

## Ulusal Düzeydeki Problemlı İnternet Kullanımını Önleme Programlarının İncelenmesi

### Examination of National Level Problematic Internet Use Prevention Programs

Erdal Hamarta 

Ömer Faruk Akbulut 

Önder Baltacı 

**Öz.** Bu araştırmanın amacı, ulusal düzeyde problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programları ve bu programların etkililiğini inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken yapılandırılmış bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Alanyazın taraması Ekim 2020 – Aralık 2020 tarihleri arasında YÖKTEZ ve ULAKBİM veri tabanlarında yayımlanan araştırma makalelerini ve lisansüstü tezlerini içerecek şekilde Türkçe olarak yapılmıştır. Problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik uygulanan programlar üzerine yapılan araştırmaları belirleyebilmek için alanyazın taramasında “problemlı internet kullanımı”, “internet bağımlılığı”, “önleme” ve “psiko-eğitim” terimleri kullanılmıştır. Yapılan alanyazın taraması sonucunda erişilen araştırmalar dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurarak araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu, problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik uygulanan programlarla ilgili 5 araştırma makalesi ve 8 lisansüstü tezi olmak üzere toplamda 13 çalışma oluşturmaktadır. Araştırma kapsamındaki makale ve tezlerin incelenmesi sürecinde araştırmacılar tarafından hazırlanan “Araştırma Değerlendirme Formu” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında incelenen programlar deneysel model türü, çalışma grubu, yazarların alanları, kuramsal yönelimler, oturum içerikleri ve programların etkililiği açısından incelenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen programların genel olarak etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bu programların farklı kuramsal yaklaşımlar ve içeriklerden oluştuğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, alanyazın ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler.** Problemlı internet kullanımı, internet bağımlılığı, önleme, psiko-eğitim.

**Abstract.** The aim of this research is to systematically examine the programs developed to prevent problematic internet use at the national level and the studies examining the effectiveness of these programs. While determining the study group of the research, a structured literature review was carried out. The literature review was conducted in Turkish between October 2020 - December 2020, including research articles and postgraduate theses published in YÖKTEZ and ULAKBİM databases. The terms "problematic internet use", "internet addiction", "prevention" and "psycho-education" were used in the literature review to identify the researches on programs implemented to prevent problematic internet use. The researches reached as a result of the literature review made up the study group of the research, considering the inclusion criteria. In this context, the working group of the research consists of 13 studies in total, 5 research articles and 8 graduate theses on programs applied to prevent problematic internet use. During the examination of the articles and theses within the scope of the research, the "Research Evaluation Form" prepared by the researchers was used. The programs examined within the scope of the research were examined in terms of the type of experimental model, study group, authors' fields, theoretical orientations, session content and the effectiveness of the programs. It has been observed that the programs examined within the scope of the research are generally effective. In addition, it has been observed that these programs consist of different theoretical approaches and contents. The results of the research were discussed in the light of the literature and suggestions were made.

**Keywords.** Problematic internet use, internet addiction, prevention, psycho-education.

Erdal Hamarta, Necmettin Erbakan Üniversitesi,  
Konya, Türkiye, [erdalhamarta@gmail.com](mailto:erdalhamarta@gmail.com)  
Ömer Faruk Akbulut, Lisansüstü Öğrencisi  
Necmettin Erbakan Üniversitesi,  
[omerfaruk2540@gmail.com](mailto:omerfaruk2540@gmail.com)  
Önder Baltacı, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi,  
Kırşehir, Türkiye, [baltacionder@gmail.com](mailto:baltacionder@gmail.com)

Geliş/Received: 26 Ekim 2020/26 October 2020  
Düzeltilme/Revision: 22 Ocak 2021/22 January 2021  
Kabul/Accepted: 21 Şubat 2021/21 February 2021



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği  
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Günümüzde bilim ve teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte internet tüm yaş gruplarındaki bireylerin erişim sağlayabildiği bir platform haline gelmiştir. Bireyler internet aracılığıyla kolayca iletişim kurabilmekte, hızlı bir şekilde alışveriş yapabilmekte, ihtiyaç duydukları bilgilere ulaşabilmekte ve çeşitli sosyal aktiviteler gerçekleştirebilmektedirler. Bireylerin internet üzerinden gerçekleştirdikleri bu faaliyetler kontrollü ve bilinçli kullanım ile birlikte bir “fırsat” olarak görülmekle birlikte internetin sağlıksız kullanımı sonucunda ortaya bir “problem” çıkabilmektedir. Bu problem; problemlili internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, sorunlu internet kullanımı, sağlıksız internet kullanımı ve internet bağımlılığı gibi farklı kavramlarla tanımlanmaktadır (Asıcı, 2019; Chao, Kao ve Yu, 2020). Bu çalışmada, internetin sağlıksız bir şekilde kullanılması problemlili internet kullanımı olarak ele alınacaktır.

Problemlili internet kullanımı; bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmekte güçlük yaşamaları, zihinlerinin sürekli olarak internet aktiviteleri ile meşgul olması, internet kullanımının aşırı ve sağlıksız bir boyut kazanması olarak tanımlanabilmektedir (Caplan, Williams ve Yee, 2009; Young ve De Abreu, 2011). Bireylerin problemlili internet kullanımları sonucu akademik, mesleki, aile, fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamları olumsuz olarak etkilenmektedir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020; Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş, 2014; Nakayama ve arkadaşları, 2020). Chi, Hong ve Chen (2020) tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin akademik başarıları üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu görülmüştür. Can ve Zeren (2019) tarafından problemlili internet kullanımının akademik yaşam üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada, öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile problemlili internet kullanımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Jun ve Choi (2015) tarafından 512 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada ise problemlili internet kullanımının akademik stres üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Problemlili internet kullanımının bireylerin psikolojik yaşamları üzerinde etkilerinin incelendiği farklı çalışmalarda; problemlili internet kullanımının bireylerin yaşam doyumları, psikolojik iyi oluşları, yalnızlık düzeyleri ve psikolojik semptomlar yaşamları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür (Akboğa ve Gürkan, 2019; Derin ve Bilge, 2016; Dieris-Hirche ve arkadaşları, 2017; Hebeci ve Shelley, 2018; Lin ve arkadaşları, 2019; Longstreet, Brooks ve Gonzalez, 2019). Wang ve arkadaşları (2020) tarafından Çin’de yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin uyku kaliteleri üzerinde anlamlı bir

etkiye sahip olduğu görölmüştür. Alanyazında problemlı internet kullanımının bireylerin göz, sırt, boyun ve baş gibi bölgelerde ağrılar yaşamalarına ve beslenme konusunda sorunlar yaşamalarına neden olduğuna ilişkin bulguların mevcut olduğu görölmüştür (Baranowski ve arkadaşları, 2011; Zheng ve arkadaşları, 2016). Bunlara ek olarak, Çırak, Yetiş ve Gürbüz (2018) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin problemlı internet kullanım düzeyleri ile aile içi sorunlar yaşama durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür. Benzer sonuca Chi, Hong ve Chen (2020) tarafından Çin’de yürütölen başka bir araştırmada da rastlanmıştır. Alanyazında yer alan bu araştırmalar genel olarak ele alındığında, problemlı internet kullanımının bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamları üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu söylenebilir.

Günümüzde problemlı internet kullanımının yaygınlığı üzerine çeşitli ölkelerde farklı araştırmalar yürütölmektedir. KhatibZanjani ve Agah Heris (2020) tarafından İran’daki üniversite öğrencileri üzerinde yürütölen bir araştırmada, öğrencilerin %23.8’inin orta şiddetli ve %1.8’inin ise şiddetli problemlı internet kullanımı sorunu yaşadıkları görölmüştür. Li ve arkadaşları (2018) tarafından 122.425 üniversite öğrencisini kapsayan ve 70 çalışmayı içerisine alan bir meta-analiz araştırmasında, üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı oranı %11.3 olarak bulunmuştur. Lin ve arkadaşları (2018) tarafından Tayvan’daki lise öğrencileri üzerinde yürütölen başka bir araştırmada ise problemlı internet kullanımının yaygınlığı %17.4 olarak bulunmuştur. Ölkemizde de problemlı internet kullanımının yaygınlığına yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur. Doğan (2013) tarafından 569 öğrenci üzerinde yapılan bir doktora tezi araştırmasında, problemlı internet kullanımının yaygınlığı %12.6 olarak bulunmuştur. Canan ve arkadaşları (2010) tarafından ölkemizde yapılan başka bir araştırmada ise öğrencilerde problemlı internet kullanımı yaygınlığı %11.6 olarak bulunmuştur. Dünya’da ve Türkiye’de problemlı internet kullanımının yaygınlığına yönelik yapılan bu araştırmalar genel olarak incelendiğinde, problemlı internet kullanımının bireyler açısından evrensel bir sorun olarak ele alınabileceği söylenebilir.

Problemlı internet kullanımının yaygınlığı ve bireyler üzerinde yarattığı olumsuz etkiler göz önünde bulundurulduğunda, problemlı internet kullanımına yönelik yürütölecek önleyici ve koruyucu hizmetlerin önemli bir role sahip olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, problemlı internet kullanımının temel felsefesini, bileşenlerini, koruyucu ve risk faktörlerini içerisine alan önleyici programların

hazırlanması ve bireylere sunulması problemlili internet kullanımını sorununun önüne geçilmesi açısından büyük bir öneme sahip olabilmektedir (Neverkovich et al., 2018; Savi Çakar, 2018). Çünkü bir sorun ortaya çıktıktan sonra yürütülecek tedavi hizmetleri çoğu zaman tam anlamıyla etkili olamamakta veya sorunun nüksetmesi sıklıkla karşı karşıya kalınan bir durumdur. Ayrıca önleyici hizmetler tedavi hizmetlerine göre daha ekonomik bir hizmet olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda özellikle bireylerin internetle tanışmalarıyla birlikte okul çağlarında yürütülecek önleyici programlar problemlili internet kullanımını sorununun ortaya çıkmasını engelleyebileceği söylenebilir.

Günümüzde internet kullanım oranlarının giderek artması ve beraberinde artış gösteren problemlili internet kullanım oranları, her yaştan bireylere yönelik yürütülecek problemlili internet kullanımını önleme programlarının gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır (Bağatarhan ve Siyez, 2017). Türkiye’de problemlili internet kullanımını üzerine yapılan araştırmalara genel olarak bakıldığında, araştırmaların daha çok problemlili internet kullanımının farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Buna karşın ülkemizde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik program geliştirme ve bu programların etkililiğini inceleyen araştırmaların sayısı ise sınırlıdır. Bu bağlamda bu araştırmada ulusal düzeyde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programlar ve bu programların etkililiğini inceleyen araştırmalar incelenerek ruh sağlığı çalışanları ve araştırmacılara bir çerçeve sunulmak istenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, ulusal düzeyde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programları ve bu programların etkililiğini inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde incelemektir. Araştırmanın bu genel amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlilere cevap aranmıştır:

- Ulusal düzeyde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda deneysel desen türleri nasıldır?
- Ulusal düzeyde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda çalışma grupları kimlerden oluşmaktadır?

- Ulusal düzeyde problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda araştırmacıların alanları nelerdir?
- Ulusal düzeyde problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda programların kuramsal yönelimleri nelerdir?
- Ulusal düzeyde problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda oturum içerikleri, sayıları ve süreleri nasıldır?
- Ulusal düzeyde problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik programların etkililiği ne düzeydedir?

## YÖNTEM

Bu araştırma, ulusal düzeyde problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik uygulanan programları ve bu programların etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmesi yönünden sistematik derleme çalışmasıdır. Derleme çeşitlerinden birisi olan sistematik derleme; herhangi bir sorun veya durumla ilgili yapılmış çalışmaların kapsamlı bir şekilde taranarak, çeşitli dâhil edilme ve hariç tutulma kriterleri göz önünde bulundurulmasıyla araştırmaların çalışma grubuna dâhil edilmesi ve araştırmalarda yer alan bulguların sentez edilmesiyle gerçekleştirilen çalışmalar olarak tanımlanabilmektedir (Karaçam, 2013). Bu bağlamda araştırmada, YÖKTEZ ve ULAKBİM veri tabanlarında taramalar gerçekleştirilmiş ve çeşitli dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundularak araştırmalar araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına dâhil edilen araştırmaların analizi sürecinde doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi yöntemi; araştırılmak istenen durumlar veya olgular hakkındaki yazılı materyallerin incelenmesine dayanan bir yöntemdir (Büyüköztürk ve arkadaşları, 2018).

### Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamındaki makale ve tezlerin incelenmesi sürecinde araştırmacılar tarafından hazırlanan “Araştırma Değerlendirme Formu” kullanılmıştır. Bu formun oluşturulmasındaki temel amaç, araştırma kapsamında incelenecek makale ve tezlerin belirli bir sistematığe göre incelenmesini gerçekleştirmektir. Buna bağlı olarak araştırmanın geçerliğinin ve güvenilirliğinin artırılması amaçlanmıştır. Bu formda; künye, deneysel desen türü, çalışma grubu,

yazarların alanları, programın kuramsal yönelimi, oturum sayısı ve süresi, oturumun içeriği ile programın etkililiği olmak üzere 8 kategori bulunmaktadır.

### Tarama ve Seçim Süreci

Araştırma kapsamında incelenecek araştırmalar belirlenirken yapılandırılmış bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Alanyazın taraması Ekim 2020 – Aralık 2020 tarihleri arasında YÖKTEZ ve ULAKBİM veri tabanlarında yayınlanan araştırma makalelerini ve lisansüstü tezlerini içerecek şekilde Türkçe olarak yapılmıştır. Problemlerli internet kullanımını önlemeye yönelik uygulanan programlar üzerine yapılan araştırmaları belirleyebilmek için Türkçe alanyazın taramasında “problemlerli internet kullanımı”, “internet bağımlılığı”, “önleme” ve “psiko-eğitim” terimleri kullanılmıştır. Tablo 1’de alanyazın taraması kapsamında kullanılan arama anahtarları yer almaktadır.

**Tablo 1. Alanyazın taraması kapsamında kullanılan arama anahtarları**

| Veritabanı | Arama Kelimeleri                                     | Hakemli Dergi Koşulu | Doküman Türü       | Tam Metin |
|------------|--|----------------------|--------------------|-----------|
| ULAKBİM    | “problemlerli internet kullanımı” AND “önleme”       |                      |                    |           |
|            | “problemlerli internet kullanımı” AND “psiko-eğitim” | +                    | Araştırma Makalesi | +         |
|            | “internet bağımlılığı” AND “önleme”                  |                      |                    |           |
|            | “internet bağımlılığı” AND “psiko-eğitim”            |                      |                    |           |
| YÖKTEZ     | “problemlerli internet kullanımı”                    | -                    | Lisansüstü Tezleri | +         |
|            | “internet bağımlılığı”                               |                      |                    |           |

Alanyazın taraması sonucunda ulaşılan araştırmaların araştırma kapsamına alınmasında çeşitli dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Araştırma kapsamına alınacak araştırmaların seçiminde kullanılan dâhil edilme kriterleri Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 2. Araştırma kapsamına alınacak araştırmaların seçiminde kullanılan dâhil edilme kriterleri**

- 1 Problemlı internet kullanımı veya internet bağımlılığını önlmeye yönelik bir müdahale uygulaması içeren deneysel çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.
- 2 ULAKBİM veri tabanında yer alan araştırma makaleleri ile YÖKTEZ veri tabanında yer alan lisansüstü tezler araştırma kapsamına alınmıştır.
- 3 Uygulanan programın etkililiği üzerine bilgi veren çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.
- 4 Türkiye ve KKTC’de yapılmış çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.

Yapılan alanyazın taraması sonucunda toplam 564 araştırmaya ulaşılmış ve bunlar arasından dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak 3 araştırma makalesi ve 8 lisansüstü tezi araştırmanın araştırma kapsamına dâhil edilmiştir. Ayrıca konu ile ilgili diğer kaynaklardan 2 tane araştırma makalesi de araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu, problemlı internet kullanımını önlmeye yönelik uygulanan programlarla ilgili YÖKTEZ ve ULAKBİM veri tabanlarında yer alan 3 araştırma makalesi ve 8 lisansüstü tezi ile diğer kaynaklardan erişilen 2 araştırma makalesi olmak üzere toplamda 13 araştırma oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların künyelerine ilişkin bilgiler Tablo 3’te gösterilmiştir.

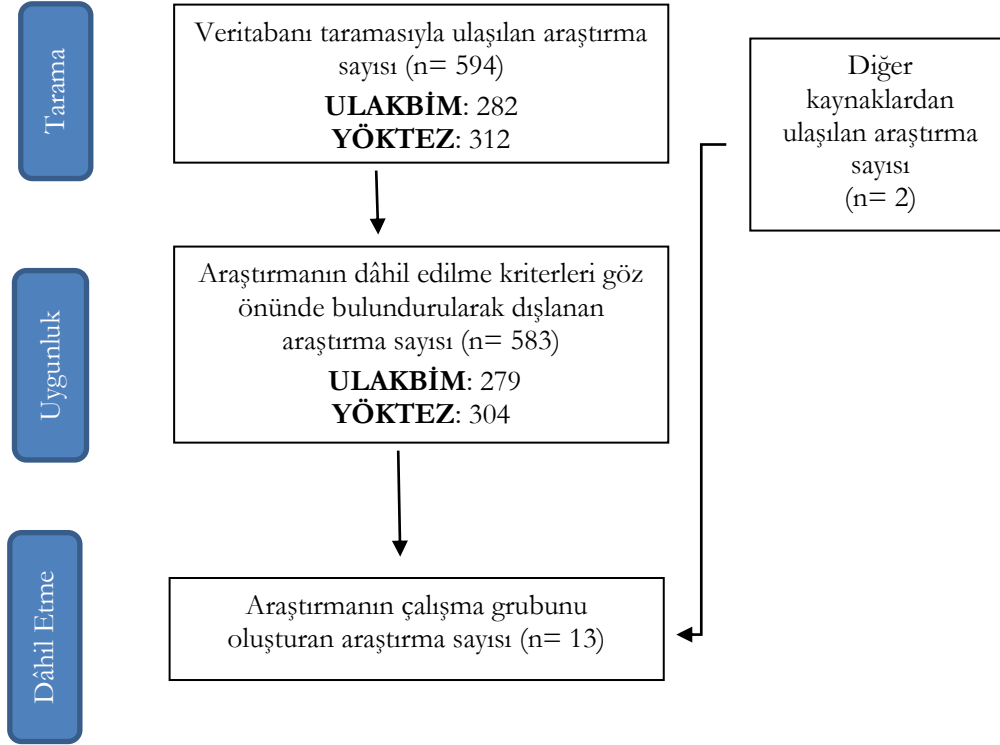
**Tablo 3. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar**

| Yazar ve Yıl       | Başlık  | Araştırma Türü     |
|--------------------|---|--------------------|
| Uysal, 2013        | Sağlıklı İnternet Kullanım Programının İnternet Bağımlısı Olan Adölesanlar Üzerine Etkisi   | Lisansüstü Tezi    |
| Peker, 2013        | İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemlı İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi                             | Lisansüstü Tezi    |
| Bıçer, 2014        | Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi   | Lisansüstü Tezi    |
| Berber Çelik, 2016 | İnternet Bağımlılığı Eğilimini Azaltmada Eğitsel Bir Müdahale   | Araştırma Makalesi |
| Yaman, 2016        | Haydi, Hayatı Kucakla, Yaşam Becerileri Eğitimi Projesi’nin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyi ve İnternet Bağımlılık Düzeyine Etkisi | Araştırma Makalesi |

|                              |  |                    |
|------------------------------|--|--------------------|
| Ataşalar, 2017               | Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımını Önlemek İçin Tasarlanan Programın Etkinliği  | Lisansüstü Tezi    |
| Arar, 2018                   | İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkma Psiko-Eğitim Programının Lise 10.Sınıflarında İnternet Kullanımına Etkisi  | Lisansüstü Tezi    |
| Dicle, 2018                  | İnternet Bağımlılığını Önleme Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerine Etkisi   | Araştırma Makalesi |
| Erses ve Emre Müezzini, 2018 | İnsani Değerler Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Kullanımına Etkisi  | Araştırma Makalesi |
| Taş ve Ayas, 2018            | Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi   | Araştırma Makalesi |
| Canogulları Ayazseven, 2019  | Ergenlerde Problemlerini İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Çalışmasının Etkisi  | Lisansüstü Tezi    |
| Erol, 2019                   | Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi  | Lisansüstü Tezi    |
| Bağatarhan, 2020             | Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Değerlendirilmesi | Lisansüstü Tezi    |

Araştırmada, makale ve tezlerin sistematik bir şekilde taranmasına ilişkin akış şeması Şekil 1’de gösterilmiştir.





Şekil 1. Araştırma kapsamında incelenecek makale ve tezlerin taranmasına ilişkin akış şeması

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın genel ve alt amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucu ortaya çıkan sonuçlar yer almaktadır.

### Araştırma Modelleri

Türkiye’de problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik yürütülen programların etkililiğini inceleyen araştırmalar farklı deneysel model türlerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaların deneysel modellerine ilişkin frekanslar Tablo 4’te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Araştırmaların deneysel desenlerine ilişkin frekanslar**

| Deneysel Desen Türü | f | %    |
|---------------------|---|------|
| 1x2'lik Desen       | 3 | 23,1 |
| 2x2'lik Desen       | 2 | 15,4 |
| 2x3'lük Desen       | 8 | 61,5 |

Araştırma kapsamında incelenen makale ve tezlerde kullanılan deneysel desenler incelendiğinde; 3 araştırmada 1x2'lik desen, 2 araştırmada 2x2'lik desen ve 8 araştırmada 2x3'lük desen kullanıldığı görülmüştür. Araştırma kapsamında incelenen makale ve tezlerde deney, kontrol ve plasebo gruplarına yönelik ön-test, son-test ve izleme testinin uygulandığı 3x3'lük desene rastlanmamıştır.

Peker (2013) tarafından gerçekleştirilen doktora tezi araştırmasında, geliştirilen insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi olmak üzere üç farklı ölçüm yapılarak 2x3'lük bir desen kullanılmıştır. Uysal (2013) tarafından sağlıklı internet kullanımına yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğini inceleyen araştırmada ise deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testleri yapılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Biçer (2014) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, geliştirilen programın etkililiğini incelemek için deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test olmak üzere iki farklı ölçüm yapılarak 2x2'lik desen kullanılmıştır. Berber Çelik (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testlerinin uygulandığı 2x3'lük desen kullanılmıştır. Yaman (2016) tarafından geliştirilen ve etkililiği incelenen yaşam becerileri eğitiminde yalnızca tek grup kullanılmış ve bu gruba ön-test ve son-test ölçümleri yapılarak eğitimin internet bağımlılığı üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Ataşalar (2017) tarafından yapılan bir doktora tezi araştırmasında ise deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi uygulanarak 2x3'lük bir desen kullanılarak geliştirilen programın etkililiği incelenmiştir. Arar (2018) tarafından geliştirilen psiko-eğitim programının etkililiğini belirlemek için deney gruplarına ön-test ve son-test ölçümleri yapılarak 1x2'lik desen kullanılmıştır. Dicle (2018) tarafından gerçekleştirilen psiko-eğitim programında ise deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test uygulanarak 2x2'lik bir desen kullanılmıştır. Erses ve Müezzın (2018) tarafından yapılan çalışmada, yalnızca deney grubu kullanılmış, bu gruba ön-test ve son-test olmak üzere iki ölçüm yapılarak psiko-eğitim programının etkililiği

incelenmiştir. Taş ve Ayas (2018) tarafından psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada ise deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi olmak üzere üç farklı ölçüm yapılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından yapılan bir doktora tezi araştırmasında, geliştirilen psiko-eğitim programının etkililiğini incelemek için deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri yapılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Ayrıca bu araştırmada öğrencilerle birlikte ailelere yönelik de psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Araştırmada, psiko-eğitim programının aileler ve öğrenciler üzerindeki etkileri incelenirken öğrencilerin ve ailelerinin birlikte eğitim aldığı gruptaki öğrencilerin problemlı internet kullanım durumları aileleri eğitim almayan öğrencilerin durumları ile karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda, araştırmada 3 deney grubu oluşturulurken 1 tane kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarından birisi sadece öğrencinin eğitim alıp ailesinin eğitim almadığı grup, diğeri sadece ailenin eğitim alıp öğrencinin eğitim almadığı grup ve sonuncusu ise hem ailenin hem de öğrencinin eğitim aldığı grup olarak ele alınmıştır. Erol (2019) tarafından yürütölen bir başka doktora tezi araştırmasında ise deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri yapılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Bağatarhan (2020) tarafından yapılan başka bir doktora tezi araştırmasında ise lise öğrencilerine yönelik geliştirilen program, kontrol ve deney gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi olmak üzere üç farklı ölçüm üzerinden etkililiğı incelenmeye çalışılarak 2x3'lük desen kullanılmıştır. Bu araştırmada diğeri araştırmalardan farklı olarak 2 tane deney grubu ve 2 tane kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarından birisinde psiko-eğitim programı öğrenciyle birlikte ebeveynine uygulanırken diğeri deney grubunda ise psiko-eğitim programı yalnızca öğrenciye uygulanmıştır.

### Çalışma Grupları

Türkiye'de problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik yürütölen programların etkililiğini inceleyen araştırmalar farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaların çalışma gruplarına ilişkin frekanslar Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5. Araştırmaların çalışma gruplarına ilişkin frekanslar**

| Çalışma Grubu        | f | %    |
|----------------------|---|------|
| Ortaokul Öğrencileri | 4 | 30,8 |

---

|                         |   |      |
|-------------------------|---|------|
| Ortaöğretim Öğrencileri | 6 | 46,2 |
| Üniversite Öğrencileri  | 1 | 7,7  |
| Öğrenciler + Ebeveynler | 2 | 15,4 |

---

Araştırma kapsamında incelenen makale ve tezlerin çalışma grupları incelendiğinde; 4 araştırmanın çalışma grubunu ortaokul öğrencileri, 6 araştırmanın çalışma grubunu ortaöğretim öğrencileri, 1 araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri ve 2 araştırmanın çalışma grubunu hem öğrencilerin hem de ebeveynlerinin oluşturduğu görülmüştür.

Peker (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çalışma grubu belirlenirken ortaöğretim öğrencilerine “İnternette Bilişsel Durum Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulama sonrasında bu ölçekten en yüksek puan alan 24 öğrenci yaş, cinsiyet ve gönüllülük göz önünde bulundurularak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Uysal (2013) tarafından gerçekleştirilen doktora tezi araştırmasında çalışma grubu belirlenirken Ankara ilindeki iki farklı öğretim kurumundaki ortaokul öğrencilerine “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulama sonrasında ölçekten 90 puan üzeri alan toplam 84 öğrenci araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturmuştur. Biçer (2014) tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans tezi araştırmasında, çalışma grubu belirlenirken Mersin ilindeki bir ortaokuldaki öğrencilere “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmış ve ölçekten en yüksek puan alan 24 öğrenci seçkisiz atama yoluyla deney ve kontrol gruplarına alınmıştır. Berber Çelik (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çalışma grubu belirlenirken ilk olarak 306 ortaöğretim öğrencisine “Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği” uygulanmış ve ortalamasının üzerinde puan olan öğrencilerle görüşülerek araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 30 ortaöğretim öğrencisi seçkisiz atama yoluyla araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturmuştur. Yaman (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise İstanbul’un farklı ilçelerindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler arasından tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen 277 öğrenci araştırmanın deney grubunu oluşturmuştur. Ataşalar (2017) tarafından gerçekleştirilen doktora tezi araştırmasında, 165 ortaokul öğrencisi arasından gönüllü olarak psiko-egitim programına katılmayı kabul eden 40 öğrenci araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturmuştur. Arar (2018) tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans tezi araştırmasında ise çalışma grubu belirlenirken Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yer alan bir özel öğretim kurumundaki 10.sınıf öğrencilerine “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmış ve çalışma grubuna dâhil edilmek için ölçüt

olarak günlük ortalama internet kullanım süresinin 5 saatten fazla olması göz önünde bulundurulmuştur. Günlük internet kullanım süresi 5 saatten fazla olan öğrencilerle görüşülerek araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmanın deney grubunu 12 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Dicle (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Sinop Üniversitesi'nde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bir psiko-eğitim programı yapılacağı üniversite öğrencilerine duyurulmuştur. Duyuru sonrasında 107 üniversite öğrencisi araştırmaya katılabileceklerini ifade etmiş ve bu öğrencilere "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Uygulama sonrasında elde edilen puanlar göz önünde bulundurularak 24 üniversite öğrencisi araştırmanın deney ve kontrol grubunu oluşturmuştur. Erses ve Müezzın (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise ortaöğretim öğrencileri arasından ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilen 20 öğrenci araştırmanın deney grubunu oluşturmuştur. Taş ve Ayas (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, İstanbul'un Üsküdar ilçesinde farklı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 506 öğrenciye "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Uygulama sonrasında ortalama üzerinde puan alan 33 öğrenci denek havuzuna alınmıştır. Daha sonra ise kura ile 12 öğrenci deney grubuna 12 öğrenci ise kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından gerçekleştirilen bir doktora tezi çalışmasında ise çalışma grubu belirlenirken Hatay ilindeki bir ortaöğretim kurumundaki öğrencilere "Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği 2" uygulanmıştır. Uygulama sonrasında ölçekten yüksek puan alan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 28 öğrenci ve bu öğrencilerin ebeveynlerinden kendileri için hazırlanmış psiko-eğitim programına katılmayı kabul eden 14 ebeveyn araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Erol (2019) tarafından hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğinin incelendiği bir doktora tezi araştırmasında ise çalışma grubu belirlenirken Elazığ ilindeki bir ortaöğretim kurumundaki öğrencilere "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği-Ergen Formu" uygulanarak problemlı internet kullanım düzeyi yüksek olan öğrenciler arasından ortalamanın üzerinde puan alan öğrenciler belirlenmiştir. Bu öğrencilerden gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden ve veli izin belgesi alınan öğrenciler arasından 40 öğrenci seçkisiz atama yoluyla deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Bağatarhan (2020) tarafından gerçekleştirilen bir doktora tezi araştırmasının çalışma grubunu İzmir ilindeki iki farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Okullardan birisi tesadüfi olarak deney grubu diğeri ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Daha sonra ise okullarda ortaöğretim 10.sınıf öğrencilerine "İnternet Bağımlılığı

Ölçeği” uygulanarak riskli grup belirlenmiştir. Ölçek sonuçlarına göre riskli grupta yer alan öğrencilerle bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonucunda öğrencilerin ebeveynleri ile görüşülmüş ve onlara yönelik de bir psiko-eğitim programı düzenleneceğine ilişkin bilgi verilerek katılımları konusunda görüş alınmıştır. Böylece, ebeveyni psiko-eğitim programına katılmayı kabul eden öğrenciler Deney 1 grubuna, ebeveyni psiko-eğitim programına katılmayı kabul etmeyen öğrenciler Deney 2 grubuna dâhil edilmiştir. Ayrıca araştırmada 2 farklı kontrol grubu oluşturulmuştur. Böylece araştırmanın deney ve kontrol grubu toplamda 52 öğrenci ve 13 ebeveyn oluşturulmuştur.

### **Araştırmacıların Alanları**

Ulusal düzeyde problemlerle internet kullanımını önlemeye yönelik yürütülen programların etkililiğini inceleyen araştırmalarda, araştırmacıların farklı alanlarda çalıştıkları görülmüştür. Bu araştırmacıların alanlarına ilişkin frekanslar Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6. Araştırmacıların alanlarına ilişkin frekanslar**

| <b>Alanlar</b>                      | <b>f</b> | <b>%</b> |
|-------------------------------------|----------|----------|
| Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | 12       | 80,0     |
| Psikoloji                           | 1        | 6,7      |
| Hemşirelik                          | 1        | 6,7      |
| Belirtilmemiş                       | 1        | 6,7      |

Araştırma kapsamında incelenen makale ve tezlerin yazarlarının çalışma alanları incelendiğinde; araştırmacıların Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Arar, 2018; Ataşalar, 2017; Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Dicle, 2018; Erol, 2019; Erses ve Müezziz, 2018; Peker, 2013; Taş ve Ayas, 2018), psikoloji (Biçer, 2014) ve hemşirelik (Uysal, 2013) alanlarında yer aldıkları görülmüştür. Ayrıca bir araştırmacının alanı hakkında bilgiye ulaşılamamıştır (Yaman, 2016).

### **Kuramsal Yönelimler**

Türkiye’de problemlerle internet kullanımını önlemeye yönelik yürütülen programların etkililiğini inceleyen araştırmalarda, önleme programlarının farklı kuramsal yönelimler ile oluşturulduğu görülmüştür. Bu kuramsal yönelimlere ilişkin frekanslar Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Programların kuramsal yönelimlerine ilişkin frekanslar**

| <b>Kuramsal Yönelim</b>             | <b>f</b> | <b>%</b> |
|-------------------------------------|----------|----------|
| Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım        | 5        | 38,5     |
| Hümanistik (İnsancıl) Yaklaşım      | 2        | 15,4     |
| Bilinçli Farkındalık Yaklaşımı      | 1        | 7,7      |
| Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım | 1        | 7,7      |
| Sosyal Bilişsel Yaklaşım            | 1        | 7,7      |
| Belirtilmemiş                       | 3        | 23,1     |

Araştırma kapsamında problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik programların kuramsal yönelimleri incelendiğinde; programların bilişsel-davranışçı yaklaşım (Arar, 2018; Bağatarhan, 2020; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erol, 2019; Taş ve Ayas, 2018), hümanistik yaklaşım (Erses ve Müezzın, 2018; Peker, 2013), mindfulness yaklaşımı (Ataşalar, 2017), akılcı duygusal davranışçı yaklaşım (Biçer, 2014) ve sosyal bilişsel yaklaşım (Uysal, 2013) temel alınarak oluşturulduğu görülmüştür. Ayrıca bazı araştırmalardaki kullanılan programların kuramsal yönelimleri hakkında bilgiye yer verilmemiştir (Berber Çelik, 2016; Dicle, 2018; Yaman, 2016).

### **Oturların İçerikleri, Sayısı ve Süresi**

Türkiye’de problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik yürütölen programların farklı içerikler oluşturdukları görülmüştür. Bu içeriklerin gerçekleştirilmesi farklı oturma sayılarında ve sürelerinde gerçekleşmiştir.

Peker (2013) tarafından yürütölen doktora tezi araştırmasında geliştirilen psiko-eğitim programı 9 oturumdan oluşmakta ve oturumlar yaklaşık 75 dakika sürmektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilen “İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programı” adlı programın içeriğinde tanışma, değerlerin farkına varma, sanal ortamdaki davranışları fark etme, iletişim teknolojilerinde kontrolün kaybedilmesi, sorumluluk, arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük, hoşgörü ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular yer almaktadır. Uysal (2013) tarafından yürütölen araştırmada geliştirilen program 8 oturumdan oluşmaktadır. Programda yer alan oturumların süresi 40-80 dakika arasında değişiklik göstermektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Sağlıklı İnternet Kullanımı Programının” içeriğini; tanışma, sağlıklı internet kullanımı, internet bağımlılığının sosyal yaşama etkileri, sedanter yaşam, sağlıklı internet kullanımı, internet bağımlılığının yol açtığı sorunlar, internet bağımlılığıyla başa çıkabilme, sağlıklı internet kullanımı için hedefler belirleme ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Biçer (2014) tarafından ortaokul

öğrencilerinin internet bağımlılıklarını önlemeye yönelik yürütülen araştırmada, farklı bir araştırmacı tarafından geliştirilen “Sosyal Beceri Eğitim Programı” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu program 10 oturumdan oluşmakta ve oturumlar yaklaşık 50 dakika sürmektedir. Bu programın içeriğini; tanışma, sorunlarla etkili başa çıkabilme, öfke kontrolü, etkili iletişim, kendine güven, duyguları denetleyebilme, karar verebilme ve oturumların değerlendirilmesi konularından oluşmaktadır. Berber Çelik (2016) tarafından yürütülen araştırmada geliştirilen program 5 oturumdan oluşmaktadır. Bu programdaki oturumların süresi 90-120 dakika arasında değişiklik göstermektedir. Oturumların içeriğini; internetin bilinçli kullanımı, zamanı etkili kullanma, akademik güdülenme, verimli ders çalışma ve oturumların değerlendirilmesi oluşturmaktadır. Bu programda araştırmacı, akademik faktörlerin üzerinde durarak ve akademik becerileri geliştirmeyi amaçlayarak ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarını önlemeye çalışmıştır. Yaman (2016) tarafından yürütülen araştırmada, “Haydi Hayatı Kucakla” projesi kapsamında hazırlanan yaşam becerileri eğitimi okullardaki psikolojik danışmanlar aracılığıyla öğrencilere verilmiştir. Eğitimler yaklaşık 1 yıl süreyle öğrencilere verilmiştir. Ancak araştırmada, eğitim sürecinde kaç oturum gerçekleştirildiği, oturumların süresi ve içeriği ile ilgili yeterli bilgiye ulaşılamamıştır. Ataşalar (2017) tarafından mindfulness yaklaşımı temel alınarak hazırlanan psiko-eğitim programı, 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu programda oturumlar 80 dakika sürmektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Dijital Yaşam Farkındalığı Sorumluluk Programı” adlı psiko-eğitim programının içeriğini; gerçek ve siber yaşam, siber kimlik, duygu ve düşüncelerle siber yaşam, duygular, stresle başa çıkabilme, öz-kontrol, kendini düzenleme, sağlıklı ve dengeli yaşam, internette empati ve dijital yaşamdaki değerler gibi konular oluşturmaktadır. Arar (2018) tarafından geliştirilen program 8 oturumdan oluşmaktadır. Bu programdaki oturumların süresi ortalama 60 dakikadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen bu psiko-eğitim programında oturumların içeriğini; tanışma, internet bağımlılığı, bağımlılığın gelişimi ve sorunlu internet kullanımı, yoksunluk ve kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon, duygu-düşünce-davranış üçlüsü, internet bağımlılığının etkilerini azaltma ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Dicle (2018) tarafından internet bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen program 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu programdaki oturumların süresi 90-120 dakika arasında değişiklik göstermektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığını Önleme Psiko-Eğitim Programında” oturumların içeriğini;



tanışma, internet kullanımlarını tanımlama, internetteki duygu durumlarını fark edebilme, internetin bilinçli kullanımı, zamanın etkin kullanımı, akademik motivasyon, kendini kontrol, üretken çalışma, internet ve sosyal yaşam arasındaki ilişkiyi keşfetme, internet kullanımını sınırlandırabilme ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Erses ve Müezzın (2018) tarafından yürütölen çalışmada kullanılan psiko-eğitim programı 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu programdaki oturumların süresi yaklaşık 75 dakika sürmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan “İnsani Değerler Psiko-Eğitim Programında” oturumların içeriğini; insani değerlerin farkına varılması, problemlı internet kullanımı ve siber zorbalık ile ilgili bilgi ve beceri sahibi olunması, insani değerleri benimseyerek problemlı internet kullanımı ve siber zorbalık durumlarıyla başa çıkabilmeleri ve sağlıklı internet kullanımı becerilerini geliştirebilmeleri gibi konular oluşturmaktadır. Taş ve Ayas (2018) tarafından ergenlerin psikolojik belirtilerini azaltmaya yönelik geliştirilen program aracılığıyla internet bağımlılığı durumunu önlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda geliştirilen “Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programı” adlı program 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumların süresi ortalama 50 dakikadır. Araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programının içeriğini; tanışma, ilişki kurma, psikolojik belirtilerin farkına varma, psikolojik belirtilerin doğasını anlama, psikolojik belirtilerle sağlıklı başa çıkma, biliş-duygu-davranış üçlüsü hakkında bilgi sahibi olma, psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi fark etme, öz-sayęı, kendini değerli görme, sağlıklı yaşam amaçları oluşturabilme, internet bağımlılığının etkilerinin farkına varabilme ve bunlarla başa çıkabilme ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından öğrencilere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programı 10 oturumdan oluşmakta ve oturumlar yaklaşık 60 dakika sürmektedir. Araştırmacı tarafından ebeveynlere yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı ise 3 oturumdan oluşmakta ve bu oturumlar ortalama 100-120 dakika sürmektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığıyla Başa Çıkma Grup Programı” adlı psiko-eğitim programının içeriğini; ilişki kurma, internet kullanımının avantajları, internet bağımlılığı, internet kullanımının zararları, internet kullanımı ile ilgili amaçlar belirleme, internet kullanım amaçlarının farkına varma, internet yerine farklı alternatifler oluşturma, problemlı internet kullanımını A-B-C-D modeliyle açıklama, internet bağımlılığının oluşumu, internet bağımlılığıyla ilişkili olumsuz otomatik düşüncelerin farkına varılması, olumsuz otomatik düşünceler yerine olumlu otomatik düşünceler geliştirme, gevşeme egzersizleri, internet

kullanımını sınırlandırma, zamanı etkili kullanabilme, güvenli internet hakkında bilgi sahibi olma ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından ebeveynlere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının içeriğini ise tanışma, internet bağımlılığı, aile içi iletişimin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri, sağlıklı ve sağlıksız internet kullanımı, güvenli internet kullanımı, problemlerle başa çıkma stratejileri, sorun çözme becerileri, internete alternatifler oluşturabilme ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular yer almaktadır. Erol (2019) tarafından yürütülen doktora tezi araştırmasında geliştirilen psiko-eğitim programı 10 oturumdan oluşmaktadır. Bu programdaki oturumların süresi yaklaşık 60 dakikadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Problemlili İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programı” adlı programın içeriğini; tanışma, problemlili internet kullanımının bileşenleri, internet ile ilgili temel kavramlar, problemlili internet kullanımının yaşam üzerindeki etkileri, problemlili internet kullanımını duygu-düşünce-davranış açısından açıklama, bilişsel farkındalık, problemlili internet kullanımı ile ilgili bilişsel yeniden yapılandırma ve davranış değişiklikleri oluşturma, sağlıklı internet kullanımı, öz-denetim, zamanı etkili kullanabilme, internet dışı alternatifler oluşturma ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Bağatarhan (2020) tarafından internet bağımlılığını önlemeye ilişkin öğrencilere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Oturumların süresi yaklaşık 90 dakikadır. Araştırmacı tarafından ebeveynlere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programı ise 4 oturumdan oluşmakta ve oturumlar yaklaşık 60 dakika sürmektedir. Araştırmacı tarafından öğrencilere yönelik geliştirilen “İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının” içeriğini; tanışma, internet kullanımında hedef belirleme, Ellis’in ABC modeli, bilişsel çarpıtmalar, kontrolsüz internet kullanımı, erteleme, internet kullanımına ilişkin bilişsel çarpıtmalar, internetin sağlıklı kullanımı, internet kullanımına ilişkin bilişsel çarpıtmaların sorgulanması, iletişim becerileri, gevşeme egzersizleri, zaman yönetimi ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular oluşturmaktadır. Ebeveynlere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının içeriğini ise; tanışma, internet bağımlılığının yaygınlığı, internet bağımlılığında risk faktörleri, internet bağımlılığını önleme becerileri, ebeveyn-ergen arasındaki sağlıklı iletişim, problemlili davranışlarla başa çıkabilme, iletişimde “ben dili” ve oturumların değerlendirilmesi gibi konular yer almaktadır.

### **Problemlili İnternet Kullanımını Önleme Programlarının Etkililiği**

Bu araştırma kapsamında incelenen makale ve tezlerin çoğunda geliştirilen veya kullanılan programların bireylerin problemlı internet kullanımları üzerinde önleyici bir etkiye sahip olduğu görölmüştür.

Uysal (2013) tarafından yürütölen araştırmada, sağlıklı internet kullanımını geliştirmeye yönelik programa katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre internet bağımlılık ölçeği puan ortalamalarının anlamlı olarak azaldığı görölmüştür. Peker (2013) tarafından geliştirilen “İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının” öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, eğitime katılan öğrencilerin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir azalma görölmüştür. Bu azalmanın iki aylık izleme sonucunda kalıcılığını koruduğu görölmüştür. Berber Çelik (2016) tarafından yürütölen araştırmada, yürütölen programın etkililiğini incelemek için yapılan karışık desenler için iki faktörlü varyans analizi sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin izleme testi ve son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur. Yaman (2016) tarafından yürütölen araştırmada, öğrencilere verilen yaşam becerileri eğitiminin öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek için tekrarlı ölçümler t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğitime katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir azalma olduğu görölmüştür. Arar (2018) tarafından yürütölen başka bir araştırmada ise internet bağımlılığıyla baş etme psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği görölmüştür. Dicle (2018) tarafından yürütölen araştırmada ise programın etkililiğini incelemek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testinde internet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları ön-test puanlar ile son-test puanlar arasında anlamlı bir azalma olduğu görölmüştür. Erses ve Müezzin (2018) tarafından yürütölen araştırmada; öğrencilere uygulanan psiko-eğitim programının etkililiğini incelemek için yapılan analiz sonucunda, uygulanan programın öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu görölmüştür. Taş ve Ayas (2018) tarafından psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik yürütölen psiko-eğitim programının öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek için yapılan iki faktörlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; psikoeğitim programına katılan öğrencilerin programa katılmayanlara göre psikolojik belirtiler aracılığıyla internet bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir düşüş

olduğu ve bu düşüşün 45 gün sonra yapılan izleme testinde de devam ettiği görülmüştür. Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından ortaöğretim öğrencileri ve ebeveynlerine yönelik gerçekleştirilen psiko-eğitim programının problemleri internet kullanımı üzerindeki etkisi incelendiğinde; öğrencilerinin ebeveynlerinin birlikte eğitim aldıkları grup ile yalnızca öğrencilerin eğitim aldıkları grubun kontrol grubundaki öğrencilere göre problemleri internet kullanım düzeyleri anlamlı bir şekilde azaldığı ve bu azalmanın izleme testinde korunduğu görülmüştür. Erol (2019) tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşım temel alınarak hazırlanan psiko-eğitim programının öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesinde ise deney grubundaki ergenlerin ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Bu azalmanın izleme testinde de korunduğu görülmüştür. Bağatarhan (2020) tarafından gerçekleştirilen bir doktora tezi araştırmasında ise Deney 1 ve Deney 2 grubunda yer alan öğrencilerinin Kontrol 1 ve Kontrol 2 gruplarına göre internet bağımlılığı ve internette bilişsel durum ölçeği puan ortalamalarında anlamlı düzeyde düşüş olduğu ve bu düşüşün izleme testinde de korunduğu görülmüştür. Ayrıca Deney 1 ve Deney 2 grubunda yer alan ebeveynlerin Kontrol 1 ve Kontrol 2 grubunda yer alan ebeveynlere göre çocuklarının internet bağımlılık düzeylerine ilişkin değerlendirmelerinde anlamlı düzeyde bir azalma olduğu görülmüştür. Buna ek olarak Deney 1 grubuna katılan ebeveynlerin Deney 2, Kontrol 1 ve Kontrol 2 gruplarında yer alan ebeveynlere göre problemleri davranışlara başa çıkma puanları anlamlı bir düzeyde artış olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamında incelenen 2 çalışmada, uygulanan programın öğrencilerin problemleri internet kullanımı üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı görülmüştür. Ataşalar (2017) tarafından yürütülen çalışmada, öğrencilerle yürütülen psiko-eğitim programının öğrencilerin ön-test ve son-test puanları arasında bir azalma görülmekle birlikte bu değişimin anlamlı olmadığı görülmüştür. Biçer (2014) tarafından uygulanan sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada ise deney grubunda yer alan öğrencilerin ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

## **SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER**

Bireylerin akademik, mesleki, psikolojik, fizyolojik, sosyal ve aile yaşamı üzerinde birçok olumsuz etki yaratabilen problemleri internet kullanımı durumu

son yıllarda daha sık karşılaşılan bir sorun haline gelmiştir. Bu bağlamda problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik yürütülecek programların önemli bir role sahip olabilmektedir. Bu araştırmada ulusal düzeyde problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik programlar incelenmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan programlardan iki tanesi hariç diğerlerinin bireylerin problemlİ internet kullanımlarını önleme açısından etkili olduğu görülmüştür. Problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen bu programların etkili olması bu sorunu önlemeye yönelik ulusal düzeyde kullanılabilen önleme programlarının olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma kapsamında incelenen araştırmaların 10 tanesinde kontrol gruplarının bulunması programların etkililiğine ilişkin güvenilirliği de artırmaktadır.

Araştırma kapsamında dikkat çeken noktalardan bir tanesi, programların etkililiği belirlenirken hiçbir araştırmada plasebo gruplarının kullanılmamasıdır. Plasebo grupları, katılımcılara araştırmanın amacı dışında bir konu üzerinde bir hizmet verilip katılımcıların deneysel işlem gördüklerine inandırılmasının sağlanması ile gerçekleştirilen bir grup türüdür (Büyüköztürk, 2016). Deneysel araştırmalarda plasebo grupları kullanılarak grup yaşantısının bireyler üzerindeki olumlu etkileri kontrol edilmeye çalışılır. Problemlİ internet kullanımının sosyal etkileşimlerde yaşanan yoksunluktan kaynaklandığı savunan görüş (Caplan, 2010) göz önünde bulundurulduğunda, belki de bireylerin problemlİ internet kullanımı eğilimlerinde yaşanan anlamlı azalmanın grup yaşantısının bireyler üzerinde yarattığı olumlu etkiden kaynaklanabileceği söylenebilir. Bu kapsamda ilerleyen araştırmalarda 3x3'lük deneysel desen kullanılarak gerçekleştirilebilecek çalışmaların grup yaşantısının bireyler üzerinde yarattığı iyileştirici etkiyi kontrol edebileceği söylenebilir.

Araştırma kapsamında incelenen araştırmaların çalışma grupları incelendiğinde, araştırmaların daha çok ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmüştür. Bazı araştırmalarda ise lise öğrencileriyle birlikte öğrencilerin ebeveynleri de çalışma kapsamına dâhil edilmiştir. Ancak problemlİ internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programlarda üniversite öğrencilerinin ihmal edildiği görülmektedir. Problemlİ internet kullanımını önleme açısından çocuk ve ergenlerle yürütülecek önleyici programların önemli bir role sahip olmasıyla birlikte üniversite öğrencilerine yönelik yürütülecek programlarda bir o kadar önemli olabilmektedir. Balcı ve Gülnar (2009) tarafından 953 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %23,2'sinin internet bağımlılığı belirtileri gösterdiği görülmüştür.

Aslan ve Yazıcı (2016) tarafından 910 öğrenci üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin %2'sinin internet bağımlılığı grubunda yer aldığı, %20,9'unun ise riskli internet kullanımı grubunda yer aldığı görülmüştür. Bu araştırmalarda, üniversite öğrencileri arasında problemlili internet kullanımı yaygınlığının önemli bir oranda olduğu görülmektedir. Bu kapsamda ilerleyen araştırmalarda, üniversite öğrencilerine yönelik problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik programların geliştirilebileceği söylenebilir. Buna ek olarak incelenen araştırmalarda yalnızca ebeveynlere yönelik bir önleme programının geliştirilmediği ve öğrencilerle birlikte bazı deney gruplarına ebeveynlerin de dâhil edildiği görülmüştür. Buradaki amacın ebeveynin problemlili internet kullanımı konusundaki bilgi ve becerisini artırarak öğrencinin problemlili internet kullanımı eğiliminin azaltılması olduğu görülmüştür. Bu kapsamda ilerleyen araştırmalarda yalnızca ebeveynler ile yürütülebilecek programların geliştirilmesi önemli olabileceği söylenebilir.

Problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programların büyük bir çoğunluğunun rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan araştırmacılar tarafından geliştirdiği görülmüştür. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri; bireyin kendini tanıması, çevresindeki olanakları tanıması, gerçekçi kararlar alması, çevresine sağlıklı bir uyum gerçekleştirme ve yaşam becerilerini kazanması için yapılan profesyonel ve sistematik bir yardım süreci olarak tanımlanabilmektedir (Kuzgun, 2011; Yeşilyaprak, 2020). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri yukarıdaki amaçları gerçekleştirebilmek için çeşitli kurum ve kuruluşlarda bireylere yönelik uyum sağlayıcı, yöneltici, ayarlayıcı, geliştirici, tamamlayıcı ve önleyici işlevlerde hizmetler yürütmektedir. Bu işlevlerden birisi olan önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri; sorun davranışların ortaya çıkmasını engellemek ve bireylerin sorun davranışlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayabilmek için bilgi ve becerilerinin artırılmasına yönelik gerçekleştirilen hizmetler olarak tanımlanabilmektedir (Savi Çakar, 2018). Önleyici hizmetlerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanının önemli yapıtaşlarından birisi olması, bu alandaki araştırmacıların problemlili internet kullanımını önleme yönelik programları geliştirmeye yönlendirdiği söylenebilir.

Araştırma kapsamında incelenen önleme programlarının bilişsel-davranışçı yaklaşım ağırlıklı olmak üzere hümanistik, mindfulness, akılcı duygusal davranışçı ve sosyal bilişsel yaklaşımlar temel alınarak hazırlandığı görülmüştür. Problemlili internet kullanımı açıklamak için model geliştiren araştırmacılarından

birisi olan Davis geliştirdiği Bilişsel-Davranışçı Modelde; bireylerin internet yaşantıları sonucu elde ettikleri pekiştirenlerin, yaşadıkları psikopatolojik durumların, sosyal izolasyon yaşamalarının ve internet ile ilgili sahip oldukları uyumsuz bilişlerin problemlı internet kullanımına neden olabileceğini ifade etmiştir (Davis, 2001). Problemlı internet kullanımını açıklamada Davis tarafından geliştirilen bu model problemlı internet kullanımını sorununa kapsamlı bir ereve çizdiği söylenebilir. Çünkü bireylerin internet kullanımlarının problemlı bir hal almasında, bireylerin bilişsel süreçleri ve internet yaşantıları sonucu elde ettikleri önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda geliştirilen nlleme programlarının genel olarak bu modeli temel aldığı görülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen araştırmalarda geliştirilen programların yalnızca bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel almaması ve farklı yaklaşımların da esas alınması problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik programlar açısından zenginlik olarak görülebilmektedir. Çünkü her yaklaşımın kendisine özgü yanları ve avantajları bulunmaktadır.

Problemlı internet kullanımını önllemeye yönelik geliştirilen programlar farklı içeriklerden oluşmaktadır. Bazı programlar temel olarak internetin sağlıklı kullanımını geliştirmeye yönelik bilgi ve becerilere dayanırken bazı programlar temel yaşam becerilerini kazandırarak problemlı internet kullanımını eğilimini azaltmayı amaçlamıştır. Araştırmacılar tarafından bireylerin sağlıklı internet kullanımını becerilerini kazandırmak için problemlı internet kullanımının temel yapıtaşları, nedenleri, etkileri ve başa çıkma yöntemleri gibi konuları ele almaktadır. Bu içeriklerden farklı olarak iki araştırmada, programların içeriğini temel insani değerler oluşturmaktadır. Bunlara ek olarak bazı araştırmalarda geliştirilen programların temel içeriğini yaşam becerileri oluşturmaktadır. Bu kapsamda bireylere sorunlarla başa çıkabilme, öfke kontrolü, iletişim becerileri, duygu düzenleme, stresle başa çıkabilme, empati, öz-kontrol, kendini düzenleme ve zaman yönetimi gibi konular yer almaktadır. Alanyazında yapılan araştırmalarda, temel yaşam becerilerinden yoksun bireylerin problemlı internet kullanımını açısından bir risk taşıdığı grlmştr (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020; Khodami ve Sheibani, 2019; Ogelman ve arkadaşları, 2015). Bu kapsamda bireylere temel yaşam becerilerinin kazandırılması problemlı internet kullanımını nlleme açısından önemli bir role sahip olabilmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan bir araştırmada ise nlleme programı zamanı etkili kullanma, akademik güdülenme ve verimli ders çalışma gibi akademik faktörler göz önünde bulundurulularak oluşturulmuştur. Chi, Hong ve Chen (2020)

tarafından 2059 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada akademik başarının problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin problemlili internet kullanımı açısından risk taşıdıkları görülmüştür. Jun ve Choi (2015) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise akademik stres ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalar bireylerin akademik yaşamlarındaki problemlilerin problemlili internet kullanımı açısından bir risk taşıyabildiğini gösterebilmektedir. Bu bağlamda problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programlarda akademik faktörlerin ele alınması önemli olabilmektedir. Araştırma kapsamında incelenen programlar, bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan programlar problemlili internet kullanımının temel bileşenlerini ele almakla birlikte duygu-davranış-düşünce üçlüsüne vurgu yapmakta ve A-B-C modelini, bilişleri düzenleme becerilerini bireylere öğreterek problemlili internet kullanımını önlemeyi amaçlamaktadır. Problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programlardan birisinde ise bireylerin psikolojik belirtilerini azaltmak amaçlanmıştır. Problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen birçok modelde, bireylerin psikolojik belirtiler göstermelerinin problemlili internet kullanımına yol açtığı ifade edilmektedir (Caplan, Williams ve Yee, 2009; Davis, 2001; Kandell, 1998; LaRose, Lin ve Eastin, 2003; Savcı ve Aysan, 2017; Tam ve Walter, 2013). Bu modellere ek olarak alanyazında yapılan birçok araştırmada problemlili internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür (Budak ve arkadaşları, 2015; Lin ve arkadaşları, 2019; Özcan, Özdil ve Küçük Öztürk, 2020). Ulusal düzeyde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik geliştirilen programlarda farklı koruyucu ve risk faktörlerinin programlarının içeriğini oluşturması programlar açısından bir zenginlik oluşturabilmektedir. Ancak ilerleyen araştırmalarda problemlili internet kullanımı açısından önemli faktörlerden olan duygudurum düzenleme, sağlıklı aile ilişkileri, okul doyumunu ve kişilerarası ilişkiler gibi konuların programlara eklenmesi problemlili internet kullanımını önlemek açısından önemli olabileceği söylenebilir.

Bu araştırma, ulusal düzeyde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik uygulanan programları ve bu programların etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmesi yönünden sistematik bir gözden geçirmedir. Bu kapsamda araştırmada yalnızca ULAKBİM ve YÖKTEZ veri tabanlarında yayınlanan ve Türkiye ile KKTC'de gerçekleştirilen önleme programları incelenmiştir. Ayrıca



araştırmada ulusal düzeyde yer alan programların incelenmesi açısından yalnızca Türkçe olarak tarama gerçekleştirilmiştir. Bu durumlar bu araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. İlerleyen araştırmalarda yurt dışında problemlİ internet kullanımını önlmeye yönelik geliştirilmiş programların ele alınabileceği ve daha kapsamlı tarama sÜreçlerinin yapılabilceği sÖylenebilir. Ayrıca bu araştırmada ele alınan programlar araştırma modeli, çalışma grubu, yazarların alanları, kuramsal yönelimler, oturum içerikleri ve programların etkililiği açısından incelenmiştir. Bu kapsamda ilerleyen araştırmalarda farklı ölçütler belirlenerek incelemelerin yapılabilceği sÖylenebilir. Araştırma kapsamında incelenen önlleme programlarının genel olarak etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığı çalışanlarının problemlİ internet kullanımını önlmeye yönelik psiko-eğitim, grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma gibi hizmetler aracılığıyla programlar yürütebilecekleri sÖylenebilir.

**Yazarlar Hakkında / About Authors**

**Erdal Hamarta.** Prof.Dr. Erdal Hamarta, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, [erdalhamarta@gmail.com](mailto:erdalhamarta@gmail.com)

Professor Erdal Hamarta, Necmettin Erbakan University, Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling.

**Ömer Faruk Akbulut.** Lisansüstü Öğrencisi Ömer Faruk Akbulut, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, [omerfaruk2540@gmail.com](mailto:omerfaruk2540@gmail.com)

Graduate Student Ömer Faruk Akbulut, Necmettin Erbakan University, Institute of Education Sciences, Department of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling.

**Önder Baltacı.** Dr.Öğr.Üyesi Önder Baltacı, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, [baltacionder@gmail.com](mailto:baltacionder@gmail.com)

Assistant Professor Önder Baltacı, Kırşehir Ahi Evran University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling.

**Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest was reported by the authors.

**Fonlama / Funding**

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support has been received.

**ORCID**

*Erdal Hamarta*  <http://orcid.org/0000-0003-0925-3824>

*Ömer Faruk Akbulut*  <http://orcid.org/0000-0001-5152-8102>

*Önder Baltacı*  <http://orcid.org/0000-0002-9974-8507>

## KAYNAKÇA

- 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.
- Arar, M. (2018). *İnternet bağımlılığı ile başa çıkma psiko-eğitim programının lise 10.sınıflarında internet kullanımına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Lefke Avrupa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Lefke.
- Asıcı, E. (2019). İnternet bağımlılığı. İçinde A. Eryılmaz & M. E. Deniz (Eds.), *Tüm yönleriyle bağımlılık*. Ankara: Pegem.
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109–117. <https://doi.org/10.5505/kpd.2016.03511>
- Ataşalar, J. (2017). *The effectiveness of a program designed to prevent problematic internet use among sixth graders*. Doktora Tezi. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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. <http://dx.doi.org/10.26449/sss.2456>
- Bağatarhan, T. ve Siyez, D. M. (2017). Ergenlik döneminde internet bağımlılığını önleme programları: Sistematiik gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 243–265. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.2.0015>
- 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.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5–22.
- 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>
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365–386. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Biçer, U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- 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. <http://dx.doi.org/10.18621/eurj.2015.1.3.128>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegem.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Can, S. ve Zeren, Ş. G. (2019). The role of internet addiction and basic psychological needs in explaining the academic procrastination behavior of adolescents. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1012–1040. <http://dx.doi.org/10.14812/cufej.544325>
- Canan, F., Ataoglu, A., Nichols, L. A., Yildirim, T. ve Ozturk, O. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 317–320. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0160>
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psiko-eğitim çalışmasının etkisi*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- 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>
- Caplan, S., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürçan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi*, 7, 387–416.
- Chao, C. M., Kao, K. Y. ve Yu, T. K. (2020). Reactions to problematic internet use among adolescents: Inappropriate physical and mental health perspectives. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01782>
- 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>
- Çırak, Z. D., Yetiş, G. ve Gürbüz, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımının aile ilişkileri ve sorumlulukları yerine getirmelerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1–8.
- 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)
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35–51.
- Dicle, A. N. (2018). İnternet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(85), 271–284. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.14540>
- 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.016>

- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yayınlılığı*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165–170.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikp-eğitim programının ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erses, T. ve Müezzın, E. (2018). İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313–326.
- Hebebcı, M. T. ve Shelley, M. (2018). Analysis of the relationship between university students' problematic internet use and loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(2), 223–234. <https://doi.org/https://doi.org/10.21449/ijate.402690>
- 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- 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>
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.
- KhatibZanjani, N. ve Agah Heris, M. (2020). The prevalence of internet addiction among the students of Payam Noor University, Semnan Province. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 5(2), 1–7.
- 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*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.10.007>
- Koyuncu, T., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2014). Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 64(9), 998–1002.
- Kuzgun, Y. (2011). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Nobel.
- 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](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01)
- Li, L., Xu, D. D., Chai, J. X., Wang, D., Li, L., Zhang, L. ve Xiang, Y. T. (2018). Prevalence of Internet addiction disorder in Chinese university students: A comprehensive meta-analysis of observational studies. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 610–623. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.53>

- Lin, M.-P., Wu, J. Y.-W., You, J., Hu, W.-H. ve Yen, C.-F. (2018). Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *Journal of Adolescence*, 62, 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.004>
- 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*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2019.10.006>
- 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>
- Nakayama, H., Ueno, F., Mihara, S., Kitayuguchi, T. ve Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 129–139. <https://akjournals.com/view/journals/2006/9/1/article-p129.xml>
- 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>
- Noyan, C. O., Darçin, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73–81. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.176101>
- Ogelman, H. G., Körükçü, Ö., Güngör, H. ve Körükçü, G. (2015). Okul öncesi öğretmenlerinin sosyal becerileri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 8(3), 380–396. <http://dx.doi.org/10.5578/keg.7677>
- Özcan, A., Özdil, 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.
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- 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>
- Savi Çakar, F. (2018). *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Nobel.
- 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>
- Taş, İ. ve Ayas, T. (2018). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(196), 257–279. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2018.7652>

- Uysal, G. (2013). *Sağlıklı internet kullanım programının internet bağımlısı olan adölesanlar üzerine etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Wang, Q., Liu, Y., Wang, B., An, Y., Wang, H., Zhang, Y. ve Mati, K. (2020). Problematic internet use and subjective sleep quality among college students in China: Results from a pilot study. *Journal of American College Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1756831>
- Yaman, H. (2016). Haydı, hayatı kucakla, yaşam becerileri eğitimi projesinin ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeyi ve internet bağımlılık düzeyine etkisi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 2(3), 1–27.
- Yeşilyaprak, B. (2020). *21.yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel.
- Young, K. S. ve De Abreu, C. . (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation*. John Wiley & Sons, Inc.
- 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>

### Extended Abstract

**Introduction:** Problematic internet use; It can be defined as individuals' having difficulties in controlling their internet usage, their minds being constantly busy with internet activities, and internet usage gaining an extreme and unhealthy dimension (Caplan, Williams & Yee, 2009; Young & De Abreu, 2011). Problematic internet use of individuals negatively affects their academic, professional, family, physical, psychological and social lives (Avşaroğlu & Akbulut, 2020; Koyuncu, Ünsal & Arslantaş, 2014; Nakayama et al., 2020). Considering the prevalence of problematic internet use and its negative effects on individuals, it can be said that preventive and preventive services for problematic internet use can have an important role. In this context, preparing preventive programs that include the basic philosophy of problematic internet use, components, protective and risk factors, and presenting them to individuals can be of great importance in preventing problematic internet use (Neverkovich et al., 2018; Savi Çakar, 2018). Because treatment services to be carried out after a problem arises are often not fully effective or recurrence of the problem is often encountered. In this context, preventive programs to be carried out in school ages, especially when individuals meet the internet, may prevent the emergence of problematic internet use problems. Nowadays, the increasing rate of internet usage and the increasing problematic internet usage rates reveal the necessity of problematic internet use prevention programs to be implemented for individuals of all ages. When the research on Turkey in general is viewed as problematic Internet use it has been shown that there are studies that examine the relationship between different variables of the survey more problematic Internet use. On the other hand, the number of studies examining the program development and the effectiveness of these programs to prevent problematic internet use in our country is limited. In this context, in this study, it was aimed to present a framework for mental health professionals and researchers by examining the programs developed to prevent problematic internet use at the national level and the studies examining the effectiveness of these programs. The aim of this research is to systematically examine the programs developed to prevent problematic internet use at the national level and the studies examining the effectiveness of these programs.

**Method:** This research is a systematic review of the programs implemented to prevent problematic internet use at the national level and the effectiveness of these programs. In this context, the method of document analysis was used in the research, as the researches related to the programs applied to prevent problematic internet use were examined. The study group of the research consists of 13 researches in total, 3 research articles in YÖKTEZ and ULAKBİM databases on programs implemented to prevent problematic internet use, 8 postgraduate theses and 2 research articles accessed from other sources. During the examination of the articles and theses within



the scope of the research, the "Research Evaluation Form" prepared by the researchers was used. The main purpose of creating this form is to examine the articles and theses to be examined within the scope of the research according to a certain systematic. While determining the study group of the research, a structured literature review was carried out. The literature review was conducted in Turkish between October 2020 - December 2020, including research articles and postgraduate theses published in YÖKTEZ and ULAKBİM databases. The terms "problematic internet use", "internet addiction", "prevention" and "psycho-education" were used in the Turkish literature review in order to identify the researches on programs applied to prevent problematic internet use. As a result of the literature review, a total of 594 studies were reached, and considering the inclusion criteria, 3 research articles and 8 graduate theses were included in the study group. In addition, 2 research articles from other sources related to the subject were included in the study group of the research and the working group was finalized.

**Results:** Except for two of the programs considered within the scope of the research, it has been observed that the others are effective in preventing problematic internet use by individuals. The effectiveness of these programs developed to prevent problematic internet use shows that there are prevention programs that can be used at national level to prevent this problem. In addition, the presence of control groups in 10 of the studies examined within the scope of the research increases the reliability of the effectiveness of the programs. One of the striking points within the scope of the study is that placebo groups are not used in any research while determining the effectiveness of the programs. When the study groups of the studies examined within the scope of the study were examined, it was seen that the studies were mostly conducted on middle school and high school students. In some studies, along with high school students, students' parents were also included in the study. It is seen that most of the programs developed to prevent problematic internet use were developed by researchers working in the field of guidance and psychological counseling. It was observed that the prevention programs examined within the scope of the study were prepared on the basis of humanistic, mindfulness, rational emotional behavioral and social cognitive approaches, with the emphasis on cognitive-behavioral approach. Programs developed to prevent problematic internet use consist of different contents. While some programs are basically based on knowledge and skills to improve the healthy use of the internet, some programs aim to reduce the tendency to problematic internet use by providing basic life skills.

**Discussion & Conclusion:** This research is a systematic review of the programs implemented to prevent problematic internet use at national level and the effectiveness of these programs. In this context, the research prevention programs are only held in the TRNC and Turkey were examined. It can be said that programs

developed to prevent problematic internet use abroad can be addressed in future studies. In addition, the programs discussed in this study were examined in terms of the research model, study group, authors' fields, theoretical orientations, session content and the effectiveness of the programs. In this context, it can be said that different criteria can be determined and investigations can be carried out in future studies. Considering that the prevention programs examined within the scope of the research are generally effective, it can be said that mental health professionals can run programs through services such as psycho-education, group guidance and group counseling to prevent problematic internet use.