman geçtikçe iyice artmış ve yalnızca ev ortamında ortalama 4-5 saati bulmuştur. Hatta Burak kendisine akıllı telefon alınmasının üzerinden çok uzun bir süre geçmemesine rağmen ailesine sahip olduğu telefonda daha üst özelliklere sahip bir telefon almalarını istemiştir.

Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

4-) Okuldan öğrenciniz olan Mehmet, üniversite sınavına hazırlanmaktadır. Mehmet, sürekli olarak sizinle işbirliği içerisinde olmakta ve ders çalışma süreciyle ilgili destek almaktadır. Mehmet, programı çerçevesinde internet üzerinden ücretsiz olarak ders yayınları yapan içerikleri takip etmektedir. Mehmet bu süreçte internet üzerinden izleyeceği içerikleri önceden belirlemekte ve ders çalışacağı zaman videoları izleyip bilgisayarını kapatmaktadır. Mehmet, ders programındaki planları gerçekleştirdikten sonra sosyal medya platformunda ortalama 1 saat paylaşılan içeriklere bakmaktadır.

Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

5-) Okuldan öğrenciniz olan Cansu, üniversite sınavına hazırlanmaktadır. Cansu, internet üzerinden çevrimiçi film/dizi içeriklerinin paylaşıldığı bir platformdan üyelik satın almıştır. Cansu, bu platform üzerinden diziler takip etmeye başlamıştır. Cansu'nun üniversite sınavına hazırlık süreci başlarda çok iyi giderken internet üzerinden satın aldığı çevrimiçi film/dizi içeriklerinin paylaşıldığı platformuna üyelikten sonra, hazırladığı ders çalışma planlarında aksaklıklar yaşanmaya başlamıştır. Gün geçtikçe Cansu'nun uyku düzeninde de bozulmalar yaşanmıştır. Bunlara ek olarak Cansu, çevrimiçi film/dizi platformunda geçirdiği süre konusunda ailesi ile problemler yaşamaya başlamıştır.

Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

6-) Okuldan öğrenciniz olan Mehmet, internet ortamında çevrimiçi sohbet sitelerinde ve sosyal medya platformlarında vakit geçirmektedir. Mehmet, internete bağlı olmadığı zamanlarda sosyal medya hesaplarına gelen bildirimleri merak etmekte ve sosyal medya hesaplarında vakit geçirmek için hayal kurmaktadır. Mehmet, internette geçirdiği vakitten aldığı doyumunu şu şekilde ifade etmektedir: "İnternette yeni kişilerle tanışmak ve onlarla sağlam dostluklar kurmak benim için çok önemli.", "İnternet benim kabul edildiğim ve sevdiğim tek mekân", "Instagram gönderilerimin büyük beğeni alması ve takipçi sayımın yüksek olması beni mutlu ediyor ve daha fazla internette kalmak istiyorum." ve "İnternet, benim güvende hissettiğim tek yer".

Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

7-) Okuldan öğrenciniz olan Ayşe internet üzerinden çeşitli sosyal medya platformlarında vakit geçirmektedir. Ayşe'nin sosyal medya hesaplarında vakit geçirirken normal durumlara göre çok mutlu olduğu ailesi tarafından gözlemlenmiştir. Bir gün Ayşe, önemli bir derste düşük bir not almış ve mutsuz hissetmiştir. Ayşe, telefonunu alarak sosyal medya hesaplarındaki gönderileri incelemeye başladığında ise bu mutsuzluğunun yerini mutluluk aldığı görülmüştür. Ayşe, sosyal medyada vakit geçirmenin kendisini mutlu ve huzurlu hissettirdiğini sıklıkla dile getirmiştir.

Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

3.5.Verilerin Toplanma Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden psikolojik danışman adaylarına araştırmanın amacı ile ilgili bilgiler hem yazılı hem de sözlü olarak aktarılmıştır. Çalışmaya katılımın tamamen gönüllülük esasında olduğu ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları vurgulanmıştır. Ayrıca araştırma sürecindeki görüşmelerin deşifrelerinin elde edilerek analize tabi tutulacağı ifade edilerek görüşmelerin video kaydına alınacağı dile getirilmiştir. Bu kayıtların nasıl saklanacağı ve hangi amaçla kullanılacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Daha sonrasında psikolojik

danışman adaylarının uygun zaman dilimleri alınarak bir görüşme planı hazırlanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde Dünya’da ve Türkiye’de yaşanan COVID-19 pandemisi göz önünde bulundurularak psikolojik danışman adayları ile görüşmeler bireysel olarak uzaktan görüntülü çevrimiçi bir program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler 2020-2021 akademik yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan psikolojik danışman adayları ile güvenilir bir uzaktan görüntülü çevrimiçi program aracı olan Zoom programında karşılıklı belirlenen gün ve saatte görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler esnasında katılımcıların izni alınarak görüşmenin video kaydı alınmıştır. Görüşmelerin tamamı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırmacının çalışmadaki rolü aynı zamanda “görüşmeci” olarak tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda araştırmacı, görüşme yapılacak psikolojik danışman adaylarının seçiminde ve görüşmelerin gerçekleştirilmesinde önyargı ve kişisel yönelimlerden uzak bir şekilde gerçekleşmesi için araştırmanın yapıldığı ortamlarda mümkün olduğunca nesnel ve çok yönlü bir yaklaşım sergilemeye çalışmıştır. Görüşmeleri gerçekleştiren araştırmacının, alanının psikolojik danışma ve rehberlik olması, alanı gereği bireylerle görüşme yapmaya aşina olması, bu nesnel yaklaşımı sergilemesinde kendisine kolaylık sağlamıştır. Her bir görüşme ortalama olarak 20 dakika sürmüştür. Ayrıca verilerin toplanma süreci yaklaşık 2 ay devam etmiştir.

3.6.Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, psikolojik danışman adaylarından elde edilen görüşme video kayıtları ve görüşme esnasında kaydedilen notlardan oluşmaktadır. Tüm veriler görüşmelerden sonra bilgisayar ortamına aktarılarak yazılı materyal haline dönüştürülmüştür. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına sırasıyla “PDR-1, PDR-2, PDR-3, ..., PDR-60” şeklinde kodlar verilmiştir. Nitel verilerin analizi, metin ve imge verilerinden bir anlam çıkarma süreci olarak ele alınmaktadır (Çelik vd., 2020). Bu kapsamda bu sürecin yapılandırılmış bir şekilde gerçekleştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Dede, 2017). Dolayısıyla nitel araştırmacıların verilerin analizi sürecinde kullanabilecekleri yapılandırılmış rehberleri kullanmaları çalışmanın geçerlik ve güvenilirliği açısından gerekli olabilmektedir. Bu kapsamda araştırmada Tablo 8’de gösterilen akış şeması içerisinde verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 8. Nitel veri analiz süreci

1. Ham veriler (Çözümlemeler, görüşme kayıtları, alan notları vb.)
2. Verilerin analiz için hazırlanması ve düzenlenmesi
3. Verilerin tamamını okuma
4. Temalar ve betimlemeler oluşturma
5. Temalar/Betimlemelerin bağlantılarını oluşturma
6. Temaların/Betimlemelerin anlamının yorumlanması

Verilerin analizi sürecinde MAXQDA 2020 programı kullanılarak betimsel analiz ve içerik analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumlarını belirlemek için betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz tekniği, çeşitli veri toplama araçları ile elde edilen verilerin daha önceden belirlenmiş çeşitli kriterler veya temalar çerçevesinde özetlenmesi veya yorumlanmasını içeren bir yöntemdir (Özdemir, 2010). Betimsel analiz süreci 4 aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada araştırmacı araştırma sorularından, araştırmanın kuramsal çerçevesinden veya görüşme ve gözlemlerden yola çıkarak veri analizi için bir kriter oluşturur. Daha sonra araştırmacı belirlediği bu kriterler çerçevesinde verileri okuyarak düzenler. Bu aşamadan sonra ise araştırmacı düzenlemiş olduğu verileri tanımlar. Bu aşamada araştırmacı gerekli yerlerde doğrudan alıntılara başvurabilir. Son aşamada ise araştırmacı tanımlamış olduğu bulguları açıklar ve anlamlandırır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumlarını belirlemek amacıyla öncelikle problemleri internet kullanımı ve duyarlılık kavramlarına ilişkin kuramsal çerçeve detaylı bir şekilde taranmış ve duyarlı bireyler ile duyarsız bireyler arasındaki davranışsal farklılıklar ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Daha sonrasında problemleri internet kullanımına duyarlılık gösterebilecek bireyler ile duyarsız kalabilecek bireylerin olası davranış göstergeleri yazılarak veri analizi sürecinde bir rehber olarak kullanılmıştır. Oluşturulan bu göstergeler Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılıkların belirlenmesinde kullanılan ölçütler

Duyarlılık Durumu	Göstergeler
Duyarlılık	Sorunu fark etme, sorunun nedenlerini anlamaya çalışma ve sorunun çözümü için çeşitli hizmetler planlayıp yürütme
Duyarsızlık	Sorunu görmezden gelme, fark etmeme, ciddiye almama, önemsiz görme veya sorunu fark edip herhangi bir tepkide bulunmama.

Psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları bu göstergeler çerçevesinde anlamlı bir bütün içerisinde ele alınmıştır. Daha sonrasında ise psikolojik danışman adaylarının bu sorunun çözümüne ilişkin yaklaşımlarını derinlemesine incelemek için içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi tekniğinde elde edilen veriler detaylı olarak incelenerek bu verileri açıklayan kavram, kategori veya temalara ulaşılır. İçerik analizinde ilk olarak elde edilen verilere odaklanılır ve veri setinde sıklıkla tekrarlanan ve vurgulanan olay veya olgulardan kodlar ortaya çıkarılır. Daha sonra ise kodlardan kategorilere kategorilerden ise temalara gidilir (Bengtsson, 2016). Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin müdahale yaklaşımları belirlenirken ilk olarak elde edilen veriler baştan sona okunarak notlar alınmıştır. Daha sonrasında sıklıkla tekrarlanan ve vurgulanan durumlardan kodlar oluşturulmuştur. Bu kodlardan ana ve alt temalar ortaya çıkmıştır. Verilerin analizi sonrasında 2 ana tema ve 15 alt tema ortaya çıkmıştır. Bir görüşmeye ait betimsel ve içerik analizi örneği Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10. Veri analizi örneği

Görüşme: PDR-8*
<p>Örnek olaydaki öğrencinin internet kullanımının sağlıklı olmadığını düşünüyorum. Çünkü süreler gerçekten çok uzun. <u>İlk olarak aile ile görüşme yaptım (1). Öğrencinin sosyal yaşamda hobilerinin üzerinde çok durmadığı için böyle bir sorun ortaya çıkmış diyebilirim. Öğrencinin yetenek ve ilgilerini çeşitli bireyi tanıma teknikleri ile belirlerdim. Daha sonra öğrencinin yetenek ve ilgilerine yönelik etkinliklere yönelmesini sağladım (2). Bu süreçte aile ile işbirliği kurarım. Ailenin de bilinçlendirilmesi gerekiyor. Çünkü çoğu aile de interneti bilinçli olarak kullanmamaktadır. Bu durum öğrencileri de etkilemektedir (3). Ayrıca bu süreçte sosyal yaşamdaki ilişkilerini araştırdım. Arkadaşlarıyla iletişimi nasıl bunu öğrenmeye çalıştım (4).</u></p>
<p>1-) Aile ile Görüşmeler Yapma 2-) Sosyal Yaşamda Alternatifler Oluşturma 3-) Aile ile İşbirliği Yapma 4-) Sosyal İlişkilerini İnceleme</p>
<p>*PDR-8 kodlu psikolojik danışman adayı örnek olayda yer alan problemleri internet kullanımı durumunu fark etmiş, sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba göstererek çözüme yönelik çeşitli planlamalar yapmıştır. Tüm bunlar değerlendirildiğinde, PDR-8 kodlu psikolojik danışman adayının problemleri internet kullanımının “aşırı kullanım” boyutuna duyarlılık gösterdiği söylenebilir.</p>

3.7.Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalardaki araştırmacının rolü nicel araştırmalara göre farklılık göstermektedir. Nicel araştırmalarda araştırmacılar, belirli yöntemlere göre dışarıdan araştırma konusunu gözlemleyen, bu konuya ilişkin çeşitli verileri toplayan ve bu verileri çeşitli analize tabi tutan kişiler olarak bilinmektedir. Ancak nitel araştırmalarda araştırmacılar, araştırmanın tasarlanma aşamasından raporlaştırma aşamasına kadarki bütün süreçlerde aktif olarak sürecin içerisinde yer almaktadırlar. Bu kapsamda

araştırmacılar alanda zaman harcayan, kişilerle doğrudan görüşen, alanda kazandığı deneyimleri ve bakış açısını verilerin analizi sürecinde kullanan bireylerdir. Nicel araştırmaların tersine nitel araştırmalarda araştırmacıların özellikle verilerin toplanması ve analizi süreçlerinde aktif bir şekilde yer almaları araştırmaların nesnelliği konusunda bazı kaygılar oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmacıların araştırmaya ilişkin rollerini fark etmeleri ve bu rolleri açıkça belirtmeleri önemli bir durum olarak ele alınabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Dolayısıyla bu bölümde araştırmacının rolü hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

Araştırmacı lisans eğitimi sırasında Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından yürütülen bağımlılıklarla mücadele çalışmalarında gönüllü olarak yer almıştır. Lisans eğitimi sırasındaki bu gönüllülük faaliyetleri özellikle teknoloji bağımlılığı konusunda kendisinde bir ilgi ve farkındalık uyandırmıştır. Bu bağlamda lisans eğitiminde başlamak üzere teknoloji bağımlılığı ile ilgili okumalar gerçekleştirmiş ve çeşitli eğitimlere katılmıştır. Araştırmacı yüksek lisans eğitimi ile birlikte teknoloji bağımlılığı içerisinde yer alan problemlerle internet kullanımı kavramına ilişkin çeşitli alanyazın okumaları yaparak konu ile ilgili detaylı bilgiler edinmiştir. Araştırmacının problemlerle internet kullanımının son yıllarda okullarda sıklıkla rastlanan bir durum olduğunu ve bu sorunun önlenmesi açısından okul psikolojik danışmanlarının önemli bir konumda yer aldığına ilişkin farkındalığı bu araştırmayı gerçekleştirmesi konusunda bir motivasyon sağlamıştır. Araştırmanın tasarlanmasından raporlaştırma sürecine kadar ki bütün aşamalarda araştırmacı etik ilkelere bağlı kalmış ve objektif bir tutum içerisinde olmaya büyük çaba göstermiştir. Araştırmada veri toplama sürecinde gerçekleştirilen görüşmeler esnasında araştırmacı lisans eğitiminin kendisine kazandırdığı mesleki becerileri de kullanarak görüşülen kişiler için rahat ve samimi bir ortam oluşturmak için çaba göstermiştir. Araştırmacı araştırmaya başlamadan önce nitel araştırma yöntemi ile ilgili bilgi ve becerilerini arttırmak için bir eğitim programına katılmış ve bunlar haricinde detaylı okumalar yaparak araştırmayı planlamıştır. Ayrıca problemlerle internet kullanımını içerisine alan çeşitli eğitim ve sempozyumlara katılım sağlayarak bu konudaki bilgi ve becerilerini süreç içerisinde geliştirmeye çalışmıştır.

3.8.Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Nitel araştırmalarda araştırmacıların veri toplama ve analizi sürecinde aktif olarak yer almaları ve bu süreçleri bizzat kendilerinin gerçekleştirmeleri araştırmaların

nesnelliği konusunda çeşitli kaygılar oluşturabilmektedir. Bu kaygılar nitel araştırmaların geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bazı olumsuz algılamaları meydana getirebilmektedir (Arastaman vd., 2018). Bu bağlamda nicel araştırmalardan farklı olarak nitel araştırmalarda çeşitli önlemler ile araştırmaların geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütülmesi büyük önem taşımaktadır (Merriam ve Tisdell, 2015). Dolayısıyla nitel araştırmalarda kullanılan veri toplama araçlarının, araştırma deseninin ve veri analizinin geçerliğinin ve güvenilirliğinin belirlenmesi araştırmacının inandırıcılığını etkileyebilmektedir (Baltacı, 2019). Nitel araştırmalarda geçerlik, belirli süreçler aracılığıyla bulguların doğruluğu için araştırmacı kontrolünü içerirken güvenilirlik, farklı projeler veya araştırmacıların açısından araştırmacının yaklaşımının tutarlılığını ifade etmektedir (Dede, 2017). Nicel araştırmalarda çeşitli analiz yöntemleri ile ölçümlerin geçerlik ve güvenilirliği analiz edilirken nitel araştırmalarda farklı yöntemler kullanılmaktadır (Arastaman vd., 2018; Shenton, 2004). Bu araştırmada, araştırmacının geçerlik ve güvenilirliği için gerçekleştirilen çalışmalar aşağıda maddeler halinde ele alınmıştır.

Inandırıcılık: Bu yaklaşım, bulguların gerçeklikle ne düzeyde uyumlu olduğunu ifade etmektedir (Shenton, 2004). Araştırmacının inandırıcılığını sağlamak adına süreçte bir takım önlemler alınmıştır. Bu bağlamda “*iyi bilinen bir araştırma yöntemi kullanmak*” tekniği ile araştırmacının inandırıcılığı arttırılmak amaçlanmıştır. Araştırmada, araştırmacının amacı doğrultusunda uygun bir nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Ayrıca belirlenen amaçları belirlemek için kapsamlı bir alanyazın taraması gerçekleştirilerek ve objektif ölçme araçları incelenerek problemlerle ilgili internet kullanımının boyutlarına ilişkin örnek olaylar hazırlanmıştır. Buna ek olarak “*katılımcı dürüstlüğüne destekleyen taktikleri kullanmak*” tekniği ile araştırmacının inandırıcılığı sağlanmaya çalışılmıştır. Bu teknik ile katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılmaları teşvik edilmeli ve araştırma sürecinde istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları vurgulanmalıdır. Ayrıca görüşmelerin başlangıcında katılımcılar için uygun bir atmosferin oluşturulması araştırmacının inandırıcılığını arttırmak açısından önemlidir (Shenton, 2004). Bu araştırmada, görüşmeleri gerçekleştiren kişinin alanının Psikolojik Danışma ve Rehberlik olması beraberinde görüşmeyi sağlıklı kılacak bu teknikleri kolaylıkla kullanabilmesine olanak sağlamıştır. Araştırmacının inandırıcılığını sağlamak için “*dış denetleyici değerlendirmesi*” tekniği kullanılarak problemlerle ilgili internet kullanımı ve nitel araştırma konusunda deneyimi olan bir uzmandan görüş alınmıştır. Bu kapsamda doktora tezi

araştırmasını nitel araştırma yöntemi ile problemleri teknoloji kullanımını üzerine gerçekleştiren bir uzmandan araştırmanın konusu, tercih edilen model, görüşme formunun hazırlanması, verilerin analiz süreci ve raporlaştırma aşamalarında eleştirel bir gözle çalışmayı incelemesi istenmiş ve yaptığı değerlendirmeler ile araştırmacıya birçok açıdan yardımcı olmuştur. Ayrıca görüşme formlarının oluşturulması sürecinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından 5 uzmandan örnek olayların problemleri internet kullanımını yansıtmadığı konusunda uzman görüşü alınmıştır. Görüşme formlarının Türkçe dili açısından uygunluğunu belirleyebilmek için ise Türkçe Eğitimi alanında tezli yüksek lisans yapan 2 kişiden uzman görüşü alınmıştır. Buna ek olarak “*araştırmacı rolünün açıkça belirtilmesi*” tekniği kullanılarak araştırmacının bu konu ile ilgili geçmiş deneyimleri, kültürel öğeleri ve yaşantıları açıkça ifade edilmiştir. Araştırmanın inandırıcılığını sağlamak açısından önemli faktörlerden birisi olan “*katılımcı kontrolü*” tekniği kullanılarak katılımcıların elde edilen bulguların veya ifadelerin, kendilerini doğru bir şekilde yansıtmadığı sorulmuştur. Bu kapsamda araştırmaya katılan 3 psikolojik danışman adayı ile görüşülüp analizler tartışılmıştır. Bu yöntem ile araştırmacı gerçekleştirmiş olduğu analiz sürecinde öznelliğinin etkili olup olmadığını değerlendirmiştir. Bunlara ek olarak araştırmanın inandırıcılığını arttırmak için “*zengin ve yoğun betimleme*” tekniği kullanılmıştır. Bu teknik aracılığıyla araştırmacı durumu tanımlarken veya bir tema hakkında yazarken detayları okuyucularla paylaşmıştır. Bu kapsamda katılımcıların ilgili temalara ilişkin görüşleri bire bir alıntılarla okuyucular ile paylaşmıştır. Son olarak “*önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırma*” tekniği kullanılarak araştırmanın sonuçları geçmişteki çalışmalarla ne derece uyumlu olduğu değerlendirilmiştir.

Aktarılabilirlik: Bu yaklaşım, araştırmanın belirli bulgularının anlam ve çıkarımları korumak kaydıyla benzer bağlam veya durumlara ne derece uyarlanabildiğini ifade etmektedir (Shenton, 2004). Araştırmanın aktarılabilirliğini sağlamak açısından araştırmada katılımcıların sayısı ve özellikleri, veri sağlayan kişilerin sınırlılıkları, kullanılan veri toplama yöntemleri, veri toplama oturumlarının sayısı ve süresi gibi bilgiler detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Güvenilirlik: Bu yaklaşım, araştırmanın bulguları ve yorumlarının tutarlı bir sürecin ürünü olmasını ifade etmektedir (Shenton, 2004). Araştırmada güvenilirliği sağlamak için nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan “*kodlayıcılar arası uyum*” tekniği

kullanılmıştır. Bu kapsamda, araştırmadaki verilerin bir kısmı bir başka kodlayıcı tarafından kodlanmıştır. Daha sonra iki farklı kodlayıcı tarafından kodlanan metinler için (Görüş Birliği/Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı) x100 formülü kullanılarak kodlayıcılar arası tutarlılık hesaplanmıştır. Araştırmada, kodlayıcılar arası tutarlılık .88 olarak bulunmuştur. Miles ve Huberman (1994), iyi bir nitel güvenilirlik için kodlamanın güvenilirliğinin en az %80 uyum düzeyinde olması gerektiğini ifade etmiştir. Buna ek olarak “uzman incelemesi” yöntemi kullanılarak araştırmanın analizinden sonuçlarına kadar birçok süreç araştırmanın dışında yer alan bir uzman tarafından incelenmiştir. Ayrıca görüşme formunun oluşturulmasında alan uzmanlarından görüşler alınmış ve düzeltmeler yapılarak son hali verilmiştir. Bu araştırmanın gelecekte farklı araştırmacılar tarafından tekrarlanabilmesine imkân sağlayabilmek için süreçle ilgili bilgiler detaylı bir şekilde raporlanmıştır.

Onaylanabilirlik: Bu yaklaşım, araştırmada elde edilen bulguların araştırmacının inançları, arzuları ve önyargılarından ziyade mümkün olduğu kadar araştırılan fenomen veya durumu yansıtmasıyla ilgili bir durumdur (Shenton, 2004). Bu noktada araştırmada elde edilen bulguların araştırmacının özellikleri ve seçimlerinden değil de katılımcıların deneyimleri ve algılarından kaynaklandığını vurgulamak açısından bazı teknikler kullanılmıştır. Bu süreçte “denetim izi” ve “dış uzman denetimi” teknikleri kullanılarak her bir yorumun veri setiyle ilişkili olduğu test edilmiştir. Buna ek olarak “katılımcı teyidi” yönteminin kullanılması da katılımcılardan geri bildirimler almaya imkân sağlamakta ve bu durum araştırmanın onaylanabilirliğini arttırmaktadır.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel ve alt amaçları çerçevesinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının aşırı kullanım, yoksunluk, tolerans, olumsuz etkiler, işlevsel olmayan bilişler ve duygudurum değişikliği boyutlarına ilişkin duyarlılık durumları ele alınmıştır. Daha sonrasında ise psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümüne ilişkin müdahale yaklaşımları incelenmiştir.

4.1 Problemlili İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılık Durumu

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemlili internet kullanımının 6 farklı boyutuna ilişkin duyarlılık sıklıkları birbirinden farklılık göstermektedir. Tablo 11’de psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının boyutlarına ilişkin duyarlılık durumları gösterilmiştir.

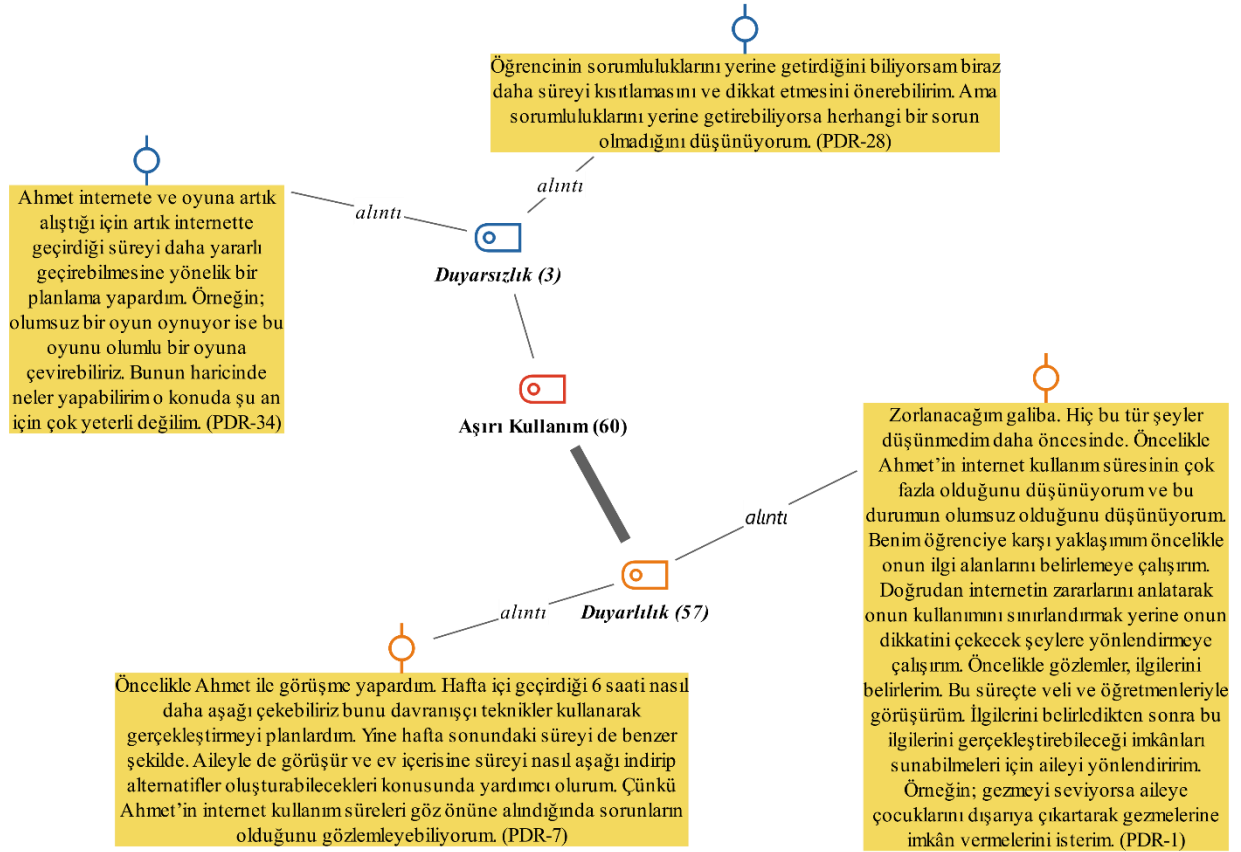
Tablo 11. Psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları

Boyut	Duyarlılık	Duyarsızlık
Aşırı Kullanım	57	3
Yoksunluk	53	7
Tolerans	50	10
Olumsuz Etkiler	53	7
İşlevsel Olmayan Bilişler	56	4
Duygudurum Değişikliği	49	11

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 57’si problemlili internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna, 56’sı işlevsel olmayan bilişler boyutuna, 53’ü yoksunluk ve olumsuz etkiler boyutuna, 50’si tolerans boyutuna, 49’u duygudurum değişikliği boyutuna duyarlılık göstermişlerdir.

4.1.1 Aşırı kullanıma ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna yönelik hazırlanan örnek olaya ilişkin cevapları duyarlılık durumları açısından incelenmiştir. Şekil 16’da yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular özet bir şekilde gösterilmiştir.



Şekil 16. Aşırı kullanıma ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemlili internet kullanımının “aşırı kullanım” boyutuna çoğunlukla duyarlılık göstermişlerdir. Problemlili internet kullanımının aşırı kullanım boyutu, bireylerin internette fazla zaman geçirmesi ve internette geçirdikleri vakit üzerindeki kontrolün kaybedilmesi olarak tanımlanmaktadır (Block, 2008). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 57’si problemlili internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna ilişkin hazırlanan örnek olaydaki problemlili internet kullanımını sorununu fark etmiş ve sorunun çözümüne yönelik yapacakları çalışmaları dile getirmiştir. Katılımcılar örnek olayda yer alan problemlili internet kullanımını sorununu fark etmişler ve beraberinde sorunun nedenlerini anlayarak çözümüne yönelik müdahale yaklaşımlarını planlamışlardır. Bu durum psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımına duyarlı olduklarını göstermektedir.

Aşağıda problemlili internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna duyarlılık gösteren katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Öncelikle öğrenci ile bireysel görüşme gerçekleştirdim. Daha sonrasında ailesi ile görüşürdüm. Acaba ailesi ile herhangi bir sorun mu yaşıyor? Ailesinden veya çevresinden alamadığı ilgiyi ve derslerden alamadığı başarıyı internet üzerinden mi almaya çalıştığı konusunda düşünürdüm. Gerekliyse internet kullanımıyla ilgili ölçme araçları ile ölçme-değerlendirme yapabilirdim. Herhangi bir fizyolojik sorun var ise hastaneye yönlendirebilirdim. Problemin fizyolojik veya psikolojik olup olmadığını anlayabilmek için.” (PDR-2)

“Süreler bana çok fazla geldi. Gerçekten bu süreler çok fazla. Çocuğun bu kadar internette kalmasının sebebinin ailenin tutumu ve aile ilişkileri olabilir. Arkadaş ilişkilerinden kaynaklanıyor olabilir. Çocuğun neden bu kadar internette kaldığını öğrenmeye çalışırdım. Daha sonrasında sınırlandırıcı bir tutum içerisinde olarak internet kullanım süresini sınırlandırmaya yönelik bir süreç yürütürdüm.” (PDR-3)

“Problem odaklı yaklaşırdım. Öncelikle Ahmet ile konuşarak bu kadar fazla süre geçirmesinin altında olan nedeni anlamaya çalışırım. Daha sonra ailesi ile iş birliği kurarak onlardan bu durumu öğrenmeye çalışırdım. Çünkü bu kullanım sürelerinin çok fazla olduğunu düşünüyorum. Bu kullanım süresini yavaş yavaş azaltarak sorunu çözmeye çalışırdım.” (PDR-6)

“Örnek olaydaki öğrencinin internet kullanımının sağlıklı olmadığını düşünüyorum. Çünkü süreler gerçekten çok uzun. İlk olarak aile ile görüşme yapardım. Öğrencinin sosyal yaşamda hobilerinin üzerinde çok durmadığı için böyle bir sorun ortaya çıkmış diyebilirim. Öğrencinin yetenek ve ilgilerini çeşitli bireyi tanıma teknikleri ile belirlerdim. Daha sonra öğrencinin yetenek ve ilgilerine yönelik etkinliklere yönelmesini sağlardım. Bu süreçte aile ile iş birliği kurardım. Ailenin de bilinçlendirilmesi gerekiyor. Çünkü çoğu aile de interneti bilinçli olarak kullanmamaktadır. Bu durum öğrencileri de etkilemektedir. Ayrıca bu süreçte sosyal yaşamdaki ilişkilerini araştırırdım. Arkadaşlarıyla iletişimi nasıl bunu öğrenmeye çalışırdım.” (PDR-8)

“İlk önce öğrenciyle bir görüşme yapardım. İnternet ile ilgili görüşlerini ve düşüncelerini öğrenmek isterdim. Daha sonrasında ailesiyle birlikte bir internet kullanım planı yapmayı isterdim. Direkt olarak kısıtlamak değil de planlı bir şekilde nasıl kullanabilir buna yönelik bir planlama yapardım aile ve çocukla. Bu sürenin çok fazla olduğunu düşünüyorum. 6-7 saatler gerçekten çok fazla ve bağımlılık açısından riskler yaratıyor. Daha sonrasında ise bu durumu genellemek isterdim. Yalnızca bu öğrenciye değil de bütün okula yönelik bu konuyla ilgili bir planlama yapardım.” (PDR-13)

“Öncelikle Ahmet’in internet kullanım süresinin çok fazla olduğunu düşünüyorum. Bu sürenin öğrencinin sosyal gelişimi açısından sorunlar oluşturabilir. Hatta internet bağımlılığı riski bile taşıyor diyebilirim. Ailesiyle iletişim kurardım aile ilişkilerini ortaya çıkarmak için. Öğretmeni ile konuşup akran ilişkilerini öğrenirdim. İnternette bu kadar fazla süre geçirmesinin nedenlerini anlamaya çalışırdım. Daha sonrasında bir internet kullanım planı yapmak için aileyle süreci planlardım. Aileye internet bağımlılığı konusunda bilgiler verirdim. Öğrenciyle de görüşürdüm ona da internetin fazla kullanımı sonucunda internet bağımlılığı gibi sorunların ortaya çıkabileceğini ifade ederdim.” (PDR-19)

“Öncelikle gün içerisinde 6-7 saat olması büyük bir süre. Bunun fazla olduğunu düşünüyorum. Öncelikle neden bu kadar internette süre geçirdiğini öğrenmeye çalışırdım. Bunun altında yatan sebebi anlamaya çalışırım. Bunun birçok sebebi olabilir. Belki akran ilişkilerinde sorun vardır, belki aile ilişkilerinde problemler yaşıyordur, belki içe kapanık bir öğrencidir. Bunu öğrenmeye çalışırdım. Ayrıca internet kullanımının sosyal hayatını etkilediğini düşünüyorum. Aileyi de sürece katarım. Ebeveynin bu konuda bilinçli olması rol-model açısından önemli. Burada bir sağlıklı internet kullanım planı yapılabilir. Aileyle görüşmemde öğrencinin bu sorunun altında yatan sebepleri de öğrenirdim. Önlemek açısından örneğin evin bir odasında birlikte teknoloji olmadan vakit geçirmelerine yönelik bir plan yapılabilir. Bu tür sosyal ilişkilerini güçlendirici planlamalar yapardım.” (PDR-22)

“Aslında bu durumu yakın çevremde yaşıyorum. Çocukları farklı alanlara yönlendirmek gerekiyor. Çocukların ev içerisinde yapabilecek şeyler olmadığı

zaman internete rahatça yönelebiliyor ve çok fazla vakit geçirebiliyorlar. Bu kapsamda aileyle görüşerek sosyal yaşamda alternatifler oluşturabilmelerine yönelik planlamalar yapmaları gerektiğini ifade ederdim. Örneğin; arkadaşlarıyla yüzmeye gidebilir, ilgi alanına göre bir kursa gidebilir. Ayrıca çocukların bazı sorumluluklar alması gerekiyor. Belki ev içerisinde yemek yapımına yardımcı olunabilir. Bunun gibi sorumluluklar vermenin önemli olabileceğini düşünüyorum. Çünkü çoğu zaman aile ilgilenmiyor ve teknolojik araçları bir geçiştirici araç olarak görüyorlar. Bu sorun olabiliyor. Bu yüzden aileyle görüşerek alternatifler oluşturmalarına yönelik planlamalar yapmaları gerektiğini ifade ederdim.” (PDR-38)

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından yalnızca 3’ü problemleri internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna ilişkin örnek olaya duyarsız kalmıştır. Bu psikolojik danışman adayları örnek olayda yer alan problemleri internet kullanımı sorununu ya hiç fark etmemiş ya da fark etse dahi çözümüne yönelik herhangi bir çaba içerisine girmemiştir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının bu yaklaşımları problemleri internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna duyarsız kalmalarına neden olmuştur. Problemleri internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna duyarsız kalan katılımcıların görüşleri aşağıda alıntılanmıştır.

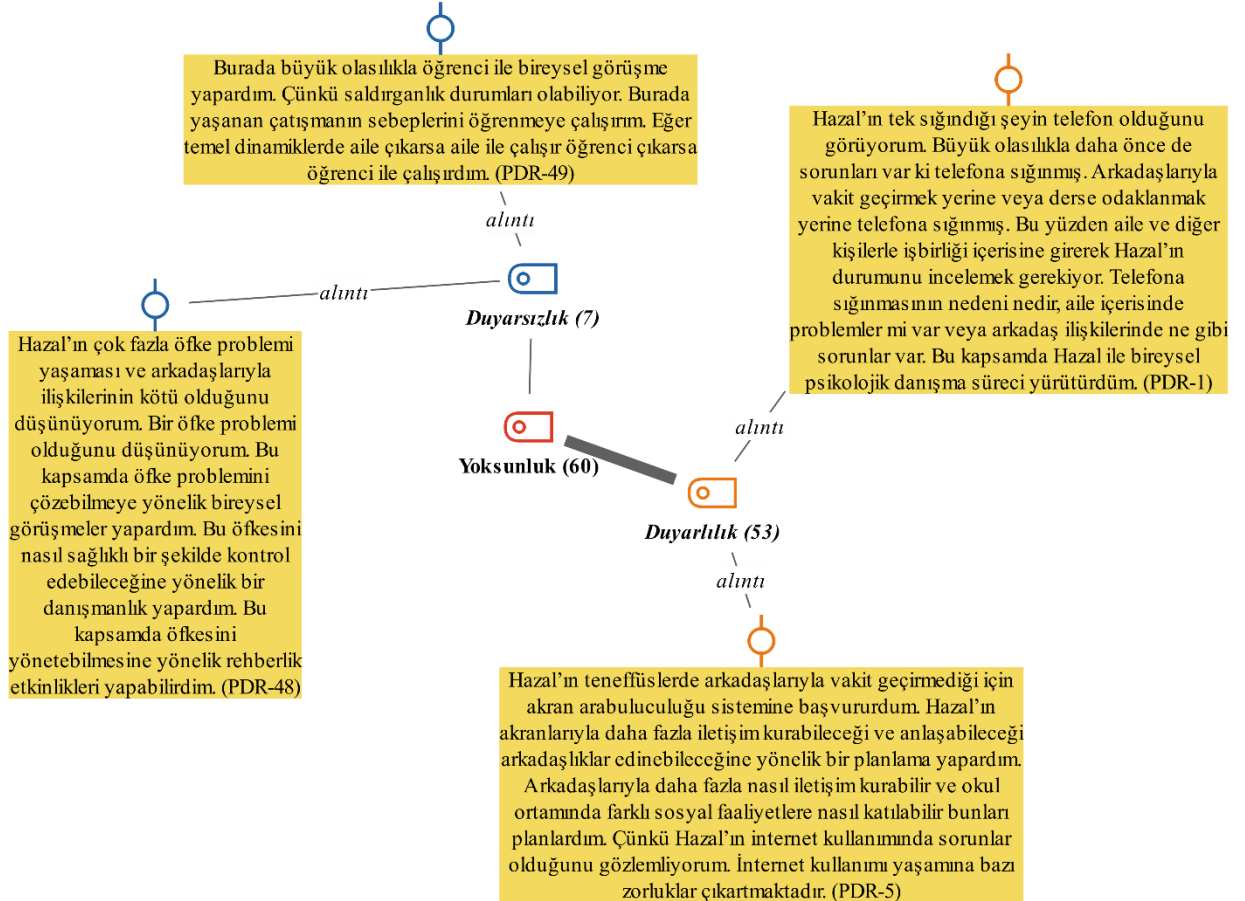
“Öğrencinin sorumluluklarını yerine getirdiğini biliyorsam biraz daha süreyi kısıtlamasını ve dikkat etmesini önerebilirim. Ama sorumluluklarını yerine getirebiliyorsa herhangi bir sorun olmadığını düşünüyorum.” (PDR-28)

“Ahmet internete ve oyuna artık alıştığı için artık internette geçirdiği süreyi daha yararlı geçirebilmesine yönelik bir planlama yaptım. Örneğin; olumsuz bir oyun oynuyor ise bu oyunu olumlu bir oyuna çevirebiliriz. Bunun haricinde neler yapabilirim o konuda şu an için çok yeterli değilim.” (PDR-34)

“Ahmet’in internette geçirdiği sürenin çok fazla olduğunu düşünüyorum. Aileyle görüşme yaptım ama bu konuda çok bir beklenti içerisine girmedim. Çünkü ailenin de çok fazla internet kullandığını düşünmekteyim. Yani böyle bir durumla karşılaştığımda olumsuz bir tutum içerisinde olurdum.” (PDR-35)

4.1.2 Yoksunluğa ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının yoksunluk boyutuna yönelik hazırlanan örnek olaya ilişkin cevapları duyarlılık durumları açısından incelenmiştir. Şekil 17’de yapılan analiz sonucunda elde edilen özet bir şekilde verilmiştir.



Şekil 17. Yoksunluğa ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemlili internet kullanımının “yoksunluk” boyutuna çoğunlukla duyarlılık göstermişlerdir. Problemlili internet kullanımının yoksunluk boyutu; bireyin internet kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonucunda ortaya çıkan öfke, sinirlilik, kaygı ve depresyon gibi psikolojik ve fiziksel durumların yaşanması olarak tanımlanabilmektedir (Griffiths, 1998). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 53’ü problemlili internet kullanımının yoksunluk boyutuna ilişkin örnek olaya duyarlılık göstermiştir. Bu katılımcılar örnek olayda öğrencilerin yaşadığı problemlili internet kullanımı sorununu fark etmiş ve bu sorunla başa çıkabilmek için çeşitli müdahale yaklaşımlarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bu durum psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının yoksunluk boyutuna

duyarlı olmalarına olanak sağlamıştır. Aşağıda problemleri internet kullanımının yoksunluk boyutuna duyarlılık gösteren katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Hazal’ın tek sığındığı şeyin telefon olduğunu görüyorum. Büyük olasılıkla daha önce de sorunları var ki telefona sığınmış. Arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine veya derse odaklanmak yerine telefona sığınmış. Bu yüzden aile ve diğer kişilerle işbirliği içerisine girerek Hazal’ın durumunu incelemek gerekiyor. Telefona sığınmasının nedeni nedir, aile içerisinde problemler mi var veya arkadaş ilişkilerinde ne gibi sorunlar var. Bu kapsamda Hazal ile bireysel psikolojik danışma süreci yürüttürdüm.” (PDR-1)

“Hazal’ın internet kullanımının bağımlılık seviyesinde olduğunu düşünüyorum. Bu süreçte bir danışma yaptım. İnternette neler onu çektiğini öğrenmeye çalıştım. İnternetin onun yaşamında neden bu kadar önemli olduğunu empati kurarak öğrenmeye çalıştım. Bu kapsamda arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmeye yönelik bir plan yaptım. Bu süreçte arkadaşlarıyla da işbirliği içerisinde olarak akran danışmanlığı yapabildim. Temel anlamda akran ilişkilerini güçlendirmeye yönelik bir süreç yürüttürdüm.” (PDR-4)

“Öncelikle öğrencinin çok fazla sosyal medyada ve internette vakit geçiren bir öğrencinin sosyal yaşamında çatışma yaşammasının normal olduğunu görüyorum. Hazal’ın bu davranışını kademeli olarak azaltmasına yönelik bir planlama yaptım. Teneffüslerde arkadaşlarıyla vakit geçirmesi ve farklı sosyal etkinliklere katılması yönünde planlamalar yaptım. Çünkü buradaki internet kullanımının kontrolsüz olduğunu düşünüyorum.” (PDR-12)

“Burada direkt olarak Hazal ile iletişime geçmek daha doğru görünüyor. İlk aklıma gelen şey Hazal’ın kendisini arkadaşları arasında nasıl bir konumda bulundurduğu olurdu galiba. Arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine neden internette bu kadar fazla vakit geçiriyor? Akranlarıyla ilgili yaşadığı sorunlar mı var? İlk olarak Hazal’ın kendi benliğini nasıl tanımladığı, akran ilişkilerinin nasıl olduğunu öğrenirdim. Onu sosyal yaşamdan sanal yaşama getiren şeylerin neler olduğunu öğrenmeye çalıştım. Bunları anladıktan sonra kişilerarası ilişkilerini güçlendirecek becerileri kazandırmaya çalıştım. Çünkü bence kişilerarası ilişkiler güçlendikten ve kendine olan saygısı arttıktan sonra internet kullanımı

konusunda daha sağlıklı bir sürecin ilerleyebileceğini düşünüyorum. Bu durum beraberinde akademik yaşamını da olumlu olarak etkileyebilecektir.” (PDR-14)

“Bu durumda bir bağımlılık riski olduğunu gözlemliyorum. İlk olarak internet kullanım süresini ele alarak bağımlılık açısından ele alırım. Daha sonrasında ise Hazal’ın internet bağımlılığını azaltmak için bireysel psikolojik danışma süreci yürütürüm. Eğer ben süreci yönetmekte zorlanırsam daha tecrübeli bir uzmana yönlendirebilirim. Çünkü burada Hazal’ın bağımlılıktan kaynaklı yoksunluk tepkileri yaşadığını görüyorum. Muhtemelen akademik yaşamı da bu durumdan etkileniyor. Öncelikle kullanım süresi ve sosyal ilişkilerini değerlendirip süreci planlardım.” (PDR-21)

“Böyle bir durumda Hazal’ın teneffüslerde arkadaşlarıyla zaman geçirmek yerine internette vakit geçirmesi açısından bir bireysel görüşme yapardım. Çünkü burada zararlı bir internet kullanımı var. Çünkü arkadaşlarıyla konuşmaması, hatta internete erişemediğinde verdiği tepkiler bir sigara bağımlısı gibi tepkiler vermiş. Bu yüzden bir psikolojik destek alınmasının önemli olduğunu düşünüyorum. Bu kapsamda bireysel psikolojik danışma süreci yürüttürdüm. Danışma çerçevesinde içerisinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini göz önünde bulundururdum.” (PDR-31)

“Zamanının çoğunu internette geçiren öğrencilerin öz güven düzeyleri düşük olabiliyor, saldırganlık davranışları artış gösterebiliyor. Bu kapsamda sosyal yaşamda akran ilişkilerini güçlendirebilecek etkinlikler yapardım. Çünkü internette çok fazla vakit geçiren öğrenciler yalnızlaşabiliyorlar. Bu kapsamda öğrenciye yönelik sosyal beceriler kazandırmaya yönelik bir planlama yapardım.” (PDR-44)

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından yalnızca 7’si problemleri internet kullanımının yoksunluk boyutuna ilişkin örnek olaya duyarsız kalmıştır. Duyarsız kalan bu psikolojik danışman adayları örnek olayda yer alan problemleri internet kullanımını sorununu ya hiç fark etmemiş ya da fark etse dahi çözümüne yönelik herhangi bir çaba içerisine girmemiştir. Dolayısıyla bu durum katılımcıların problemleri internet kullanımının yoksunluk boyutuna duyarsız kalmalarına neden olmuştur. Aşağıda

problemlerini internet kullanımının yoksunluk boyutuna duyarsız kalan katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Bu durum biraz bana tanıdık geldi. Daha önceki yaşantılarımda arkadaşlarımla çok vakit geçirmek yerine internette çok fazla zaman geçirirdim. Bu durumda bir yasaklama ile telefonun engellenmesi sonucu oluşan tepkiler gayet normal. Ancak buradaki internet kullanımı çok normal değil. Burada Hazal için en ufak bir bildirim çok önemli bir hale gelmiş. Ama ne yapabileceğim konusunda aklıma bir şeyler gelmiyor.” (PDR-3)

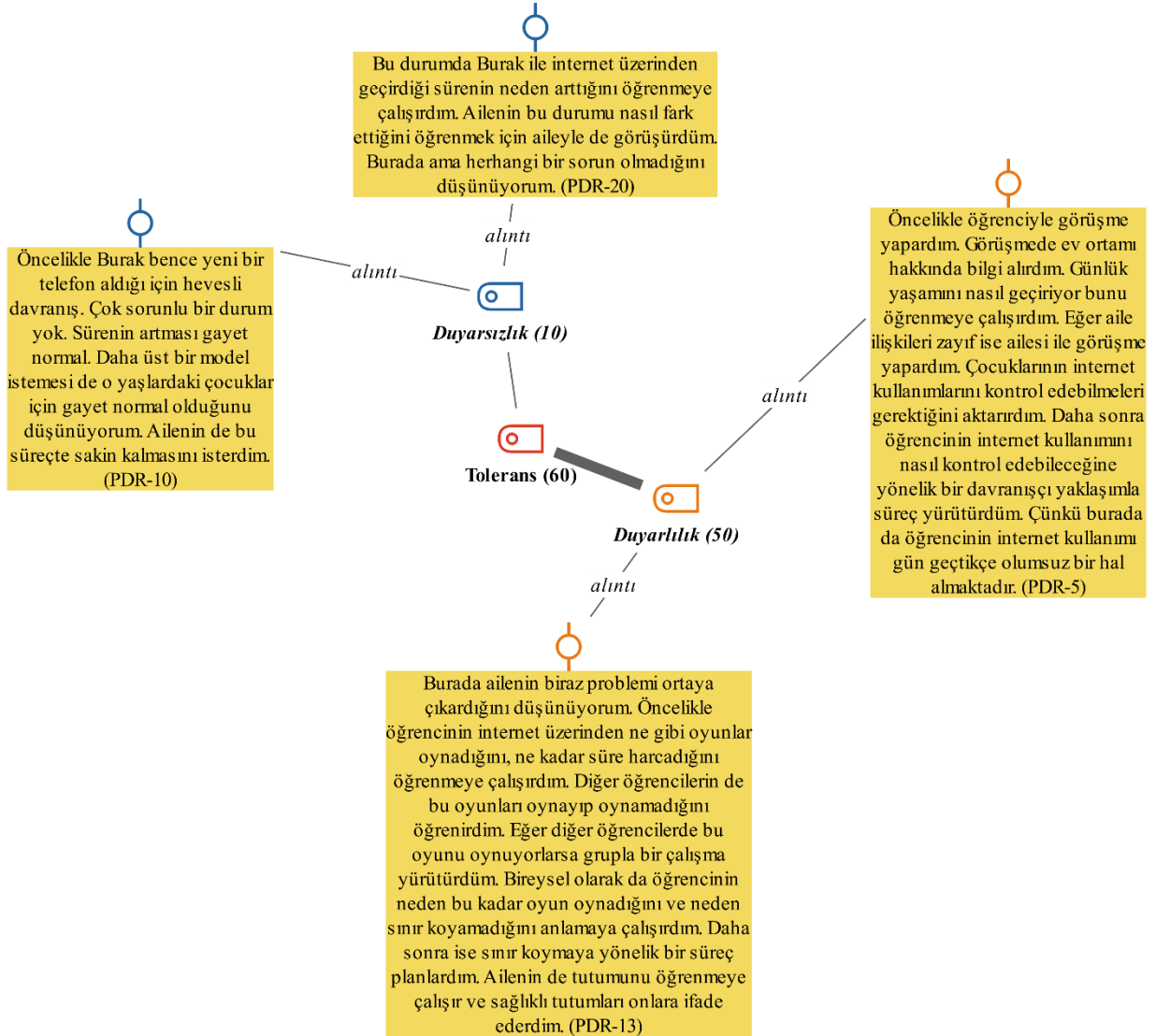
“Ben burada sağlıksız bir durum görüyorum. Çünkü her gelişim döneminin belirli gelişim görevleri bulunmaktadır. Bir öğrencinin teneffüslerde arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine sürekli sanal medyada yer alması bana çok sağlıklı gelmiyor. Burada okul yönetiminin aldığı kararın da çok doğru olmadığını ve faydalı olmayacağını düşünüyorum. Bu durum nasıl aşılabılır? Çocuk çeşitli tepkiler veriyor ve sorun yaşıyor. Ancak nasıl bir yaklaşım sergileyeceğim konusunda fikir sahibi değilim.” (PDR-23)

“Telefona çok bağlanmış ki kötü hissediyor ulaşamadığında. Arkadaşlarıyla çatışma yaşıyor. En azından telefondan uzaklaştığında arkadaşlarıyla birlikte olsa. Belki sanallıktan uzaklaştığında arkadaşlarıyla zaman geçirebilir. Ama bilemedim tam olarak ne yapacağımı.” (PDR-34)

“Hazal’ın çok fazla öfke problemi yaşamaması ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin kötü olduğunu düşünüyorum. Bir öfke problemi olduğunu düşünüyorum. Bu kapsamda öfke problemini çözebilmeye yönelik bireysel görüşmeler yaptım. Bu öfkesini nasıl sağlıklı bir şekilde kontrol edebileceğine yönelik bir danışmanlık yaptım. Bu kapsamda öfkesini yönetebilmesine yönelik rehberlik etkinlikleri yapabildim.” (PDR-48)

4.1.3 Toleransa ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımının yoksunluk boyutuna hazırlanan örnek olaya ilişkin cevapları duyarlılık durumları açısından incelenmiştir. Şekil 18’de yapılan analiz sonucunda elde edilen özet bir şekilde verilmiştir.



Şekil 18. Toleransa ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımının “tolerans” boyutuna çoğunlukla duyarlılık göstermişlerdir. Problemleri internet kullanımının tolerans boyutu; bireyin başlangıçtaki internet kullanımından aldığı hazzın aynısını alabilmek için giderek internet kullanım süresinin artması veya daha iyi bir donanım ile internete bağlanmak istemesi olarak tanımlanabilmektedir (Griffiths, 1998). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 50’si problemleri internet kullanımının tolerans boyutuna ilişkin örnek olaya duyarlılık göstermiştir. Bu psikolojik

danışman adayları kendilerine problemlı internet kullanımının tolerans boyutuna ilişkin örnek olay yöneltılince, örnek olayda yer alan durumda bir problemlı internet kullanımı durumu olduğunu fark etmiş ve bu sorunla başa çıkabilmek için ne gibi hizmetler yürüteceklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla katılımcıların bu yaklaşımı problemlı internet kullanımının tolerans boyutuna duyarlı olduklarını göstermektedir. Aşağıda problemlı internet kullanımının tolerans boyutuna duyarlılık gösteren katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Ailenin de biraz hatasının olduğunu düşünüyorum. Bu kapsamda çocukların internet kullanımlarını kontrol edebilen bazı uygulamaları yükleyip bir kontrol sağlayabileceklerini sağlayabilirler. Ailelerin bu süreçte çocuklarının internet kullanımlarını kontrol edebilecekleri uygulamaları aileye önerirdim. Aileyle işbirliği içerisinde olarak internet kullanımını kontrol etmenin neden önemli olduğunu öğrenciye nasıl aktarabilecekleri üzerinde konuşurdum. Öğrenciyle de görüşerek internet dışında alternatifler oluşturabilecek görevler verebilirim.”
(PDR-4)

“Burada ailenin biraz problemi ortaya çıkardığını düşünüyorum. Öncelikle öğrencinin internet üzerinden ne gibi oyunlar oynadığını, ne kadar süre harcadığını öğrenmeye çalışırdım. Diğer öğrencilerin de bu oyunları oynayıp oynamadığını öğrenirdim. Eğer diğer öğrencilerde bu oyunu oynuyorlarsa grupla bir çalışma yürütürdüm. Bireysel olarak da öğrencinin neden bu kadar oyun oynadığını ve neden sınır koyamadığını anlamaya çalışırdım. Daha sonra ise sınır koymaya yönelik bir süreç planlardım. Ailenin de tutumunu öğrenmeye çalışır ve sağlıklı tutumları onlara ifade ederdim.” (PDR-13)

“Burada da ilk olarak sebepleri bulmaya çalışırdım. Çünkü insan internete girdikten sonra kendisini kaptırabiliyor. Ailenin bu konuda bir denetim sağlaması konusunda bir görüşme yaparım. Çocukta bir doyumsuzluk başladığını gözlemliyorum. Bu konuda o durumla alakalı çözümler yapabilirim. Çocuğun bir gün içerisinde evde neler yaptığını anlatmasını isterdim. İnternet kullanımı haricinde neleri sevdiğini öğrenmeye çalışarak bunlara yönlendirmeye çalışırım.” (PDR-15)

“Öğrencinin internet üzerinden ilgisini çeken şeylerin ne olduğunu ve neden bu kadar vakit geçirdiğini öğrenmeye çalıştım. Aileyle görüşerek sürelerin kısıtlanmasına ve verimli olarak kullanılmasına yönelik planlamalar yapmaları gerektiğini ifade ederdim. Öğrencinin orada ilgisini çeken, sosyal yaşamda karşılayamadığı ve orada karşılayabildiği şeyleri öğrenmeye çalıştım. İnternet üzerindeki ilgi alanlarını sosyal yaşamda nasıl geçirebilir buna yönelik çalışma yaptım aileyle birlikte.” (PDR-38)

“Olaya baktığımda Burak gerçekten tabiri caizse bir akıllı telefon bağımlısı olduğunu düşünüyorum. Aile bu konuda farkında ama nasıl çözebilecekleri konusunda sorun yaşıyorlar. Aileyle görüşme yaparak Burak’ın internette geçirdiği süreyi azaltmaya yönelik bir planlama yaptım. Ayrıca Burak’ın internette bu kadar fazla zaman geçirmesinin nedenlerini öğrenerek yaşadığı eksiklikleri telafi etmeye yönelik bir düzenleme yapabiliriz.” (PDR-43)

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından yalnızca 10’u problemlili internet kullanımının tolerans boyutuna ilişkin örnek olaya duyarsız kalmıştır. Bu psikolojik danışman adayları kendilerine yöneltilen örnek olaydaki problemlili internet kullanımını fark etmemiştir. Fark eden katılımcılar ise çözüme yönelik herhangi bir müdahale planlamamıştır. Dolayısıyla bu durum psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının tolerans boyutuna duyarsız kaldıklarını gösterebilmektedir. Aşağıda problemlili internet kullanımının tolerans boyutuna duyarsız kalan katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Şu gözüme çarptı. Daha üst bir telefon istediği için bir doyumsuzluk gördüm. İlk olarak ailesi neden akıllı telefon aldığını öğrenmeye çalıştım. Ailesiyle görüşme yaptım. Çocuklarda genel olarak çevrimiçi uygulamalar kendisine çeken uygulamalar oluyor. Çocukta git gide sürenin artması engellenmediği takdirde sorunlar yaratabiliyor. Bu yüzden aileyle bunun bir sınırının koyulması gerektiğini düşünürdüm. Ama bu durumda herhangi bir sorun göremiyorum. Önlenbilir bir durum gibi görünüyor. Sorunlar içermiyor.” (PDR-2)

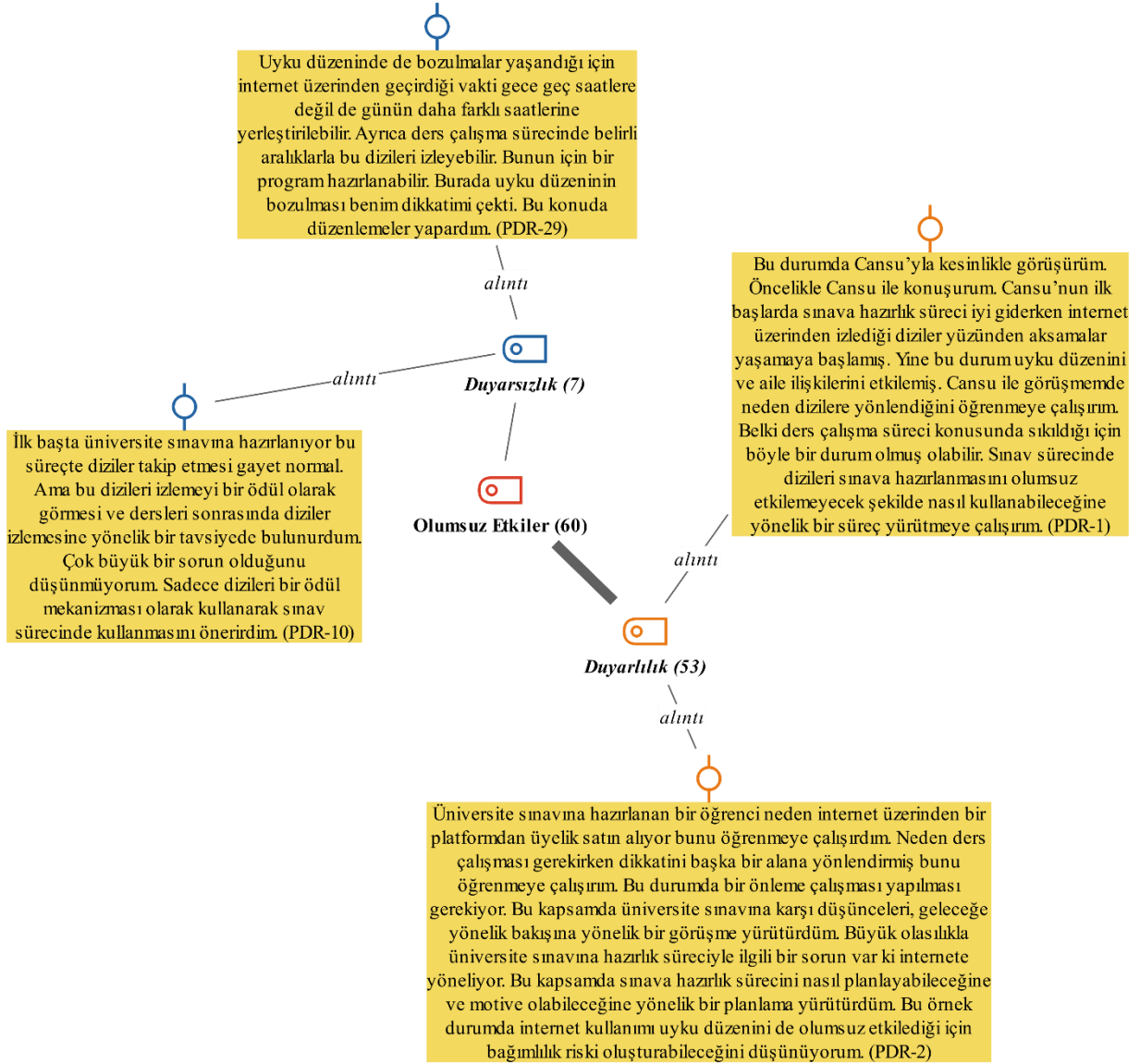
“Öncelikle Burak bence yeni bir telefon aldığı için hevesli davranış. Çok sorunlu bir durum yok. Sürenin artması gayet normal. Daha üst bir model istemesi de o

yaşlardaki çocuklar için gayet normal olduğunu düşünüyorum. Ailenin de bu süreçte sakin kalmasını isterdim.” (PDR-10)

“Teknolojik araçlarla çok fazla vakit geçiren öğrenciler için hep olumsuz şeyler aklımıza gelebilir. Ama ben burada herhangi bir sorun olmadığını düşünüyorum. Çocukları yalnızca okul başarısıyla değerlendirmenin doğru olmadığını düşünüyorum. Süreçte öğrencilerin internette nelerle vakit geçirdiğini öğrenmeye çalıştım. Sadece tüketim amaçlı mı kullanıyor interneti yoksa üretim için de kullanıyor mu? Bunlara bakmak gerekiyor. Aileyle görüşerek öğrencinin aile yaşamını öğrenmeye çalışırım. Belki de oralarda yaşanan bazı sorunlar buna sebep oluyor olabilir. Ben burada verilen bilgiye göre öğrenci internet üzerinden ilgisini çeken şeylerle vakit geçiriyor. Ama burada verilen sürelerden yola çıkarak herhangi bir sorun olmadığını düşünüyorum.” (PDR-48)

4.1.4 Olumsuz etkilere ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımının yoksunluk boyutuna hazırlanan örnek olaya ilişkin cevapları duyarlılık durumları açısından incelenmiştir. Şekil 19’da yapılan analiz sonucunda elde edilen özet bir şekilde verilmiştir.



Şekil 19. Olumsuz etkilere ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımının “olumsuz etkiler” boyutuna çoğunlukla duyarlılık göstermişlerdir. Problemleri internet kullanımının olumsuz etkiler boyutu; bireyin problemleri internet kullanımı sonucunda bireysel, akademik, mesleki, sosyal ve aile yaşamının zarar görmesi olarak tanımlanmaktadır (Block, 2008). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 53’ü problemleri internet kullanımının olumsuz etkiler boyutuna duyarlılık göstermiştir.

Duyarlılık gösteren bu katılımcılar örnek olayda yer alan problemlili internet kullanımı durumunu fark etmiş ve sorunun çözümüne yönelik yapacakları çalışmaları ifade etmişlerdir. Aşağıda problemlili internet kullanımının olumsuz etkiler boyutuna duyarlılık gösteren katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Bu durumda Cansu’yla kesinlikle görüşürüm. Öncelikle Cansu ile konuşurum. Cansu’nun ilk başlarda sınava hazırlık süreci iyi giderken internet üzerinden izlediği diziler yüzünden aksamalar yaşamaya başlamış. Yine bu durum uyku düzenini ve aile ilişkilerini etkilemiş. Cansu ile görüşmemde neden dizilere yönlendiğini öğrenmeye çalışırım. Belki ders çalışma süreci konusunda sıkıldığı için böyle bir durum olmuş olabilir. Sınav sürecinde dizileri sınava hazırlanmasını olumsuz etkilemeyecek şekilde nasıl kullanabileceğine yönelik bir süreç yürütmeye çalışırım.” (PDR-1)

“Cansu’nun ilk başlarda bu platforma üyelik satın alması sorunlu gibi görünüyor. Çünkü bu platforma üyelikten sonra aile yaşamı, uyku düzeni ve akademik yaşamı olumsuz etkilenmiş. Burada bir sorun görünüyor. Çünkü sınav sürecinde ve bu platformlarda sıkça vakit geçirmesi bir problem. Bunu tamamen ortadan kaldırmaktan ziyade belirli sınırlamalar ile gerçekleştirilebilir. Belirli günleri dâhil ederek o günlerde diziler izleyebilir. Ailesi ile de yaşadığı problemleri en aza indirmek için çalışma yürütürdüm.” (PDR-7)

“Cansu ile ilk başta zamanı yönetme konusunda çalışırdım. Zamanını verimli bir şekilde yönetme konusunda çalışırdım. Nasıl olabilirdi? Örneğin; öğrencinin günlük programı saat 18.00’da bitiriyorsa daha sonrasında aileyle vakit geçirebileceğini daha sonra ise izlemek istediği diziyi izleyebileceğini önerebilirdim. Yani bir ödül olarak kullanabilirdim. İlk olarak kendi sorumluluklarını yerine getirmesini daha sonrasında yapmasını istediği şeyleri yapabileceğini tavsiye edebilirdim. Ancak bu sürenin çok artmamasını ve uyku düzenini olumsuz olarak etkilemesini engellemek isterdim. Daha çok bir planlama süreci yapabilirdim diyebilirim.” (PDR-14)

“Sanırım Cansu kendisini durduramıyor filmleri izleme konusunda. Veya ders çalışma sürecini planlamakta zorluk yaşıyor. O yüzden hem ders çalışmanın hem de sosyal etkinliklerin bulunduğu dengeli bir çalışma programı hazırlayarak

süreci planlarım. Daha çok bu dönemde yaptığı aktiviteleri kontrol edebilmesine yönelik bir planlama yapardım. Burada Cansu internetten izlediği filmlerin üniversite sınavına hazırlık sürecini olumsuz etkilediği için sağlıksız bir kullanım olduğunu görüyorum.” (PDR-16)

“Burada ilk başlarda normal kullanım varken sonralarında sorunlar ortaya çıkmış. Ders çalışmasını engelleyen şeyin internet olup olmadığını öğrenmeye çalışırdım. Başka engelleyen faktörlerin olup olmadığını öğrenirdim. Sonrasında internet kullanımı hakkında konuşurdum. Ders çalışabilmesi için daha farklı programlar hazırlanabileceği konusunda destek sunardım. Belki de ders çalışmaktan kaçınmak için bu platforma yöneliyor. Bu yüzden ders çalışması sürecini daha etkili hale getirebilmek için bir planlama yapardım. Süreçten aileyi de haberdar ederdim.” (PDR-27)

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından yalnızca 7’si problemlili internet kullanımının olumsuz etkiler boyutuna duyarsız kalmıştır. Duyarsız kalan bu katılımcılar örnek olayda yer alan problemlili internet kullanımı sorununu ya hiç fark etmemiş ya da fark etse dahi çözümüne yönelik herhangi bir çaba içerisine girmemiştir. Aşağıda problemlili internet kullanımının olumsuz etkiler boyutuna duyarsız kalan katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

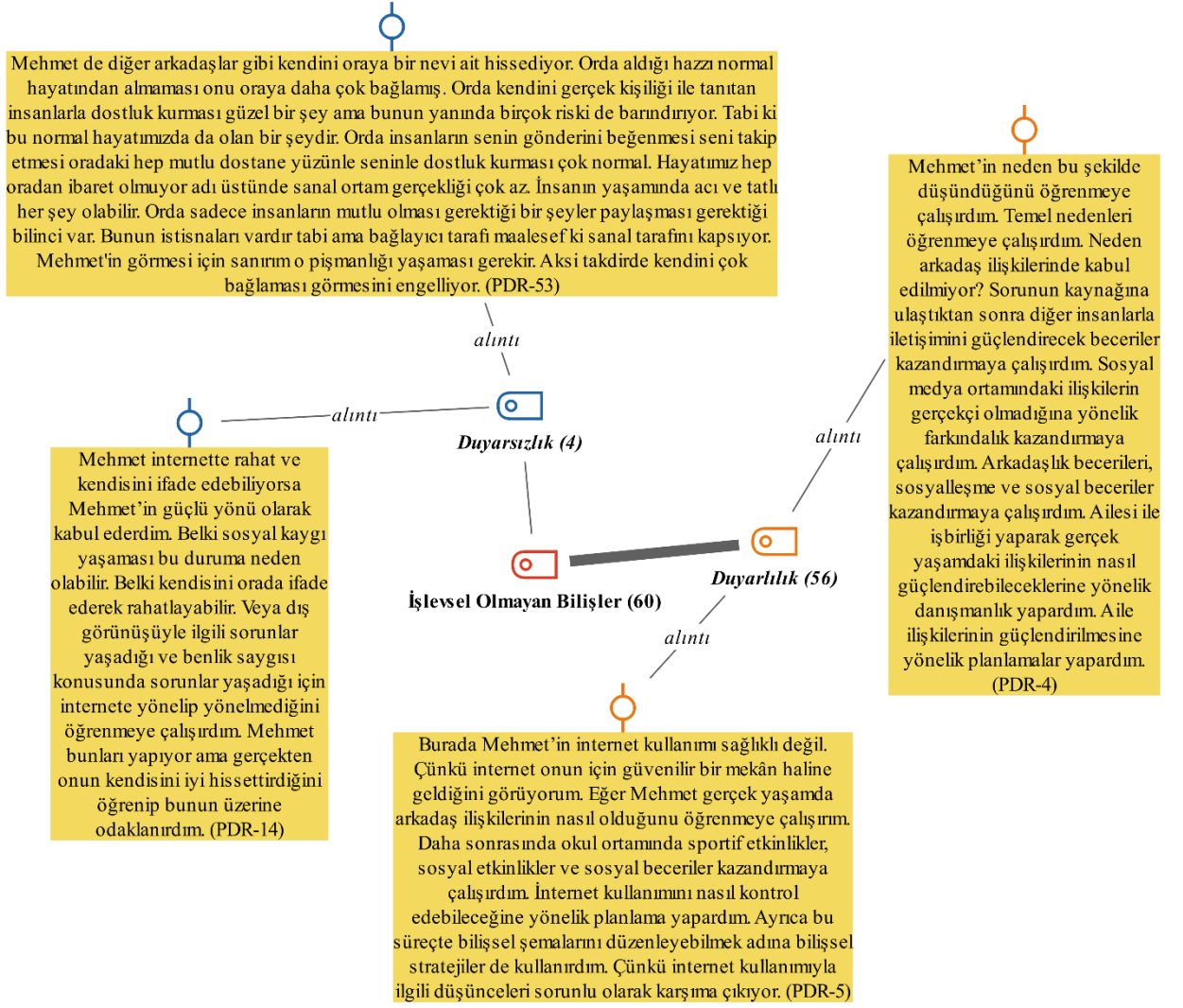
“İlk başta üniversite sınavına hazırlanıyor bu süreçte diziler takip etmesi gayet normal. Ama bu dizileri izlemeyi bir ödül olarak görmesi ve dersleri sonrasında diziler izlemesine yönelik bir tavsiyede bulunurdum. Çok büyük bir sorun olduğunu düşünmüyorum. Sadece dizileri bir ödül mekanizması olarak kullanarak sınav sürecinde kullanmasını önerirdim.” (PDR-10)

“Üniversite sınavının önemli bir sınav olduğunu, sınavda başarılı olamazsa hedeflerine ulaşamayacağına yönelik bir konuşma gerçekleştirirdim. Sınavına daha çok önem vermesini sınavdan sonra dizileri izlemesine yönelik tavsiyede bulunurdum.” (PDR-11)

“Cansu’nun dizi/filminden daha önce ve önemli dersleri vardır. Cansu ile öncelik listesi yapılıp hedefler oluşturup bunun farkına varmasını sağladım.” (PDR-56)

4.1.5 İşlevsel olmayan bilişlere ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna hazırlanan örnek olaya ilişkin cevapları duyarlılık durumları açısından incelenmiştir. Şekil 20’de yapılan analiz sonucunda elde edilen özet bir şekilde verilmiştir.



Şekil 20. İşlevsel olmayan bilişlere ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımının “işlevsel olmayan bilişler” boyutuna çoğunlukla duyarlılık göstermişlerdir. Problemleri internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutu; bireyin internete ilişkin sahip olduğu mantıksız, sabit, değişmez ve gerçeklik ile bağdaşmayan düşünceler olarak tanımlanabilmektedir (Davis, 2001). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 56’sı problemleri internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna duyarlılık göstermiştir. Bu katılımcılar kendilerine yöneltilen örnek olaydaki problemleri internet kullanımını sorunlu olarak karşılamış ve bu sorunla etkili bir şekilde başa çıkabilmek

için yapabilecekleri çalışmaları vurgulamışlardır. Bu durum katılımcıların problemleri internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna duyarlı olmalarına olanak sağlamıştır. Aşağıda problemleri internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna duyarlılık gösteren katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Mehmet’in neden bu şekilde düşündüğünü öğrenmeye çalışırdım. Temel nedenleri öğrenmeye çalışırdım. Neden arkadaş ilişkilerinde kabul edilmiyor? Sorunun kaynağına ulaştıktan sonra diğer insanlarla iletişimini güçlendirecek beceriler kazandırmaya çalışırdım. Sosyal medya ortamındaki ilişkilerin gerçekçi olmadığına yönelik farkındalık kazandırmaya çalışırdım. Arkadaşlık becerileri, sosyalleşme ve sosyal beceriler kazandırmaya çalışırdım. Ailesi ile işbirliği yaparak gerçek yaşamdaki ilişkilerinin nasıl güçlendirebileceklerine yönelik danışmanlık yapardım. Aile ilişkilerinin güçlendirilmesine yönelik planlamalar yapardım.” (PDR-4)

“Burada Mehmet’in internet kullanımı sağlıklı değil. Çünkü internet onun için güvenilir bir mekân haline geldiğini görüyorum. Eğer Mehmet gerçek yaşamda arkadaş ilişkilerinin nasıl olduğunu öğrenmeye çalışırım. Daha sonrasında okul ortamında sportif etkinlikler, sosyal etkinlikler ve sosyal beceriler kazandırmaya çalışırdım. İnternet kullanımını nasıl kontrol edebileceğine yönelik planlama yapardım. Ayrıca bu süreçte bilişsel şemalarını düzenleyebilmek adına bilişsel stratejiler de kullanırdım. Çünkü internet kullanımıyla ilgili düşünceleri sorunlu olarak karşıma çıkıyor.” (PDR-5)

“Burada öğrenci gerçek yaşamda göremediği ilgiyi sosyal medyada görmek istiyor. Bu yüzden bu süreçte öğrenci ile bireysel psikolojik danışma başlatabilirim. Danışma sürecinde; öğrencinin kendini nasıl tanımladığı, akranlarıyla ve ailesi ile ilişkilerini incelerdim. Bunları anlamaya çalışırdım. Örnek durumlardan anladığım kadarıyla sorunlu bir kullanım var. Çünkü internete ulaşamadığında internetle ilgili hayaller kuruyor ve yalnızca internette güvende hissettiğini ifade ediyor. Sığındığı bir liman olarak görmüş interneti. Bunlar bağımlılık için önemli ipuçları.” (PDR-8)

“İnterneti arkadaş edinen bir öğrenci görüyorum. Demek ki öğrenci kendisini internete çok yakın görüyor. İfadeleri bunu anlamamıza yardımcı oluyor. Bir

kabul edilme beklentisi var ve bunu karşılayabilmek için interneti bir araç olarak kullanıyor. Bu problemlili bir davranış. Burada öğrenciye şefkatli yaklaşmak gerekiyor. Çünkü olumsuz bir tavırla yaklaşırsak ters etkiler yaratabilir. Onu sorgulamadan ziyade bu problemin nedenleri ve çözümleri üzerinde konuşmamız gerekiyor. Acaba öğrenci sosyal ilişkilerinde mi problemler yaşıyor ki böyle davranıyor? Bunları öğrenmeye çalışırım ve sorunun çözümünü planlarım.” (PDR-18)

“İnterneti sorunlu bir şekilde kullanan birçok bireyin bu tür düşüncelere sahip olduğunu düşünüyorum. Büyük ihtimal Mehmet gerçek yaşamında sevgi ihtiyacını karşılayamadığı için bunu internet ortamında karşılamak istiyor. Burada sahip olduğu yanlış düşüncelerin nasıl sağlıklı hale gelebileceğine yönelik bir bireysel psikolojik danışma süreci yürüttürdüm. Bence Mehmet kabul edilmek ve güvende hissetmek istiyor gerçek yaşamda. Sosyal ilişkilerini ve becerilerini geliştirici planlamalar yapabilirim. Örneğin; ilgi duyduğu bir kursa yönlendirebilirim. Burada hem ilgisini gerçekleştirebilir hem de diğer kişilerle iletişim kurabilir. Ama öncelikle neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışırım.” (PDR-22)

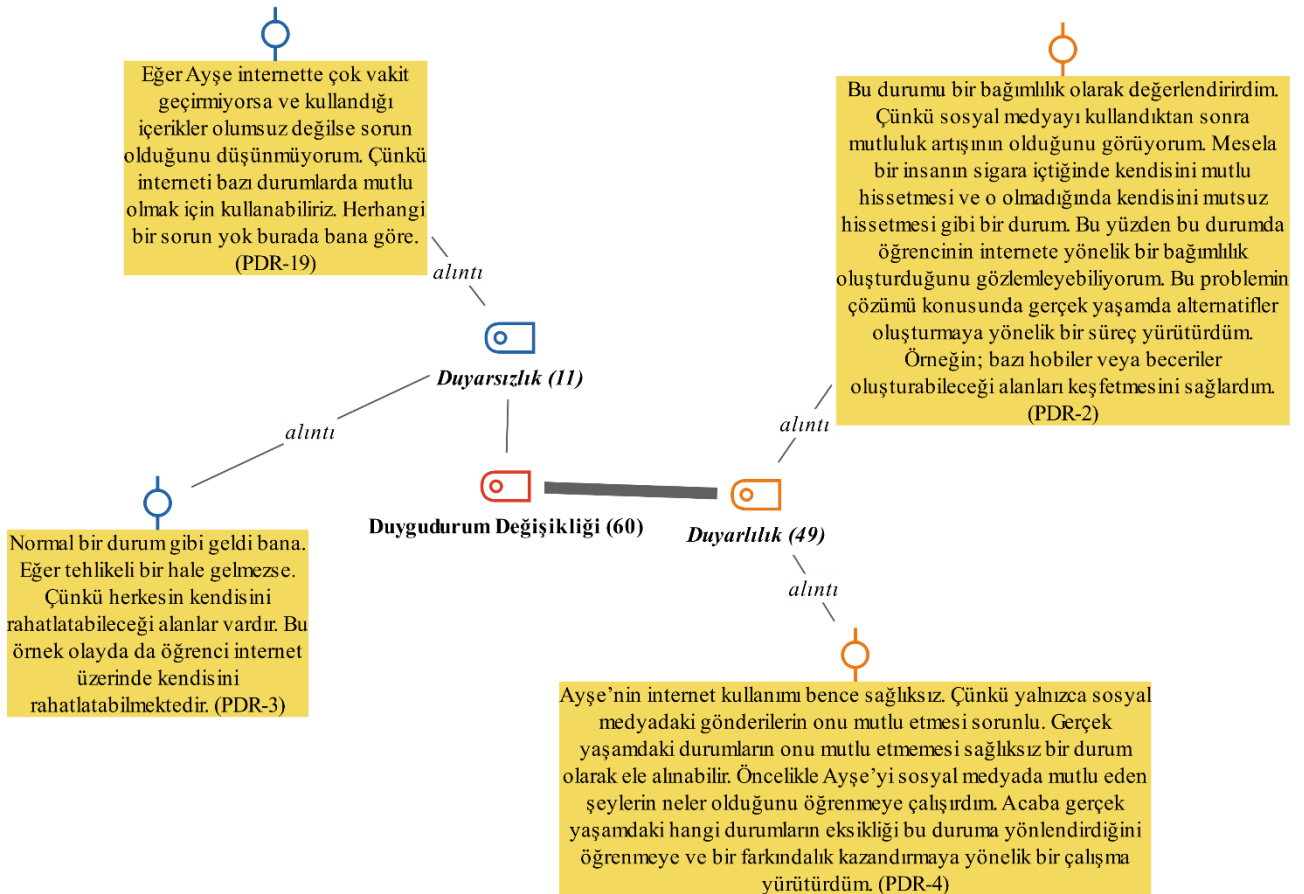
Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından yalnızca 4’ü problemlili internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna duyarsız kalmıştır. Katılımcılar kendilerine yöneltilen örnek olaydaki problemlili internet kullanımı sorununu ya hiç fark etmemiş ya da fark etse dahi çözümüne yönelik herhangi bir müdahale yaklaşımı dile getirmemiştir. Dolayısıyla bu durum katılımcıların problemlili internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna duyarsız kalmalarına neden olmuştur. Aşağıda problemlili internet kullanımının işlevsel olmayan bilişler boyutuna duyarsız kalan katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Bu örnek olayın bir tehdit oluşturduğunu düşünüyorum. Sosyal yaşamda büyük olasılıkla çok ön planda olmayan bir öğrencinin internet ortamında kendisini çok önemli gördüğünü ifade etmesi sorunlu bir durum gibi görünüyor. Bu örnek olaylar arasında en tehlikeli olayın bu olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu öğrenci hayatının en önemli merkezini internet olduğunu ifade ediyor. Bu durumla başa çıkabilmeye yönelik neler yapabiliydim konusunda kendimi zor durumda görüyorum. Sadece gerçek yaşama bağlanabilmesi konusunda yardımcı olmaya çalışırdım diyebilirim.” (PDR-3)

“Mehmet internette rahat ve kendisini ifade edebiliyorsa Mehmet’in güçlü yönü olarak kabul ederdim. Belki sosyal kaygı yaşaması bu duruma neden olabilir. Belki kendisini orada ifade ederek rahatlayabilir. Veya dış görünüşüyle ilgili sorunlar yaşadığı ve benlik saygısı konusunda sorunlar yaşadığı için internete yönelip yönelmediğini öğrenmeye çalışırdım. Mehmet bunları yapıyor ama gerçekten onun kendisini iyi hissettirdiğini öğrenip bunun üzerine odaklanırdım.”
(PDR-14)

4.1.6 Duygudurum değişikliğine ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımının duygudurum değişikliği boyutuna hazırlanan örnek olaya ilişkin cevapları duyarlılık durumları açısından incelenmiştir. Şekil 21’de yapılan analiz sonucunda elde edilen özet bir şekilde verilmiştir.



Şekil 21. Duygudurum değişikliğine ilişkin duyarlılık teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımının “duygudurum değişikliği” boyutuna çoğunlukla duyarlılık göstermişlerdir. Problemleri internet kullanımının duygudurum değişikliği boyutu; bireyin internet kullanımı sırasında

veya sonucunda ortaya çıkan öznel deneyimler olarak tanımlanabilmektedir (Griffiths, 1998). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 49'u problemlili internet kullanımının duygudurum değişikliği boyutuna duyarlılık göstermiştir. Duyarlılık gösteren bu katılımcılar örnek olayda yer alan problemlili internet kullanımı durumunu fark etmiş ve sorunun çözümüne yönelik yapacakları çalışmaları ifade etmişlerdir. Aşağıda problemlili internet kullanımının duygudurum değişikliği boyutuna duyarlılık gösteren katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Bu durumu bir bağımlılık olarak değerlendirirdim. Çünkü sosyal medyayı kullandıktan sonra mutluluk artışının olduğunu görüyorum. Mesela bir insanın sigara içtiğinde kendisini mutlu hissetmesi ve o olmadığında kendisini mutsuz hissetmesi gibi bir durum. Bu yüzden bu durumda öğrencinin internete yönelik bir bağımlılık oluşturduğunu gözlemleyebiliyorum. Bu problemin çözümü konusunda gerçek yaşamda alternatifler oluşturmaya yönelik bir süreç yürütürdüm. Örneğin; bazı hobiler veya beceriler oluşturabileceği alanları keşfetmesini sağlardım.”
(PDR-2)

“Ayşe'nin internet kullanımı bence sağlıklıdır. Çünkü yalnızca sosyal medyadaki gönderilerin onu mutlu etmesi sorunlu. Gerçek yaşamdaki durumların onu mutlu etmemesi sağlıklı bir durum olarak ele alınabilir. Öncelikle Ayşe'yi sosyal medyada mutlu eden şeylerin neler olduğunu öğrenmeye çalışırdım. Acaba gerçek yaşamdaki hangi durumların eksikliği bu duruma yönlendirdiğini öğrenmeye ve bir farkındalık kazandırmaya yönelik bir çalışma yürütürdüm.” (PDR-4)

“Aslında burada bence Ayşe mutlu olmak ile sosyal medya kullanımını birleştirmiş ve kodlamış. Aslında mutsuzluğun da mutluluğun da nerede yaşayacağını tam olarak bilmiyor. Kafası karışık. Sürekli mutluluk ve interneti bağdaştırmış. Kötü not aldığında mutsuzluğunu bastırmak için sosyal medyaya yönelmiş. Düşük not aldığını belirtirdim. Hayatındaki belirsiz olumsuz duyguları geçiştirip internete yöneldiğini fark ettirmeye çalışırdım. Duygularını yönetmesini sağlardım. Bu konuda bir beceri kazandırmaya yönelik bir süreç yürütebilirdim. Çünkü öğrenci interneti normal kullanmıyor ve bir kaçış olarak görüyor.” (PDR-12)

“Yine sosyal medyanın onun için ne anlama geldiğini ve sosyal medyayla olan ilişkisini öğrenmeye çalışırdım. Çünkü gerçek yaşamdaki bir mutsuzluğunu sosyal medyada karşılıyor. Bu bir problem bence. Çünkü gerçek yaşamında karşılaştığı her mutsuzlukta mutlu olabilmek için internete yönelecek ve bu bir zaman sonra internet bağımlılığına yol açabilecek. Bu sebepten dolayı gerçek ile sanal yaşam arasındaki farkların farkındalığını oluşturmaya çalışırdım. Bazen mutsuz olabilir ancak bunu gerçek yaşamda nasıl telafi edebileceğimize yönelik beceriler kazandırmak isterdim. Mutluluğun ve mutsuzluğun sosyal medya ile sınırlı olmadığını ifade ederdim.” (PDR-38)

“Sosyal medya bazı durumlarda insanın kafasını dağıtması ve mutlu olabilmesi için yararlı olabiliyor. Ancak bunu yapmanın farklı yolları da bulunmaktadır. Örneğin; sorunlar ile karşılaşıldığında aileyle vakit geçirerek onlardan bu konuda destek isteyerek planlamalar yapmak da mutlu edebiliyor insanı. Çünkü burada öğrenci kendisini mutlu etmek için sürekli internete yönelmesi bir bağımlılık riski oluşturabiliyor. Bu konuda sosyal yaşamda mutlu olabileceği alternatifler konusunda farkındalık oluşturdum.” (PDR-44)

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından 11’i problemlili internet kullanımının duygudurum değişikliği boyutuna duyarsız kalmıştır. Duyarsız kalan bu katılımcılar örnek olayda yer alan problemlili internet kullanımı sorununu ya hiç fark etmemiş ya da fark etse dahi çözümüne yönelik herhangi bir çaba içerisine girmemiştir. Aşağıda problemlili internet kullanımının duygudurum değişikliği boyutuna duyarsız kalan katılımcıların görüşleri alıntılanmıştır.

“Normal bir durum gibi geldi bana. Eğer tehlikeli bir hale gelmezse. Çünkü herkesin kendisini rahatlatabileceği alanlar vardır. Bu örnek olayda da öğrenci internet üzerinde kendisini rahatlatabilmektedir.” (PDR-3)

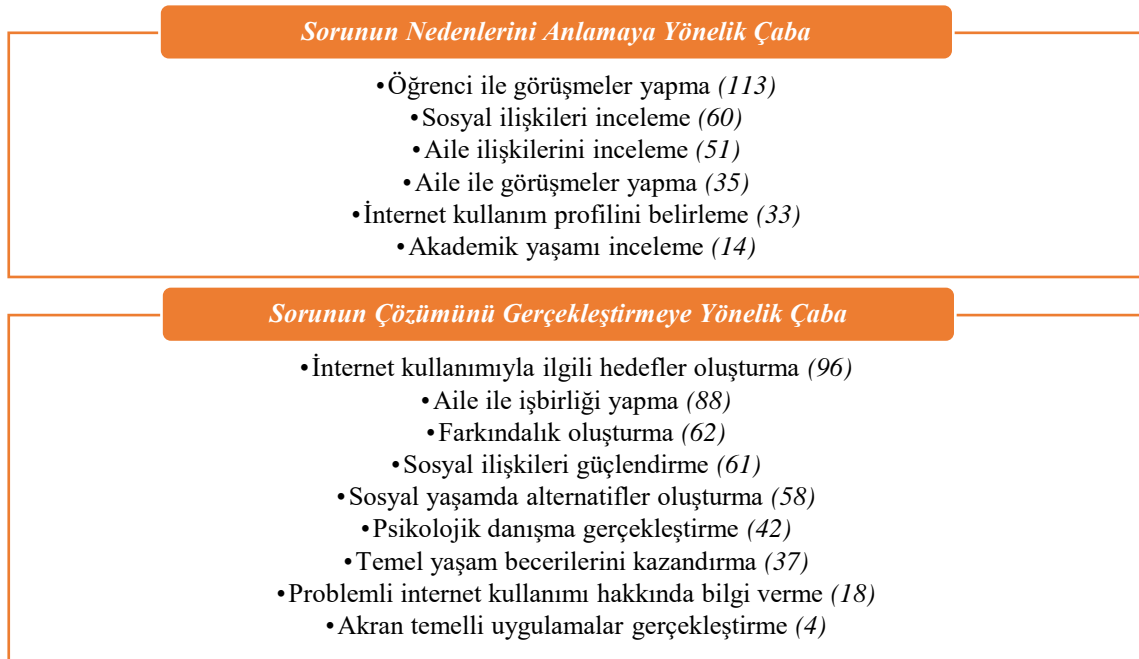
“Eğer Ayşe internette çok vakit geçirmiyorsa ve kullandığı içerikler olumsuz değilse sorun olduğunu düşünmüyorum. Çünkü interneti bazı durumlarda mutlu olmak için kullanabiliriz. Herhangi bir sorun yok burada bana göre.” (PDR-19)

“Sosyal medyada vakit geçiren bir öğrenci var ama aşırı gibi görünmüyor. Sadece mutsuz olduğu zaman yöneliyor. Ben burada bir sorun göremiyorum. Çünkü

mutsuz olduğumuz zamanlarda sosyal medyaya yönelebiliyor ve mutlu olabiliyoruz. Ben sorunlu bir durumun olduğunu düşünmüyorum.” (PDR-25)

4.2 Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Çözüm Önerileri

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımı içeren 6 farklı örnek olaya ilişkin çözüm önerileri “sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba” ve “sorunun çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba” olmak üzere 2 ana temada ele alınmıştır. Bu ana temalara ve kendi içerisinde oluşan alt temalara ilişkin özet bilgi Şekil 22’de gösterilmiştir.



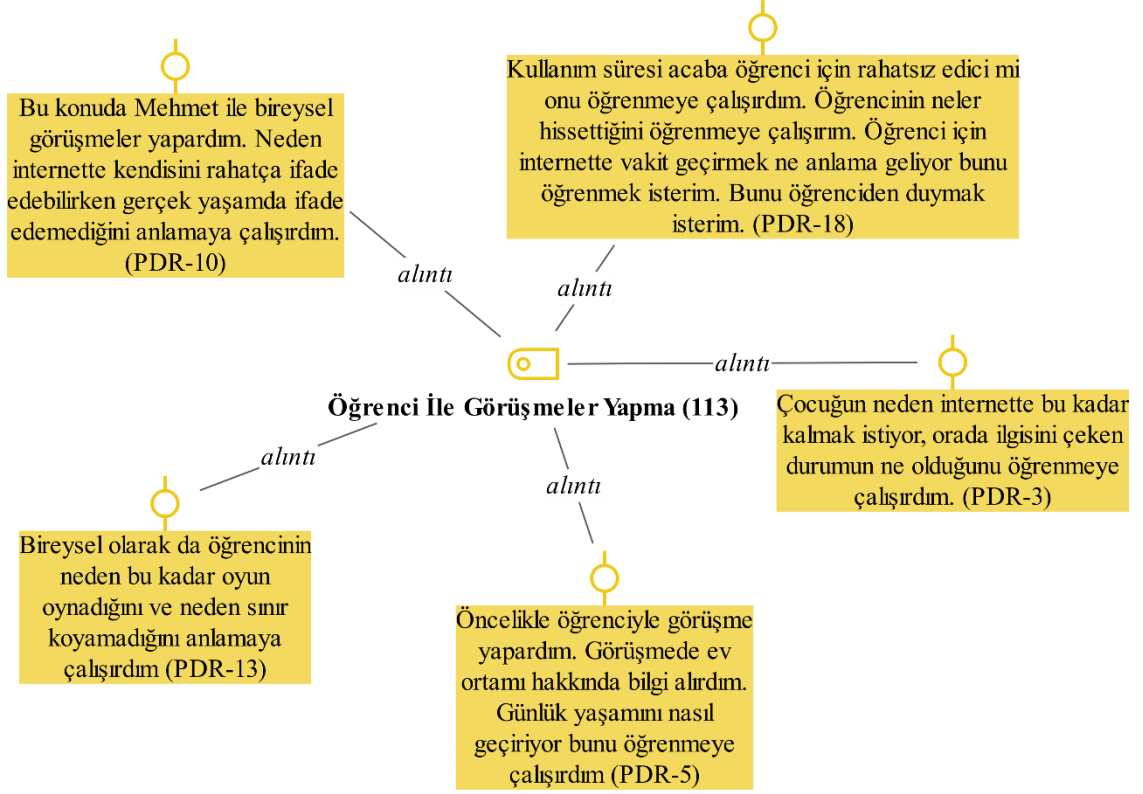
Şekil 22. Sorunun nedenlerini anlamaya ve çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba ana temalarına ilişkin alt temalar

4.2.1 Sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba ana teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımı içeren altı farklı örnek olaya ilişkin çözüm önerileri “sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba” ana teması içerisinde altı farklı alt temada ele alınmıştır. Bu alt temalar sıklığına göre; öğrenci ile görüşmeler yapma, sosyal ilişkileri inceleme, aile ilişkilerini inceleme, aile ile görüşmeler yapma, internet kullanım profilini belirleme ve akademik yaşamı inceleme olarak sıralanabilmektedir.

Öğrenci ile görüşmeler yapma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemleri internet kullanımını sorununun nedenlerini anlamak için öğrenciler ile görüşmeler yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Öğrenci ile görüşmeler yapma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 23’de özet olarak verilmiştir.



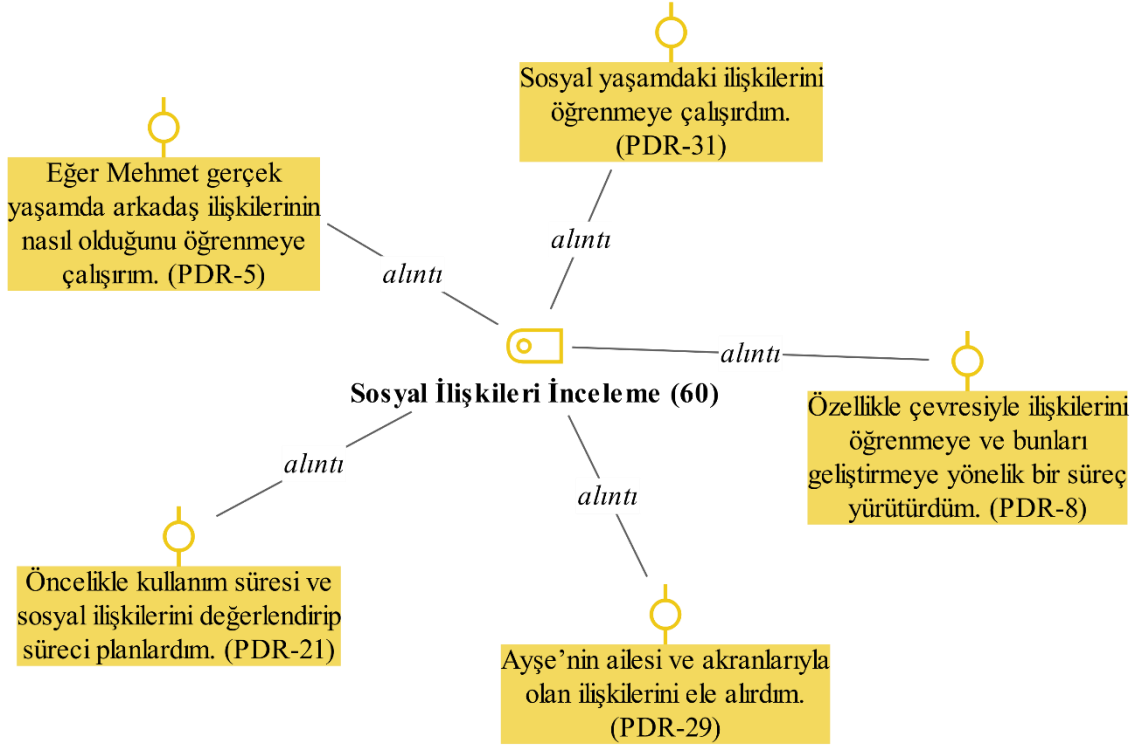
Şekil 23. Öğrenci ile görüşmeler yapma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımını sorununun nedenlerini anlayabilmek için öğrenciler ile bireysel görüşmeler yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-3 kodlu katılımcı “...Çocuğun neden bu kadar internette kaldığını öğrenmeye çalıştım...”, PDR-4 kodlu katılımcı “İlk öncelikle Ahmet ile bu durumu konuşurdum...”, PDR-6 kodlu katılımcı “...Öncelikle Ahmet ile konuşarak bu kadar fazla süre geçirmesinin altında olan nedeni anlamaya çalışırım...”, PDR-13 kodlu katılımcı “İlk önce öğrenciyle bir görüşme yaptım. İnternet ile ilgili görüşlerini ve düşüncelerini öğrenmek istedim...”, PDR-15 kodlu katılımcı “...Bu durumun ne zamandan beri devam ettiğini, bu kadar internette gezinmesinin sebebi nedir bunları öğrenmeye çalışırım. Ailesi bu durumda ona nasıl yaklaşıyor onu öğrenirim. Kendisi bu konuda farkındalık oluşturmuş mu, derslerine nasıl bir etkide bulunuyor bunları öğrenmeye çalışırım.”, PDR-8 kodlu katılımcı “...ama aynı zamanda öğrencinin neden bu kadar internette kaldığını öğrenmeye çalışırım. Çünkü

genel olarak bağımlılık bir boşluktan ve sorundan kaynaklanabiliyor. Acaba öğrenci ne gibi bir sorun yaşıyor ki kendisini internette görüyor. Bunu öğrenmeye çalışarak süreci planlamaya çalışırım.”, PDR-20 kodlu katılımcı “Hazal’ın böyle bir durumda teneffüslerde arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine internette vakit geçirmesinin altında yatan nedenleri öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-42 kodlu katılımcı “...Bu bağımlılığın altında yatan neden ne? Bunu öğrenmeye çalışırdım. Daha sonrasında internete ulaşamadığına yoksunluk tepkileri verdiğini görüyorum. Hazal ile bu konuda bireysel görüşmeler yapardım...”, PDR-18 kodlu katılımcı “...Kullanım süresi acaba öğrenci için rahatsız edici mi onu öğrenmeye çalışırdım. Öğrencinin neler hissettiğini öğrenmeye çalışırım. Öğrenci için internette vakit geçirmek ne anlama geliyor bunu öğrenmek isterim. Bunu öğrenciden duymak isterim.”, PDR-26 kodlu katılımcı “...İnternette geçirdiği sürenin artmasının ve yeni telefon istemesinin neden olduğunu öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-45 kodlu katılımcı “...Ders çalışmak yerine internette zaman geçirmesini anlamak için konuşmalar yapardım...” ve PDR-36 kodlu katılımcı “Şöyle ki sosyal yaşamdaki ilişkilerden ziyade sanal ilişkilere bu kadar önem vermesinin sebeplerini öğrenmeye çalışırdım. Onu internete yönlendiren bir şey olduğunu düşünüyorum. Bir şeylerden kaçıyor olabilir veya bir şeylerin sonucu olarak oraya sığıyor olabilir. Bunun sebeplerini araştırırdım...” diyerek örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımını sorununun nedenlerini anlayabilmek için öğrenciler ile bireysel görüşmeler gerçekleştireceklerini vurgulamışlardır.

Sosyal ilişkilerini inceleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımını sorununun nedenlerini anlamak için öğrencilerin sosyal ilişkilerini inceleyeceklerini ifade etmişlerdir. “Sosyal ilişkilerini inceleme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 24’te özet olarak verilmiştir.



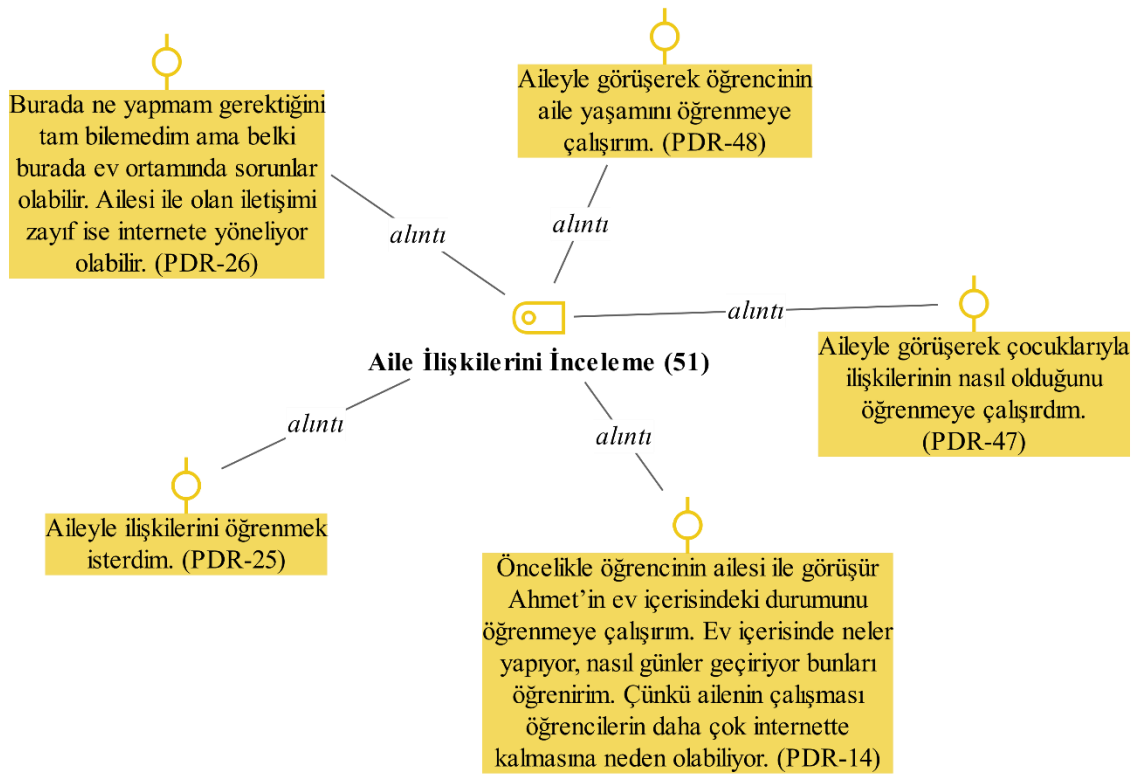
Şekil 24. Sosyal ilişkilerini inceleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorunlarının nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin sosyal ilişkilerini inceleyeceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-8 kodlu katılımcı “...Ayrıca bu süreçte sosyal yaşamdaki ilişkilerini araştırırdım. Arkadaşlarıyla iletişimi nasıl bunu öğrenmeye çalışırdım.”, PDR-19 kodlu katılımcı “...Öğretmeni ile konuşup akran ilişkilerini öğrenirdim...”, PDR-2 kodlu katılımcı “...Arkadaşları ile olan ilişkilerini incelemeye çalışırdım. Acaba arkadaşlarıyla sorunlar yaşadığı için mi internete yönelmiş yoksa internet kullanımı yüzünden mi arkadaşlarıyla iletişimi zayıf. Bunları anlamaya çalışırdım.”, PDR-14 kodlu katılımcı “...İlk aklıma gelen şey Hazal’ın kendisini arkadaşları arasında nasıl bir konumda bulundurduğu olurdu galiba. Arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine neden internette bu kadar fazla vakit geçiriyor? Akranlarıyla ilgili yaşadığı sorunlar mı var? İlk olarak Hazal’ın kendi benliğini nasıl tanımladığı, akran ilişkilerinin nasıl olduğunu öğrenirdim. Onu sosyal yaşamdan sanal yaşama getiren şeylerin neler olduğunu öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-15 kodlu katılımcı “...Gerçek yaşamdaki arkadaşlarıyla olan ilişkilerini sorgulamaya çalışırım. Belki akran ilişkilerinde yaşadığı sorunlardan dolayı internete yönelmiştir...”, PDR-24 kodlu katılımcı “...Akranlarıyla ilişkisini öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-25 kodlu katılımcı “...Arkadaşlarıyla ilişkisini öğrenmeye çalışırdım. Sosyal çevresini incelerdim...”, PDR-51 kodlu katılımcı “...Hazal’ı özellikle sosyal medya bağımlılığına iten ev veya okul içerisindeki

davranışları incelemeye çalışırım...” ve PDR-40 kodlu katılımcı “...*Belki de akran ve aile ilişkilerinde sorunlar vardır. Bu ilişkileri değerlendirip...*” diyerek örnek olaylarda yer alan öğrencilerin sosyal ilişkilerini değerlendirerek problemlili internet kullanımının nedenlerini anlamaya yönelik çaba göstereceklerini vurgulamışlardır.

Aile ilişkilerini inceleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun nedenlerini anlamak için öğrencilerin aile ilişkilerini inceleyeceklerini ifade etmişlerdir. “Aile ilişkilerini inceleme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 25’te özet olarak verilmiştir.



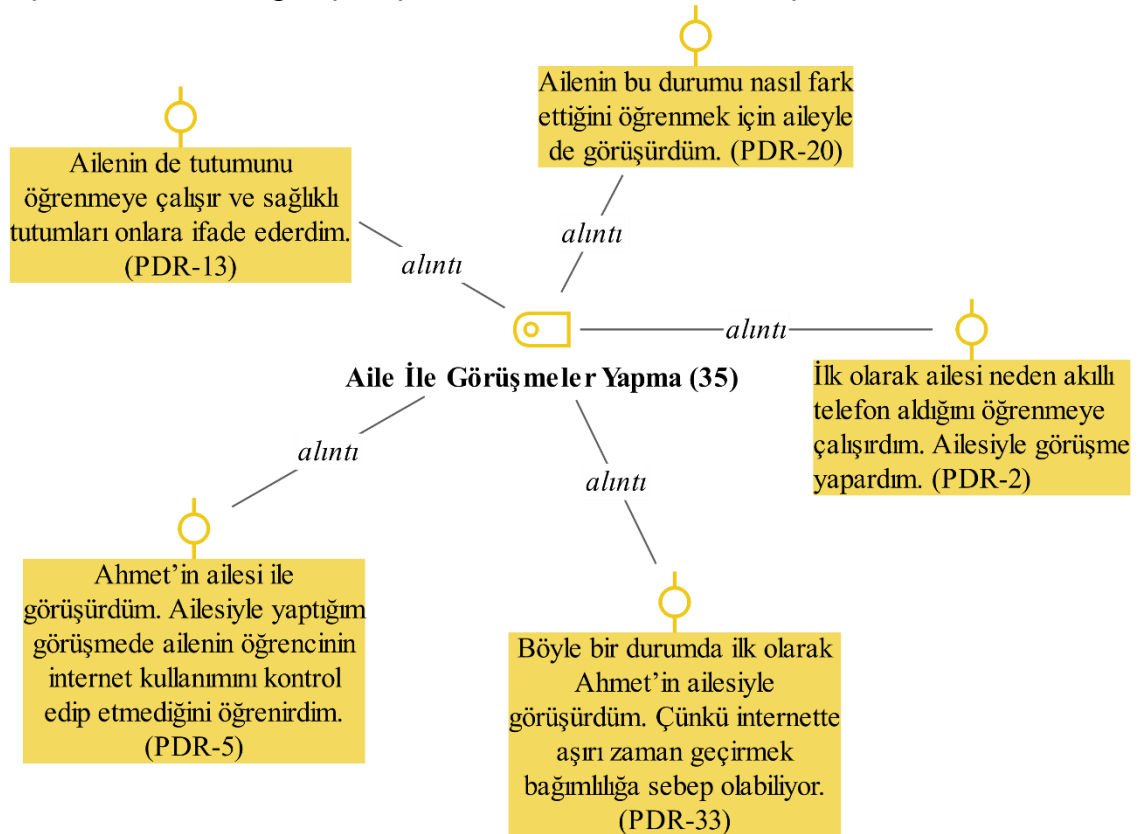
Şekil 25. Aile ilişkilerini inceleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemlili internet kullanımını sorununun nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin aile ilişkilerini inceleyeceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-18 kodlu katılımcı “...*Sosyal yaşamındaki nelerin eksikliği onu internete yönlendiriyor, aile yaşamında sorunlar mı var, kendisini yalnız mı hissediyor?...*”, PDR-19 kodlu katılımcı “...*Ailesiyle iletişim kurardım aile ilişkilerini ortaya çıkarmak için...*”, PDR-31 kodlu katılımcı “*Şöyle baktığımızda günün dörtte birini internette geçirdiği için bir sorun olduğunu düşünüyorum. Acaba ailesi onunla*

ilgilenmediği için mi bu kadar internette zaman geçiriyor?...”, PDR-47 kodlu katılımcı “...Aynı zamanda aile içi ilişkileri öğrenmeye çalışırdım. Çünkü aile içerisindeki sorunlardan bir kaçış olarak interneti kullandığını düşünebilirim...”, PDR-50 kodlu katılımcı “Öncelikle Ahmet’in ailesi, yaşamı ve sosyal hayat ile ilgili bilgiler alırım. Onu bu duruma sürükleyen nedenler üzerinde dururum. Bu nedenleri öğrendikten sonra çözüm bulmaya çalışırım...”, PDR-30 kodlu katılımcı “...Süreçte aileyi de sürece katabilir ve aile ilişkilerini öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-37 kodlu katılımcı “...Akran ve aile ilişkilerini öğrenmeye çalışarak burada yaşadığı herhangi bir sorun olup olmadığını öğrenmeye çalışırım...”, PDR-25 kodlu katılımcı “...Aileyle ilişkilerini öğrenmek isterdim.” ve PDR-7 kodlu katılımcı “...Acaba aile ilişkilerinde mi bir problem var, bunları öğrenmeye çalışırdım...” şeklinde ifade ederek örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımının nedenlerini anlamak için öğrencinin aile ilişkilerini inceleyeceklerine yönelik vurgu yaptıkları görülmektedir.

Aile ile görüşmeler yapma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımının nedenlerini anlamak için öğrencilerin aileleri ile görüşmeler yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Aile ile görüşmeler yapma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 26’da özet olarak verilmiştir.

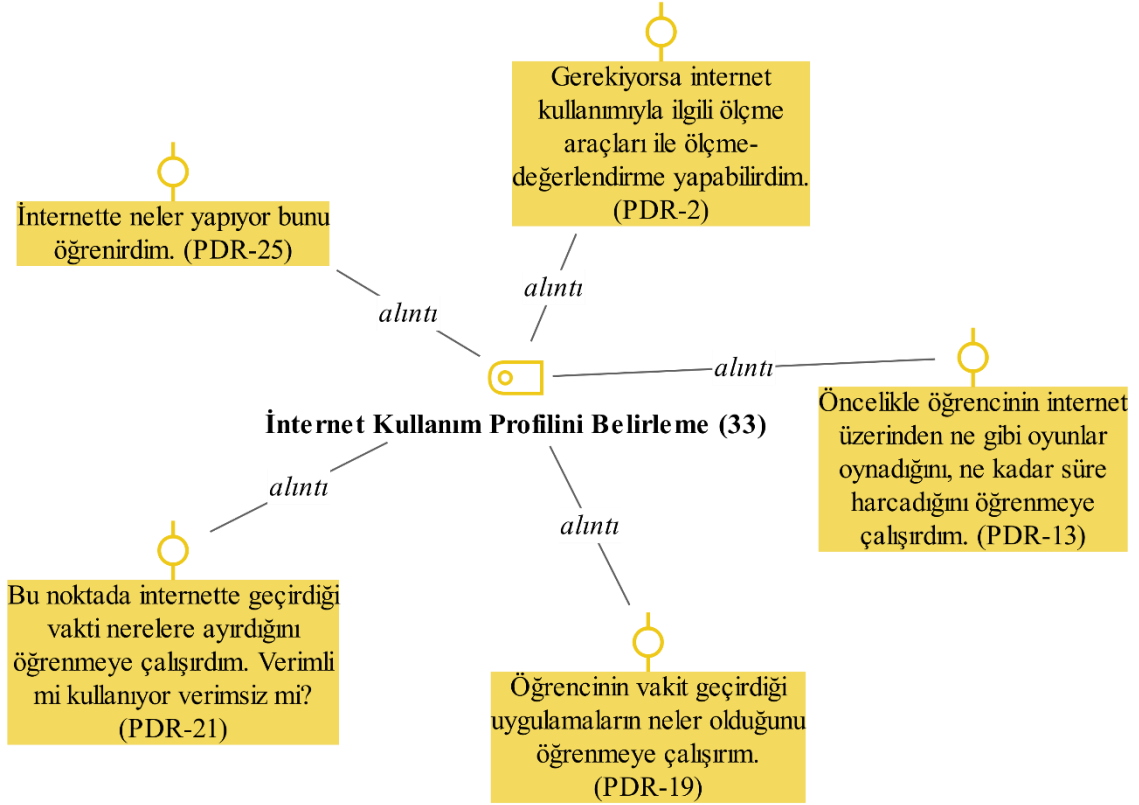


Şekil 26. Aile ile görüşmeler yapma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorununun nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin aileleri ile görüşmeler yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-4 kodlu katılımcı “...*Daha sonrasında ailesi ile konuşturdum. İnternet üzerinden neler yaptığını takip etmelerini istedim...*”, PDR-5 kodlu katılımcı “*Ahmet’in ailesi ile görüşürdüm. Ailesiyle yaptığım görüşmede ailenin öğrencinin internet kullanımını kontrol edip etmediğini öğrenirdim...*”, PDR-8 kodlu katılımcı “...*İlk olarak aile ile görüşme yaptım...*”, PDR-9 kodlu katılımcı “...*Önce ailesiyle görüşürdüm. Ailenin nasıl bir tutum içerisinde olduğunu öğrenirdim...*”, PDR-29 kodlu katılımcı “*Burada belirtilen saatlerin çok fazla olduğunu düşünüyorum. Öncelikle Ahmet ve ailesiyle bir görüşme gerçekleştiririm...*”, PDR-32 kodlu katılımcı “...*Elinde olmadan geliyor ise aileyle görüşürdüm. Ailenin bu konuda nasıl olduğunu öğrenirdim. Acaba onlarda internette bu kadar vakit mi geçiriyorlar? Bunları öğrenmeye çalışırdım. Süreç bu şekilde olurdu.*”, PDR-46 kodlu katılımcı “...*Aileyle işbirliği yaparak onların bu konuda düşüncelerini ve tutumlarını öğrenirdim...*”, PDR-20 kodlu katılımcı “...*Ailenin bu durumu nasıl fark ettiğini öğrenmek için aileyle de görüşürdüm...*” ve PDR-43 kodlu katılımcı “...*Öncelikle ailesiyle görüşmek istedim. Onlardan durumu anlamaya çalışırım...*” diyerek süreçte öğrencinin yaşadığı problemleri internet kullanımı durumunun nedenlerini anlayabilmek için aileyle görüşmeler yapabileceklerini vurgulamışlardır.

İnternet kullanım profilini belirleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemleri internet kullanımı sorununun nedenlerini anlamak için öğrencilerin internet kullanım profillerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “İnternet kullanım profilini belirleme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 27’de özet olarak verilmiştir.



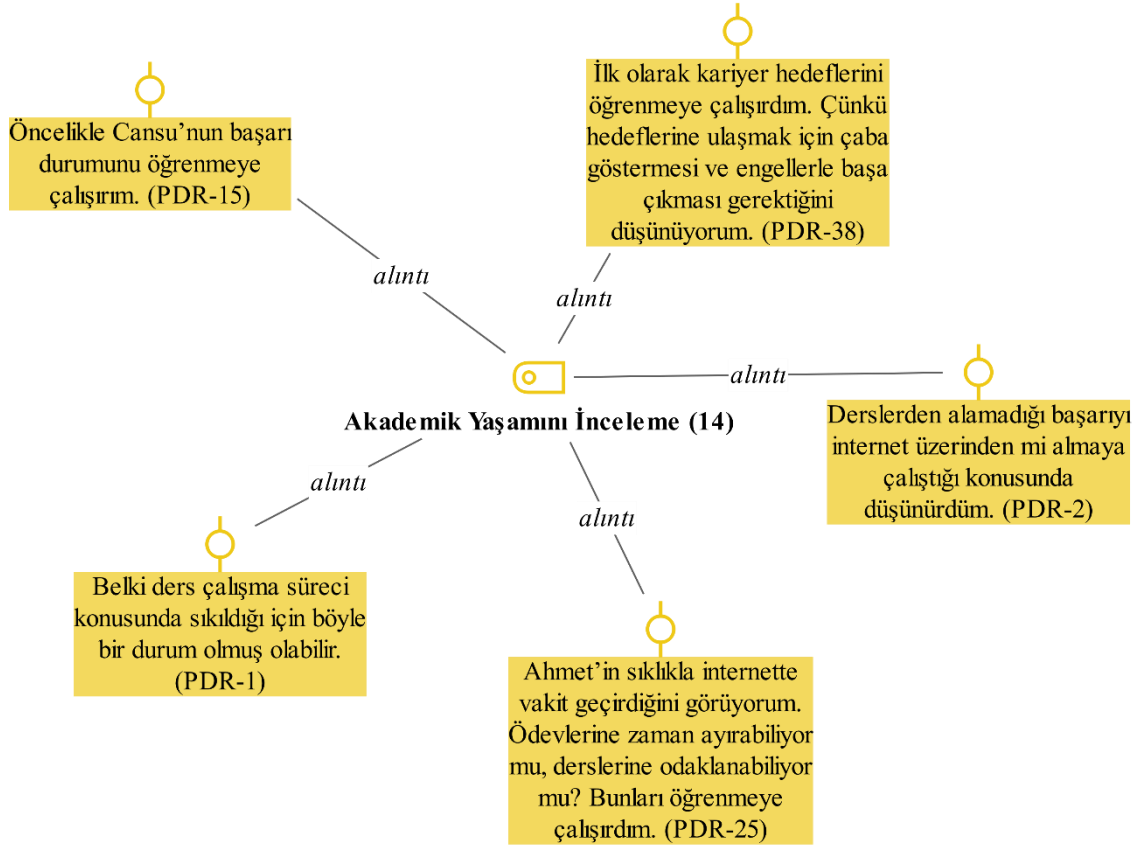
Şekil 27. İnternet kullanım profilini belirleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemlili internet kullanımı sorununun nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin internet kullanım profillerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-2 kodlu katılımcı “...Gerekiyorsa internet kullanımıyla ilgili ölçme araçları ile ölçme-değerlendirme yapabilirdi...”, PDR-4 kodlu katılımcı “...İnternet üzerinden neler yaptığını öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-10 kodlu katılımcı “...Ayrıca sosyal medya kullanımının nasıl olduğunu da öğrenmeye çalışırdım. Burada internet kullanımının sorunlu olduğunu düşünüyorum.”, PDR-21 kodlu katılımcı “...Öncelikle internet kullanımının yüzde kaçını oyunlar, sosyal medya, diğer kullanım oluşturduğunu öğrenirdim öğrenciyle görüşerek. Eğer daha çok oyuna vakit ayırıyorsa onun üzerinde dururdum. Oyun oynamasının problemlili olup olmadığını çeşitli ölçme araçlarıyla tespit edebilirdim...”, PDR-31 kodlu katılımcı “...Acaba faydalı mı kullanıyor zararlı mı kullanıyor bunu öğrenmeye çalışırdım. Ama baktığımda süre çok fazla...”, PDR-13 kodlu katılımcı “...Öncelikle öğrencinin internet üzerinden ne gibi oyunlar oynadığını ne kadar süre harcadığını öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-19 kodlu katılımcı “...Öğrencinin vakit geçirdiği uygulamaların neler olduğunu öğrenmeye çalışırım...”, PDR-35 kodlu katılımcı “...İnternette vakit geçirme amaçlarını öğrenirdim. Acaba internette neler

yapıyor, bunu öğrenmeyi amaçlarım...” ve PDR-42 kodlu katılımcı “Burak’ın akıllı telefona olan düşkünlüğü için bir test uygulanabilir. Başlarda azken sonra bu süre artmış. Bu konuda akıllı telefon bağımlılığı ölçeği uygulanabilir...” şeklinde ifade ederek öğrencinin internet kullanım profilini belirlemek için çeşitli çalışmalar yürütebileceklerini vurgulamışlardır.

Akademik yaşamını inceleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemleri internet kullanımının nedenlerini anlamak için öğrencilerin akademik yaşamlarını inceleyeceklerini ifade etmişlerdir. “Akademik yaşamını inceleme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 28’de özet olarak verilmiştir.



Şekil 28. Akademik yaşamını inceleme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımının nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin akademik yaşamlarını inceleyeceklerini ifade etmişlerdir. Örneğin PDR-2 kodlu katılımcı “...derslerden alamadığı başarıyı internet üzerinden mi almaya çalıştığı konusunda düşünürdüm...”, PDR-25 kodlu katılımcı “Ahmet’in sıklıkla internette vakit geçirdiğini görüyorum. Ödevlerine zaman ayırabiliyor mu, derslerine odaklanabiliyor mu? Bunları öğrenmeye

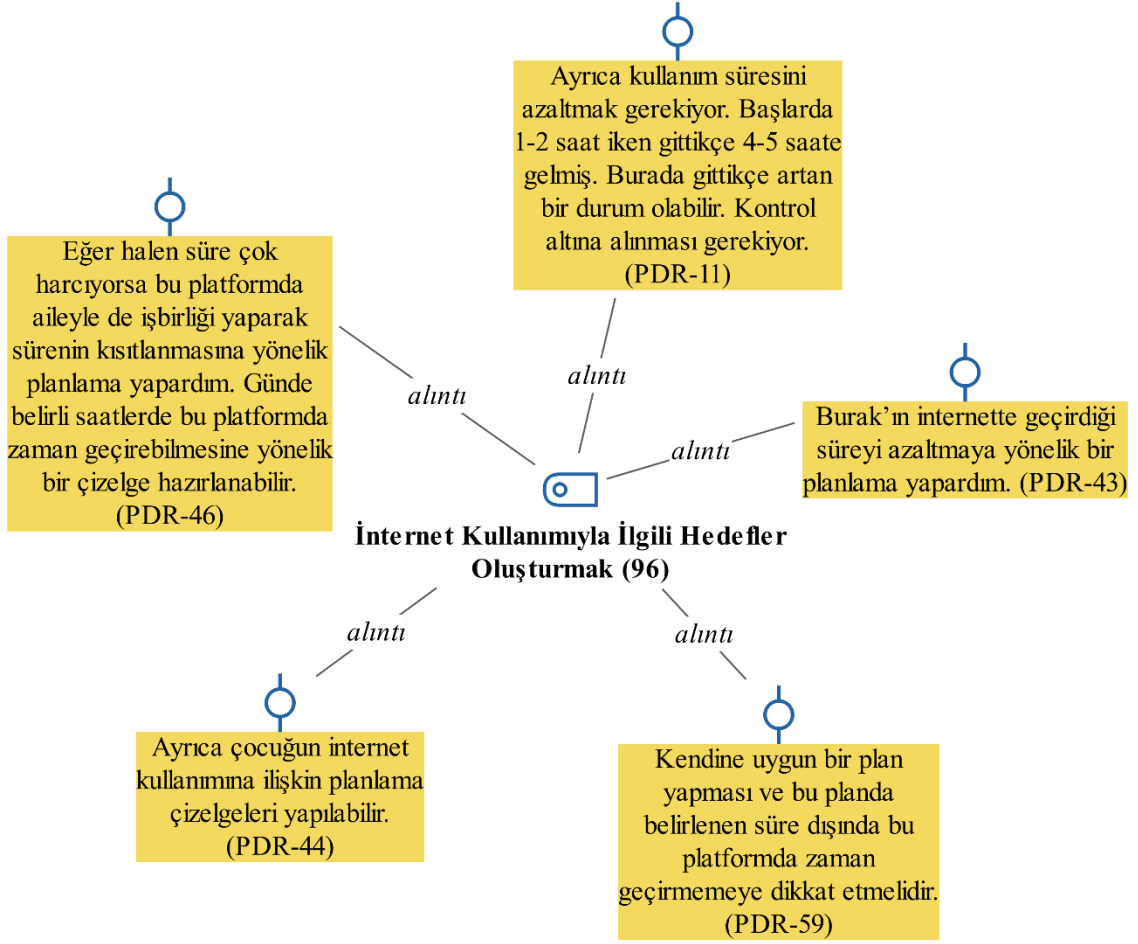
çalışırdım... ”, PDR-51 kodlu katılımcı “...Hazal’ı özellikle sosyal medya bağımlılığına iten ev veya okul içerisindeki davranışları incelemeye çalışırım... ”, PDR-1 kodlu katılımcı “...Belki ders çalışma süreci konusunda sıkıldığı için böyle bir durum olmuş olabilir...” ve PDR-15 kodlu katılımcı “Öncelikle Cansu’nun başarı durumunu öğrenmeye çalışırım...” diyerek örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı durumunun nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin akademik yaşamlarını inceleyeceklerini vurgulamışlardır.

4.2.2 Sorunun çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba ana teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımı içeren altı farklı örnek olaya ilişkin çözüm önerileri “sorunun çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba” ana teması içerisinde dokuz farklı alt temada ele alınmıştır. Bu alt temalar sıklığına göre; internet kullanımıyla ilgili hedefler oluşturma, aile ile işbirliği yapma, farkındalık oluşturma, sosyal ilişkileri güçlendirme, sosyal yaşamda alternatifler oluşturma, psikolojik danışma gerçekleştirme, temel yaşam becerilerini kazandırma, problemlili internet kullanımı hakkında bilgi verme ve akran temelli uygulamalar gerçekleştirme olarak sıralanabilmektedir.

İnternet kullanımıyla ilgili hedefler oluşturma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için süreçte öğrencilerin internet kullanımlarıyla ilgili hedefler oluşturabilmelerine yardımcı olabileceklerini vurgulamışlardır. “İnternet kullanımıyla ilgili hedefler oluşturma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 29’da özet olarak verilmiştir.



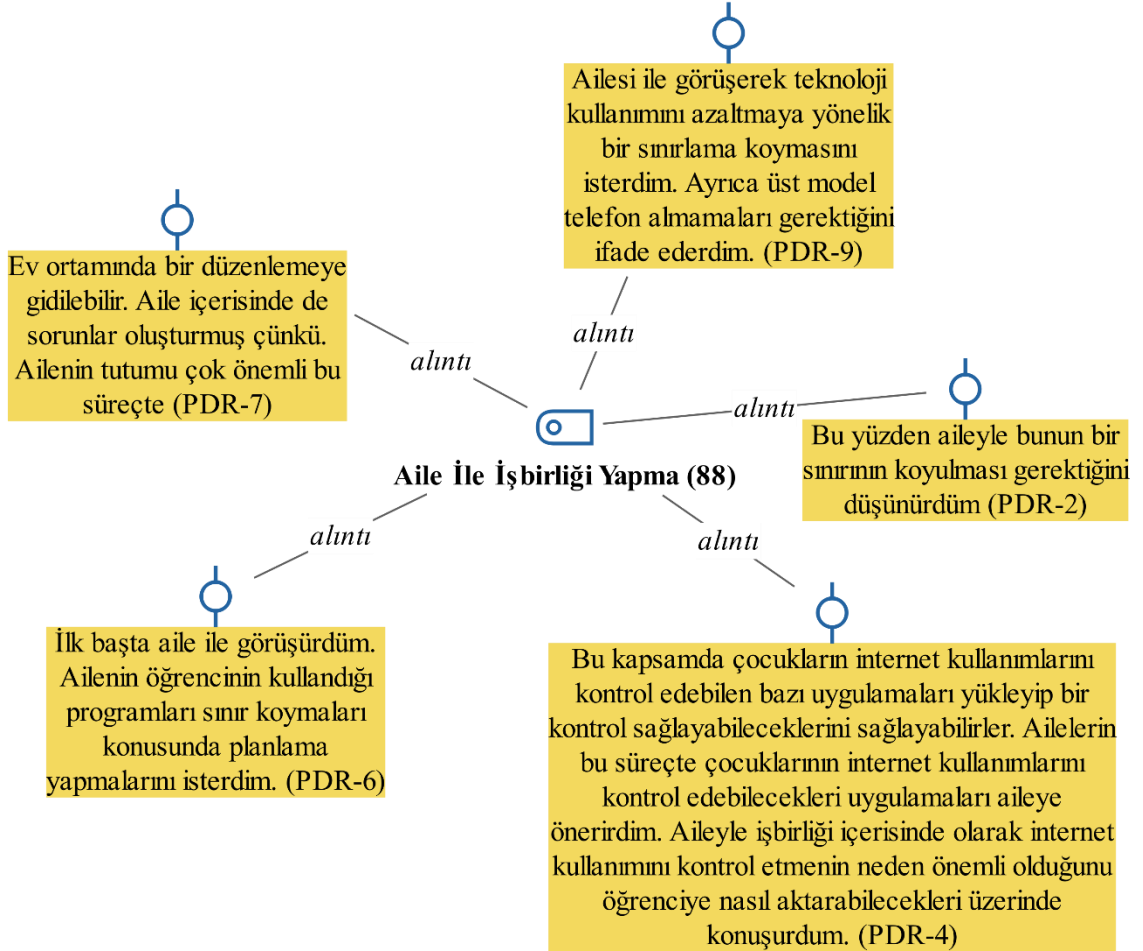
Şekil 29. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler oluşturma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte öğrencilerin internet kullanımlarıyla ilgili hedefler belirlemelerine yardımcı olabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-7 kodlu katılımcı “...Hafta içi geçirdiği 6 saati nasıl daha aşağı çekebiliriz bunu davranışçı teknikler kullanarak gerçekleştirmeyi planladım. Yine hafta sonundaki süreyi de benzer şekilde...”, PDR-11 kodlu katılımcı “Saati sınırlandırması konusunda yardımcı olurdu. Günlük 6 saat yerine 3 saat kullanmayı bunu daha sonra daha aşağı indirmeyi isterdim...”, PDR-33 kodlu katılımcı “...Ayrıca internet kullanım süresini azaltmaya yönelik planlamalar yaptım.”, PDR-43 kodlu katılımcı “...Danışma sürecinde ise bu sürenin azaltılmasına yönelik planlamalar yaptım.”, PDR-17 kodlu katılımcı “...Bunun yerine mantık çerçevesinde yavaşça kısıtlanması daha sağlıklı olabilir. İnternette birden uzaklaşması yoksunluk tepkileri yaşamaya neden olmuş. Süreçte internet kullanım süresini kısıtlamaya yönelik bir plan yaptım.” ve PDR-22 kodlu katılımcı “...Öğrenciyle görüşmemde Cansu'nun gününü planlayıp ders çalışmasına zarar vermeyecek şekilde dizi-film izleyebileceğine ilişkin bir plan

hazırlayabilirdik. Örneğin; şunları şunları yaptım daha sonra 1 tane dizi-film izleyeceğim gibi. Belki dizi-film izlemesine aile de katılabilir. Bu birlikteliği güçlendirebilir. Çocukla zıtlaşmadan süreci planlamanın gerekli olduğunu düşünüyorum.” diyerek örnek olaylarda yer alan problemlerli internet kullanımının çözümü aşamasında öğrencinin internet kullanım süresini azaltmaya ve sağlıklı hale getirmeye yönelik hedefler belirlenmesine yardımcı olabileceklerine yönelik vurgu yapmışlardır.

Aile ile işbirliği yapma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlerli internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için süreçte aile ile işbirliği yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Aile ile işbirliği yapma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 30’da özet olarak verilmiştir.



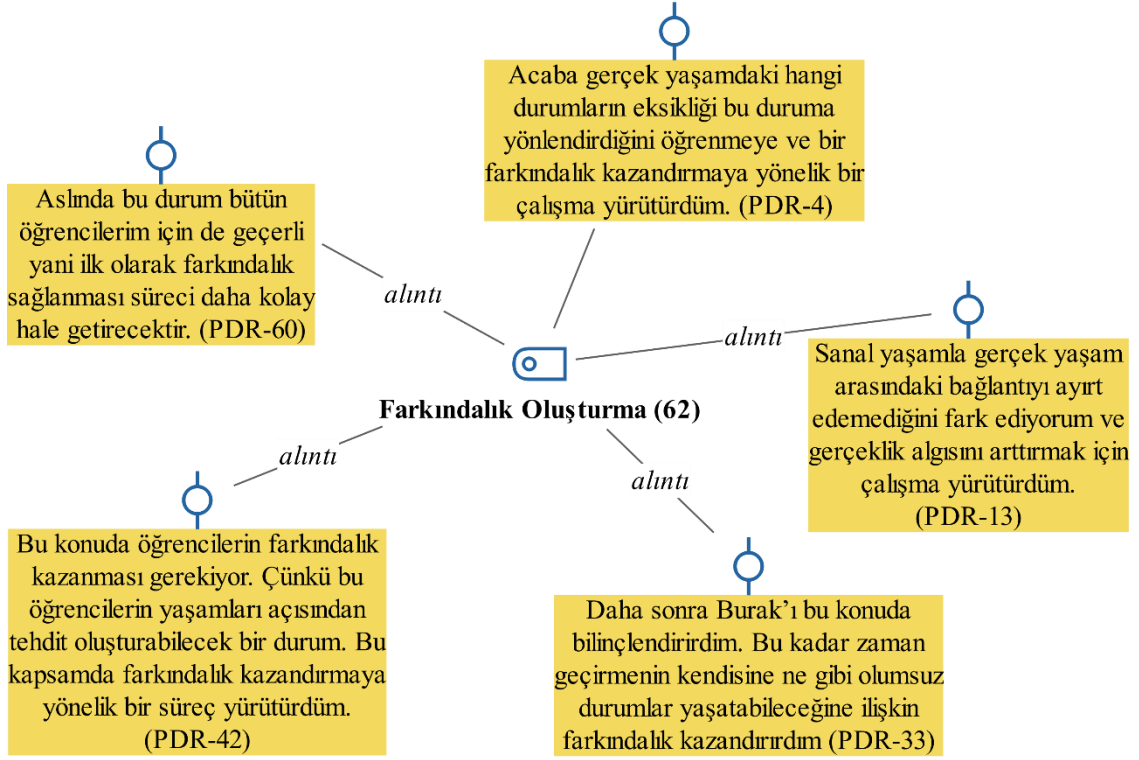
Şekil 30. Aile ile işbirliği yapma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemlerli internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte aile ile işbirliği yapabileceklerini

vurgulamışlardır. Örneğin PDR-7 kodlu katılımcı “...Aileyle de görüşür ve ev içerisine süreyi nasıl aşağı indirip alternatifler oluşturabilecekleri konusunda yardımcı olurum.”, PDR-8 kodlu katılımcı “...Bu süreçte aile ile işbirliği kurarım. Ailenin de bilinçlendirilmesi gerekiyor. Çünkü çoğu aile de interneti bilinçli olarak kullanmamaktadır. Bu durum öğrencileri de etkilemektedir...”, PDR-9 kodlu katılımcı “...Daha sonra onlarla internet kullanımını planlamaya yönelik işbirliği içerisine girerdim. Çocuklarının ekran başında geçirdiği süreyi kontrol edebilmelerine yönelik planlama yapmalarına yardımcı olurum.”, PDR-12 kodlu katılımcı “...Ailenin bilinçlendirilmesini sağlarım...”, PDR-14 kodlu katılımcı “...Daha sonrasında aileye çocuklarıyla birlikte ev içerisinde yapabilecekleri ortak etkinliklerden bahsederim. Süreçte ebeveynlerle daha fazla işbirliği kurar ve aile içerisindeki iletişimi güçlendirecek tavsiyelerde bulunurum.”, PDR-22 kodlu katılımcı “...Aileyi de sürece katarım. Ebeveynin bu konuda bilinçli olması rol-model açısından önemli. Burada bir sağlıklı internet kullanım planı yapılabilir. Aileyle görüşmemde öğrencinin bu sorunun altında yatan sebepleri de öğrenirdim. Önlemek açısından örneğin evin bir odasında birlikte teknoloji olmadan vakit geçirmelerine yönelik bir plan yapılabilir. Bu tür sosyal ilişkilerini güçlendirici planlamalar yapardım.”, PDR-59 kodlu katılımcı “...Bu süreçte ailesi ile iş birliği içerisinde olmaya çalışırım.”, PDR-27 kodlu katılımcı “...Aileyle de görüşerek aile içerisindeki iletişimlerini nasıl güçlendirebileceklerine yönelik bir danışmanlık hizmeti sunardım.” ve PDR-37 kodlu katılımcı “...Ayrıca ailenin çocuklarına karşı bu durumda sağlıklı bir yaklaşım sergilemelerini isterdim. Burada zaten çocuğun telefonu arzularının gelişim özellikleri açısından normal olduğunu aileye ifade ederdim. Süreçte daha çok aileyle işbirliği yaparak onların bu konuda yaklaşımlarının sağlıklı olabilmesi için danışmanlık yapardım.” diyerek örnek olaylarda yer alan problemlerle ilgili internet kullanımının çözümü sürecinde aileyle işbirliği içerisinde olacaklarına yönelik vurgu yapmışlardır.

Farkındalık oluşturma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlerle ilgili internet kullanımının çözümünü gerçekleştirmek için süreçte öğrencilerin içerisinde buldukları durum konusunda farkındalık oluşturmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Farkındalık oluşturma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 31’de özet olarak verilmiştir.



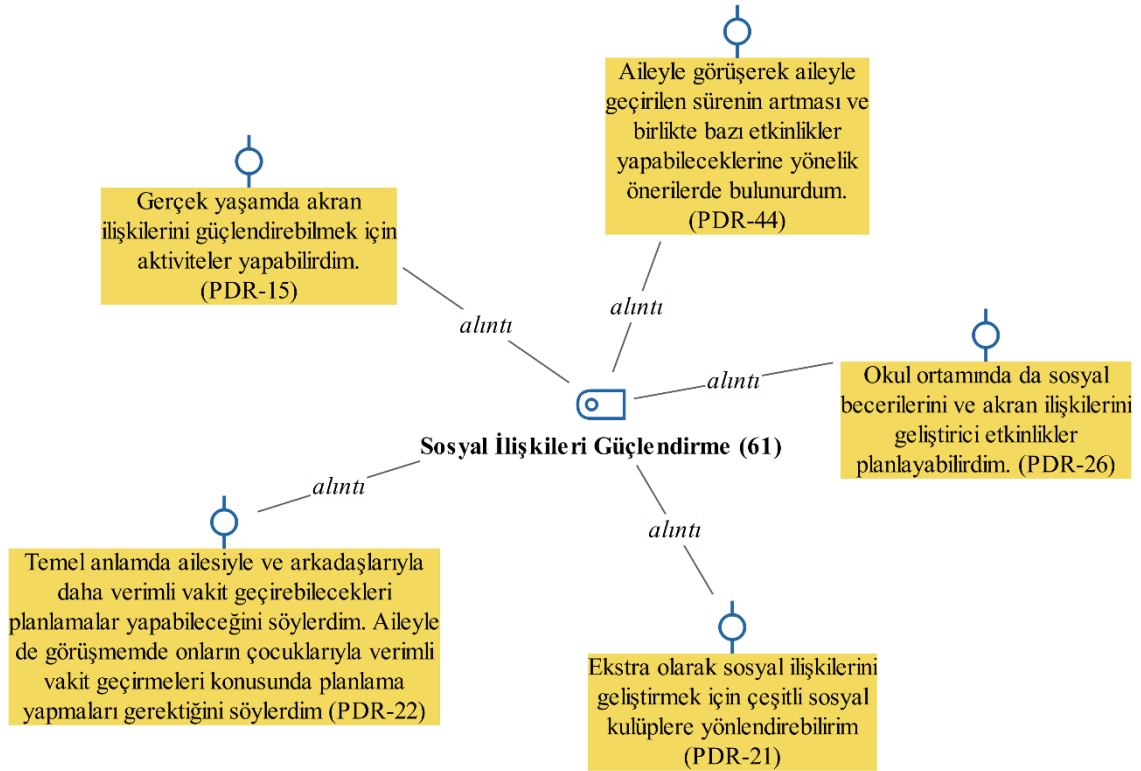
Şekil 31. Farkındalık oluşturma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorunlarının çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte öğrencilerin içerisinde buldukları durum konusunda farkındalık oluşturmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-41 kodlu katılımcı “İlk olarak öğrencinin bu olayın farkında olmasına yönelik bir çalışma yürütürdüm. Yani ilk olarak günde 6-7 saatini internette vakit geçirdiğinin farkındalığını oluşturmaya çalışırdım...”, PDR-48 kodlu katılımcı “Öncelikle Ahmet’in internette geçirdiği süreyi ve bu sürenin yaşamına olan etkileri açısından inceledim ve bu konuda farkındalık oluşturmak isterdim...”, PDR-54 kodlu katılımcı “...Ahmet bu durumu problem olarak görmüyor olabilir. Bu nedenle öncelikle farkındalık kazandırma adına çalışmalar yapıp sorunu netleştirip bunun üzerine uygun teknik ve yöntemler kullanarak bir sonraki seansları planlarım...”, PDR-58 kodlu katılımcı “...Ahmet ile yaptığım görüşmelerde öncelikle ona verdiği zararlar konusunda (akademik başarısızlık, arkadaşlarla veya aile ile iletişim problemleri vs. yaşıyor olabilir.) farkındalık kazanmasını sağlarım...”, PDR-53 kodlu katılımcı “...Aslında oradaki durumunda gerçek olmadığını insanların oradaki yüzleriyle kalmadıklarını görmesi gerekir...”, PDR-33 kodlu katılımcı “...Daha sonra Burak’ı bu konuda bilinçlendirirdim. Bu kadar zaman geçirmenin kendisine ne gibi olumsuz durumlar yaşatabileceğine ilişkin farkındalık kazandırırdım...” ve PDR-3 kodlu katılımcı “...Cansu’nun bu süreçte üniversite sınavının daha önemli olduğuna yönelik

bir farkındalık kazandırmaya çalışırdım. Örneğin; internet hayatında yoksa veya bu kadar internet kullanmadığın zamanlarda hayatın nasıldı? Bu gibi sorularla farkındalık oluşturmaya çalışırdım...” diyerek örnek olaylarda yer alan öğrencilerle farkındalık temelli çalışmalar yürüterek hem içerisinde buldukları durumu hem de internetin durumu hakkında farkındalık oluşturmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır.

Sosyal ilişkileri güçlendirme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemleri internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için süreçte öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Sosyal ilişkileri güçlendirme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 32’de özet olarak verilmiştir.



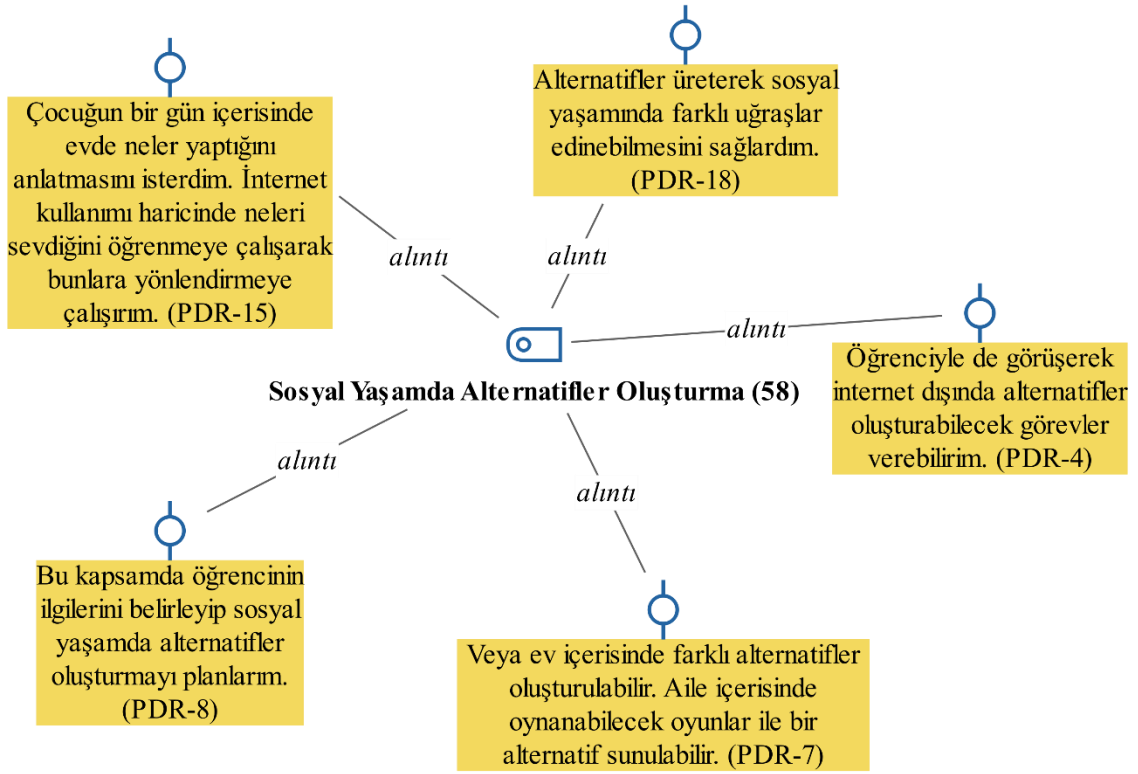
Şekil 32. Sosyal ilişkileri güçlendirme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-11 kodlu katılımcı “...Hafta sonu internet kullanım süresini aşağıya indirip aileyle vakit geçirmesi konusunda planlama yaptım...”, PDR-27 kodlu katılımcı “...Zamanını daha

verimli bir şekilde geçirebilmesi için sosyal yaşamdaki bazı alternatifler oluşturabileceğine yönelik bir planlama yapabildim. Akran ilişkilerini değerlendirip bu ilişkileri güçlendirmeye yönelik etkinlikler yapabilirim.”, PDR-43 kodlu katılımcı “...Veya çocukların gerçek yaşamlarında arkadaşlarıyla ve aileleriyle birlikte vakit geçirecekleri etkinlikler yapılabilir...”, PDR-4 kodlu katılımcı “...Bu kapsamda arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmeye yönelik bir plan yapardım...”, PDR-5 kodlu katılımcı “...Hazel’in akranlarıyla daha fazla iletişim kurabileceği ve anlaşabileceği arkadaşlıklar edinebileceğine yönelik bir planlama yapardım. Arkadaşlarıyla daha fazla nasıl iletişim kurabilir ve okul ortamında farklı sosyal faaliyetlere nasıl katılabilir bunları planlardım...”, PDR-12 kodlu katılımcı “...Teneffüslerde arkadaşlarıyla vakit geçirmesi ve farklı sosyal etkinliklere katılması yönünde planlamalar yapardım...” ve PDR-41 kodlu katılımcı “...Arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmesi, teneffüslerde onlarla zaman geçirebilmesine yönelik etkinlikler planlardım. Yaşamında yalnızca telefonunun olmadığı ve akranlarıyla ilişkilerinin önemli olduğuna yönelik bir süreç yürüttürdüm.” diyerek örnek olaylarda yer alan problemlerle ilgili internet kullanımı sorununun çözümüne yönelik gerçekleştirecekleri çalışmalarda öğrencilerin sosyal ilişkilerinin güçlendirilmesi çalışmalarının önemli bir yere sahip olabileceğini vurgulamışlardır.

Sosyal yaşamda alternatifler oluşturma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlerle ilgili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için süreçte öğrencilerin ilgi alanlarını belirleyerek sosyal yaşamda alternatifler oluşturmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Sosyal yaşamda alternatifler oluşturma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 33’te özet olarak verilmiştir.



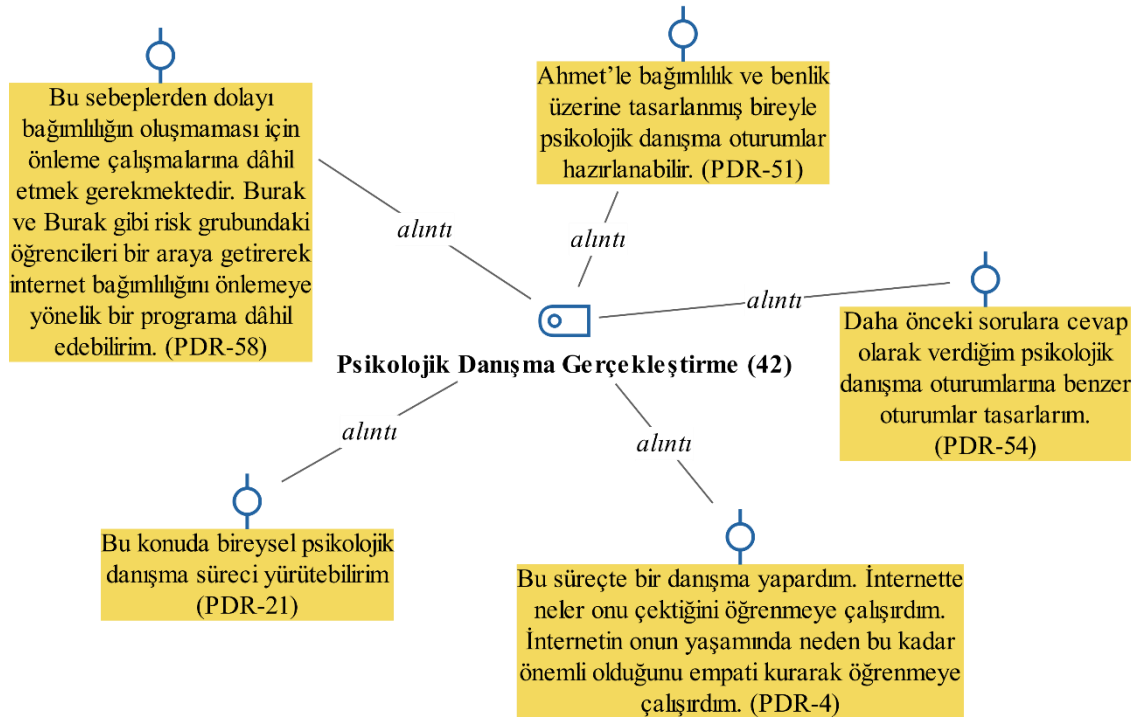
Şekil 33. Sosyal yaşamda alternatifler oluşturma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte öğrencilerin ilgi alanlarını belirleyerek sosyal yaşamda alternatifler oluşturmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-1 kodlu katılımcı “...Benim öğrenciye karşı yaklaşımım öncelikle onun ilgi alanlarını belirlemeye çalışırım. Doğrudan internetin zararlarını anlatarak onun kullanımını sınırlandırmak yerine onun dikkatini çekecek şeylere yönlendirmeye çalışırım. Öncelikle gözlemler, ilgilerini belirlerim...”, PDR-8 kodlu katılımcı “...Öğrencinin sosyal yaşamda hobilerinin üzerinde çok durmadığı için böyle bir sorun ortaya çıkmış diyebilirim. Öğrencinin yetenek ve ilgilerini çeşitli bireyi tanıma teknikleri ile belirlerdim. Daha sonra öğrencinin yetenek ve ilgilerine yönelik etkinliklere yönelmesini sağladım...”, PDR-27 kodlu katılımcı “...Zamanını daha verimli bir şekilde geçirebilmesi için sosyal yaşamdaki bazı alternatifler oluşturabileceğine yönelik bir planlama yapabilirdim...”, PDR-39 kodlu katılımcı “Öğrencinin ilgilerine yönelik farklı sosyal etkinliklere yönlendirebilirdim...”, PDR-40 kodlu katılımcı “Burada sürenin fazla olduğunu düşünüyorum. Ahmet için sosyal yaşamında farklı alternatifler oluşturabilirdim. Bu konuda ilgi ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak dikkatini başka aktiviteler bulabilirdim.”, PDR-42 kodlu katılımcı “...Onun telefondan uzak kalmasını sağlayacak ve sosyal yaşamda gerçekleştirebileceği

farklı etkinlikler yapmasına yönelik bir süreç yürüttüm.” ve PDR-19 kodlu katılımcı “...Vakit geçirebileceği bazı alternatifler belirleyebilirim. Bu kapsamda ilgi alanlarını belirleyip sosyal yaşamda yapabileceği bazı alışkanlıklara yönlendirmenin internet kullanımının sağlıklı olmasını önlemek açısından önemli olduğunu düşünüyorum.” şeklinde ifade ederek örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümünde sosyal yaşamda alternatifler oluşturmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir.

Psikolojik danışma gerçekleştirme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için öğrenciler ile bireysel veya grupta psikolojik danışma süreci yürütebileceklerini ifade etmişlerdir. “Psikolojik danışma gerçekleştirme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 34’te özet olarak verilmiştir.



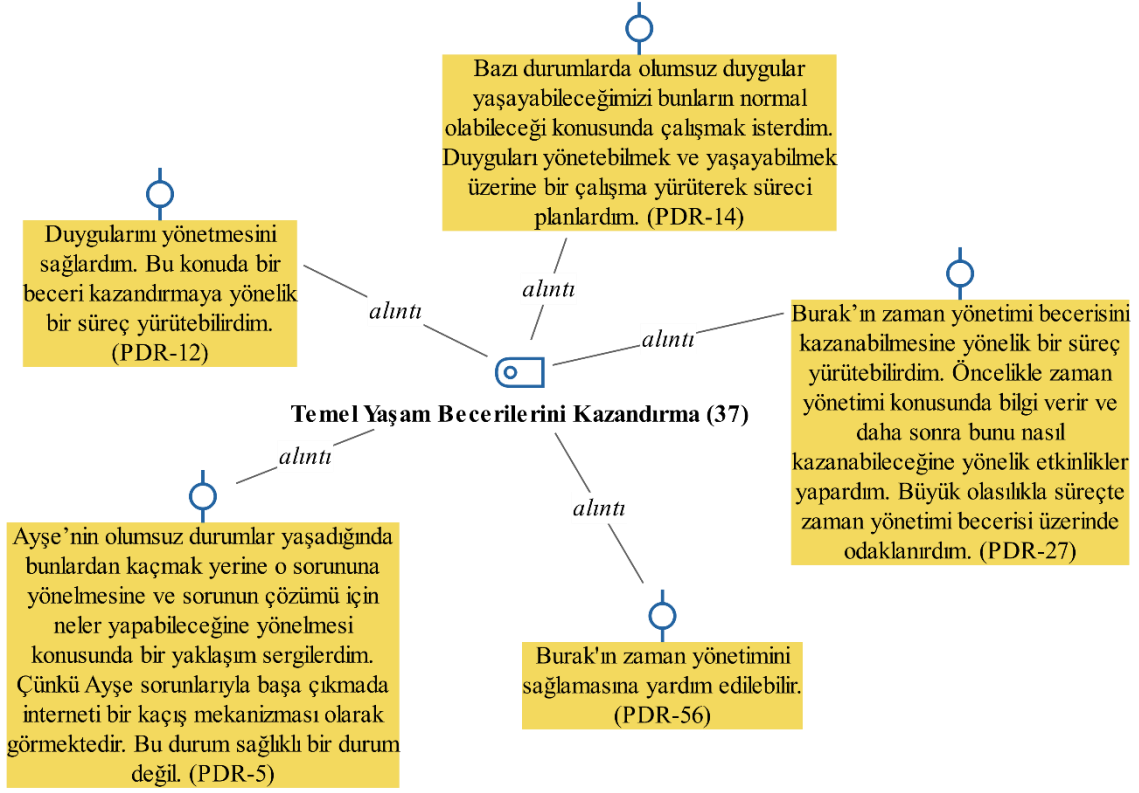
Şekil 34. Psikolojik danışma gerçekleştirme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte öğrenciler ile bireysel veya grupta psikolojik danışma süreci yürütebileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-58 kodlu katılımcı “...Bu sebeplerden dolayı bağımlılığın oluşmaması için önleme çalışmalarına dâhil etmek gerekmektedir. Burak ve Burak gibi risk grubundaki öğrencileri bir araya

getirerek internet bağımlılığını önlemeye yönelik bir programa dâhil edebilirim.”, PDR-51 kodlu katılımcı “...Ahmet’le bağımlılık ve benlik üzerine tasarlanmış bireyle psikolojik danışma oturumlar hazırlanabilir.”, PDR-54 kodlu katılımcı “Bu konu hakkında Ahmet in düşüncelerini almak için bir psikolojik danışma seansı düzenlerim. Ahmet bu durumu problem olarak görmüyor olabilir. Bu nedenle öncelikle farkındalık kazandırma adına çalışmalar yapıp sorunu netleştirip bunun üzerine uygun teknik ve yöntemler kullanarak bir sonraki seansları planlarım. Yani ilk olarak sorunun kaynağını keşfetmeye yönelik oturumlar düzenlerim.”, PDR-4 kodlu katılımcı “...Bu süreçte bir danışma yaptım. İnternette neler onu çektiğini öğrenmeye çalışırdım. İnternetin onun yaşamında neden bu kadar önemli olduğunu empati kurarak öğrenmeye çalışırdım...”, PDR-21 kodlu katılımcı “...Daha sonrasında ise Hazal’ın internet bağımlılığını azaltmak için bireysel psikolojik danışma süreci yürütürüm...” ve PDR-31 kodlu katılımcı “...Bu yüzden bir psikolojik destek alınmasının önemli olduğunu düşünüyorum. Bu kapsamda bireysel psikolojik danışma süreci yürütürdüm. Danışma çerçevesinde içerisinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini göz önünde bulundururdum.” şeklinde ifade ederek örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununu çözebilmek için öğrenciler ile bireysel veya grupla psikolojik danışma süreci yürütebileceklerini ifade etmişlerdir.

Temel yaşam becerilerini kazandırma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için öğrencilere temel yaşam becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir. “Temel yaşam becerilerini kazandırma” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 35’te özet olarak verilmiştir.



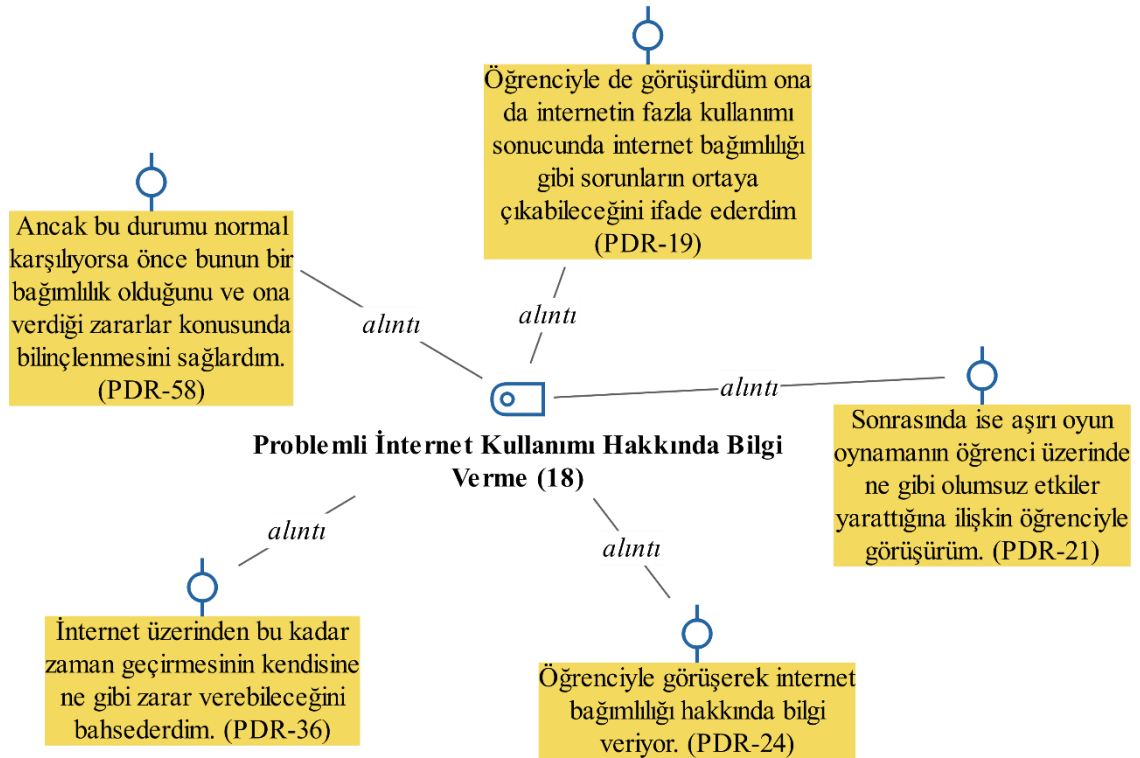
Şekil 35. Temel yaşam becerilerini kazandırma alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemleri internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için süreçte öğrencilere temel yaşam becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-9 kodlu katılımcı “...Sosyal becerileri eksik. Bu kapsamda bu becerilerini geliştirmeye yönelik bir süreç planladım...”, PDR-10 kodlu katılımcı “...Burada yaklaşımım Hazal'ın sosyal yaşamda sahip olması gereken temel becerileri kazandırmaya yönelik bir planlama yapardım...”, PDR-14 kodlu katılımcı “...Bunları anladıktan sonra kişilerarası ilişkilerini güçlendirecek becerileri kazandırmaya çalışırdım. Çünkü bence kişilerarası ilişkiler güçlendikten ve kendine olan saygısı arttıktan sonra internet kullanımı konusunda daha sağlıklı bir sürecin ilerleyebileceğini düşünüyorum...”, PDR-44 kodlu katılımcı “...Çünkü internette çok fazla vakit geçiren öğrenciler yalnızlaşabiliyorlar. Bu kapsamda öğrenciye yönelik sosyal beceriler kazandırmaya yönelik bir planlama yapardım.”, PDR-27 kodlu katılımcı “...Burak'ın zaman yönetimi becerisini kazanabilmesine yönelik bir süreç yürütebilirdim. Öncelikle zaman yönetimi konusunda bilgi verir ve daha sonra bunu nasıl kazanabileceğine yönelik etkinlikler yapardım. Büyük olasılıkla süreçte zaman yönetimi becerisi üzerinde odaklanırdım.”, PDR-2 kodlu katılımcı “...Günlük hayatındaki ilişkileri zayıf olduğu için

internete yöneldiğini fark edersem öz saygı eksikliği, sosyal beceri eksikliği ve arkadaş ilişkileri eksikliği gibi konular üzerinde çalışırdım. Bu becerileri kazandırmaya yönelik bir süreç yürütürdüm.” ve PDR-5 kodlu katılımcı “...Ayşe'nin olumsuz durumlar yaşadığında bunlardan kaçmak yerine o sorununa yönelmesine ve sorunun çözümü için neler yapabileceğine yönelmesi konusunda bir yaklaşım sergilerdim. Çünkü Ayşe sorunlarıyla başa çıkmada interneti bir kaçış mekanizması olarak görmektedir. Bu durum sağlıklı bir durum değil.” şeklinde ifade ederek örnek olaylarda yer alan öğrencilere temel yaşam becerilerini kazandırarak problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebileceklerini vurgulamışlardır.

Problemlili internet kullanımı hakkında bilgi verme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için öğrencilere problemlili internet kullanımı hakkında bilgi vereceklerini ifade etmişlerdir. “Problemlili internet kullanımı hakkında bilgi verme” alt temasına ilişkin katılımcıların görüşleri Şekil 36’da özet olarak verilmiştir.



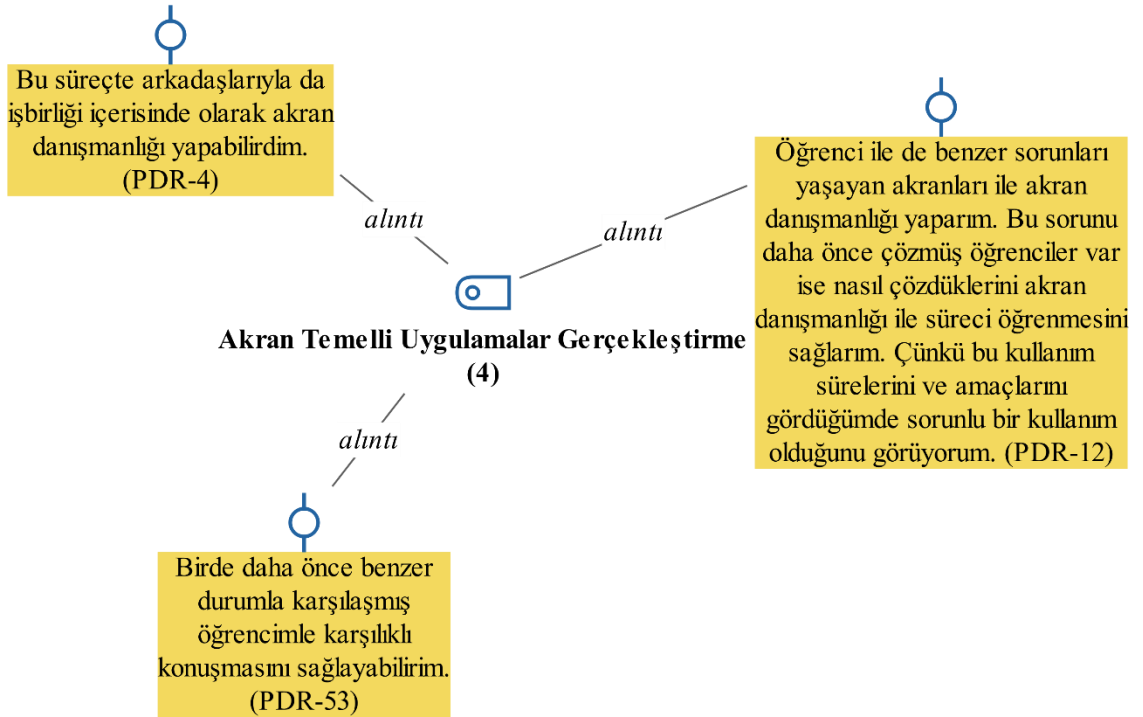
Şekil 36. Problemlili internet kullanımı hakkında bilgi verme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemlili internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirebilmek için öğrencilere problemlili internet kullanımı

hakkında bilgi verebileceklerini vurgulamışlardır. Örneğin PDR-19 kodlu katılımcı “...Öğrenciyle de görüşürdüm ona da internetin fazla kullanımı sonucunda internet bağımlılığı gibi sorunların ortaya çıkabileceğini ifade ederdim.”, PDR-21 kodlu katılımcı “...Sonrasında ise aşırı oyun oynamanın öğrenci üzerinde ne gibi olumsuz etkiler yarattığına ilişkin öğrenciyle görüşürüm...”, PDR-24 kodlu katılımcı “...Öğrenciyle görüşerek internet bağımlılığı hakkında bilgi veririm...”, PDR-33 kodlu katılımcı “...Daha sonra Burak’ı bu konuda bilinçlendirirdim. Bu kadar zaman geçirmenin kendisine ne gibi olumsuz durumlar yaşatabileceğine ilişkin farkındalık kazandırırdım...” ve PDR-36 kodlu katılımcı “...İnternet üzerinden bu kadar zaman geçirmesinin kendisine ne gibi zarar verebileceğini bahsederdim...” diyerek öğrencilere problemleri internet kullanımı hakkında bilgi verebileceklerini ifade etmişlerdir.

Akran temelli uygulamalar gerçekleştirme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemleri internet kullanımı sorununun çözümünü gerçekleştirmek için öğrencilerin akranları ile işbirliği yaparak akran temelli uygulamalara başvurabileceklerini vurgulamışlardır. “Akran temelli uygulamalar gerçekleştirme” alt temasına ilişkin görüşleri Şekil 37’de özet olarak verilmiştir.



Şekil 37. Akran temelli uygulamalar gerçekleştirme alt teması

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, problemlı internet kullanımı sorununun çözümlünü gerçekteşirebilmek için süreçte akran temelli uygulamalara başvurabileceklerini vurgulamışlardır. Örneğın PDR-12 kodlu katılımcı “...Öğrenci ile de benzer sorunları yaşayan akranları ile akran danışmanlığı yaparım. Bu sorunu daha önce çözmüş öğrenciler var ise nasıl çözdüklerini akran danışmanlığı ile süreci öğrenmesini sağlarım. Çünkü bu kullanım sürelerini ve amaçlarını gördüğümde sorunlu bir kullanım olduğunu görüyorum.”, PDR-4 kodlu katılımcı “...Bu süreçte arkadaşlarıyla da işbirliği içerisinde olarak akran danışmanlığı yapabiliirdim...” ve PDR-5 kodlu katılımcı “Hazal’ın teneffüslerde arkadaşlarıyla vakit geçirmedığı için akran arabuluculuğu sistemine başvururdum.” diyerek akran danışmanlığı veya akran arabuluculuğu gibi akran temelli uygulamalar gerçekteşirebileceklerini vurgulamışlardır. Bu ifadeler katılımcıların problemlı internet kullanımı sorununun çözümlü aşamasında öğrencilerin akranları ile işbirliği içerisinde olacaklarını göstermektedir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımının aşırı kullanım, yoksunluk, tolerans, olumsuz etkiler, işlevsel olmayan bilişler ve duygudurum değışikliğı boyutlarına yönelik duyarlılık durumlarına ilişkin bulgular ile problemlili internet kullanımına yönelik müdahale yaklaşımlarına ilişkin bulgular alanyazın ışığında değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarından yola çıkarak araştırmacılara ve psikolojik danışman eğitimcilerine yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1 Tartışma

Bireylerin interneti yaşamlarında fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar oluşturacak şekilde kullanımını ifade eden bir kavram olan problemlili internet kullanımı durumu son yıllarda sıklıkla yaşanan bir sorun haline gelmiştir. Özellikle okul çağındaki çocukların interneti diğer yaş gruplarına göre daha sık bir şekilde kullanmaları (TUİK, 2020) bu yaş grubundaki öğrencilerde problemlili internet kullanımının yaygınlaşmasına neden olmuştur (Shek ve Yu, 2016). Okullarda öğrencilerin psikolojik ve sosyal olarak iyi oluşlarını desteklemek için yürütülen hizmetlerin başında gelen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, öğrencilerin yaşamlarında karşılaştıkları olası riskli durumlardan korunabilmeleri ve bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine yönelik beceri kazanmaları için yürütülen profesyonel bir ruh sağlığı hizmetidir (Yeşilyaprak, 2020a). Bu kapsamda psikolojik danışmanların, teknolojinin gelişmesiyle birlikte öğrenciler arasında yaygın bir sorun haline gelen problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları yürütebilecekleri önleyici ve koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından büyük önem taşımaktadır. Çünkü duyarlılık kavramı, bireyin çevresinde algıladığı bir tehdidi fark etmesi ve bu tehditten kaçınabilmek için önlemler alabilmesini içerisine alan bir kavramdır (Aslan, 2013). Bu bağlamda meslek yaşamlarında okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri yürütecek olan psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımına karşı duyarlı olmaları, problemlili internet kullanımı sorununu fark etmelerine ve bu sorunla başa çıkabilmek için önleyici/koruyucu temelli çalışmalar yürütebilmelerine imkân sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, ilk olarak psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları incelenmiştir. Daha sonrasında ise

problemlerli internet kullanımına duyarlılık gösteren psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan bu duruma ilişkin müdahale yaklaşımları ele alınmıştır.

5.1.1 Problemlerli internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumu

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlerli internet kullanımının boyutlarına ilişkin farklı sıklıkta duyarlılık göstermişlerdir. Psikolojik danışman adaylarından 57'si problemlerli internet kullanımının "aşırı kullanım" boyutuna duyarlılık gösterirken, 56'sı "işlevsel olmayan bilişler" boyutuna, 53'ü "yoksunluk" ve "olumsuz etkiler" boyutlarına, 50'si "tolerans" boyutuna ve 49'u "duygudurum değışikliğı" boyutuna duyarlılık göstermiştir. Katılımcıların problemlerli internet kullanımının boyutlarına ilişkin farklı sıklıkta duyarlılık göstermeleri bu boyutların kuramsal çerçevesi içerisinde ele alındığında anlaşılabilirceğđ düşünölmektedir. Katılımcılar, en fazla problemlerli internet kullanımının "aşırı kullanım" boyutuna duyarlılık göstermişlerdir. Aşırı kullanım boyutu, internet üzerinde geçirilen vaktin fazla olması ve bu vakit üzerinde kontrolün kaybedilmesi olarak tanımlanmaktadır (Block, 2008). Günümüzde problemlerli internet kullanımının sıklıkla süre ile ilişkilendirilmesi ve internette geçirilen sürenin fazla olması problemlerli internet kullanımını işaret etmektedir (Feindel, 2019). Dolayısıyla bu durum katılımcıların problemlerli internet kullanımının aşırı kullanım boyutuna diğđer boyutlara göre daha fazla duyarlı olmalarına neden olduğı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir başka bulguda ise psikolojik danışman adayları en az problemlerli internet kullanımının "duygudurum değışikliğı" boyutuna duyarlılık göstermişlerdir. Problemlerli internet kullanımının duygudurum değışikliğı boyutu, bireyin internet kullanımı sırasında veya sonrasında oluşan öznel deneyimleri olarak tanımlanabilmektedir (Griffiths, 1998). Katılımcılara bu boyut ile ilgili sunulan örnek olayda internet kullanımı sırasında sıklıkla mutlu olan ve bu durumu büyük oranda internet üzerinde yaşayan bir öğrencinin durumu aktarılmıştır. Günümüzde internet ve sosyal medya gibi araçların insanların mutluluk kaynağı olarak görölebileceğı, bireylerin bu araçlar ile kendilerini rahatlatarak eğlenebileceğı ve mutlu olabileceğı kanısı yaygınlaşmıştır (Balcı ve Demir, 2018; Bargh ve McKenna, 2004; Mitchell vd., 2011; Pénard vd., 2013). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının günümüzdeki bu kanının farkında olmaları örnek olayda yer alan problemlerli internet kullanımı durumunu fark etmelerini engellediğı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların kendi internet kullanım

deneyimlerinin de duyarlılık durumlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Çünkü araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından bazıları kendilerinin de interneti bazı durumlarda mutlu olabilmek için kullandıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin PDR-31 kodlu katılımcı *“Böyle bir durumda yaklaşımım; öğrencinin çok anormal bir şey yaptığına yönelik olmazdı. Ben de kendimi mutsuz hissettiğimde sevdiğim yayıncıların yayınlarını izleyerek neşeleniyorum. O yüzden interneti mutlu olma aracı olarak kullanılabilir. Ancak bunun çok yoğun bir şekilde yaşanması durumunda müdahale ederdim. Ama şu anda anormal bir durum olduğunu düşünmüyorum.”* şeklinde ifade ederek kendisinin de interneti rahatlayabileceği ve mutlu olabileceği bir araç olarak kullanabildiğini vurgulamıştır. Ancak duyarsız kalan psikolojik danışman adayları örnek olayda yer alan problemlili internet kullanımı durumundaki bazı ayrıntıları fark edememişlerdir. Çünkü örnek olayda yer alan öğrencinin internet üzerinde diğer sosyal çevrelere göre anlamlı olarak daha mutlu olduğu ve bu durumun internet üzerinde sıklıkla gerçekleşmesi internet kullanımını problemlili hale getirebilmektedir (Ansari vd., 2016; Asıcı, 2019). Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarına yönelik problemlili internet kullanımı temelinde bilgi ve beceri kazandırmaya yönelik yürütülecek çalışmalarda problemlili internet kullanımının yalnızca zaman faktörü ile tanımlanamayacağını, diğer birçok faktör ile birlikte problemlili internet kullanımının ele alınması gerektiği vurgulanmalıdır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının önemli bir kısmının problemlili internet kullanımının boyutlarına duyarlılık gösterdikleri görülmüştür. Günümüzde çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından problemlili internet kullanımına dikkat çekmek için yürütülen projelerin toplumda bu konuda bir hassasiyet oluşmasına olanak sağladığı söylenebilir. Örneğin, Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2017) tarafından yürütülen “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi” programı içerisinde teknoloji bağımlılığına yer verilmesi ve üniversitelerde bu konu ile ilgili çalışmalar yürütülmesi psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımına olan duyarlılıklarını arttırabilmektedir. Ayrıca son değişen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı ile “Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele” dersinin psikolojik danışman adaylarına verilmesi bu duyarlılığı arttırıcı bir durum olarak ele alınabilir. Çünkü bu dersin içeriğinde teknoloji bağımlılığı da yer almakta ve bu sorunla başa çıkabilmek için yürütülebilecek çalışmalar hakkında bilgi ve beceri kazandırmak amaçlanmaktadır (Yükseköğretim Kurulu, 2018). Bu ders dışında çeşitli dersler içerisinde yine psikolojik danışman adaylarına teknoloji bağımlılığı

konusunda bilgiler paylaşılmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik danışman adaylarının lisans eğitimleri sırasında problemlerle internet kullanımı konusunda aldıkları dersler ve katıldıkları projeler bu konuya ilişkin duyarlı olmalarına olanak sağlayabilmektedir.

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle birlikte özellikle okul çağındaki çocuklar için önemli bir sorun haline gelen problemlerle internet kullanımının önlenmesine yönelik yürütülecek çalışmalarda okullarda psikolojik danışmanlara büyük sorumluluklar düşmektedir (Asıcı, 2018, 2019; Baltacı, 2019; Kumcağz, 2019). Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının problemlerle internet kullanımının boyutlarına genel olarak duyarlılık göstermeleri, meslek yaşamlarında problemlerle internet kullanımı sorunu yaşayan öğrencileri fark etmeleri ve bu öğrencilere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri planlayabilmelerine imkân sağlayabilmesi açısından önemli bir sonuç olarak görülebilmektedir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının önemli bir kısmının problemlerle internet kullanımı durumuna duyarlılık göstermeleri, meslek yaşamlarında bu toplumsal sorunu önlemek adına çalışmalar yürütmeleri konusunda onları yönlendirebilecektir (Keskin ve Öğretici, 2013). Bununla birlikte psikolojik danışman adaylarının bu soruna karşı duyarlı olmaları, sorunun önlenmesi konusunda kendilerini eksik hissettikleri zamanlarda kendilerini bilgi ve beceri açısından geliştirmelerine yönelik motivasyon sağlayabileceği düşünülmektedir (Tanrikulu vd., 2013). Örneğin araştırmaya katılan ve problemlerle internet kullanımının tüm boyutlarına yönelik duyarlılık gösteren PDR-44 kodlu katılımcı *“Benim için gerçekten farkındalık oluşturdu bu araştırma. İleride meslek yaşamımda böyle durumlar ile karşılaştığım zaman neler yapabileceğim konusunda düşünme fırsatım oldu. Bu yüzden teşekkür ediyorum size.”* diyerek örnek olaylarda yer alan durumların kendi mesleki gelişimi açısından bir farkındalık oluşturduğu ve bu konuda kendisini geliştirmek için motive olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla, problemlerle internet kullanımına yönelik duyarlı olma durumu, psikolojik danışman adaylarının bu konu ile ilgili kendilerini geliştirmek için çaba sarf edeceklerini gösterebilmektedir. Çünkü duyarlılık kavramı kendi içerisinde bireyin yaşadığı dünya ve olaylar ile ilişkiler kurarak sorumluluk almasını barındırmaktadır (Keskin ve Öğretici, 2013). Bu bağlamda problemlerle internet kullanımına duyarlılık gösteren psikolojik danışman adaylarının meslek yaşamlarında karşılaşılabilecekleri bu durum karşısında hassasiyet gösterebilecekleri ve sorumluluk alarak olayların çözümü için çaba gösterebilecekleri söylenebilir. Bu durum beraberinde psikolojik danışmanların eksik hissettikleri konular ile ilgili kendilerini geliştirmelerine imkân sağlayabilecektir.

5.1.2 Problemlı internet kullanımına ilişkin çözüm önerileri

Araştırmaya katılan ve örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı sorununu fark eden psikolojik danışman adaylarının bu sorunun çözümüne yönelik müdahale yaklaşımları “sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çaba” ve “sorunun çözümünü gerçekleştirmeye yönelik çaba” olmak üzere iki ana temada ele alınmıştır. Bu ana temalar belirlenirken alanyazında çocuk ve ergenlerde uyum sorunları konusundaki çalışmalar incelenmiştir. Çocuk ve ergenlerin yaşadıkları davranış ve uyum sorunları ile etkili bir şekilde başa çıkabilmek için sistemli bir sürecin yürütülmesi büyük önem taşımaktadır (Avşaroğlu, 2019; Savi Çakar, 2017). Dolayısıyla ilk olarak yaşanan sorunun dinamiklerini anlamak, sorunun çözümüne yönelik gerçekleştirilecek çalışmaların bu dinamiklere göre planlanması açısından önemli bir role sahiptir (Austin ve Sciarra, 2017). Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı durumuna ilişkin ilk olarak sorunun nedenlerini anlamaya yönelik çalışmalar yürütmeleri daha sonra ise ortaya koyulan dinamikler çerçevesinde planlamalar yapmaları önemli görülmektedir.

Çocuk ve ergenlerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri çeşitli davranış ve uyum sorunları olabilmektedir. Bu sorunlardan birisi olan problemlı internet kullanımı, son yıllarda yaygın bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin yaşadıkları davranış ve uyum sorunlarının belirtilerine odaklanmak yerine nedenlerini anlamak ve tanımlamak, böylece problemin ortaya çıkmasını engellemek, koşulları değiştirmek ve iyileştirmek yaşanan sorunların çözümü açısından en önemli adımlardan birisi olarak görülmektedir (Savi Çakar, 2017). Çocuk ve ergenlerin gösterdiği davranış ve uyum problemlerinin birçok nedeni olabilmektedir. Bu nedenler temel olarak biyolojik, nöro-psikolojik ve psiko-sosyal faktörler olarak ele alınabilmektedir (İkiz, 2020). Yaşanılan uyum ve davranış sorunlarının nedenlerinin anlaşılması sorunun çözümü açısından yürütülecek çalışmaların planlanmasına yön verebilmektedir. Dolayısıyla araştırmadaki psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı sorununun nedenlerini anlamak için çalışmalar yürütmeleri sorunun çözümü açısından gerekli olabileceği için önemli olarak görülmektedir. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemlı internet kullanımı sorununun nedenlerini anlayabilmek için çeşitli çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Bu çalışmalar sıklığına göre; öğrenci ile görüşmeler yapma, sosyal ilişkileri inceleme, aile ilişkilerini

inceleme, aile ile görüşmeler yapma, internet kullanım profilini belirleme ve akademik yaşamı inceleme olarak ele alınmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının büyük bir çoğunluğu problemlili internet kullanımının nedenlerini anlayabilmek için öğrenciler ile bireysel görüşmeler yapabileceklerini vurgulamışlardır. Okullarda öğrencilerin yaşadıkları sorunların anlaşılmasında öğrenci ile bireysel görüşmeler yapılması sorunun nedenlerinin anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır. Çünkü öğrenci sorunu yaşayan temel kişi olarak süreçte yaşadıklarını rahatça ifade edebilmekte ve sorunun temelini anlayabilmek açısından psikolojik danışmana önemli bilgiler verebilmektedir (Cormier ve Hackney, 2016; Gladding, 2015). Öğrenci ile gerçekleştirilecek bireysel görüşmelerde; soruna eşlik eden duygu-düşünce-davranış üçlüsünün keşfedilmesi, sorunun yaşamdaki yeri ve sıklığı gibi birçok bilgi elde edilebilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). Bu kapsamda örnek olaylarda interneti problemlili kullanan öğrenciler ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmesi ve öğrencilerin içerisinde buldukları durumun öğrenci gözünden anlaşılmaya çalışılması sorunun dinamiklerini anlayabilmek açısından önemli olabilmektedir.

Çocuk ve ergenlerin sosyal ilişkilerindeki gösterdiği davranışlar ve etkileşimler yaşanan sorunların anlaşılmasında önemli bilgiler verebilmektedir (Fidan, 2011; Savi Çakar, 2017). Çünkü çocuk ve ergenlerin sosyal çevresindeki etkileşimlerindeki eksiklikler davranış ve uyum sorunları yaşamaları açısından bir risk faktörü olarak ele alınabilmektedir (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019). Özellikle okul çağındaki öğrencilerin sosyal çevreleri ile olan etkileşimlerinin psiko-sosyal gelişimleri açısından önemi düşünüldüğünde, öğrencilerin bu alandaki ilişkilerindeki problemlerin yaşanması birçok soruna neden olabilmektedir (Aydın, 2015). Bu olası sorunlardan birisi de problemlili internet kullanımınıdır. Çünkü öğrencilerin sosyal yaşamlarındaki etkileşimlerinden doyum almamaları veya bu etkileşimlerinde sorunlar yaşamaları onları internete yönlendirebilmektedir (Asıcı, 2018). Sosyal çevreden koparak sürekli olarak internette vakit geçirilmesi beraberinde internet üzerindeki kontrolün kaybedilmesine ve internetin yaşamı tehdit eden bir araç haline gelmesine neden olabilmektedir (Baltacı vd., 2021). Bu araştırmada katılımcıların önemli bir kısmı, örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımını sorununun nedenini anlayabilmek için öğrencilerin sosyal çevreleri ile olan ilişkilerini incelemeye yönelik çalışmalar yürüteceklerini ifade etmişlerdir. Alanyazında

yapılan çeşitli araştırmalarda, öğrencilerin sosyal çevrelerindeki ilişki sorunlarının veya etkileşim eksikliğinin problemleri internet kullanımına neden olabileceği görülmektedir. Ergün ve Meriç (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin arkadaşlarıyla olan görüşme sıklığının artmasının internet bağımlılık düzeylerini anlamlı olarak düşürdüğü görülmüştür. Bir başka araştırmada ise ergenlerin kişilerarası ilişkileri ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşayan ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Milani vd., 2009). Dolayısıyla araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan öğrencilerin sosyal ilişkilerini incelemeleri, problemleri internet kullanımının dinamiklerinin anlaşılması açısından önemli olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımının nedenlerini anlamak için öğrencilerin sosyal ilişkilerini inceleyeceklerini vurgulamakla birlikte sorunun çözümü için öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapabilecekleri görülmüştür. Problemleri internet kullanımını ortaya çıkaran önemli dinamiklerden birisi olan sosyal ilişkilerin bu sorunun çözümü sürecinde güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Savcı ve Aysan, 2016; Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014). Bu bağlamda, psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımı sorununun çözümüne yönelik gerçekleştirecekleri çalışmalar içerisinde sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi çalışmalarına yer vermeleri önemli görülmektedir. Çünkü öğrencilerin kişilerarası ilişkilerini güçlendirmeye yönelik yürütülecek çalışmalar problemleri internet kullanımıyla başa çıkmak açısından etkili bir faktör olarak ele alınmaktadır (Yang ve Kim, 2018).

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuçta, katılımcıların problemleri internet kullanımının nedenlerini anlamak için öğrencilerin aile ilişkilerini incelemeye yönelik çalışmalar yapabilecekleri ve aile ile görüşmeler planlayabilecekleri görülmüştür. Ayrıca sorunun çözümü açısından yürütülecek çalışmalar sürecinde de öğrencinin ailesi ile işbirliği içerisinde olarak süreci planlayabilecekleri vurgulanmıştır. Okullarda öğrencilerin davranış ve uyum sorunları ile başa çıkabilmek için yürütülecek çalışmalarda ailelerin süreçte aktif olarak yer alması büyük önem taşımaktadır (Özbey, 2010). Bu süreçte sorunun ev ortamındaki durumunu anlayabilmek ve sorunu ailenin gözünden ele alabilmek için aile ile yapılacak görüşmeler sorunun dinamiklerini anlamak adına önemli bilgiler ortaya koymaktadır (Erden ve Hatun, 2015). Ayrıca aile içerisindeki etkileşimlerin incelenmesi ve bu etkileşimlerde herhangi bir sorun olup olmadığının

keşfedilmesi öğrencinin yaşadığı sorunların anlaşılması açısından gerekli olabilmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012). Çünkü aile ilişkilerinde yaşanan problemler çocuk ve ergenlerin psikolojik durumları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmekte ve çeşitli uyum sorunlarının yaşanmasına yol açabilmektedir (Mert ve Kahraman, 2018; Uusitalo-Malmivaara, 2012). Bu sorunlardan birisi de problemlili internet kullanımınıdır. Öğrencilerin aile ilişkilerinden istedikleri doyumunu alamaması veya aile ilişkilerinde yaşanan sorunlar onları internete yönlendirebilmektedir (İkiz vd., 2015). Bu durum beraberinde problemlili internet kullanımını riski oluşturabilmekte ve aile içerisindeki etkileşimleri daha da zayıflatabilmektedir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020). Ko ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmada, problemlili internet kullanımını belirtileri gösteren grupta yer alan öğrencilerin aileden aldıkları desteğin normal internet kullanıcısı olan öğrencilere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Başka bir araştırmada ise öğrencilerin aile ilişkilerindeki memnuniyetsizliğin problemlili internet kullanımını açıklamada önemli bir yere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lam vd., 2009). Chi, Hong ve Chen (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise, aile ilişkilerinin zayıf olduğunu ve aile içerisindeki çatışmaların fazla olduğunu belirten öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla, araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımını durumlarının nedenlerini anlayabilmek için öğrencilerin aile ilişkilerini incelemeleri ve aile ile görüşmeler yapmaları önemli bir sonuç olarak ele alınabilir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının problemlili internet kullanımını sorununun çözümünde aile ile işbirliği içerisinde olarak çalışmalar yürütmeleri sorunun başarılı bir şekilde çözülebilmesi açısından gerekli görülebilmektedir. Çünkü öğrencilerin yaşadıkları sorunların çözümünde sadece okul içerisinde yürütülecek çalışmalar eksik kalabilmektedir. Bu kapsamda, okul ve ailenin işbirliği içerisinde çalışmalar yürütülmesi aile-okul arasındaki tutarlılığın oluşmasına katkı sağlayabilir (Bengisoy ve Özdemir, 2020). Ayrıca ailelerin sorunların çözümü sürecinde aktif olarak yer almaları yürütülen çalışmaların daha başarılı olabilmesine imkan sağlayabilmektedir (Lo vd., 2021; Özeke Kocabaş, 2006). Öz Soysal, Uz Baş ve Aysan (2016) tarafından okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan bir araştırmada, okul psikolojik danışmanlarının okullarda karşılaştıkları internet bağımlılığı problemlilerinde aileyi sürece aktif bir şekilde dahil ettikleri ve aile danışmanlığı müdahale yöntemini seçerek öğrencilerin bu sorunlarıyla başa çıkmak için çalışmalar yaptıkları görülmüştür. Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından yürütülen bir doktora tezi araştırmasında ise ergenlere ve ailelerine yönelik problemlili internet kullanımını azaltmaya ilişkin bir psiko-

eğitim programı hazırlanarak etkililiği incelenmiştir. Araştırmada, ğrenciler ve ailelerin birlikte katılım sağladığı grubun problemlili internet kullanımı düzeyleri program sonunda yalnızca öğrencilerin katıldığı grubun problemlili internet kullanım düzeylerine göre daha fazla azalmış ve bu durum izleme ölümünde de korunmuştur. Ayrıca araştırmaya kapsamında eğitim alan ebeveynlerin eğitim sonunda çocuklarının internet kullanımında azalma, interneti daha sağlıklı bir şekilde kullanma ve ev içerisindeki davranışlarında iyileşmeler olduğunu fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Benzer bir şekilde tasarlanan başka bir doktora tezi araştırmasında ise aileleri ile birlikte programa katılım sağlayan öğrencilerin internet bağımlılığ düzeyleri ailenin katılmadığı ve sadece öğrencilerin katıldığı grubun internet bağımlılığ düzeylerine göre daha yüksek bir düşüş olduğu görülmüştür (Bağatarhan, 2020). Dolayısıyla bu araştırmalar, öğrencilerin yaşadıkları problemlili internet kullanımı sorunu ile başa çıkma sürecinde ailelerin süreçte aktif bir şekilde yer almalarının sorunun kalıcı çözümü açısından önemli olabileceğini göstermektedir.

Problemlili internet kullanımı sorunu yaşayan öğrencilerin interneti ne kadar ve hangi amaçla kullandıkları ile internet üzerinden gerçekleştirdikleri aktivitelerin belirlenmesi zme yönelik sürecin planlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Asıcı, 2019). Öğrencinin internet kullanım profili belirlendikten sonra riskli kullanım içeren aktivitelerin ve srelerin sağlıklı bir hale getirilmesi sorunun zm açısından gerekli görülmektedir. Çünkü internetin kullanım amaçları ile problemlili internet kullanımı arasında farklı ilişkiler bulunmaktadır. Araştırmalarda, internetin daha çok eğlence (Kormas vd., 2011; Vadher vd., 2019), sosyalleşme (Derin ve Bilge, 2016; Kormas vd., 2011), cinsel haz alma (Kormas vd., 2011) ve oyun oynama (ElSalhy vd., 2019; Kuss vd., 2013; Tsumura vd., 2018) amaçlı kullanımı problemlili internet kullanımı açısından risk oluşturabilirken eğitim, araştırma, bilgilenme ve akademik çalışmalar kapsamında kullanılmasının risk oluşturmadığı görülmektedir (ElSalhy vd., 2019; Kormas vd., 2011). Bu kapsamda araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları, örnek olaylarda yer alan öğrencilerin yaşadıkları problemlili internet kullanımı sorununun nedenlerini anlamak için yürütecekleri çalışmalarda öğrencilerin internet kullanım profilini belirlemeye önem verdikleri görülmüştür. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan öğrencilerin internet kullanım profillerini belirlemeleri sorunun zm açısından önemli görülebilir. Ayrıca bu süreçte kullanılabilir lme araçları da öğrencilerin problemlili internet kullanımı durumlarına

yönelik objektif sonuçlar verebilmektedir. Ülkemizde problemlı internet kullanımını belirlemeye yönelik geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış birçok ölçme aracı bulunmaktadır (Kabadayı, 2020). Araştırmaya katılan PDR-21 kodlu psikolojik danışman adayını, “...Öncelikle internet kullanımının yüzde kaçını oyunlar, sosyal medya, diğer kullanım oluşturduğunu öğrenirdim öğrenciyle görüşerek. Eğer daha çok oyuna vakit ayırıyorsa onun üzerinde dururdum. Oyun oynamasının problemlı olup olmadığını çeşitli ölçme araçlarıyla tespit edebildim...” şeklinde ifade ederek kendisinin süreçte bir ölçme aracı kullanabileceğini vurgulamıştır. Psikolojik danışman adaylarının süreç içerisinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış bu ölçme araçlarından yararlanabileceklerini vurgulamaları katılımcıların bu konu ile ilgili objektif değerlendirme araçları hakkında bilgi sahibi olduklarını göstermektedir.

Problemlı internet kullanımını sorununun dinamiklerini anlamak açısından öğrencilerin okul ortamına ilişkin algıları, akademik başarıları ve akademik motivasyonları gibi akademik faktörlerin ele alınması gerekmektedir (Asıcı, 2018). Çünkü öğrencilerin okula ilişkin yaşantılarını algılama biçimi onların okula karşı tutumlarını etkileyebilmektedir. Okula karşı bağlılık düzeyi azalan bir öğrenci interneti bir kaçış mekanizması olarak görebilir ve beraberinde problemlı internet kullanımını riski ile karşı karşıya kalabilir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020). Araştırmada, psikolojik danışman adayları problemlı internet kullanımının nedenlerini anlamak için öğrencilerin akademik yaşamlarını inceleyeceklerini ifade etmişlerdir. Alanyazında yapılan araştırmalarda; okuldan hoşlanmama (Deng vd., 2007), akademik erteleme (Can ve Zeren, 2019; Günlü ve Ceyhan, 2017; Yurdakoş ve Biçer, 2019), akademik stres (Jun ve Choi, 2015; Wang vd., 2011) ve okul terki riskinin yüksek olması (Wang vd., 2011) ile akademik öz-yeterlik (Odacı ve Berber Çelik, 2012), okula bağlılık (Peng vd., 2019; Taş, 2017), akademik başarı (Anlayışlı ve Bulut Serin, 2019; Chi vd., 2020; Zhang vd., 2018) ve okul doyumunun (Telef, 2016) düşük olması problemlı internet kullanımıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Berber Çelik (2016) tarafından öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerini azaltmaya ilişkin hazırlanan eğitsel temelli bir psiko-eğitim programında bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zaman yönetimi gibi değişkenler vurgulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilere yönelik sunulan bu psiko-eğitim programının öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerini azalttığı görülmüştür. Bu sonuçlar, problemlı internet kullanımını önleme çalışmalarında akademik faktörlerin önemli bir yere sahip olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla,

psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımının nedenlerinden birisi olarak akademik faktörleri fark etmeleri ve bu kapsamda örnek olaylarda yer alan öğrencilerin akademik yaşamlarını incelemeleri önemli bir sonuç olarak ele alınabilir.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları örnek olaylarda yer alan problemleri internet kullanımını sorununu çözebilmek için çeşitli müdahale yaklaşımlarını dile getirmişlerdir. Bu müdahale yaklaşımları sıklığına göre; internet kullanımıyla ilgili hedefler oluşturma, aile ile işbirliği yapma, farkındalık oluşturma, sosyal ilişkileri güçlendirme, sosyal yaşamda alternatifler oluşturma, psikolojik danışma gerçekleştirme, temel yaşam becerilerini kazandırma, problemleri internet kullanımı hakkında bilgi verme ve akran temelli uygulamalar gerçekleştirme olarak ele alınmıştır.

Araştırmada, psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımını sorununun çözümü aşamasında, öğrencilerin internet kullanım sürelerine ve amaçlarına yönelik hedefler oluşturmak için çalışmalar yapabileceklerini ifade etmişlerdir. Problemleri internet kullanımını tek başına “süre” faktörü ile açıklanamasa da (Feindel, 2019), bu faktör problemleri internet kullanımını açıklamada önemli bir yere sahiptir (Block, 2008; Feindel, 2019). Özellikle okul çağında yer alan öğrencilerin günümüzde COVID-19’den kaynaklanan zorunlu internet kullanımını haricinde internette geçirdikleri sürenin artması gelişimleri açısından büyük riskler oluşturabilmektedir (Baltacı vd., 2021). Yapılan araştırmalarda, bireyin internette geçirdiği sürenin artması beraberinde problemleri internet kullanımını riskinin arttırdığını göstermektedir (Demir vd., 2015; Günlü ve Ceyhan, 2017; Milani vd., 2009; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Dolayısıyla interneti problemleri bir şekilde kullanan öğrencilerle çalışırken internet kullanım süresini azaltmak için davranışçı bazı tekniklerin kullanılması önemli olabilmektedir. Örneğin, öğrencinin internet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak, dış durdurucular kullanmak veya internet kullanımıyla ilgili süre hedefleri koymak bu süreçte yararlanılabilecek bazı teknikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Asıcı, 2019). Ayrıca psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan öğrencilerin yaşadıkları bu sorunla başa çıkabilmek için sağlıklı internet kullanım planı hazırlamaları sorunun çözümü açısından önemli bir yaklaşım olarak ele alınabilir (Ögel, 2012). Süreçte öğrenci ve ailesiyle birlikte öğrencinin internet kullanım davranışlarını değiştirecek hedef yönelimli bir plan hazırlamak problemleri internet kullanımıyla başa çıkma açısından gerekli olabilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2017). Öğrencinin internet kullanım profilini belirledikten sonra sağlıklı ve

risk oluşturacak süre ve aktivitelerin bir plan şeklinde sağlıklı hale dönüştürülmesi sürecin başarıya ulaşması açısından önemli bir yaklaşımdır (Asıcı, 2019; Dinç, 2014).

Farkındalık temelli yaklaşımlar, birçok sorunla başa çıkmada etkili olabilmekle birlikte problemlerle internet kullanımı sorunu açısından ele alınması gereken önemli kavramlardan birisidir (Ampofo, 2015; Ertemel ve Aydın, 2018). Farkındalık, bireyin dikkatini bilinçli olarak anlık deneyimlerine ve yaşantılarına odaklaması olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bireyler farkındalık aracılığıyla içerisinde buldukları durumun dinamiklerini anlayabilmekte ve değişim için hazır olduklarını gösterebilmektedirler (Özyeşil vd., 2011). Özellikle son yıllarda farkındalık temelli psikolojik danışma süreçleri ruh sağlığı uzmanları tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Bu uzmanlar psikolojik danışma sürecinde danışanlarının farkındalıklarını arttıracak bir planlama yaparak değişimin gerçekleştirilmesi için çalışmalar yürütmektedirler (Çatak ve Ögel, 2010). Benzer şekilde bu çalışmada psikolojik danışman adayları, örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımı sorununun çözümünde, öğrencilerin içerisinde buldukları durumun farkına varmalarına yönelik çalışmalar yapabileceklerini vurgulamışlardır. Erden ve Hatun (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, internet bağımlılığı problemi yaşayan bir öğrenci ile bilişsel-davranışçı temelli bir bireysel psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Bu danışma sürecinde, öğrencinin içerisinde bulunduğu durumun farkına varmasına yönelik bazı amaçlar belirlenmiştir. Yürütülen bireysel psikolojik danışma süreci sonrasında internet bağımlılığı yaşayan öğrenciye yönelik internet bağımlılığının yaşamda oluşturduğu sorunlara yönelik farkındalık kazandırmanın sürecin başarılı olmasında önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca alanyazında, problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Yapılan bu çalışmalarda, bilinçli farkındalığın problemlerle internet kullanımı problemi açısından koruyucu role sahip olduğu görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003; Calvete vd., 2017; Gámez-Guadix ve Calvete, 2016; A. Peker vd., 2019). Bu bağlamda, çalışmadaki psikolojik danışman adaylarının problemlerle internet kullanımı sorununun çözümünde “farkındalık” faktörüne önemli bir katkı bulunmaları kıymetli olduğu söylenebilir. Çünkü bireyin içerisinde bulunduğu problemlerle internet kullanımı sorunuyla ilgili farkındalık kazanması, sürecin başarılı bir şekilde çözüme kavuşturulabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Khazaal vd., 2012; Kumcağız, 2019; Lan vd., 2018).

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuçta, psikolojik danışman adayları problemleri internet kullanımını sorununun çözümünde öğrencilerin sosyal yaşamlarında ilgi alanlarına yönelik yönlendirmeler yapabileceklerini vurgulamışlardır. İnterneti problemleri bir şekilde kullanan öğrenciler, sosyal yaşamlarındaki aktivitelerden uzak durmaya başlamaktadırlar (Savcı ve Aysan, 2016). Bu öğrenciler, gün içerisindeki vakitlerinin önemli bir kısmını internette geçirmekte ve sosyal yaşamlarındaki ilgi duydukları alanlardaki aktiviteleri ihmal edebilmektedirler. Bu bağlamda, problemleri internet kullanımını sorununun çözümüne yönelik yapılabilecek çalışmalarda öğrencinin internet kullanımını davranışının yerine koyabileceği sosyal yaşamdaki alternatiflerin oluşturulması ve bunları gerçekleştirmeye yönelik yönlendirmeler yapılması önemli bir çalışma olarak görülebilmektedir (Asıcı, 2019; Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2017). Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının okullarda interneti problemleri bir şekilde kullanan öğrencilerle yürütecekleri çalışmalarda öğrencilerin ilgi alanlarını belirleyerek bu ilgi alanlarına yönelik sosyal yaşamda alternatifler oluşturmaya yönelik çalışmalar yapacaklarını ifade etmeleri önemli bir adım olarak ele alınabilir.

Psikolojik danışma süreci, bireylerin kişilerarası ilişkiler veya içsel dünyalarında yaşadıkları sorunların daha iyi anlaşılması ve sistematik olarak çözüme kavuşturulabilmesi için yürütülen danışan/danışanlar ve psikolojik danışman arasındaki profesyonel bir süreci ifade etmektedir (Cormier ve Hackney, 2016). Bir sorunun çözümüyle birlikte psikolojik danışma süreci bir nevi değişim, önlemeye veya yaşamın daha anlamlı kılınması aracı olarak görülebilir (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik danışma süreci bir psikolojik danışman ve bir danışan arasında gerçekleştirilebildiği gibi birden fazla danışan ile grupla gerçekleştirilebilir (Koydemir, 2018). Bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları stres, öfke, depresyon ve kaygı gibi birçok psikolojik durumun çözümü açısından psikolojik danışma süreci etkili olabilmektedir (Öncü, 2015). Problemleri internet kullanımını sorununun çözümünde de bireysel veya grupla psikolojik danışma sürecinin önemli bir yeri vardır (Canoğulları Ayazseven, 2019; Erden ve Hatun, 2015; Huang vd., 2010; Young, 2011). Problemleri internet kullanımını sorununun çözümüne yönelik gerçekleştirilmiş farklı kuramsal içeriklere sahip bireysel veya grupla psikolojik danışma süreçlerinin olduğu bilinmektedir (Arısoy, 2009; Huang vd., 2010). Bilişsel-davranışçı, gerçeklik, çözüm odaklı, pozitif psikoloji ve davranışçı terapi gibi farklı yaklaşımlar temel alınarak yürütülen psikolojik danışma süreçleri ile öğrencilerin problemleri internet kullanımını sorunu yaşamalarının dinamikleri anlaşılabilen ve bu

dinamiklerin çözümüne yönelik sistemli çalışmalar yapılabilmektedir (Asıcı, 2019; Khazaei vd., 2017; Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2017; Young, 2011). Erden ve Hatun (2015) tarafından internet bağımlılığı sorunu yaşayan bir öğrenci ile yürütülen bilişsel-davranışçı temelli bireysel psikolojik danışma süreci sonrasında bu sürecin öğrencinin yaşadığı problemin çözümünde etkili olduğu görülmüştür. Grupla psikolojik danışma sürecinde kullanılan grup türlerinden birisi olan psiko-eğitim grupları, üyelerin günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri olası sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlamak için bilgi ve yaşam becerileri kazandırmayı amaçlayan gruplar olarak bilinmektedir (Corey ve Corey, 2006). Grupla psikolojik danışma süreci sahip olduğu; diğerlerinden alınan tepki ve geribildirimlerin olumlu etkisi, yeni davranışlar öğrenme ve bu davranışları deneme olanağı sunması, yalnız olunmadığı duygusunu vermesi, güven ve rahatlık hissi oluşturması gibi avantajları grup sürecinin bireylerin yaşadıkları sorunlar ile başa çıkmada etkili olduğunu gösterebilmektedir (Corey ve Corey, 2006; Koydemir, 2018; Yayıcı, 2017). Grupla psikolojik danışma sürecinin sahip olduğu bu avantajlar ülkemizde ve Dünya’da problemlili internet kullanımı sorunu yaşayan bireylerin bu sorunla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine yönelik psiko-eğitim programlarının yaygınlaşarak sunulmasına imkân sağlamaktadır. Bu psiko-eğitim programları ile problemlili internet kullanımı sorunu yaşayan bireyler bir araya gelmekte ve üyelere problemlili internet kullanımıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için çeşitli bilgi ve beceriler kazandırılmaktadır (Bağatarhan ve Siyez, 2017). Bu programlar, problemlili internet kullanımı sorununun çözümü açısından etkili olmaktadır (Hamarta vd., 2021; Neverkovich vd., 2018). Alanyazında problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik birçok psiko-eğitim programı hazırlanmış ve bu programların etkililiği incelenmiştir. Etkililiği incelenen bu psiko-eğitim programlarının katılımcıların problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Andrisano Ruggieri vd., 2016; Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Berdibaeva vd., 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erol, 2019; Gyeong Ran ve Hee Sook, 2011; Peker, 2013; Shek vd., 2016; Taş ve Ayas, 2018). Problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik hazırlanan psiko-eğitim programlarının katılımcıların problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili olması, aynı anda birden fazla kişiye yardım hizmeti sunması ve kolay sunulabilir olması bu programların okullarda kullanılabilmesini kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan problemlili internet kullanımı sorununun çözümü aşamasında bireysel veya grupla psikolojik

danışma süreci yürütebileceklerini ifade etmeleri alanyazında problemlı internet kullanımına müdahale yaklaşımları ile uyum gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada, psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımı sorununu çözebilmek için öğrencilere stresle başa çıkma, problem çözme, zaman yönetimi ve hayır diyebilme gibi temel yaşam becerilerini kazandırmaya yönelik bir süreç planlayabilecekleri görülmüştür. Temel yaşam becerileri, bireylerin günlük yaşamları içerisindeki ihtiyaçlar ve zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayan uyarlanabilir ve olumlu davranışsal yetenekler olarak tanımlanmaktadır (Sreekumar, 2016). Ayrıca temel yaşam becerileri, bireylerin çevrelerine sağlıklı bir şekilde uyum sağlamalarını kolaylaştıran ve nitelikli ilişkiler kurmalarına imkan sağlayan beceriler olarak ele alınmaktadır (Kutsal, 2018). Bu beceriler; duyguları yönetme, sosyal beceriler, hedef belirleme, stresle başa çıkma, empati kurma, öz farkındalık, karar verme, problem çözme, yaratıcı düşünme, eleştirel düşünme ve kişilerarası ilişki becerileri olarak farklılaşabilmektedir (Ulus, 2018; World Health Organization, 1997). Bu temel yaşam becerilerine sahip olmak bireylerin yaşamlarında sorunlarla karşılaştıklarında bu sorunlardan olumsuz etkilenmelerine karşı koruyucu bir role sahip olabilmektedir. Bu bağlamda özellikle çocuk ve ergenlerle yürütülen önleyici/koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bu yaşamsal beceriler temel alınarak programlar hazırlanmaktadır (Bolat ve Balaman, 2017; Sarıçam, 2018). Öğrencilerin bu temel yaşam becerilerine sahip olmamaları problemlı internet kullanımı açısından risk oluşturabilmektedir. Çünkü zamanı yönetmekte güçlük yaşayan bir öğrenci internette geçirdiği süreyi kontrol etmekte zorluklar yaşayabilir, problem çözme becerilerine sahip olmayan bir öğrenci problemlerle karşılaştığında bir kaçış mekanizması olarak interneti görebilir veya duygularını yönetmekte zorluk yaşayan bir öğrenci yaşadığı olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sağlıklı adımları atmak yerine interneti bir mutluluk aracı olarak görebilir. Bu durumlar öğrencilerin interneti problemlı bir şekilde kullanmalarına yol açabilmektedir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020). Alanyazında, problemlı internet kullanımıyla yaşam becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma mevcuttur. İbili (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise katılımcıların problemlı internet kullanım düzeyleri ile kaçınmacı ve dürtüsel problem çözme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Ekinci, 2014). Problemlı internet kullanımının duygular

düzenleme becerileri ile ilişkisini inceleyen bir araştırmalarda ise işlevsel duygu düzenleme becerisi düzeyi düşük olan katılımcıların problemlı internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ercengiz ve şar, 2017; Khodami ve Sheibani, 2019). Brand ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir model çalışmasında ise stresle sağlıklı başa çıkma becerilerine sahip olan ve internetin olumlu veya olumsuz ruh halini düzenlemek için kullanabileceğine dair beklentileri olmayan katılımcıların, diğer psikolojik belirtiler mevcut olduğunda bile problemlı internet kullanım düzeylerinin daha düşük olduğu görölmüştür. Başka bir araştırmada ise stresle kaçınmacı ve inkar yoluyla başa çıkan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür (Chou vd., 2015). Alanyazında yer alan bu araştırmalar özetlendiğinde, temel yaşam becerilerinin problemlı internet kullanımını açısından koruyucu bir role sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla interneti problemlı bir şekilde kullanan öğrencilerle yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bu temel yaşam becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmaların yürütölmesi sorunla etkili bir şekilde başa çıkabilmek açısından yararlı olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, araştırmadaki psikolojik danışman adaylarının öğrencilere temel yaşam becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmalar yapabileceklerini ifade etmeleri sorunun çözölümü açısından önemli bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmadaki katılımcıların bazıları öğrencilerin yaşadıkları problemlı internet kullanımını sorununun çözölümünde, öğrencilere problemlı internet kullanımını hakkında bilgi vererek öğrencilerin bu konudaki bilgi eksikliklerini giderebileceklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin problemlı internet kullanımını sorunuyla karşı karşıya kalmalarında etkili olan faktörlerden birisi bilgi eksikliğidir (Asıcı, 2019). Bu kapsamda, öğrencilere internetin problemlı bir şekilde kullanımının ne ifade ettiğini ve ne gibi etkiler oluşturduğuna yönelik bilgi kazandırmaya yönelik yürütülecek çalışmalar çözölümün önemli aşamalarından birisini oluştırmaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2017). Bu bağlamda, araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan öğrencilere problemlı internet kullanımını hakkında gerçeği bilgiler vermeleri ve internet kullanım alışkanlarını kontrol edebilmelerine yönelik öneriler sunmaları önemli bir çalışma olarak ele alınabilir.

Günümüzde okul içerisinde yaşanan sorunların çözölümünde kullanılan yaklaşımlardan birisi olan akran danışmanlığı, akranların birbirlerine yardım ederek

sorunun çözümünü sağlama çabaları olarak tanımlanmaktadır (Aladağ ve Tezer, 2007). Özellikle ergenlik dönemindeki öğrenciler için akranlarının çok önemli bir yere sahip olması bu öğrencilerin yaşadıkları bazı güçlükler karşısında psikolojik danışmanları ve öğretmenleri öğrencilerin akranları ile işbirliği yapmaya teşvik etmektedir (Taylı, 2010). Bu kapsamda okullarda karşılaşılan problemlerle internet kullanımını sorunuyla başa çıkabilmek için akran temelli uygulamalara başvurulması önemli bir adım olarak ele alınabilir. Daha öncesinde interneti problemlerle bir şekilde kullanan ve bu sorunla etkili bir şekilde başa çıkan bir öğrencinin bu süreçte sorun yaşayan öğrenciyle etkileşim kurması ve akran danışmanlığı sürecinin yürütülmesi bu sorunun çözümü açısından etkili olabileceği söylenebilir. Nitekim bu araştırmada, çok sınırlı da olsa araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının bazıları örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımını sorunuyla başa çıkmak için akran temelli uygulamalara başvurabileceklerini vurgulamışlardır. Psikolojik danışman adaylarının bu uygulamaya ilişkin farkındalıklarının olması ve meslek yaşamlarında böyle bir yaklaşıma kullanmaya istekli olmaları önemli bir sonuç olarak ele alınabilir.

5.2 Sonuç

Bu araştırmada, psikolojik danışman adaylarının problemlerle internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları ve çözüm önerileri nitel araştırma yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmada, psikolojik danışman adaylarının problemlerle internet kullanımının boyutlarına kendi içerisinde farklı sıklıkta olmakla birlikte genel olarak duyarlı oldukları görülmüştür. Psikolojik danışman adaylarının problemlerle internet kullanımının boyutlarına ilişkin duyarlılık sıklığındaki farklılıklar katılımcıların kendi internet deneyimlerinden ve internet ile ilgili olan popüler söylemlerden etkilenmiştir. Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarına problemlerle internet kullanımının kuramsal çerçevesi kapsamında eğitimlerin sunulmasının önemli olduğu söylenebilir. Problemlerle internet kullanımının boyutlarına duyarlılık gösteren psikolojik danışman adaylarının örnek olaylarda yer alan problemlerle internet kullanımı sorununun çözümüne yönelik müdahale yaklaşımlarının büyük oranda alanyazınla paralellik gösterdiği görülmüştür. Bu durum, meslek yaşamlarında okullarda çocuk ve ergenlerin yaşayabilecekleri problemlerle internet kullanımına yönelik önleyici ve müdahale temelli psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri yürütecek psikolojik danışman adaylarının süreçle ilgili bilgi ve becerilere genel anlamda sahip olduğunu göstermektedir. Ancak problemlerle internet kullanımına duyarlılık gösteren bu psikolojik danışman adaylarından bazıları yapılan

görüşmelerde alanyazın ile uyumlu müdahale yaklaşımlarını ifade etseler de bu konuda kendilerini geliştirmeleri gerektiğini vurgulamışlardır. Bu durum katılımcıların problemleri internet kullanımına yönelik müdahale yaklaşımlarına ilişkin derinlemesine ve uygulamaya dönük bilgi ve becerilerinin geliştirilmeye açık olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada, alanyazına yeni bir kavram kazandırılarak meslek yaşamlarında psikolojik danışman olarak görev yapacak olan ruh sağlığı çalışanı adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılıkları incelenmiştir. Bu kavramın ilk olarak bu araştırmada kullanılması, ilerleyen zamanlarda bu konu ile ilgili araştırmaların yapılmasına imkân sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada elde edilen sonuçlar, psikolojik danışman eğitimcilerine, alan çalışanlarına ve problemleri internet kullanımı üzerine çalışmalar yürüten araştırmacılara katkı sunabilecektir.

5.3 Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ve araştırmanın sınırlılıkları çerçevesinde araştırmacılara ve psikolojik danışman eğitimcilerine çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler şu şekilde açıklanabilir:

- Araştırmada, psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumları problemleri internet kullanımıyla ilgili örnek olaylar üzerinden betimsel analiz yöntemi ile belirlenmiştir. Problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılığı ölçmek için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ölçme araçlarının geliştirilmesi problemleri internet kullanımına duyarlılık kavramının hem düzey boyutunda hem de farklı değişkenlerle ilişkileri boyutunda araştırmacılar tarafından çalışılmasına imkân sağlayabileceği düşünülmektedir. Çünkü nitel araştırmaların sahip olduğu güçlü yönler gibi nicel araştırmaların da kendi içerisinde güçlü yönleri bulunmaktadır. Dolayısıyla bu konu ile ilgili yapılacak nicel araştırmalar, bu kavrama ilişkin alanyazına katkı sunabileceği düşünülmektedir.
- Araştırmada, psikolojik danışman adaylarının problemleri internet kullanımının boyutlarına farklı sıklıklarda duyarlılık gösterdikleri görülmüştür. Özellikle “aşırı kullanım” boyutuna en fazla katılımcının duyarlılık göstermesi ve “duygudurum değişikliği” boyutuna en az katılımcının duyarlılık göstermesi psikolojik danışman adaylarına yönelik problemleri internet kullanımıyla ilgili kuramsal bilgi ve becerilerin kazandırılmasını gerektirmektedir. Çünkü problemleri internet

kullanımı yalnızca zaman faktörü ile açıklanamayacak bir kavramdır. Bu yüzden yürütülecek eğitim programlarında problemlı internet kullanımının tüm boyutlarına yönelik bilgi ve becerinin kazandırılması sağlanmalıdır.

- Duyarlılıkların gelişiminde eğitimin önemli bir etkisi olduğu düşünöldüğünde (Bal ve Kahraman, 2015; Duman, 2019); psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını artırmak için eğitimlerin veya çalıştayların düzenlenmesi etkili olabileceği söylenebilir.
- Psikolojik danışman adaylarının problemlı internet kullanımına ilişkin çözüm önerileri alanyazınla uyumlu olmakla birlikte bu konudaki içeriklerin zayıf kaldığı söylenebilir. Nitekim problemlı internet kullanımının boyutlarına duyarlılık gösteren psikolojik danışman adayları çözüme yönelik alanyazınla uyumlu müdahale yaklaşımları ifade etseler de yine de bu konuda kendilerini geliştirmeleri gerektiklerini vurgulamışlardır. Bu bağlamda psikolojik danışmanların lisans eğitimleri sürecinde problemlı internet kullanımı sorununa yönelik etkili müdahale yaklaşımlarına ilişkin bilgi ve becerilerini arttıracak çalışmaların yürütölmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.
- Problemlı internet kullanımına duyarlılık kavramının ilk defa ele alındığı bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan durum çalışması modeli ile yürütölmüştür. Bu kavramın alanyazında daha fazla yer bulabilmesi için farklı araştırmacılar tarafından farklı modeller ile yürütölecek araştırmaların alanyazına katkı açısından önemli olabileceği söylenebilir.
- Problemlı internet kullanımına duyarlılık ve çözüm önerilerine ilişkin müdahale yaklaşımları, psikolojik danışman adaylarının internet kullanım yaşantılarına, problemlı internet kullanımıyla ilgili deneyimlerine ve eğitim yaşantılarına göre farklılık gösterebilmektedir. Bu araştırma sadece katılımcıların özellikleri ölçüsünde problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık durumuna ve müdahale yaklaşımlarına ışık tutabilir niteliktedir. Dolayısıyla ilerleyen zamanlarda yapılacak araştırmalarda farklı değişkenler göz önünde bulundurularak problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılık ile çözüm önerileri incelenebilir.
- Araştırma, Türkiye'deki farklı yükseköğretim kurumlarının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında öğrenim gören üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ile yürütölmüştür. İlerleyen zamanlarda yapılacak farklı

araştırmalarda farklı ruh sağlığı uzmanlarının veya ebeveynlerin problemleri internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını belirlemeye yönelik yapılacak araştırmaların alanyazına katkı açısından önemli olabileceği söylenbilir.

KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85–90. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>
- Adiele, I., ve Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.028>
- Akar, H. (2019). Durum çalışması. İçinde Saban, A., ve Ersoy, A. (Ed.), *Eğitimde nitel araştırma desenleri*. Ankara: Anı.
- Akboğa, Ö. F., ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443–464.
- Akın, A., ve Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138–148.
- Aksoy, A. N., ve Koçtürk, M. (2019). Ebeveyn tutumlarını algılama ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 63–70.
- Aktürk, A. O. (2015). Analysis of cyberbullying sensitivity levels of high school students and their perceived social support levels. *Interactive Technology and Smart Education*, 12(1), 44–61. <https://doi.org/10.1108/ITSE-07-2014-0016>
- Aktürk, A. O., ve Çiçek, S. (2017). Variables that predict perceptions of parents about their own children's levels of internet addiction. *SDU International Journal of Educational Studies*, 4(2), 155–165.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Aladağ, M., ve Tezer, E. (2007). Akran danışmanlığı nedir? Ne değildir? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 139–155.
- Altıntaş, E. (2019). Çağdaş eğitim sisteminde öğrenci kişilik hizmetleri ve rehberlik. İçinde Can, G. (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pegem.
- Altıntaş, S., ve Öztapak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 7(13), 109–128.
- Ampofo, L. (2015). *Mindfulness in the machine: Breaking our technology addiction*. 24/03/2021 tarihinde <http://www.socialmediatoday.com/content/mindfulness-machine-breaking-our-technology-addiction> adresinden alındı.
- Andrisano Ruggieri, R., Santoro, E., De Caro, F., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C., ..., ve Boccia, G. (2016). Internet addiction: A prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13(3), 1–5.

<https://doi.org/10.2427/11817>

- Anlayışlı, C., ve Bulut Serin, N. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 753–767.
- Ansari, H., Ansari-Moghaddam, A., Mohammadi, M., Peyvand, M., Amani, Z., ve Arbabisarjou, A. (2016). Internet addiction and happiness among medical sciences students in southeastern Iran. *Health Scope*, 5(2), e33600. <https://doi.org/10.5812/jhealthscope.20166>.
- Arastaman, G., Öztürk Fidan, İ., ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37–75. <https://doi.org/10.23891/efdyu.2018.61>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–67.
- Asııcı, E. (2018). Çocuk ve ergenlerde problemlerle internet kullanımını önleme ve müdahale. İçinde Savi Çakar, F. (Ed.) *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Asııcı, E. (2019). İnternet bağımlılığı. İçinde Eryılmaz, A., ve Deniz, M.E. (Ed.), *Tüm yönleriyle bağımlılık*. Ankara: Pegem.
- Aslan, C. (2013). Duyarlık ve düşünceyi geliştirmede çocuk/gençlik edebiyatı. *Çocuk Çocuk Anne Baba Eğitimci Dergisi*, 12, 29–32.
- Austin, L., ve Sciarra, D. T. (2017). *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal sorunlar* (Özkes, M. (Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Avcı, F., ve Er, H. (2019). Dijital bağımlılığa ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi ve çözüm önerileri. *Language Teaching and Educational Research*, 2(2), 132–159.
- Avşaroğlu, S. (2019). Gelişimsel, zihinsel ve ruhsal açıdan zor çocuk kimdir? İçinde Avşaroğlu, S., ve Öğülmüş, K. (Ed.) *Zor çocukların eğitiminde psikoegitsel yaklaşımlar ve birlikte yaşam*. Ankara: Vize.
- Avşaroğlu, S., ve Akbulut, Ö. F. (2020). Sağlıklı aile yapısı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(65), 2879–2902.
- Ayas, T., Aydın, F., ve Horzum, M. B. (2015). Sanal zorbalık farkındalık ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 2(2), 38–51.
- Aydın Avcı, İ., Altın, A., Öz, Ö., ve Çelik Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile obezite ve fiziksel yakınma sıklığı arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Halk Sağlığı Hemşireliği*, 2(1), 34–40.
- Aydın, B. (2015). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Nobel.

- Bağatarhan, T. (2020). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bağatarhan, T., ve Siyez, D. M. (2017). Ergenlik döneminde İnternet bağımlılığını önleme programları: Sistematik gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 243–265. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.2.0015>
- Bahar, H. H., ve Meral, D. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlili internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117–1134.
- Bal, P. N., ve Kahraman, S. (2015). The effect of cyber bullying sensibility improvement group training program on gifted students. *Journal of Gifted Education Research*, 3(1), 48–57.
- Balcı, Ş., ve Demir, Y. (2018). Sosyal medya kullanımı ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *International of Social Science*, 71, 339–354.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368–388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Baltacı, Ö. (2017). *İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, Ö. (2019). Bağımlı ve bağımlılık riski olan çocuk ve eğitimleri. İçinde Avşaroğlu, S. (Ed.) *Zor çocukların eğitiminde psikoeğitsel yaklaşımlar ve birlikte yaşam*. Ankara: Vize.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., ve Yılmaz, E. (2021). Problemlili internet kullanımında güncel bir risk faktörü: COVID-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97–121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M. J., ve Watson, K. B. (2011). Video game play, child diet, and physical activity behavior change: A randomized clinical trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(1), 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.09.029>
- Bargh, J. A., ve McKenna, K. Y. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573–590. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141922>
- Baştak, G., ve Altınova, H. H. (2015). Lise öğrencilerinde yaratıcı drama yöntemiyle siber zorbalık hakkında duyarlılık oluşturma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 91–102.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10.

- Bayezid, G. (2000). Bastırma duyarlılık ölçeğini Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Düşünen Adam*, 13(2), 99–106.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bengisoy, A., ve Özdemir, M. B. (2020). İlköğretime devam eden çocukların ailelerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin incelenmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3528–3550. <https://doi.org/10.26466/opus.634810>
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, 2, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365–386. <https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Berdibaeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Masalimova, A., Kukubayeva, A., ve Berdibayev, S. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 984–989. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.081>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Bolat, Y., ve Balaman, F. (2017). Yaşam becerileri ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 6(4), 22–39.
- Boyacı, M. (2019). Türkiye’de internet bağımlılığı araştırmaları: Bir içerik analizi çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 777–795. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0030>
- Bozkurt, H., Özer, S., Şahin, S., ve Sönmezgöz, E. (2018). Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric Obesity*, 13(5), 301–306. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12216>
- Brand, M., Laier, C., ve Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 5, p. 1256). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Budak, E., Taymur, İ., Askin, R., Gungor, B. B., Demirci, H., Akgül, A. İ., ve Anil Sahin, Z. (2015). Relationship between internet addiction, psychopathology and self-esteem among university students. *The European Research Journal*, 1(3), 128–135. <https://doi.org/10.18621/eurj.2015.1.3.128>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

- Buzkıran, B. (2017). 8. sınıf öğrencilerinin sosyal bilgiler dersi başarı düzeylerinin problemlili internet kullanımını ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *TRT Akademi*, 2(4), 413–439.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., ve Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>
- Can, H. C., ve Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364–384.
- Can, S., ve Zeren, Ş. G. (2019). The role of internet addiction and basic psychological needs in explaining the academic procrastination behavior of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1012–1040.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psiko-eğitim çalışmasının etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., ve Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 802–810. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177%2F0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 85–91.
- Çayak, S., ve Ergi, D. Y. (2015). Öğretmen veli işbirliği ile ilkökul öğrencilerinin sınıf içindeki istenmeyen öğretmen davranışları arasındaki ilişki. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 6(11), 59–77.
- Çelik, H., Başer Baykal, N., ve Kılıç Memur, H. N. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 8(1), 379–406. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.8c.1s.16m>
- Ceritli, U., ve Nedim Bal, P. (2017). Lise öğrencilerinde bağlanma stillerinin problemlili internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 475–483.
- Chakraborty, K., Basu, D., ve Vijaya Kumar, K. G. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123–132.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Lee, C. M., Chen, P. H., ve Miao, N. F. (2014). Predictors of

- the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1434–1440. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.010>
- Chi, X., Hong, X., ve Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of internet addiction in early adolescents in Southern China. *Addictive Behaviors*, 106, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106385>
- Chou, W. P., Ko, C. H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P. W., ..., ve Yen, C. F. (2015). Association of stress coping strategies with Internet addiction in college students: The moderating effect of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.06.004>
- Çınar, Ç. Y., ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133–142.
- Çırak, Z. D., Yetiş, G., ve Gürbüz, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının aile ilişkileri ve sorumlulukları yerine getirmelerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1–8.
- Corey, M. S., ve Corey, G. (2006). *Groups: Process and practice*. Thomson Brooks/Cole.
- Cormier, L. S., ve Hackney, H. (2016). *Counseling strategies and interventions for professional helpers*. Pearson.
- Creswell, J. W. (2020). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. Ankara: Siyasal.
- Çubuk, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul..
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. Ankara: Remzi.
- Dağlı Çetinkaya, M., ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339–357.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dede, Y. (2017). Nitel yöntemler. İçinde Demir S.B. (Ed.), *Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Ankara: Eğiten.
- Demir, İ., Yıldız, C. S., Özzorlu, E., Köse, T., ve Yelkenci, Y. (2017). Ergenlerin problemlili internet kullanımında anne-baba izlemesinin rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(2), 103–114.
- Demir, İlkay, Peker Özköklü, D., ve Aygün Turğut, B. (2015). Ergenlerin problemlili internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü.

Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 720–731.

- Deniz, M.E. (2019). Kişisel rehberlik. İçinde Deniz, M.E., ve Erözkan, A. (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pegem.
- Derin, S., ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35–51.
- Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Bielefeld, M., Steinbüchel, T., Kehyayan, A., Dieris, B., ve te Wildt, B. (2017). Media use and Internet addiction in adult depression: A case-control study. *Computers in Human Behavior*, 68, 96–103. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.016>
- Dikmen, M., ve Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34–52.
- Dilmaç, B., Yurt, E., Aydın, M., ve Kaşaracı, I. (2016). Predictive relationship between humane values of adolescents cyberbullying and cyberbullying sensibility. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(1), 3–22. <https://doi.org/10.14204/ejrep.38.14123>
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Yeşilay.
- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H., ve Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 74, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.033>
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M., ve Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>
- Du, Y. S., Jiang, W., ve Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129–134. <https://doi.org/10.3109%2F00048670903282725>
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., ve Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Duman, E. (2019). *Velilere yönelik geliştirilen siber zorbalık farkındalık eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Durak Batıgün, A., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10.
- Ekinci, B. (2014). The relationship between problematic Internet entertainment use and problem solving skills among university students. *International Journal of Mental*

- Health and Addiction*, 12(5), 607–617. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9494-1>
- Ekinci, Ö., Celik, T., Savaş, N., ve Toros, F. (2014). Association between Internet use and sleep problems in adolescents. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 51(2), 122.
- Ekşi, F., ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91–115.
- Ekşi, H., Turgut, T., ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717–745. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Eldeleklioğlu, J., ve Vural-Batık, M. (2013). Akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141–152.
- ElSalhy, M., Miyazaki, T., Noda, Y., Nakajima, S., Nakayama, H., Mihara, S., ..., ve Mimura, M. (2019). Relationships between Internet addiction and clinicodemographic and behavioral factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 739. <https://doi.org/10.2147/NDT.S193357>
- Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183–194.
- Erden, S., ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53–83. <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.1.015>
- Ergün, G., ve Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233–240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erses, T., ve Müezzini, E. (2018). İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313–326.
- Ertemel, A. V., ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665–690.
- Fayazi, M., ve Hasani, J. (2017). Structural relations between brain-behavioral systems, social anxiety, depression and internet addiction: With regard to revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST). *Computers in Human Behavior*, 72, 441–448. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.068>

- Feindel, H. (2019). *İnternet bağımlılığı: Bağımlılar ve aileleri için el kitabı* (Dirim, A. (Çev. Ed.)). İstanbul: İletişim.
- Fernandes, B., Maia, B. R., ve Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used? *Psicologia Usp*, 30, e190020. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>
- Fidan, Y. T. (2011). Bir çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran çocuk ve ergenlerin ruhsal belirtileri ve risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 3(1), 1–8.
- Flisher, C. (2010). Getting plugged in: an overview of internet addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 46(10), 557–559. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x>
- Gámez-Guadix, M., ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281–1288. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>
- Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., ve Mei, S. (2018). Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 240, 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.005>
- Gezgin, D. M., ve Çuhadar, C. (2012). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 93–104.
- Gladding, S. T. (2015). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (Voltan Acar, N. (Çev. Ed.)). Ankara: Nobel.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (p. 61–75). Academic Press.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*, 12, 246–251.
- Gündüz, Ş., Akgün, F., ve Özgür, H. (2020). Determination of Secondary School Students' Levels of Sensitivity towards Cyberbullying and Cyberbullying Behaviour. *Participatory Educational Research*, 8(1), 70–89. <https://doi.org/10.17275/per.21.4.8.1>
- Günlü, A., ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemlerle internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75–117. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016>
- Güzel, N., Kahveci, İ., Solak, N., Cömert, M., ve Turan, F. N. (2018). Internet addiction and its impact on physical health. *Turkish Medical Student Journal*, 5(2), 32–36.
- Gyeong Ran, P., ve Hee Sook, K. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694–

703. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.5.694>

- Hackney, H., ve Cormier, L. S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Ergene, T., ve Aydemir Sevim, S. (Çev. Ed.)). Ankara: Mentis.
- Hamarta, E. (2019). Eğitsel rehberlik. İçinde Deniz, M.E., ve Erözkan, A. (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pegem.
- Hamarta, E., Akbulut, Ö. F., ve Baltacı, Ö. (2021). Ulusal düzeydeki problemlili internet kullanımını önleme programlarının incelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), Baskıda.
- Hasan, A. A. H., ve Jaber, A. A. (2019). Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. *Nurse Education Today*, 81, 78–82. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.07.004>
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320–332.
- Huang, X. Q., Li, M. C., ve Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12(5), 462–470. <https://doi.org/10.1007/s11920-010-0147-1>
- İbili, E. (2017). Internet addiction levels and problem-solving skills in the teaching profession: An investigation. *Acta Didactica Napocensia*, 10(4), 93–107.
- İğdeli, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve siber zorbalık duyarlılıklarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- İkiz, E., Asıcı, E., Kaya, Z., ve Sakarya, Ö. (2015). Problemlili internet kullanımının aileseldeğişkenler açısından incelenmesi. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji Dergisi*, 5(2), 7–15.
- İkiz, F. E. (2020). Çocuk ergen ruh sağlığı ve psikopatolojisi. İçinde Savi Çakar, F. (Ed.), *Çocuk ergen ruh sağlığı: Davranış bozukluklarında tanılama ve tedavi yaklaşımları*. Ankara: Pegem.
- Jun, S., ve Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- Kabadayı, F. (2020). Psychometric properties of Turkish cyberpsychology scales. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 385–411.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students.

- Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Karadağ, E., ve Kılıç, B. (2019). Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101–117.
- Karademir Coşkun, T., ve Filiz, O. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalıkları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 239–267. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0036>
- Karaman, G., ve Ünsal, H. (2017). Ortaokul rehber öğretmenleri, bilişim teknolojileri öğretmenleri ve yöneticilerin okullarda yapılan siber zorbalık çalışmalarlarıyla ilgili görüşleri ve siber zorbalığın önlenmesiyle ilgili önerileri. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 62–85.
- Kavaklı, M., ve Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175–184.
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Miyama, T., Jogamoto, T., Aibara, K., Ishii, E., ve Ueno, S. (2019). Internet addiction and attention-deficit / hyperactivity disorder symptoms in adolescents with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 89, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.03.002>
- Kayri, M., Tanhan, F., ve Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 1, 1–27.
- Keskin, Y., ve Öğretici, B. (2013). Sosyal bilgiler dersinde" duyarlılık" değerinin etkinlikler yoluyla kazandırılması: Nitel bir araştırma. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 143–181.
- Khang, H., Kim, J. K., ve Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., ve Zullino, D. (2012). Cognitive-Behavioral treatments for “Internet addiction.” *The Open Addiction Journal*, 5(1), 30–35. <http://dx.doi.org/10.2174/1874941001205010030>
- Khazaei, F., Khazaei, O., ve Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Khodami, M. A., ve Sheibani, L. (2019). An investigation on Negative Activity, Alexithymia, Emotion Regulation, and Internet addiction in a sample of high school students: A randomized controlled trial. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 6(178), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.10.007>
- Kilinç, İ., ve Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 261–283.

- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4–12.
- Kırağ, N., ve Güver, Y. (2020). Türkiye ve Portekiz hemşirelik öğrencilerinin yaşam biçimi davranışları ve bağımlılık, depresyon düzeyleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 7(1), 28–36.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728–733. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., ve Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598–605. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.011>
- Koças, F., ve Şaşmaz, T. (2019). Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 16(3), 167–177.
- Korkmazer, B., Kılınçarslan, M. G., ve Şahin, E. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve anksiyete ile ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 548–552.
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., ve Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-595>
- Koydemir, S. (2018). Grubun doğası ve yapısı. İçinde Demir, A., ve Koydemir, S. (Ed.), *Grupla psikolojik danışma*. Ankara: Pegem.
- Kula, S. S., ve Akbulut, Ö. F. (2020). Öğretmen adaylarının çocuga yönelik şiddete duyarlılıkları ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 917–932. <https://doi.org/10.24315/tred.658597>
- Kumcağız, H. (2019). İnternet bağımlılığı. İçinde Savcı, M., Ercengiz, M., ve Aysan, F. (Ed.) *Problemlili teknoloji kullanımı*. Ankara: Pegem.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., ve Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Kutsal, D. (2018). *Yaşam becerileri psikoeğitim programının kız meslek lisesi öğrencilerinin yaşam becerilerine ve problem davranışlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (2011). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Nobel.
- Kuzgun, Y. (2014). *Meslek rehberliği ve kariyer danışmanlığı*. Ankara: Pegem.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., Ramos, M., Chen,

- S. H., ve Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public Health*, *129*(9), 1224–1236. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.031>
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., ve Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology ve Behavior*, *12*(5), 551–555. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0036>
- Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., ve Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(4), 1171–1176. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103>
- LaRose, R., Lin, C. A., ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, *5*(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lee, J. Y., Shin, K. M., Cho, S. M., ve Shin, Y. M. (2014). Psychosocial risk factors associated with internet addiction in Korea. *Psychiatry Investigation*, *11*(4), 380–386. <https://dx.doi.org/10.4306%2Fpi.2014.11.4.380>
- Lee, S. L., ve Lim, S. X. (2020). Predicting internet addiction with the dark triad: Beyond the five-factor model. *Psychology of Popular Media*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000336>
- Li, D., Zhou, Y., Li, X., ve Zhou, Z. (2016). Perceived school climate and adolescent Internet addiction: The mediating role of deviant peer affiliation and the moderating role of effortful control. *Computers in Human Behavior*, *60*, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.015>
- Li, X., Luo, X., Zheng, R., Jin, X., Mei, L., Xie, X., Gu, H., Hou, F., Liu, L., Luo, X., Meng, H., Zhang, J., ve Song, R. (2019). The role of depressive symptoms, anxiety symptoms, and school functioning in the association between peer victimization and internet addiction: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, *256*, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.080>
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., ve Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, *63*, 463–470. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>
- Liang, Lichan, Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., ve Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, *63*, 463–470. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>
- Lin, Y. J., Hsiao, R. C., Liu, T. L., ve Yen, C. F. (2019). Bidirectional relationships of psychiatric symptoms with internet addiction in college students: A prospective study. *Journal of the Formosan Medical Association*, *6*(119) 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2019.10.006>

- Liu, C. Y., ve Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(6), 799–804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021>
- Lo, C. K. M., Yu, L., Cho, Y. W., ve Chan, K. L. (2021). A Qualitative Study of Practitioners' Views on Family Involvement in Treatment Process of Adolescent Internet Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 86. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010086>
- Longstreet, P., Brooks, S., ve Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76–85. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.12.004>
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H., ve Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of Internet Addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70, 556–563. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.011>
- Malinauskas, R., ve Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 613–624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>
- Marsh, A., Cranor, L. F., ve Downs, J. S. (2017). *Experts' views on digital parenting strategies*. 15/03/2021 tarihinde https://kilthub.cmu.edu/articles/journal_contribution/Experts_Views_on_Digital_Parenting_Strategies_CMU-CyLab-17-002_/6467891 adresinden alındı.
- Martins, M. V., Formiga, A., Santos, C., Sousa, D., Resende, C., Campos, R., Nogueira, N., Carvalho, P., ve Ferreira, S. (2019). Adolescent internet addiction—role of parental control and adolescent behaviours. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(3), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.12.003>
- Melanlıoğlu, D. (2020). Çocuk edebiyatındaki kayıp mültecilerin izinde duyarlılık eğitimi. *Türkiyat Mecmuası*, 30(1), 161–179.
- Merriam, S. B., ve Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley ve Sons, Inc.
- Mert, A., ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070–1081.
- Milani, L., Osualdella, D., ve Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology ve Behavior*, 12(6), 681–684. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0071>
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded source book*. Sage Publications.

- Milli Eğitim Bakanlığı. (2012). *Uyum problemleri*. 20/03/2021 tarihinde [http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Uyum Problemleri.pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Uyum_Problemleri.pdf) adresinden alındı.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). *2020-2021 rehberlik ve psikolojik danışma programı*. 20/02/2021 tarihinde <https://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413> adresinden alındı.
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., ve Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1857–1861. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.04.008>
- Mıhçı Türker, P., ve Kılıç Çakmak, E. (2019). An investigation of cyber wellness awareness: Turkey secondary school students, teachers, and parents. *Computers in the Schools*, 36(4), 293–318. <https://doi.org/10.1080/07380569.2019.1677433>
- Montag, C., Jurkiewicz, M., ve Reuter, M. (2010). Low self-directedness is a better predictor for problematic internet use than high neuroticism. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1531–1535. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.021>
- Moral, R., ve Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki internet bağımlılığı: Anne, baba ve akran ilişkileri açısından bir değerlendirme. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(2), 335–346.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357–372.
- Müezzın, E. E. (2019). KKTC’deki Psikolojik Danışmanların Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Görüşleri. *Kıbrıs Araştırmaları ve İncelemeleri Dergisi*, 2(4), 75–84.
- Nartgun, Ş. S., Uylas, S. D., ve Yerlikaya, S. (2016). Analyzing the relationship between cyberbullying sensibility and cyber victimization levels of high school students. *International Journal of Educational Research Review*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.24331/ijere.309961>
- National Center for Education Statistics. (2019). *Student Access to Digital Learning Resources Outside of the Classroom (NCES 2017-098)*. 24/04/2021 tarihinde <https://nces.ed.gov/fastfacts/display.asp?id=46#:~:text=Overall Use,had internet access at home> adresinden alındı.
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., ve Sergeeva, M. G. (2018). Students’ internet addiction: study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1483–1495. <https://doi.org/10.29333/ejmste/83723>
- Nie, J., Zhang, W., ve Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 114–120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>

- Novrialdy, E., Nirwana, H., ve Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113–119. <https://doi.org/10.32698/0772>
- Odacı, H., ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlerli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41–61. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0020>
- Odacı, Hatice, ve Berber Çelik, Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *Education Sciences*, 7(1), 389–403.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ogelman, H. G., Körükçü, Ö., Güngör, H., ve Körükçü, G. (2015). Okul öncesi öğretmenlerinin sosyal becerileri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 8(3), 380–396.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281–292.
- Öncü, H. (2015). Psikolojik danışma müdahalesi olarak bireysel psikolojik danışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 16(1), 389–407.
- Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A., ve Aysan, F. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma yaklaşımlarına ilişkin görüşleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 53–69.
- Özbey, S. (2010). Okul öncesi çocuklarda uyum ve davranış problemleriyle başa çıkmada ailenin rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 6(22), 9–18.
- Özcan, A., Özdiş, K., ve Küçük Öztürk, G. (2020). Examination of some psychological variables that predict internet addiction in university students: A university in cappadocia. *Journal of International Health Sciences and Management*, 6(10), 74–89.
- Özdemir, H. Ö., ve Arslan, H. N. (2018). The moderating roles on the relation between internet addiction and burnout. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 31–41. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.404411>
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsali üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323–343.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Özeke Kocabaş, E. (2006). Eğitim sürecinde aile katılımı: Dünyada ve Türkiye’deki çalışmalar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 143–153.

- Özgen, F., ve Bavlı, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(4), 129–141.
- Özözen Danacı, M., Kavaklı, N., ve Tıkız, G. (2018). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının narsisizm düzeylerinin siber zorbalığa duyarlık ve internet bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(2), 86–98.
- Öztürk, E., ve Özmen-Kaymak, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785–1808.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Özyürek, A. (2017). Çocuğa yönelik şiddete duyarlık ölçeği geliştirme çalışması. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 462–472.
- Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nesic, D., Mazic, S., Dugalic, S., ve Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239–243. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.044>
- Peker, A., Nebioğlu, M., ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153–158. <https://doi.org/10.5455/apd.301945>
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Peker, A. (2020). Rehberlik öğretmeni adaylarında dikkat kontrolünün siber zorbalığa ilişkin duyarlılık üzerindeki yordayıcı rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(225), 343–368.
- Pektaş, İ., ve Mayda, A. S. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1), 52–62.
- Pénard, T., Poussing, N., ve Suire, R. (2013). Does the Internet make people happier? *The Journal of Socio-Economics*, 46, 105–116. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2013.08.004>
- Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y., ve Sun, W. (2019). School disconnectedness and Adolescent Internet Addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98, 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.011>
- Pınarbaşı Erkişi, E., ve Sağlam, M. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığının öz-yeterliğe etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 46–71.
- Potas, N., Açıkalm, Ş. N., Erçetin, Ş. Ş., Koçtürk, N., Neyişci, N., Çevik, M. S., ve Görgülü, D. (2021). Technology addiction of adolescents in the COVID-19 era:

- Mediating effect of attitude on awareness and behavior. *Current Psychology*, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01470-8>
- Przepiorka, A., Blachnio, A., ve Cudo, A. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Research*, 272, 340–348. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.086>
- Rahmani, F., Moghaddam, H. S., ve Aarabi, M. H. (2019). Microstructural changes and internet addiction behaviour: A preliminary diffusion MRI study. *Addictive Behaviors*, 98, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106039>
- Sarıçam, H. (2018). Önleyici psikolojik danışma açısından koruyucu faktörler. İçinde Savi Çakar, F. (Ed.), *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401–432. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Social-emotional model of internet addiction. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 349–358. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1367552>
- Savcı, Mustafa, ve Aysan, F. (2019). A hypothetical model proposal for social connectedness in adolescents. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 589–621.
- Savi Çakar, F. (2017). Uyum ve davranış problemlerinin doğasını anlamak. İçinde Savi Çakar, F. (Ed.) *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*. Ankara: Pegem.
- Savi Çakar, F. (2018). Önleyici psikolojik danışmada kuramsal çerçeve. İçinde Savi Çakar, F. (Ed.), *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Şahin, C. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1–13.
- Şahin, C. (2019). Eğitim sürecinde öğrenci kişilik hizmetleri ve rehberlik. İçinde Güven, M. (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Anı.
- Şahin, S., İbili, E., ve Uluyol, Ç. (2017). Öğretmen adaylarında problem çözme eğilimi ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 1–21.
- Şavlı, A. K., ve Tekin, U. (2019). 12-14 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ve öz bilinçlilik duygulanımları. *Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 173–186.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., ve Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry ve Human Development*, 45(5), 588–595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>

- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., ve Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668–672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203–207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012>
- Sevinc, K., Tasci, S., ve Demir, E. (2012). Some problems of psychological counseling and guidance system in Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1056–1063. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.248>
- Sezerel, H., ve Gökbulut, Ö. Ö. (2015). İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenebilir. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103–116.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Shaw, M., ve Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K. Y., ve Law, M. Y. M. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: The B.E.S.T. Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(5), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0014-z>
- Shek, D. T., Tang, V. M., ve Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359.
- Shek, D. T., ve Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric And Adolescent Gynecology*, 29(1), 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.jp.2015.10.005>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63–75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Sindermann, C., Sariyska, R., Lachmann, B., Brand, M., ve Montag, C. (2018). Associations between the dark triad of personality and unspecified/specific forms of Internet-use disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 985–992. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.114>
- Sreekumar, V. N. (2016). Life skill education among adolescents. *International Journal of Development Research*, 6(11), 10188–10191.
- Statista. (2021). *Coronavirus: impact on online usage in the U.S. - Statistics ve Facts*. 24/04/2021 tarihinde <https://www.statista.com/topics/6241/coronavirus-impact-on-online-usage-in-the-us/> adresinden alındı.

- Su, W., Fang, X., Miller, J. K., ve Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497–503. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0167>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology ve Behavior*, 2(5), 385–393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Sürü, D. (2020). “Aileler için internet ve sosyal medya kullanımı psiko-eğitimi” programının kişiler üzerine olan etkisinin incelenmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113–136. <https://doi.org/10.21798/kadem.2020162324>
- Tam, P., ve Walter, G. (2013). Problematic internet use in childhood and youth: evolution of a 21st century affliction. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 533–536. <https://doi.org/10.1177%2F1039856213509911>
- Tan, H. (2000). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. MEB.
- Tanrıkulu, T., Kınay, H., ve Arıçak, O. T. (2013). Siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 38–47.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., ve Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Tao, R., Ying, L., Yue, X. D., ve Hao, X. (2007). *Internet addiction: Exploration and intervention*. Shanghai People’s Press.
- Taş, İ., ve Ayas, T. (2015). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin kişilik özellikleriyle ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 150–162.
- Taş, İ. (2017). Relationship between internet addiction, gaming addiction and school engagement among adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2304–2311.
- Taş, İ., ve Ayas, T. (2018). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(196), 257–279.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B., ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166–179.
- Taylı, A. (2010). Okullarda akran temelli programların uygulanma süreci. *Milli Eğitim Dergisi*, 40(186), 8–26.
- Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2020). Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği (Dobifö): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 1–17.

- Telef, B. B. (2016). Investigating the relationship among internet addiction, positive and negative affects, and life satisfaction in Turkish adolescents. *International Journal of Progressive Education*, 12(1), 128–135.
- Tohumcu, M. U., Karşlı, T. A., Bahadır, E., ve Kalender, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya University Journal of Social Science*, 21(2), 737–787.
- Totan, T., Ercan, B., ve Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *EDU7*, 8(10), 20–35.
- Tsumura, H., Kanda, H., Sugaya, N., Tsuboi, S., ve Takahashi, K. (2018). Prevalence and risk factors of Internet addiction among employed adults in Japan. *Journal of Epidemiology*, 28(4), 202–206. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20160185>
- TUİK. (2020). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2019*. 05/01/2021 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> adresinden alındı.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi*. HYB.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2017). *Teknoloji yerinde yeterince*. 03/03/2021 tarihinde https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf adresinden alındı.
- Ulus, L. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516–537.
- Ümmet, D. (2019). Rehberlik ve psikolojik danışmada başlıca hizmet türleri. İçinde Deniz, M.E., ve Erözkan, A. (Ed.), *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pegem.
- Üneri, Ö. Ş., ve Tanıdır, C. (2011). Evaluation of internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(24), 265–272. <https://dx.doi.org/10.5350/DAJPN2011240402>
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2012). Global and school-related happiness in Finnish children. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 601–619. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9282-6>
- Uysal, İ., Duman, G., Yazıcı, E., ve Şahin, M. (2014). Öğretmen adaylarının siber zorbalık duyarlılıkları ve siber zorbalık duyarlılık ölçeğinin bazı psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 191–210. <https://doi.org/10.12984/eed.54545>
- Uz Baş, A., Öz Soysal, F. S., ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 5(4), 1035–1046.
- Uzun, S., ve Bulut Özek, M. (2020). Hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları ve ebeveyn görüşleri. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 59–72.
- Vadher, S. B., Panchal, B. N., Vala, A. U., Ratnani, I. J., Vasava, K. J., Desai, R. S., ve

- Shah, A. H. (2019). Predictors of problematic Internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(2), 151–157. <https://doi.org/10.1177/0020764019827985>
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., ve Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS One*, 6(5), e19660. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019660>
- We Are Social. (2020). *Digital 2020*. 24/04/2021 tarihinde [https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media#:~:text=More than 4.5 billion people,the middle of this year adresinden alındı.](https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media#:~:text=More%20than%204.5%20billion%20people,the%20middle%20of%20this%20year%20adresinden%20alindi.)
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Wöfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., ve Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. 24/04/2021 tarihinde https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&eAccessAllowed=y adresinden alındı.
- Wu, A. M. S., Li, J., Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., ve Lau, M. M. C. (2016). Potential impact of internet addiction and protective psychosocial factors onto depression among Hong Kong Chinese adolescents – direct, mediation and moderation effects. *Comprehensive Psychiatry*, 70, 41–52. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.06.011>
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., ve Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Yang, S. Y., ve Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 3(5), 246–255. <https://doi.org/10.1111/phn.12394>
- Yaycı, L. (2017). Grupla psikolojik danışmada direnç: Önleme ve müdahale yolları. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 991–1016.
- Yazıcı Kabadayı, S., ve Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230–242.
- Yeşilyaprak, B. (2020a). *21.yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel.
- Yeşilyaprak, B. (2020b). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş. İçinde

- Yeşilyaprak, B. (Ed.), *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem.
- Yin, R. K. (2017). *Applications of case study research*. Sage Publications.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, E., ve Tastan, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 79–100.
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133–144.
- Yoldaş, C., ve Demircioğlu, H. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40–48.
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 475–479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312.
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internetaddicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209–215. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.4.3>
- Young, K. S., ve De Abreu, C. . (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation*. John Wiley ve Sons, Inc.
- Yükseköğretim Kurulu. (2018). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı*. 24/04/2021 tarihinde https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Rehberlik_ve_Psikolojik_Danismanlik_Lisans_Programi.pdf adresinden alındı.
- Yüksel, M., ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1031–1042.

- Yurdakoş, K., ve Biçer, E. B. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243–278.
- Zhang, R. P., Bai, B. Y., Jiang, S., Yang, S., ve Zhou, Q. (2019). Parenting styles and internet addiction in Chinese adolescents: Conscientiousness as a mediator and teacher support as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 101, 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.019>
- Zhang, Y., Qin, X., ve Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89, 299–307. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.018>
- Zhao, F., Zhang, Z.-H., Bi, L., Wu, X.-S., Wang, W.-J., Li, Y.-F., ve Sun, Y.-H. (2017). The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: The mediating role of depression. *Computers in Human Behavior*, 70, 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.057>
- Zheng, Y., Wei, D., Li, J., Zhu, T., ve Ning, H. (2016). Internet use and its impact on individual physical health. *IEEE Access*, 4, 5135–5142. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2016.2602301>
- Zhou, P., Zhang, C., Liu, J., ve Wang, Z. (2017). The Relationship Between Resilience and Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Through Peer Relationship and Depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634–639. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0319>
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., ve Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>
- Zorbaz, O., ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298–310.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu ve Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımına İlişkin Örnek Olay Formu

<p>Bu ölçme aracı bir yüksek lisans tezi araştırması kapsamında psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlili internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını ve çözüm önerilerini belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Ölçeğe verilecek olan yanıtlar bilimsel amaç dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar için şimdiden teşekkür ederiz.</p> <p style="text-align: right;">Prof.Dr. Erdal HAMARTA Psk.Dan. Ömer Faruk AKBULUT Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık</p>			
Araştırmaya Katılım Linki: https://forms.gle/E3EhaUmh99oXfO6e6			
1-)Cinsiyet	Erkek ()	Kadın ()	
2-)Sınıf düzeyi	3 ()	4 ()	
3-Üniversite			
4-)Problemlili internet kullanımı üzerine daha önce eğitim aldınız mı?	Evet ()	Hayır ()	

<p>Şimdi size, gelecekteki meslek yaşamınız içerisinde karşılaşılabileceğiniz bazı durumlar söyleyeceğim. Bu durumlar karşısındaki yaklaşımlarınızı/tepkilerinizi anlatmanızı isteyeceğim.</p>
<p>5) Okuldan öğrenciniz olan Ahmet, bilgisayarında/tabletinde çevrimiçi oyunlar oynamaktadır. Bunun haricinde Ahmet'in farklı sosyal medya hesapları bulunmaktadır. Ahmet gün içerisinde okulda ve evde sıklıkla internette vakit geçirmekte, çevrimiçi oyunlar oynamakta ve sosyal medya hesaplarındaki gönderileri sık sık takip etmektedir. Ahmet'in hafta içi günlük internette geçirdiği vakit yaklaşık 6 saati, hafta sonu ise yaklaşık 9-10 saati bulmaktadır.</p> <p>Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?</p>
<p>6) Okuldan öğrenciniz olan Hazal, internet üzerinden sosyal medyada sıkça vakit geçirmektedir. Hazal, okulda tenefüslerde arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine telefonundan sosyal medya hesaplarındaki son bildirimleri takip etmektedir. Hazal bu davranışını bazı zamanlar derste sıkıldığı zaman da yapmaktadır. Belirli bir süre geçtikten sonra okul yönetimin aldığı karar ile öğrenciler telefonlarını sınıflarda belirlenen telefon kutularına koymakta ve okul çıkışında almaktadırlar. Bu uygulamaya geçildikten sonra Hazal, tenefüslerde kendisini kötü hissetmeye ve arkadaşlarıyla sık sık çatışma yaşamaya başlamıştır. Belirli bir süre sonra ise Hazal'ın derslerine odaklanmakta problemler yaşadığı ve aşırı sinirli olduğu çevresindekiler tarafından gözlemlenmiştir.</p> <p>Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?</p>
<p>7) Okuldan öğrenciniz olan Burak'a yeni bir akıllı telefon alınmıştır. Burak akıllı telefonundan indirdiği çevrimiçi uygulamalarla günde ortalama 1-2 saat vakit geçirmektedir. Belirli bir süre geçtikten sonra Burak'ın ilk günlerdekinden daha fazla süre internette kaldığı ailesi tarafından fark edilmiştir. Bu süre zaman geçtikçe iyice artmış ve yalnızca ev ortamında ortalama 4-5 saati bulmuştur. Hatta Burak kendisine akıllı telefon alınmasının üzerinden çok uzun bir süre geçmemesine rağmen ailesine sahip olduğu telefonda daha üst özelliklere sahip bir telefon almalarını istemiştir.</p> <p>Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?</p>
<p>8) Okuldan öğrenciniz olan Mehmet, üniversite sınavına hazırlanmaktadır. Mehmet, sürekli olarak sizinle işbirliği içerisinde olmakta ve ders çalışma süreciyle ilgili destek almaktadır. Mehmet, programı çerçevesinde internet üzerinden ücretsiz olarak ders yayınları yapan içerikleri takip etmektedir. Mehmet bu süreçte internet üzerinden izleyeceği içerikleri önceden belirlemekte ve ders çalışacağı zaman videoları izleyip bilgisayarını kapatmaktadır. Mehmet, ders programındaki planları gerçekleştirdikten sonra sosyal medya platformunda ortalama 1 saat paylaşılan içeriklere bakmaktadır.</p>

Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?
9) Okuldan öğrenciniz olan Cansu, üniversite sınavına hazırlanmaktadır. Cansu, internet üzerinden çevrimiçi film/dizi içeriklerinin paylaşıldığı bir platformdan üyelik satın almıştır. Cansu, bu platform üzerinden diziler takip etmeye başlamıştır. Cansu'nun üniversite sınavına hazırlık süreci başlarda çok iyi giderken internet üzerinden satın aldığı çevrimiçi film/dizi içeriklerinin paylaşıldığı platformuna üyelikten sonra, hazırladığı ders çalışma planlarında aksaklıklar yaşanmaya başlamıştır. Gün geçtikçe Cansu'nun uyku düzeninde de bozulmalar yaşanmıştır. Bunlara ek olarak Cansu, çevrimiçi film/dizi platformunda geçirdiği süre konusunda ailesi ile problemler yaşamaya başlamıştır.
Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?
10) Okuldan öğrenciniz olan Mehmet, internet ortamında çevrimiçi sohbet sitelerinde ve sosyal medya platformlarında vakit geçirmektedir. Mehmet, internete bağlı olmadığı zamanlarda sosyal medya hesaplarına gelen bildirimleri merak etmekte ve sosyal medya hesaplarında vakit geçirmek için hayal kurmaktadır. Mehmet, internette geçirdiği vakitten aldığı doyumunu şu şekilde ifade etmektedir: “İnternette yeni kişilerle tanışmak ve onlarla sağlam dostluklar kurmak benim için çok önemli.”, “İnternet benim kabul edildiğim ve sevdiğim tek mekân”, “Instagram gönderilerimin büyük beğeni alması ve takipçi sayımın yüksek olması beni mutlu ediyor ve daha fazla internette kalmak istiyorum.” ve “İnternet, benim güvende hissettiğim tek yer”.
Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?
11) Okuldan öğrenciniz olan Ayşe internet üzerinden çeşitli sosyal medya platformlarında vakit geçirmektedir. Ayşe'nin sosyal medya hesaplarında vakit geçirirken normal durumlara göre çok mutlu olduğu ailesi tarafından gözlemlenmiştir. Bir gün Ayşe, önemli bir derste düşük bir not almış ve mutsuz hissetmiştir. Ayşe, telefonunu alarak sosyal medya hesaplarındaki gönderileri incelemeye başladığında ise bu mutsuzluğunun yerini mutluluk aldığı görülmüştür. Ayşe, sosyal medyada vakit geçirmenin kendisini mutlu ve huzurlu hissettirdiğini sıklıkla dile getirmiştir.
Böyle bir durumda yaklaşımınız nasıl olurdu?

Ek-2. Etik Kurul Onay Belgesi



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARAR FORMU

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:13/11/2020 Toplantı Sayısı:02 Karar No:2020/64
Araştırmannın Başlığı	Psikolojik Danışman Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılıkları ve Çözüm Önerileri: Bir Nitel Araştırma
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
Yardımcı Araştırmacılar	Psk. Dan. Ömer Faruk AKBULUT
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu <input type="checkbox"/> Oy birliğı <input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Uygun Değıl <input type="checkbox"/> Düzeltme* <input type="checkbox"/> Görevsizlik** <input type="checkbox"/>
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

ASLI GİBİDİR
16/11/2020

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk ERDEM
Etik Kurul Başkanı

Ek-3. Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışma, “Psikolojik Danışman Adaylarının Çocuk ve Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Duyarlılıkları ve Çözüm Önerileri: Bir Nitel Araştırma” başlıklı bir araştırma çalışması olup psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılıklarını ve çözüm önerilerini belirlemek amacıyla taşımaktadır. Çalışma, Prof.Dr. Erdal HAMARTA danışmanlığında lisansüstü öğrencisi Ömer Faruk AKBULUT tarafından yürütölmekte ve sonuçları ile psikolojik danışman adaylarının çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımına ilişkin duyarlılıkları ve çözüm önerileri ortaya konacaktır ve bu alanda yürütölecek araştırmaların gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllölük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, çevrimiçi görüşme araçlarıyla bireysel görüşmeler yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler gizli dosya yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllölük katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Ömer Faruk Akbulut’a yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Ömer Faruk AKBULUT

İletişim Adresi: omerfaruk2540@gmail.com / +90 506 915 53 25

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabilceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

Ek-4. Benzerlik Raporu

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN DUYARLILIKLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ: BİR NİTEL ARAŞTIRMA

ORJİNALLİK RAPORU

% 7	% 6	% 2	% 2
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 2
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	www.ices-uebk.org İnternet Kaynağı	<% 1
4	www.hegemvakfi.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
5	dhgm.meb.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	www.addicta.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	<% 1
8	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<% 1