

Makalenin Türü : Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi : 08.06.2025
Kabul Tarihi : 09.09.2025

 <https://doi.org/10.29029/busbed.1715873>



ÇOK BİLEŞENLİ POZİTİF PSİKOLOJİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ahmet ALKAL¹

ÖZ

Ergenlerde dijital teknolojik araçların ve ilişkili uygulamaların giderek artan kullanımı ve buna bağlı ruh sağlığı sorunları, ergenlerin dijital risklerden korunması ve sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesi için kanıta dayalı müdahale programlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bu çalışma, Çok Bileşenli Pozitif Psikoloji Psiko-Eğitim Programı'nın (ÇBPP-PEP) ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desende yürütülmüştür. Çalışma grubu bir devlet lisesinde öğrenim gören 24 ergenden oluşmaktadır (deney grubu=12, kontrol grubu=12; Yaş_{Ranj}=14-17, Yaş_{Ortalama}=15.25, Yaş_{ss}=1.03). Deney grubundaki ergenlere karakter güçleri ve erdemler, pozitif duygular, öz-anlayış ve pozitif ilişkiler bileşenlerinden oluşan beş oturumluk ÇBPP-PEP uygulanmıştır. Kontrol grubundaki ergenlere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma verileri müdahale öncesi ve sonrası olmak üzere iki ölçümde Dijital Bağımlılık Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgular, ÇBPP-PEP'nin deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere kıyasla dijital bağımlılık ölçeğinin oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyut ve toplam son test puanlarını anlamlı düzeyde azalttığını göstermiştir. Bu sonuçlar, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmada etkili bir müdahale yaklaşımı olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, ruh sağlığı profesyonellerinin ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmak amacıyla pozitif psikoloji ilkelerine dayalı çok bileşenli psiko-eğitim programları geliştirmeleri ve uygulamaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çok Bileşenli Pozitif Psikoloji Psiko-Eğitim Programı, Dijital Bağımlılık, Oyun Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Ünv., Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, aalkal@bingol.edu.tr,  <https://orcid.org/0000-0003-4610-5732>

Article Type : Research Article
Date Received : 08.06.2025
Date Accepted : 09.09.2025

 <https://doi.org/10.29029/busbed.1715873>



THE EFFECT OF THE MULTI-COMPONENT POSITIVE PSYCHOLOGY INTERVENTION ON ADOLESCENTS' LEVELS OF DIGITAL ADDICTION

Ahmet ALKAL¹

ABSTRACT

The increasing use of digital technological tools and related applications among adolescents, along with associated mental health problems, indicates the need for evidence-based intervention programs to protect adolescents from digital risks and support their healthy development. Therefore, this study aims to examine the effect of the Multi-Component Positive Psychology Intervention (MPPI) on adolescents' levels of digital addiction. The study was conducted using a pretest-posttest control group experimental design. The study group consisted of 24 adolescents attending a public high school (experimental group=12, control group=12; Age_{Range}=14-17, Age_{Mean}=15.25, Age_{SD}=1.03). The experimental group received the five-session MPPI, which included components of character strengths and virtues, positive emotions, self-compassion, and positive relationships. No intervention was applied to the control group. Research data were collected using the Digital Addiction Scale at two time points: before and after the intervention. The findings showed that MPPI significantly reduced the experimental group's scores on the subscales of game addiction, social media addiction, and negative impact on daily life, as well as the total posttest scores, compared to the control group. These results suggest that MPPI may be an effective intervention approach to reduce digital addiction levels among adolescents. In this context, it is recommended that mental health professionals develop and implement multi-component interventions based on positive psychology principles to reduce digital addiction levels among adolescents.

Keywords: Multi-Component Positive Psychology Intervention, Digital Addiction, Gaming Addiction, Social Media Addiction.

¹ Asst., Prof., Bingöl University, Vocational School of Social Sciences, aalkal@bingol.edu.tr,  <https://orcid.org/0000-0003-4610-5732>

1. GİRİŞ

Günümüz dijital çağında, bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar gibi dijital cihazlar ve bu cihazlarla ilişkili internet tabanlı uygulamalar (örn., çevrimiçi oyunlar, sosyal medya platformları), yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu teknolojik araçlar, iletişimden bilgiye, eğlenceden sosyal etkileşimlere kadar pek çok alanda önemli avantajlar sağlamaktadır. Özellikle, zamandan ve mekândan bağımsız hale gelen dijital medya, bireylerin her an ve her yerde sınırsız erişime sahip olmasına olanak tanımaktadır (Ding & Li, 2023). Ancak, dijital araçların sunduğu avantajların yanı sıra, zorlayıcı ve aşırı kullanımı, dijital bağımlılık riskini beraberinde getirmektedir (Kuss & Griffiths, 2015). Dijital bağımlılık, internet bağımlılığının çeşitli alt türlerini kapsamakta olup, oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi çeşitli dijital medya araçlarına yönelik kompulsif kullanım davranışlarını içermektedir. Dijital bağımlılığın yalnızca çevrimiçi aktivitelerle sınırlı olmadığı, dijital cihazların kullanıldığı çevrimdışı etkinlikleri de (örn., çevrimdışı oyun bağımlılığı) içerdiği belirtilmektedir (Almourad vd., 2020; Christakis, 2019).

Dijital teknolojik araçların aşırı ve kontrolsüz kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan dijital bağımlılık, ergenler arasında giderek artan bir halk sağlığı sorunu olarak dikkat çekmektedir (Meng vd., 2022). Ergenlerin henüz tam olarak gelişmemiş bilişsel kontrol mekanizmaları, risk alma ve dürtüsel olma eğilimleri ve artan sosyal kabul ihtiyacı, onları dijital dünyanın potansiyel risklerine karşı daha savunmasız hale getirmektedir (Cerniglia vd., 2017). Dijital ortamların sunduğu anonim etkileşim olanakları, sürekli güncellenen ilgi çekici içerikler ve anlık haz deneyimleri, bu araçları ve ilişkili çevrimiçi uygulamaları ergenler için cazip hale getirmektedir (Kuss & Griffiths, 2012). Bu çekiciliğin kontrolsüz kullanım alışkanlıklarıyla birleşmesinin, bağımlılık davranışlarının gelişimini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Spada, 2014). Ek olarak, sosyal medya platformlarında sıkça karşılaşılan beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi sayısal göstergeler, ergenlerin öznel sosyal değer algısını önemli ölçüde etkileyebilmekte ve bu durum, söz konusu platformlara yönelik bağımlılık riskini artırabilmektedir (Andreassen, 2015). Ayrıca, ergenlerin dijital etkileşimler aracılığı ile akranlarının idealize edilmiş yaşamlarına tanık olmaları ve bu idealize edilmiş yaşantıları temel alarak sosyal karşılaştırmalar yapma eğilimleri, dijital bağımlılık riskini daha da artırabilmektedir (Nesi & Prinstein, 2015).

Güncel epidemiyolojik araştırmalar hem küresel ölçekte hem de Türkiye bağlamında ergen popülasyonunda dijital bağımlılık prevalansının görece yüksek olduğunu göstermektedir. Dijital bağımlılığın küresel yaygınlığını inceleyen kapsamlı bir meta analitik çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığının %12.07, akıllı telefon bağımlılığının %21.62, sosyal medya bağımlılığının %12.22 ve oyun bağımlılığının ise %6.94 olduğu belirlenmiştir (Meng vd., 2022). Türkiye özelinde gerçekleştirilen çalışmalar da dikkat çekici sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, Kocaman vd. (2017) tarafından Isparta il merkezinde lise öğrencileriyle yürütülen çalışmada, internet bağımlılığı yaygınlığının yaklaşık %20 düzeyinde olduğu bildirilmiştir. Ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların %21,6'sının yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı riski taşıdığı saptanmıştır (Yağcı & Yıldız, 2020). Aydın ve Kul (2021) tarafından 672 ergenin katılımıyla yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin %78,5'inin düzenli olarak dijital oyun oynadığı ve %16,3'ünün dijital oyun bağımlılığı açısından risk altında olduğu belirlenmiştir. Daysal-Güler vd. (2023) ise kırsal bölgelerde yaşayan ergenler arasında yürüttükleri araştırmada, katılımcıların %41,8'inin akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda yer aldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Ayaz-Alkaya ve Köse-Kabakçıoğlu (2025) tarafından 1002 meslek lisesi öğrencisinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen çalışmada, politetik sınıflandırma yöntemi temel alınarak katılımcıların %41,5'inin dijital oyun bağımlısı olarak değerlendirildiği rapor edilmiştir.

Yakın tarihli araştırmalar, dijital bağımlılığın ergenlerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğuna dair tutarlı kanıtlar sunmaktadır. Çevrimiçi oyun bağımlılığının obezite, sırt ve boyun ağrısı, görme ve işitme sorunları ve fiziksel hareketsizlik gibi çeşitli fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği bildirilmiştir (Aziz vd., 2021). İnternet bağımlılığının artan depresyon ve anksiyete semptomları ve azalan yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Zhao vd., 2022). Geniş kapsamlı bir meta analiz çalışması, internet bağımlısı olan ergenlerin depresyon riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Ye vd., 2023). Ayrıca, sosyal medya (Liu vd., 2022), akıllı telefon (Cilligol vd., 2024) ve çevrimiçi oyun bağımlılıklarının (Purwaningsih & Nurmala, 2021) artan olumsuz ruh sağlığı sonuçları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de ergen örnekleminde gerçekleştirilen araştırmalar da bu küresel eğilimi yansıtmakta ve çeşitli dijital bağımlılık türlerinin olumsuz ruh sağlığı sonuçları ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmektedir. Örneğin, ergenlerde internet bağımlılığı ile dikkat eksikliği ve hiperaktifte bozukluğu semptomları ve depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Filazoğlu-Çokluk & Pekel, 2023). Dijital oyun bağımlılığı arttıkça ergenlerin uyku kalitesinin azaldığı bildirilmiştir (Tuncay & Göger, 2022). Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığının zaman içinde ergenlerin psikolojik esneklik ve duygu düzenleme düzeylerini olumsuz etkileyerek daha düşük psikolojik iyi oluş seviyelerine yol açtığı belirlenmiştir (Alkal, baskıda).

Son yıllarda dijital ve internet tabanlı araçların kompulsif ve aşırı kullanımıyla ilişkili psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları, toplum genelinde artan bir endişe kaynağı hâline gelmiştir (Almourad vd., 2020). Bu durum, gelişimsel

olarak hassas bir dönemde bulunan ergenler açısından özel bir önem taşımaktadır. Zira dijital bağımlılığın bu yaş grubunda giderek yaygınlaşması ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratması, ergenlerin dijital dünyanın potansiyel risklerinden korunması ve sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir. Bu doğrultuda, kanıta dayalı psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması, çağdaş ruh sağlığı uygulamaları açısından önemli bir müdahale alanı olarak öne çıkmaktadır. Pozitif psikoloji, bu tür müdahalelere geleneksel problem odaklı yaklaşımların ötesine geçen bir bakış açısı sunmakta ve bireylerin güçlü yönlerine, olumlu özelliklerine ve optimal işlevselliklerine odaklanarak önleyici ve güçlendirici bir müdahale çerçevesi sağlamaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin potansiyellerini, yeterliliklerini ve içsel kaynaklarını ortaya çıkarma ve geliştirme sürecinin, ruhsal iyi oluşu artırmada daha etkili sonuçlar doğurabileceğini savunmaktadır. Bununla birlikte, insan doğasının olumlu yönlerinin desteklenmesinin, ruh sağlığını tehdit eden olumsuzlukların önlenmesine katkı sağlayabileceği ve bireylerin daha işlevsel, doyumsuz bir yaşam sürdürebileceği vurgulanmaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Bu bağlamda, ergenlerin sahip oldukları olumlu potansiyeli geliştirmeye yönelik desteklenmeleri, dijital bağımlılık riskine karşı koruyucu ve güçlendirici bir işlev görebilmektedir (Özparlak vd., 2025; Wang vd., 2023).

Pozitif psikolojinin uygulamalı psikoloji alanına en önemli katkılarından biri, yapılandırılmış ve sistematik müdahale biçimleri olarak tanımlanan Pozitif Psikoloji Müdahaleleri'dir (PPM). PPM'ler, bireylerin pozitif duygularını, bilişsel kaynaklarını ve olumlu davranış repertuarlarını geliştirmeyi amaçlayan etkinliklerden oluşmaktadır (Sin & Lyubomirsky, 2009). Literatürde, PPM'lerin hem tek bileşenli hem de çok bileşenli biçimde tasarlandığına yönelik çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır (Alkal & Çam, 2024; Mantelou & Karakasidou, 2017; Suldo vd., 2014). Tek bileşenli PPM'ler iyi oluşun yalnızca bir yönünü hedef alırken, çok bileşenli PPM'ler kuramsal olarak birbirleriyle ilişkili birden fazla pozitif psikolojik yapıya odaklanarak iyi oluşu daha bütüncül bir biçimde desteklemeyi amaçlamaktadır (Seligman, 2018). Teorik olarak çok bileşenli PPM'lerin ruh sağlığını daha etkili biçimde destekleyebileceği öne sürülmekte (Schootanus-Dijkstra vd., 2015) ve bu bütüncül yaklaşımın dijital bağımlılıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinde etkili bir araç olabileceği belirtilmektedir (Waters, 2011). Bu nedenle mevcut çalışmada, karakter güçleri ve erdemler, pozitif duygular, öz-anlayış ve pozitif ilişkiler olmak üzere dört pozitif psikolojik yapıdan oluşan Çok Bileşenli Pozitif Psikoloji Psiko-Eğitim Programı (ÇBPP-PEP) geliştirilmiştir. Literatürde, bu dört bileşenin her birinin ergenlerde dijital bağımlılık riskine karşı koruyucu etkiye sahip olduğu çeşitli ampirik bulgularla ortaya konmuştur (Enez Darcin vd., 2016; Iskender & Akin, 2011; Longstreet vd., 2019; Mitropoulou vd., 2022; Riany & Saadatunnisa, 2022).

PPM'lerin ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkililiği, çeşitli deneysel araştırmalarla desteklenmiştir. Örneğin, Zhu vd. (2021) tarafından Çinli ergenlerle yürütülen deneysel çalışmada, öz-yeterlik, yaşam doyumu ve öz-kontrol becerilerini artırmaya yönelik PPM'nin, sosyal medya bağımlılığı belirtilerini anlamlı düzeyde azalttığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, umut temelli PPM'nin internet bağımlılığı riskini azaltmada etkili olduğu ve ergenlerin dijital ortamlardaki kontrolsüz davranışlarını sınırlandırdığı bildirilmiştir (Yang vd., 2022). Bilişsel davranışçı terapi ve pozitif psikoloji stratejilerin bütünleştirildiği bir müdahale programının ise, Malezya'daki ortaokul öğrencilerinin internet kullanım sürelerini azalttığı belirtilmiştir (Ke & Wong, 2018). Ayrıca, farklı örneklerde gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar, PPM'lerin dijital bağımlılık türleri üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen kanıtlar sunmuştur (Gao vd., 2021; Khazaei vd., 2017). Bu sonuçlar, ergenleri dijital araçların ve ilişkili uygulamaların potansiyel olumsuz etkilerinden korumak için PPM'lerin önemli ve etkili bir uygulama olabileceğini göstermektedir.

1.1. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Günümüz dijital çağında ergenler arasında çeşitli dijital bağımlılık türlerinin artan yaygınlığı, ergenlerin dijital teknolojik araçları ve ilişkili uygulamaları kullanırken daha fazla öz kontrol ve bilinçli yönetim becerileri geliştirimlerini sağlayacak kanıta dayalı müdahale programlarına yönelik acil bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Zira kontrolsüz dijital maruziyet, ergenlerin psikososyal gelişimlerini, akademik başarılarını ve iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilecek ciddi riskler barındırmaktadır. Bu bağlamda, dijital bağımlılığın erken yaşlarda önlenmesine yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve risk altındaki bireylerin tespit edilerek uygun müdahalelerle desteklenmesi hem ergen ruh sağlığı hem de toplum sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle ergenlik döneminin dinamik değişimleri göz önüne alındığında, bu dönemde dijital bağımlılık riskine karşı geliştirilecek pozitif psikolojik yapılar, ergenlerin dijital teknolojik araçların ruh sağlığı üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerine karşı güçlenmelerine ve sağlıklı dijital alışkanlıklar edinmelerine önemli katkı sağlayabilir.

Giderek artan sayıda araştırma, pozitif psikolojiyi temel alan psiko-eğitim programlarının ergenlerin iyi oluş düzeylerini artırmada ve olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını azaltmada önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, PPM'lerin ergenlerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azalttığı; iyi oluş, iyimserlik, mutluluk ve psikolojik sağlık gibi olumlu psikolojik özellikleri anlamlı düzeyde artırdığı gösterilmiştir (Arslan vd., 2022; Honarmand Zadeh & Sajjadian, 2016; Tejada-Gallardo vd., 2020). Ancak, PPM'lerin dijital bağımlılık üzerindeki potansiyel etkisini inceleyen çalışmaların sayısı görece sınırlıdır ve bu alandaki literatür henüz gelişim aşamasındadır. Bu bağlamda, PPM'lerin dijital bağımlılık üzerindeki etkisini değerlendiren araştırmalar, bu

büyüyen sorunla mücadelede yeni ve etkili stratejilerin geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir. Ayrıca bu çalışma, Türkiye bağlamında ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyen öncü araştırmalardan biri olma niteliği taşımaktadır. Bu yönüyle, ergenlerde dijital bağımlılıkla başa çıkmaya yönelik kanıta dayalı müdahale stratejilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sunması beklenmektedir. Elde edilen bulgular, okul temelli uygulamalarda görev alan ruh sağlığı profesyonelleri ve psikolojik danışmanlar için dijital bağımlılıkla mücadelede kullanılabilecek etkili, sistematik ve bilimsel temellere dayanan bir müdahale programı sunarak uygulamaya dönük anlamlı bir kaynak işlevi görebilir.

Mevcut literatürde, PPM'lerin çok bileşenli biçimde yapılandırılmasının önemi sıklıkla vurgulanmaktadır. Özellikle, birden fazla pozitif psikolojik yapının eş zamanlı olarak hedeflenmesinin müdahale bileşenleri arasında sinerji oluşturabileceği, programın uzun vadeli etkilerini güçlendirebileceği ve bağımlılığın nüksetme riskini azaltabileceği belirtilmektedir (Rusk vd., 2017). Bu bağlamda, mevcut çalışmada çok bileşenli olarak geliştirilen pozitif psikoloji psiko-eğitim programının, ergenlerin dijital bağımlılıkla daha sağlıklı baş etme becerileri kazanmalarının yanı sıra psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerini artırmaya da katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla, söz konusu yaklaşımın hem önleyici hem de koruyucu işlevleriyle ergenlerin pozitif psikolojik sağlığını güçlendirerek dijital bağımlılık riskini azaltma potansiyeline sahip olduğu değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

ÇBPP-PEP'e katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin;

H1. Oyun bağımlılığı alt boyutuna ilişkin son test puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H2. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutuna ilişkin son test puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H3. Günlük hayata olumsuz etkisi alt boyutuna ilişkin son test puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H4. Toplam son test puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Desenin temelinde, bağımlı değişken üzerindeki etkileri incelenen iki bağımsız değişken bulunmaktadır. Bunlardan ilki, katılımcıların farklı deneysel koşullara (deney ve kontrol grubu) atanmasını ifade ederken, ikincisi bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümlerini (ön test ve son test) temsil etmektedir (Büyüköztürk vd., 2017). Çalışmaya dâhil edilen katılımcıların ilk aşamada elde edilen dijital bağımlılık puanları, araştırmanın ön test verilerini oluşturmuştur. Deneysel süreçte, etkisi incelenen ÇBPP-PEP deney grubuna uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Program uygulamasının tamamlanmasından sonra, her iki gruptaki katılımcılardan aynı ölçme aracı kullanılarak son test verileri toplanmıştır. Çalışmanın deneysel deseni Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Araştırma Deseni

	Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
R	Deney Grubu	O ₁	ÇBPP-PEP	O ₃
	Kontrol Grubu	O ₂	-	O ₄

R (Seçkisiz atama), O₁ (Deney grubu ön test ölçümü), O₂ (Kontrol grubu ön test ölçümü), O₃ (Deney grubu son test ölçümü), O₄ (Kontrol grubu son test ölçümü), ÇBPP-PEP (Çok Bileşenli Pozitif Psikoloji-Psiko-Eğitim Programı)

2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada, katılımcıların belirlenmesinde iki aşamalı bir örnekleme stratejisi izlenmiştir. İlk aşamada, ulaşılabilirlik ve ekonomiklik gibi önemli avantajlar sunan kolay örnekleme yöntemi kullanılarak, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lise belirlenmiştir. Söz konusu lisede öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve ilgili ders öğretmenleri ile araştırmacının gözetiminde, Kişisel Bilgi Anketi ve Dijital Bağımlılık Ölçeğini yanıtlayan 189 öğrenci, ilk örneklem havuzunu oluşturmuştur. Lise son sınıf öğrencilerinin yükseköğretim sınav hazırlığı ve kaygıları nedeniyle araştırmaya katılımının zor olacağı düşünüldüğü için ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın dâhil etme ve dışlama ölçütleri aşağıda verilmiştir.

Dâhil etme ölçütleri:

- 1- 9., 10. ve 11.sınıflarda eğitim öğretime devam ediyor olmak,
- 2- Son bir yıl içerisinde dijital teknolojik araçlara (örneğin, akıllı telefon, tablet, bilgisayar vb.) sahip olmak,
- 3- Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek ve ebeveynlerinin yazılı onayını sunmak,
- 4- Dijital bağımlılık ölçeği toplam puan ortalamasının ($\bar{X}=87.31$) bir standart sapma ($Ss=16.75$) üstünde puan (>104.06) almış olmak (Dijital Bağımlılık Ölçeği puan ortalamasının bir standart sapma üzerinde puan alanlar “yüksek risk grubu” olarak belirlenmiştir. Bu yaklaşım, programın özellikle dijital bağımlılık risk düzeyi yüksek ergenlere uygulanmasını sağlamak amacıyla tercih edilmiştir).

Dışlama ölçütleri: Son bir yıl içerisinde;

1. Ruh sağlığı bozukluğu tanısı almış olmak,
2. Psikolojik destek hizmeti almış veya halen alıyor olmak,
3. Psikofarmakolojik ilaç kullanmış veya halen kullanıyor olmak,
4. Okul bünyesinde gerçekleştirilen ruh sağlığı destek programlarına katılmış veya halen katılıyor olmak (Bu ölçütlere ilişkin sorular kişisel bilgi formunda yer almış ve öğrencilerin beyanlarına göre değerlendirilmiştir).

İlk aşamada elde edilen veriler incelenmiş ve örneklem havuzundaki 189 öğrenciden Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanları ortalamasının bir standart sapma üstünde (>104.06) olan 27 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrenciler, araştırmanın dâhil etme ve dışlama ölçütleri çerçevesinde değerlendirilmiş ve 26 öğrencinin araştırmanın dahil etme ve dışlama ölçütlerini karşıladığı görülmüştür. 26 öğrenci ile yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerde, iki öğrencinin araştırmaya katılmak istemediği, 24'ünün ise araştırmaya katılma konusunda gönüllü oldukları belirlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan 24 öğrenci, yansız bir şekilde deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Deneyel İşlem Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kategoriler	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kız	6	50.0	7	58.3
	Erkek	6	50.0	5	41.7
Yaş	14	3	25.0	4	33.3
	15	4	33.3	3	25.0
	16	3	25.0	4	33.3
	17	2	16.7	1	8.3
Sınıf	9. sınıf	4	33.3	3	25.0
	10. sınıf	4	33.3	4	33.3
	11. sınıf	4	33.3	5	41.7
Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	Düşük	-	-	2	16.7
	Orta	10	83.3	8	66.7
	İyi	2	16.7	2	16.7
	Çok iyi	-	-	-	-
Günlük Dijital Teknolojik Araçları Kullanma Süresi	≤ 2 saat	-	-	1	8.3
	> 2 saat ve ≤ 4 saat	7	58.3	7	58.3
	> 4 saat	5	41.7	4	33.3
Günlük Sosyal Medya Platformlarını Kullanma Süresi	≤ 2 saat	3	25.0	4	33.3
	> 2 saat ve ≤ 4 saat	6	50.0	5	41.7
	> 4 saat	3	25.0	3	25.0

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan sosyo-ekonomik durum) ve günlük akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi dijital teknolojik araçlar ile sosyal medya platformlarını kullanma sürelerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ayrıca, çalışmanın dışlama ölçütlerine yönelik olarak, son bir yıl içerisinde ruh sağlığı bozukluğu tanısı alma, psikolojik destek hizmeti alma, psikofarmakolojik ilaç kullanımı ve okul bünyesinde yürütülen ruh sağlığı destek programlarına katılım durumuna ilişkin sorular da formda yer almaktadır.

2.3.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Arslan vd. (2015) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, oyun bağımlılığı (11 madde), sosyal medya bağımlılığı (12 madde) ve günlük hayata olumsuz etkisi (6 madde) olmak üzere üç boyuttan ve 29 maddeden oluşmaktadır. 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen derecelerin yanıtlanması ile puanlanmaktadır. Öçekten alınabilecek en yüksek puan 145 ve en düşük puan ise 29'dur. Öçekten alınan puanların yükselmesi, öğrencilerin dijital bağımlılık risklerinin yükseldiğine işaret etmektedir. Bu çalışmada, Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin alt boyut ve toplamına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, ön test ve son test uygulamalarında .71 ile .77 arasında değişen değerler almıştır. Bu değerler, ölçeğin alt boyutlarının ve toplam puanının psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. Etik

Bu araştırma, Bingöl Üniversitesi'nin Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınan onay (Karar Tarihi: 05.05.2025, Karar Sayısı: E.209443) çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın tüm aşamalarında, Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uyulmuştur. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan ve velilerinden, bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla yazılı onam alınmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara herhangi bir maddi teşvik veya ödül sunulmamıştır.

2.5. Araştırma Süreci

2.5.1. Uygulama Öncesi Hazırlık

Uygulama öncesinde okul idaresi ve okul psikolojik danışmanları ile gerekli koordinasyon sağlanmıştır. Uygulamanın gerçekleştirileceği okul ortamı gözden geçirilmiş, fiziksel koşulların uygunluğu değerlendirilmiş ve programın yürütülmesine olanak sağlayacak ortam belirlenmiştir. Psiko-eğitim oturumlarında kullanılacak çalışma kâğıtları ve görsel materyaller hazırlanmış ve veri toplama araçları çoğaltılmıştır.

2.5.2. Program Uygulama Aşamaları

Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desende yapılandırılmıştır. Deney grubuna beş oturumluk ÇBPP-PEP uygulanırken, kontrol grubuna bu süre zarfında herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Program okulun belirlenen sınıf ortamında araştırmacı tarafından yüz yüze yürütülmüş olup, oturumlar ortalama 61 dakika sürmüştür. Tüm oturumlar, programın yapılandırılmış içerik protokolüne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. ÇBPP-PEP, haftada bir düzenlenen dört ardışık oturum ile dördüncü oturumun tamamlanmasından üç gün sonra uygulanan bir değerlendirme oturumundan oluşan toplam beş oturum şeklinde uygulanmıştır. Ara oturumların başında, öğrenciler arasında etkileşimi teşvik etmek, grup uyumunu artırmak ve grup dinamiğini desteklemek amacıyla ısınma etkinlikleri yapılmıştır. Her oturumun sonunda, gönüllü üyeler oturma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmış ve oturum içeriği ve işleyişi hakkında değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Ayrıca, öğrencilerin oturum süresince ele alınan temel kavram ve becerileri gündelik yaşam bağlamında içselleştirebilmeleri ve işlevsel biçimde uygulamaya aktarabilmeleri amacıyla yapılandırılmış ev ödevleri verilmiştir.

2.5.3. Program Sonrası Uygulama

Program tamamlandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına son test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programına aktarılmış ve uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. İzleme çalışması zaman/mekân kısıtları nedeniyle gerçekleştirilememiştir.

2.6. Çok Bileşenli Pozitif Psikoloji Psiko-Eğitim Programı (ÇBPP-PEP)

ÇBPP-PEP, Alkal ve Çam (2024) tarafından geliştirilen ve etkisi deneysel olarak kanıtlanan program temel alınarak hazırlanmıştır. Program, karakter güçleri ve erdemler, pozitif duygular, öz-anlayış ve pozitif ilişkiler olmak üzere dört bileşenden ve bu bileşenlere ilişkin yapılandırılmış etkinliklerden oluşmaktadır. ÇBPP-PEP, öğrencilerin pozitif psikolojik yapılarla ilgili beceriler kazanmalarını amaçlamaktadır. Her oturum, pozitif psikolojik yapılarla ilişkin teorik bilgilendirme, grup içi etkileşimli etkinlikler ve ev ödevleri aktivitelerini içermektedir. Aşağıda, oturumların içerikleri ve uygulama sürecine ilişkin ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

Birinci Oturum: Süreç, öğrenciler arasında etkileşimi teşvik etmek amacıyla tanışma etkinliği ile başlatılmıştır. Programın temel amacı ve oturumlar boyunca izlenecek genel çerçeve açıklanmıştır. Oturumlarda uyulması beklenen davranış ve katılım ilkeleri, öğrencilerin aktif katkılarıyla belirlenmiştir. Lider tarafından pozitif psikolojinin yapı taşlarından biri olan karakter güçleri ve erdemler hakkında ayrıntılı açıklamalar yapılmıştır. Bu bilgilendirme süreci, öğrencilerin kendi güçlü yönlerini fark etmelerine ve olumlu benlik algısı geliştirmelerine olanak sağlamayı hedeflemiştir. Devamında, 'Karakter Güçlerim' adlı grup içi etkinlik gerçekleştirilmiştir. Üyelerden, kendilerine sunulan karakter güçleri listesini inceleyerek, öznel deneyimlerine ve yaşam öykülerine dayanarak kendilerinde baskın olarak gördükleri güçleri belirlemeleri istenmiştir. Belirlenen karakter güçleri, bireysel olarak doldurulan "Karakter Güçlerim" formuna yazılmış ve ardından grup ortamında gönüllülük esasına

dayalı olarak paylaşılmıştır. Bu paylaşım süreci, bireyler arası benzerliklerin ve farklılıkların keşfedilmesine olanak tanımıştır. Ardından ‘Sizinle aynı karakter gücüne veya güçlerine sahip kimler var? Aynı karakter gücüne sahip olanların yaşantıları arasında benzerlik var mı? Varsa, bu benzerlikler nelerdir?’ sorusu yöneltilerek grup etkileşimi başlatılmıştır. Bu etkileşim süreci üyelerin, karakter güçlerini sosyal bağlamda değerlendirmelerine ve kendilerini başkalarının perspektifinden görebilmelerine katkı sağlamıştır. Oturumun sonunda, katılımcılara ‘Karakter Güçleri ve Erdemler Çizelgesi’ ev ödevi olarak verilmiş, yönergesi açıklanmış ve oturum sonlandırılmıştır.

İkinci Oturum: İlk olarak, gönüllü öğrenciler ilk oturumda verilen ev ödevine yönelik deneyimlerini paylaşmışlardır. Lider tarafından bu oturum temasının pozitif duygular olduğu belirtilerek grup üyelerine ‘Pozitif duygular nelerdir?’ ve ‘En sık yaşadığınız pozitif duygular nelerdir?’ soruları yöneltilmiş ve tüm üyelerin cevapları alınmıştır. Ardından lider, pozitif duyguların psikolojik işlevi ve bireyin iyi oluşu üzerindeki etkilerine dair ayrıntılı bilgiler sunmuştur. Sonrasında grup üyelerine, çeşitli yaşam olaylarını ilişkin kısa senaryolar içeren kartlar dağıtılmış ve her bir üyeden, bu olaylarla karşılaştıklarında hangi pozitif duyguları yaşayabileceklerini düşünerek yazmaları istenmiştir. Bu uygulama, pozitif duyguların bağlama özgü olarak nasıl deneyimlendiğini keşfetmeye ve duygusal farkındalık geliştirmeye katkı sağlamayı amaçlamıştır. Devamında, grup üyelerinin zorlayıcı yaşam olayları karşısında pozitif duyguların işlevsel rolünü deneyimsel olarak fark etmelerini sağlamak amacıyla ‘Bil Bakalım Kim?’ adlı etkinlik uygulanmıştır. Etkinlikte, geçmişte veya günümüzde yaşamış tanınmış kişilere ait ipuçları grup üyeleriyle paylaşılmış ve üyelerden bu kişilerin kimliklerini tahmin etmeleri istenmiştir. Üyelerin, söz konusu kişilerin karşılaştıkları yaşam zorluklarına rağmen sergiledikleri direnç, umut, azim, iyimserlik gibi pozitif psikolojik tepkileri fark etmeleri sağlanmıştır. Ayrıca, bu kişilerin yaşam öyküleri üzerinden olumlu duyguların koruyucu ve onarıcı gücünü analiz etme olanağı bulunmuştur. Etkinlik sonunda, lider tarafından yöneltilen ‘Aynı ya da benzer zorlayıcı yaşam durumlarını siz yaşasaydınız nasıl baş ederdiniz?’ sorusu ile grup etkileşimi başlatılmış ve alternatif başa çıkma stratejileri üretmeleri desteklenmiştir. Oturumun sonunda, Seligman vd. (2005) tarafından geliştirilen ‘Üç İyi Şey’ etkinliği ev ödevi olarak verilmiş ve yönergesi açıklanmıştır. Bu ödev ile üyelerin, her gün yaşadıkları olumlu olaylara odaklanmaları, bu olayları yazılı hâle getirmeleri ve bu olumlu deneyimlerin yarattığı duyguları fark etmeleri hedeflenmiştir.

Üçüncü Oturum: Öğrencilerden, önceki oturumda yaşamlarında olumlu şeyleri fark etmeleri sağlamak amacıyla verilen ev ödevine ilişkin deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Oturumun ana teması olarak belirlenen öz-anlayış kavramı ve üç bileşeni (öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım) lider tarafından açıklanmıştır. Ardından, öğrencilerin kendilerine ve başkalarına yönelik gösterdikleri anlayış biçimleri arasındaki farkı gözlemlemelerine olanak tanıyan ‘Anlayış Farkı’ etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte öğrenciler, yakın arkadaşlarının yaşadığı olumsuz bir durumu hayal ederek onlara nasıl destek vereceklerini yazmış, ardından aynı durumu kendilerinin yaşaması durumunda kendilerine nasıl yaklaşacaklarını ifade etmişlerdir. Bu karşılaştırmalı analiz, öğrencilerin kendilerine yönelik tutumlarının daha eleştirel ve yargılayıcı olabileceğine dair içgörü kazandırmayı amaçlamıştır. Etkinlik devamında, öğrencilerden kişisel yaşamlarında deneyimledikleri zorlayıcı durumlar karşısında sıklıkla kullandıkları olumsuz içsel eleştiri ifadelerini kartlara yazmaları istenmiştir. Bu uygulamanın amacı, bireylerin otomatikleşmiş ve çoğu zaman farkında olunmaksızın ortaya çıkan negatif içsel diyaloglarını görünür kılarak bu düşünce örüntülerine dair farkındalık geliştirmelerine katkı sağlamaktır. Sonrasında lider, öz-şefkatin içsel eleştiriyle başa çıkmadaki yapıcı rolünü vurgulamış ve öğrencilerden kendilerine yönelttikleri yıkıcı söylemler yerine, kendilerini destekleyici, anlayışlı ve kabul edici bir dille ifade eden kısa bir öz-anlayış sloganı oluşturmalarını istemiştir. Oturumun ilerleyen bölümünde, bilinçli farkındalığa ilişkin bilgilendirme yapılmış ve öğrencilerin içsel deneyimlerini olduğu haliyle kabul etmelerini ve bunlarla daha esnek bir ilişki kurabilmelerini desteklemek amacıyla kısa nefes odaklı farkındalık egzersizi uygulanmıştır. Oturumun kapanışında, öğrencilerin öz-şefkat becerilerini geliştirmek amacıyla, kendilerine şefkatle hitap eden bir mektup yazmaları, ev ödevi olarak verilmiştir.

Dördüncü Oturum: Isınma etkinliğinin ardından, öğrencilerin öz-şefkat becerisini geliştirmek amacıyla bir önceki oturumda ev ödevi olarak yazmaları istenilen mektuplar, gönüllülük esasına dayalı olarak paylaşılmıştır. Oturumun ana teması olarak belirlenen pozitif ilişkiler, lider tarafından açıklanmış ve sağlıklı sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu katkıları vurgulanmıştır. Lider, grup üyelerine yönelttiği ‘Pozitif ilişkiler başlatmak ve sürdürmek için hangi iletişim becerilerine ihtiyaç duyarız?’ sorusu aracılığıyla, öğrencilerin ön bilgilerini ve öznel deneyimlerini sürece dâhil etmelerini sağlamıştır. Üyeler tarafından verilen yanıtlar, karşılıklı anlayış, empati, aktif dinleme, açık ve dürüst iletişim, ben dili kullanımı ve çatışma çözme gibi temel becerilere odaklanmıştır. Devamında, aktif ve yapıcı tepki vermenin önemi açıklanmış ve grup üyeleri, sunulan örnek olaylar doğrultusunda, aktif ve yapıcı tepkilerin nasıl verilebileceğini uygulamalı olarak deneyimlemişlerdir. Bu uygulama, bireylerin sosyal etkileşimlerinde olumlu duygulanımı artırmalarına ve ilişkilerinde güven, yakınlık ve memnuniyet düzeyini yükseltmelerine yönelik bilişsel ve duygusal farkındalık geliştirmeyi hedeflemiştir. Sonrasında, lider tarafından yöneltilen ‘Aktif ve yapıcı tepki verme, iletişimi ve ilişkiyi nasıl etkiler?’ sorusu aracılığıyla grup üyeleri arasında etkileşim başlatılmış ve üyeler bu iletişim biçiminin kişilerarası ilişkilerdeki

işlevselliği üzerine düşünmeye teşvik edilmiştir. Oturumun sonunda, gönüllü öğrenciler oturuma ilişkin değerlendirmelerde bulunmuşlardır.

Beşinci Oturum: Bu oturum, değerlendirme ve kapanış teması çerçevesinde planlanmıştır. Bu oturumun temel amacı, programın genel işleyişine dair üyelerin geri bildirimlerinin alınması ve duygusal olarak olumlu bir kapanışın sağlanmasıdır. Oturumun başlangıcında, öğrencilerden tüm program sürecine ilişkin değerlendirmelerini paylaşmaları istenmiştir. Öğrencilerin geri bildirimleri oturum içeriklerinin işlevselliği, grup süreci boyunca yaşadıkları deneyimler ve edindikleri beceriler doğrultusunda alınmıştır. Öğrencilerin tamamı, program kapsamında ele alınan öz-anlayış, pozitif ilişkiler, olumlu duygular ve karakter güçleri gibi temaların kişisel farkındalıklarını artırdığını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, lider tarafından kazanılan becerilerin yalnızca oturumlar süresince değil, aynı zamanda günlük yaşam pratiğinde de sürdürülmesinin önemi vurgulanmıştır. Devamında, tüm grup üyelerinin birbirleri hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını amaçlayan ‘Duygu Bombardmanı’ etkinliği gerçekleştirilmiştir. Sonrasında, tüm öğrencilere süreç boyunca sergiledikleri aktif katılım, içtenlikle yaptıkları paylaşımlar ve grup dinamiğine sağladıkları katkılar için teşekkür edilmiş ve programın uygulama süreci tamamlanmıştır.

2.7. Verilerin Analizi

Veri analizinin ilk aşamasında, elde edilen verilerin parametrik veya nonparametrik testlerin kullanılabilmesine ilişkin varsayımları incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak, örneklem büyüklüğü ($n < 50$) göz önünde bulundurularak Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2017). Bu test, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını istatistiksel olarak değerlendirerek parametrik analizlerin geçerliliği hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Ek olarak, deney ve kontrol grubunun ön test ve son test ölçümlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması (-1,5 ile +1,5 arasında), normallik varsayımının desteklenmesi açısından önem arz etmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Shapiro-Wilk testi sonuçları ile çarpıklık ve basıklık değerleri birlikte ele alınmış ve verilerin parametrik analizler için uygun olup olmadığına dair değerlendirme yapılmıştır. İkinci olarak, deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Üçüncü olarak, deney ve kontrol grubunun son test-ön test fark puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Fark puanlarına ait elde edilen ortalamaların karşılaştırılması ile tip I hata olasılığı azaltılmaya çalışılmıştır (Balci, 2018). Fark puanları, her bir katılımcının son ölçüm değerinden başlangıç ölçüm değerinin çıkarılmasıyla hesaplanmıştır. Bu yaklaşım, katılımcıların zaman içindeki net değişim miktarını ortaya koymakta ve doğrudan değişim skorları üzerinden yapılan analizlerle deneysel etkinin daha güvenilir bir şekilde yorumlanmasına olanak sağlamaktadır. Son olarak, programın etkisini değerlendirmek için Cohen’s d ve Glass’s delta etki büyüklüğü değerleri hesaplanmıştır. Tüm istatistiksel analizler, SPSS 25.0 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi için $p < .05$ ölçüt alınmıştır.

3. BULGULAR

Deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test ölçümlerinin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Grupların ön test ve son test ölçümlerinde gözlenen dağılım ile öngörülen dağılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Ayrıca, katılımcıların Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test, son test ve son test-ön test fark puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış ve Tablo 3’te sunulmuştur. Tablo 3’teki basıklık ve çarpıklık değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmektedir. Shapiro-Wilk testi sonuçları ve çarpıklık ve basıklık değerleri birlikte değerlendirildiğinde, deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test, son test ve son test-ön test fark puanlarının normallik varsayımını sağladığı söylenebilir.

Tablo 3.

Ön Test, Son Test ve Son Test-Ön Test Fark Puanlarına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	Ön Test		Son Test		Son Test-Ön Test Fark Puanı	
	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık
Oyun Bağımlılığı	1.35	-.15	-.47	-.35	-1.13	.32
Sosyal Medya Bağımlılığı	-.92	.22	-.69	.43	.88	.79
Günlük Hayata Olumsuz Etkisi	.92	.44	.53	-.63	-.74	-.15
DBÖ (Toplam)	1.46	1.24	-.72	.62	-1.19	.21

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	$\bar{X}$	Ss	t	p
Oyun Bağımlılığı	Deney Grubu	38.00	4.45	-1.91	.070
	Kontrol Grubu	40.75	2.26		
Sosyal Medya Bağımlılığı	Deney Grubu	48.75	2.90	1.32	.200
	Kontrol Grubu	47.17	2.98		
Günlük Hayata Olumsuz Etkisi	Deney Grubu	24.83	2.29	1.73	.097
	Kontrol Grubu	23.58	1.01		
DBÖ (Toplam)	Deney Grubu	111.58	6.11	.04	.971
	Kontrol Grubu	111.50	4.72		

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Bu bulgular göre, grupların Dijital Bağımlılık Ölçeğinin oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin başlangıç düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test, son test ve son test-ön test farkı puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Grupların Bağımlı Değişkene İlişkin Ön Test, Son Test ve Son Test-Ön Test Fark Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Deney Grubu						Kontrol Grubu					
	Ön Test		Son Test		Fark Puanı		Ön Test		Son Test		Fark Puanı	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Oyun Bağı.	38.00	4.45	35.33	4.50	-2.67	.78	40.75	2.26	41.08	2.64	.33	1.15
Sos. M. Bağı.	48.75	2.90	47.08	2.78	-1.67	.65	47.17	2.98	47.00	3.62	-.17	1.03
G.H.O.Etkisi	24.83	2.29	22.75	1.76	-2.08	.99	23.58	1.01	24.00	.85	.42	.90
DBÖ(Top.)	111.58	6.11	105.17	5.36	-6.42	1.56	111.50	4.72	112.08	5.79	.58	2.02

DBÖ (Dijital Bağımlılık Ölçeği)

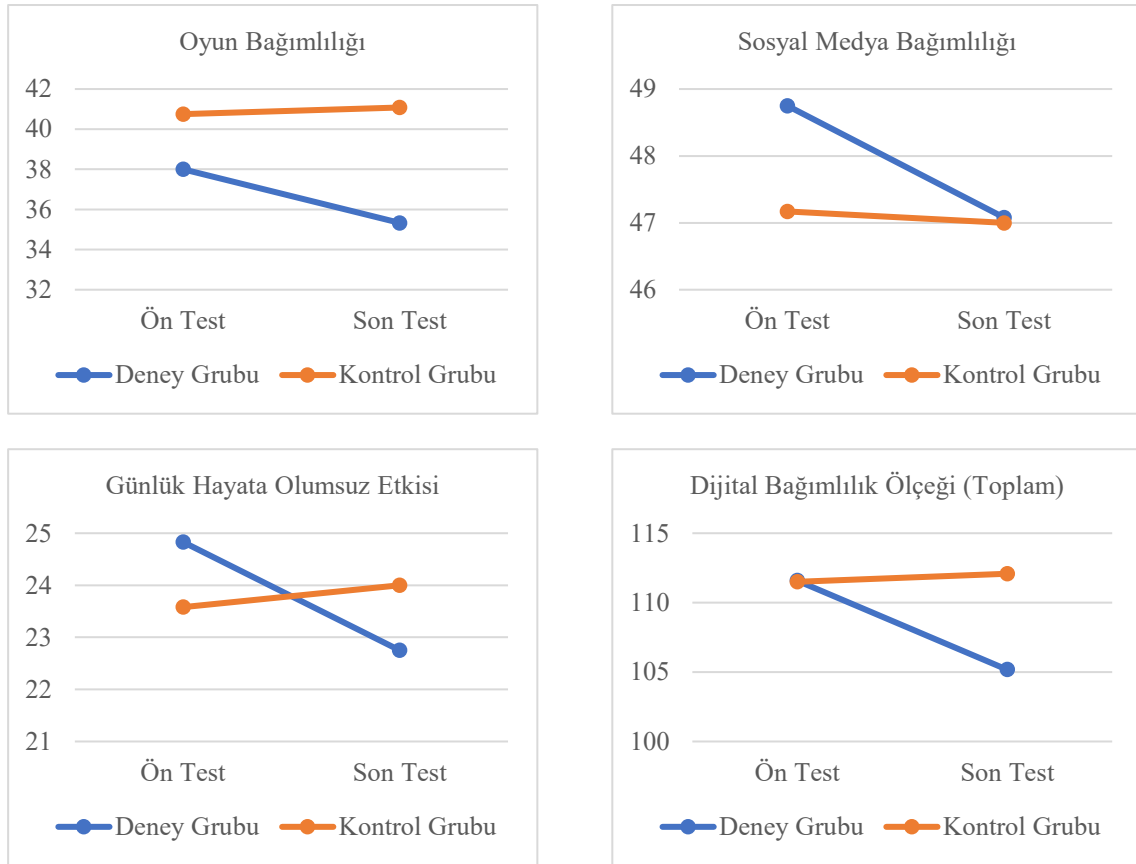
Tablo 5 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin ön test puanlarının birbirine yakın olduğu, ancak deneysel işlemten sonra elde edilen son test puanlarında ise farklılaşma olduğu görülmektedir. Örneğin, deney grubundaki öğrencilerin oyun bağımlılığı alt boyut ön test puan ortalaması 38.00, son test puan ortalaması ise 35.33'tür. Son test-ön test puan ortalamaları arasındaki fark -2.67'dir. Kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı alt boyut ön test puan ortalaması 47.17, son test puan ortalaması ise 47.00'dir. Son test ve ön test puan ortalaması arasındaki fark ise -.17'dir. Benzer farklılar, diğer değişken puanlarında da görülmektedir. Deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin son test-ön test fark puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Grupların Son Tes-Ön Test Fark Puanları Arasındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	$\bar{X}$	Ss	t	p	%95 CI	
						Lower	Upper
Oyun Bağımlılığı	Deney Grubu	-2.67	.78	-7.46	.001	-3.83	-2.17
	Kontrol Grubu	.33	1.15				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Deney Grubu	-1.67	.65	-4.26	.001	-2.23	-.77
	Kontrol Grubu	-.17	1.03				
Günlük Hayata Olumsuz Etkisi	Deney Grubu	-2.08	.99	-6.45	.001	-3.30	-1.70
	Kontrol Grubu	.42	.90				
DBÖ (Toplam)	Deney Grubu	-6.42	1.56	-9.49	.001	-8.54	-5.46
	Kontrol Grubu	.58	2.02				

Tablo 6 incelediğinde, deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyutlarının son test-ön test fark puanı ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ($p < .001$) görülmektedir. Bu bulgular, ÇBPP-PEP'nin deney grubundaki ergenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarını azaltmada anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeğinin oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyut ve toplam ön test ve son test ölçümlerinde gözlemlenen değişim Şekil 1'de gösterilmiştir. Ayrıca, ÇBPP-PEP'nin etkililiğini değerlendirmek için Cohen's d ve Glass's delta etki büyüklüğü değerleri ayrı ayrı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.



Şekil 1. Deney ve kontrol grubunun dijital bağımlılık ölçeği alt boyut ve toplam ön test ve son test ölçümlerine ilişkin değişim grafikleri

Tablo 7.

ÇBPP-PEP'nin Etkililiğine İlişkin Cohen's d ve Glass's delta Etki Büyüklük Değerleri

Değişkenler	Cohen's d	Glass's delta	Etki Büyüklüğü
Oyun Bağımlılığı	3.05	2.61	Büyük
Sosyal Medya Bağımlılığı	1.74	1.46	Büyük
Günlük Hayata Olumsuz Etkisi	2.64	2.78	Büyük
DBÖ (Toplam)	3.88	3.47	Büyük

Tablo 7'deki bulgular, uygulanan ÇBPP-PEP'nin Cohen's d ve Glass's delta etki büyüklüğü ölçütlerine göre ($d < 0.2$ çok küçük, $0.2 \leq d < 0.5$ küçük etki, $0.5 \leq d < 0.8$ orta etki, $d \geq 0.8$ büyük etki), ergenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam ve oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyutları üzerindeki etkisinin büyük etki büyüklüğünde olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, ÇBPP-PEP'nin deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre Dijital Bağımlılık Ölçeğinin oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyut ve toplam puanlarını azalttığı söylenebilir. Bu bulgular, araştırma kapsamında test edilen H1, H2, H3 ve H4 hipotezlerinin desteklendiğini göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ÇBPP-PEP'nin Türkiye'deki ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendiren öncü araştırmalardan biri olma niteliği taşımaktadır. Bu yönüyle, Türkiye'de dijital bağımlılıkla mücadeleyle yönelik geliştirilecek psiko-eğitsel müdahalelere katkı sağlaması ve ergen ruh sağlığı alanına yönelik kanıta dayalı bir program sunması bakımından önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Araştırma bulguları, dijital bağımlılık risk düzeyi yüksek olan ergenler açısından ÇBPP-PEP'nin etkili ve uygulanabilir bir müdahale programı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda çalışma, dijital bağımlılıklara ilişkin ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesinde çok bileşenli pozitif psikoloji temelli programların uygulanabilirliğine dikkat çekmekte; önleyici ve koruyucu müdahale stratejilerinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, pozitif psikoloji temelli yapılandırılmış psiko-eğitim programlarının, ruh sağlığını desteklemeye yönelik okul temelli uygulamalarda etkili bir araç olarak kullanılması gerektiğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, yalnızca ruh sağlığı profesyonelleri için değil; aynı zamanda eğitimciler ve politika yapıcılar açısından da dijital bağımlılığın önlenmesi ve azaltılmasına yönelik program geliştirme süreçlerine ışık tutabilecek niteliktedir.

Çalışmanın ilk hipotezinde, ÇBPP-PEP'e katılan deney grubundaki ergenlerin kontrol grubundaki ergenlere kıyasla, Dijital Bağımlılık Ölçeğinin oyun bağımlılığı alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşacağı öne sürülmüştür. Bulgular, H1 hipotezini destekleyerek ÇBPP-PEP'nin deney grubunda yer alan ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalttığını göstermiş ve gözlemlenen bu anlamlı etkinin büyük etki düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü analizleri, müdahale programının yalnızca istatistiksel açıdan değil, aynı zamanda pratik açıdan da güçlü ve anlamlı bir etki ortaya koyduğunu göstermektedir. Elde edilen bu büyük etki büyüklüğü, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital oyun oynama davranışlarında belirgin bir değişim sağladığını göstermektedir. Bu olumlu etkinin potansiyel açıklamalarından biri, ÇBPP-PEP'nin deney grubundaki ergenlere pozitif psikolojik yapılarla ilişkin temel beceriler kazandırmış olmasıdır. Literatürde, pozitif psikolojik yapıların bireylerin dijital oyunlara yönelik aşırı yönelimlerini dengelemelerine yardımcı olduğu; özellikle stresle başa çıkma, öz denetim ve doyumlu sosyal ilişkiler kurma gibi işlevlerle oyun bağımlılığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Afriwilda & Mulawarman, 2021). Pozitif psikolojik özelliklerin dijital oyun bağımlılığını azaltmada önemli bir rol oynadığı ve pozitif psikoloji müdahalelerinin ergenler gibi risk altındaki popülasyonlar için etkili olabileceği belirtilmektedir (Cheng vd., 2024). Bu bağlamda, elde edilen bulgular pozitif psikolojik yapılarla ilişkin beceri kazandırmayı amaçlayan ÇBPP-PEP'nin, ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkili bir müdahale aracı olabileceğini desteklemektedir. Ayrıca pozitif psikoloji temelli müdahalelerin ergenlerin oyun bağımlılığı üzerindeki olumlu etkisini gösteren önceki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Afriwilda & Mulawarman, 2021; Cheng vd., 2024).

Çalışmanın ikinci hipotezi, ÇBPP-PEP'e katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere kıyasla Dijital Bağımlılık Ölçeğinin sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşacağı yönündeydi. Elde edilen bulgular H2 hipotezini destekleyerek ÇBPP-PEP'nin, deney grubundaki ergenlerin sosyal medya kullanımına yönelik problemleri azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin büyük etki büyüklüğünde olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, pozitif psikoloji temelli yaklaşımların sosyal medya bağımlılık düzeyini azaltmada etkili olduğunu bildiren önceki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Kor & Shoshani, 2023). Programın bu etkisi, ergenlerin sosyal medya platformlarına yönelik aşırı ve kontrolsüz yönelimlerini dengelemeye yardımcı olacak bilişsel ve duygusal beceriler kazandırmasıyla ilişkilendirilebilir. Nitekim öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve pozitif ilişkiler gibi becerilerin gelişimini destekleyen psiko-eğitsel müdahalelerin, bireylerin sosyal medya içerikleriyle olan etkileşimlerini daha bilinçli ve dengeli hâle getirebileceği çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Hou vd., 2019; Andreassen vd., 2017). Bu bağlamda, ÇBPP-PEP bileşenlerine yönelik kazanımların ergenlerin sağlıklı sosyal medya kullanım alışkanlıkları kazanmalarına katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin sosyal etkileşim ihtiyaçlarını dijital ortamlardan ziyade yüz yüze ve sağlıklı sosyal ilişkiler aracılığıyla karşılamalarını teşvik ettiği, dolayısıyla dijital platformlara aşırı yönelimin önüne geçtiği söylenebilir.

Çalışmanın üçüncü hipotezinde, ÇBPP-PEP'e katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere kıyasla Dijital Bağımlılık Ölçeğinin günlük hayata olumsuz etkisi alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşacağı öngörülmüştür. Bulgular H3 hipotezini desteklemiş ve ÇBPP-PEP'nin, dijital bağımlılıkların deney grubundaki ergenlerin günlük yaşam işlevsellikleri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada istatistiksel olarak anlamlı ve büyük etki büyüklüğünde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Dijital bağımlılık, özellikle ergenlik döneminde okul başarısının düşmesi, uyku bozuklukları, sosyal ilişkilerde zayıflama ve zaman yönetimi problemleri gibi birçok yaşam alanında işlevselliği olumsuz etkileyebilmektedir (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Montag & Walla, 2016). Bu bağlamda, ÇBPP-PEP'nin uygulandığı grupta günlük yaşam aktivitelerine yönelik olumsuz etkilerin azalması, programın bireyin sadece dijital davranışlarını değil, aynı zamanda öz düzenleme, amaç belirleme ve değer temelli yaşam gibi temel psikolojik becerileri desteklediğini göstermektedir. Programın, pozitif ilişkiler kurmayı, bilinçli farkındalık geliştirmeyi ve bireyin güçlü yönlerini fark ederek bu kaynakları

işlevsel biçimde kullanmasını hedeflemesi, işlevsel bozulmanın azalmasında önemli bir rol oynamış olabilir. Ayrıca araştırmanın bu bulgusu, pozitif psikoloji temelli müdahalelerin yalnızca iyi oluş düzeyini artırmakla kalmayıp, davranışsal düzeydeki işlevsel bozulmaları da azaltılabileceğini gösteren önceki çalışma sonuçlarını (Shoshani & Steinmetz, 2014; Waters & Loton, 2019) desteklemektedir. Ergenlik döneminin kırılgan yapısı göz önünde bulundurulduğunda, ÇBPP-PEP'nin dijital bağımlılığa ilişkin işlevsel bozulmaları azaltmadaki etkisi, programın önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde etkili bir müdahale yöntemi olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Çalışmanın son hipotezinde, ÇBPP-PEP'e katılan deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere kıyasla Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam son test puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstereceği öngörülmüştür. Elde edilen bulgular, H4 hipotezini desteklemiş ve programın dijital bağımlılık ölçeği toplam puanlarını azaltmada istatistiksel olarak anlamlı ve büyük etki büyüklüğünde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, dijital bağımlılığı azaltmada bütüncül ve yapılandırılmış psiko-eğitim programlarının önemini göstermektedir. ÇBPP-PEP, öz-farkındalık geliştirme, öz-anlayış becerilerini güçlendirme, olumlu duyguları baş etme süreçlerinde işlevsel biçimde kullanma ve pozitif ilişkiler kurma gibi temel pozitif psikolojik yapıların desteklenmesine odaklanmıştır. Pozitif psikolojik yapılara ilişkin becerilerin geliştirilmesi, bireylerin dijital medya kullanımına yönelik daha bilinçli, dengeli ve işlevsel yaklaşımlar geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Bu tür becerilerin gelişimi, yalnızca belirli bir dijital bağımlılık alt boyutunda değil, bireyin genel dijital medya kullanımındaki problemli örüntülerin dönüşümünde de etkili olabileceği belirtilmektedir (Seligman et al., 2009; Lavy, 2019). Bu bağlamda, pozitif psikolojik yapılara ilişkin bilişsel ve duygusal beceriler geliştirmeyi hedefleyen ÇBPP-PEP'nin, ergenlerin dijital teknolojik araçları ve ilişkili uygulamaları kullanırken daha sağlıklı sınırlar belirlemelerine ve dijital davranışlarını bilinçli bir şekilde düzenlemelerine önemli katkı sağladığı söylenebilir. ÇBPP-PEP'nin dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanları üzerindeki güçlü azaltıcı etkisi, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programlarının dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik müdahalelerde kullanılabilişliğini desteklemektedir. Ayrıca bu çalışma, dijital bağımlılığa yönelik müdahale programlarının yalnızca semptom azaltmaya değil, bireylerin psikolojik kaynaklarını güçlendirmeye odaklanmasının önemini vurgulamaktadır. Bu yönüyle ÇBPP-PEP, ergenlerin dijital dünyayla kurdukları ilişkiyi yeniden yapılandırmada etkili ve bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Mevcut araştırma, ÇBPP-PEP'nin ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki potansiyel olumlu etkilerine dair önemli bulgular ortaya koysa da sonuçlarının bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir. İlk olarak, dijital bağımlılığa ilişkin ölçümlerinin öz bildirimle dayalı olması, hatırlama yanlılığı ve sosyal beğenilirlik gibi hataların sonuçları etkileme olasılığını beraberinde getirmektedir. Gelecekteki araştırmalar, klinik görüşmelerden ve çoklu bilgilendirici kaynaklardan (örneğin, ebeveyn ve öğretmen raporları) elde edilen veriler gibi daha nesnel ve kapsamlı değerlendirme yöntemlerini kullanarak bulguların geçerliliğini ve güvenilirliğini artırabilir. İkinci olarak, programın etkilerinin uzun vadeli kalıcılığını değerlendirmeye yönelik izleme ölçümlerinin yapılamamış olması, elde edilen olumlu değişimlerin uzun süreli etkileri hakkında çıkarımda bulunulmasını sınırlamaktadır. Bu durum, veri toplama sürecinde karşılaşılan zaman ve mekân kısıtları ile uygulama sonrasında okulların tatil edilmesi nedeniyle katılımcı öğrencilere yeniden erişimde yaşanabilecek güçlüklerden kaynaklanmıştır. Gelecekteki araştırmalar, uzun süreli takip ölçümleri içeren araştırma desenleri kullanarak, programın dijital bağımlılık üzerindeki etkilerinin zaman içerisindeki devamlılığını ve olası gerileme/pekiştirme eğilimlerini inceleyebilir. Üçüncü olarak, araştırmanın örneklemini yalnızca Türkiye'nin belirli bir ilindeki devlet okuluna devam eden ergenlerden oluşmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı sosyo-demografik yapılar ya da kültürel bağlamlar içindeki ergen gruplarına genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu nedenle, psiko-eğitim programının farklı kültürel özelliklere sahip örneklerde uygulanması, müdahale programının etkililiğini farklı sosyo-kültürel bağlamlarda test etmeye olanak sağlayacaktır. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak gelecekte yapılacak çalışmalar, hem ÇBPP-PEP'nin etkililiğine ilişkin kanıt temelli verileri güçlendirecek hem de dijital bağımlılıkla mücadelede pozitif psikoloji temelli müdahalelerin daha yaygın, kapsayıcı ve sürdürülebilir biçimde uygulanmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak bu araştırma, ÇBPP-PEP'nin Türkiye'deki ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini azaltmada etkili bir müdahale yaklaşımı olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, programın çok bileşenli yapısının pozitif psikolojik yapıları güçlendirerek ve bu yapılara ilişkin çeşitli becerilerin kazanımını teşvik ederek, ergenlerin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve günlük hayata olumsuz etkisi alt boyut ve toplam puanlarını anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemine özgü gelişimsel ihtiyaçlar dikkate alındığında, bu tür yapılandırılmış çok bileşenli müdahalelerin dijital bağımlılık davranışlarını önlemede veya azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, pozitif psikolojik yapıların, okul temelli ruh sağlığı programlarında ve ergenlere yönelik erken müdahale stratejilerinde potansiyel bir terapötik hedef olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. ÇBPP-PEP'nin etkililiğine yönelik gelecekteki araştırmaların farklı metodolojiler kullanması, çeşitli demografik ve klinik örneklemi dâhil etmesi ve programın uzun vadeli etkileri incelemesi daha derinlemesine ve genellenebilir sonuçlar elde edilmesine önemli katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Afriwilda, M. T., & Mulawarman, M. (2021). The effectiveness of motivational interviewing counseling to improve psychological well-being on students with online game addiction tendency. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 106-115. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1235>
- Alkal, A. (baskıda). The role of psychological flexibility and emotion regulation in the relationship between smartphone addiction and psychological wellbeing in adolescents: Three-wave longitudinal serial mediation study. *Health and Quality of Life Outcomes*.
- Alkal, A., & Çam, S. (2024). The effect of online multi-component positive psychology intervention on adolescents' risky behaviors and psychological flexibility: a mixed method study. *Journal of Happiness Studies*, 25(8), 118. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00840-w>
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53, 237-253.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Zangeneh, M., & Ak, İ. (2022). Benefits of positive psychology-based story reading on adolescent mental health and well-being. *Child Indicators Research*, 15(3), 781-793. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>
- Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2025). Prevalence and predisposing factors of digital game addiction and cyberbullying in adolescents: A cross-sectional study. *Public Health*, 241, 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.02.012>
- Aydın, R., & Kul, M. (2021). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.52207>
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Balcı, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler* (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Geliştirilmiş 23. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>
- Cheng, C., Li, S., & Chen, S. (2024). Evaluation of a multicomponent positive psychology program to prevent gaming disorder and enhance mental wellness in primary pupils: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(3), 871-883. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00052>
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *JAMA*, 321, 2277-2278. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690>
- Cilligol Karabey, S., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically?: A systematic review study. *Psychology, Health & Medicine*, 29(3), 631-654. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241>
- Daysal Güler, B., Yılmazel, G., & Altay, B. (2023). Kırıldaki ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve psikososyal faktörler. *Sağlık ve Toplum*, 33(2), 171-182.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Filazoğlu-Çokluk, G., & Pekel, H. (2024). 14-15 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığının, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri ve depresyon ile ilişkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 144(144), 288-304. <https://doi.org/10.29228/ASOS.71410>

- Gao, X. J., Sun, J. J., & Xiang, M. (2021). Positive psychological intervention for anxiety, depression and coping in subjects addicted to online games. *World Journal of Clinical Cases*, 9(14), 3287. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i14.3287>
- Honarmand Zadeh, R., & Sajjadian, I. (2016). Effectiveness of positive group intervention on psychological wellbeing, resiliency and happiness of foster care adolescent girls. *Positive Psychology Research*, 2(2), 35-50. <https://doi.org/10.22108/ppls.2016.21335>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Ke, G. N., & Wong, S. F. (2018). Outcome of the psychological intervention program: Internet use for youth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36 (2), 187-200. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0281-3>
- Khazaei, F., Khazaei, O., & 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>
- Kocaman, O., Aktepe, E., & Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 18(18), 4907-4918.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286-1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201286>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Lavy, S. (2019). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 14(2), 389-406. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., & Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A dose-response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5164. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- Longstreet, P., Brooks, S., & 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>
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, Self-Compassion, and psychological Well-Being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Özparlak, A., Özkan, Z., Kara, H., & Karakaya, D. (2025). Is positive mental health a protective factor against problematic internet use in adolescents? A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 85, 232-238. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.07.036>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences (OAMJMS)*, 9(F), 260-274. <https://oamjms.eu/index.php/mjms/index>
- Riany, Y. E., & Saadatunnisa, R. (2022). Adolescent character strengths: Associations with parental attachment and internet addiction. *International Journal of Interdisciplinary Educational Studies*, 17(1), 71-84. <https://doi.org/10.18848/2327-011X/CGP/v17i01/71-84>

- Rusk, R. D., Vella-Brodrick, D. A., & Waters, L. (2017). A complex dynamic systems approach to lasting positive change: The synergistic change model. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 406-418. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1291853>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289-1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 19-42. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9414-2>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943-1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>
- Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9(1), 79-84.
- Wang, Z., Hong, B., Zhang, Y., Su, Y., Li, M., Zhao, L., & Jia, P. (2023). Children and adolescents' positive youth development qualities and internet addiction during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study in China. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1068737. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1068737>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A meta-framework and review of the field of positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 1-46. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>
- Yağcı, M., & Yıldız, M. A. (2020). Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı: Duygusal yoksunluk ve davranışsal sorunlar ile ilişkisi. *İlköğretim Online*, 19(3), 1325-1339.
- Yang, X., Lei, L., Huang, Z., & Wang, Z. (2022). The effect of a hope-based intervention on internet addiction among adolescents: The mediating role of meaning in life. *Journal of Adolescence*, 94, 321-332. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.07.002>
- Ye, X. L., Zhang, W., & Zhao, F. F. (2023). Depression and internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 326, 115311. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115311>
- Zhao, Y., Qu, D., Chen, S., & Chi, X. (2022). Network analysis of internet addiction and depression among Chinese college students during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 138, 107424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107424>
- Zhu, Q., Zhang, Y., & Zhao, Y. (2021). Effectiveness of a positive psychology intervention for reducing social media addiction among adolescents: A randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(9), 583-589. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0666>

ÇALIŞMANIN ETİK İZNİ

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Bingöl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 05.05.2025

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E.209443

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Çalışmanın kuramsal çerçevesi, deneysel uygulama süreci, veri toplama ve analiz aşamaları ile raporlaştırma dâhil tüm süreçleri, tek bir yazar tarafından yürütülmüştür.

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.