



Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi *

İbrahim Taş¹, Tuncay Ayas²

Öz

Bu çalışmanın amacı araştırmacı tarafından hazırlanan psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisini incelemektir. Araştırma 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Üsküdar ilçesinde bulunan bir Anadolu Lisesinde eğitim gören 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 506 kişi ile yapılmıştır. Çalışma grubunun seçimi için İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Her iki ölçekten ortalamasının üstünde puan alan 33 öğrenci arasından kura çekilerek 24 kişilik çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırma gruplarına (deney n= 12, kontrol n= 12) seçkisiz atama yapılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Çalışmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot deseni kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçümler ve gruplar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre araştırmacının bağımlı değişkenlerini oluşturan psikolojik belirtiler ve internet bağımlılığı değişkenlerinin tümü için müdahale x zaman etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (p<.05). Çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi ve varyans analizinden elde edilen sonuçlar psiko-eğitim programının psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 45 günlük izleme sonucunda da kalıcılığını koruduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

İnternet bağımlılığı
Psikolojik belirtiler
Psiko-eğitim programı
Ergenlik
Deneysel çalışma

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 01.12.2017
Kabul Tarihi: 26.06.2018
Elektronik Yayın Tarihi: 11.10.2018

DOI: 10.15390/EB.2018.7652

* Bu makale İbrahim Taş'ın Tuncay Ayas danışmanlığında yürüttüğü "Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko - eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

¹ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, ibrahimtas34@gmail.com

² Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, tayas@sakarya.edu.tr

Giriş

İnsanoğlunun vazgeçilmezleri arasında yerini alan internet, gün geçtikçe tahtını daha da sağlamlaştırmaktadır. İnternet sunduğu imkânlarla gün geçtikçe daha fazla alanda (iletişim, sosyal aktivite, eğlence, profesyonel işler vs.) varlığını göstererek insanoğlunun hayatını adeta kuşatmaktadır.

İnsanlar kolay taşınabilir tabletler ve telefonlar sayesinde hemen her yerde çevrimiçi olabilmektedir. İnsanlar zamanlarının yarısını çevrimdışı geçiriyorlarsa diğer yarısını da çevrimiçi olarak geçirmektedirler (Yao ve Zhong, 2014). İnsanları çevrimiçi dünyaya çeken bazı unsurlar vardır. İnternet sınırların ve hiyerarşinin olmadığı güvenli ve özgür ortamıyla gençler için bir çekim merkezi konumundadır (Güzel, 2006). Birey çevrimiçi dünyada kimliğini göstermek zorunda kalmadan, reddedilme, kendisi veya başkalarıyla yüzleşme ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamadan özgür bir şekilde varlığını sürdürebilmektedir (Young, 1997). İnternet aynı zamanda bilgiye ulaşmada sağladığı kolaylık ve iletişimde sağladığı avantajlarla da ergenlerde ve yetişkinlerde önemli bir akademik ve eğlence aracı haline gelmiştir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012). İnternetin ileri derecede sosyal ve iletişimsel bir araç olması (Yellowlees ve Marks, 2007) onu ergenler için daha da vazgeçilmez bir hale getirmektedir. Ayrıca çevrimiçi dünyanın daha az kısıtlayıcı olması, gizli olması, utangaçlıkla baş etmede iyi bir ortam sunması çevrimiçi dünyayı cazip kılmaktadır (Griffiths, 2001).

Birey üzerinde yarattığı etkiler nedeniyle, psikoloji alanyazınına giren internetin (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011) uyumsuz kullanımının psikolojik sorunlar yaratabildiği (Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamarro, 2009), iş ve eğitim hayatında işlevselliğin bozulmasına neden olabildiği (Karaca, 2007) görülmektedir. İnternetin mobil araçlarla her yere taşınabilmesi internet bağımlılığının özellikle gençler arasında potansiyel bir tehlike olarak ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths ve Mheen, 2013). Çevrimiçi takıntılı kumar oynama, siberseks bağımlılığı, siber ilişki bağımlılığı, aşırı bilgi yükleme, çevrimiçi rol oynama bağımlılığı, çevrimiçi takıntılı ticaret ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı şeklinde geniş bir yelpazede ele alınan internet bağımlılığı (Craparo, 2011) dünya genelinde ciddi bir sağlık problemi olarak görülmesine rağmen (Yao ve Zhong, 2014), internet bağımlılığı gibi bir olgunun olduğuna ilişkin ortak bir kanaat olmasına rağmen (Chou, Condrón ve Belland, 2005) internet bağımlılığını net bir şekilde tanımlayacak bir tanısal süreç veya standart kriterler bulunmamaktadır (Tao vd., 2009). Bu durum internet bağımlılığının yaygınlığını tespit etme ve diğer değişkenlerle ilişkisini saptama çalışmalarını zorlaştırmaktadır (Shaw ve Black, 2008). İnternet bağımlılığı DSM V'te yer almamaktadır. Ancak internet oyun bağımlılığının Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM V; American Psychiatric Association, 2013) bölüm 3'e alınması yani yeterli araştırmalardan sonra tanı olarak kabul edilecek olması (Griffiths, Kuss ve Pontes, 2016) internet bağımlılığının tanısal belirsizliğinin de ortadan kalkmasına katkı sağlayabilir.

İnternet bağımlılığı özellikle gençler arasında artış göstermektedir (Johansson ve Götestam, 2004). Kuss ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada ergenlerin neredeyse tamamının (%99.8) evde ya da okulda internete girdiğini ve bunların % 3.7'sinin internet bağımlısı olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalarda düşük duygusal kararlılığın internet bağımlılığını yordadığı (Kuss vd., 2013) aynı zamanda internet bağımlılığının saldırganlık (Ko, Yen, Liu, Huang ve Yen, 2009), depresyon ve intihar düşünceleri (Kim vd., 2006), nörotizm, psikotizm ve yalan söyleme puanları, hiperaktivite, duygusal sorunlar (Cao ve Su, 2006), öfke ve düşmanlık (Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009), depresyon (Luciana, 2010), sigara içme (Doğan, 2013; Tanrıverdi, 2012), internet kullanım süresi (Günüç, 2009; Özçınar, 2011), yalnızlık (Esen, 2010), bilgisayar oyun bağımlılığı ve utangaçlık (Ayas, 2012), kimlik denemeleri (başka biriymiş gibi davranma) (Balkaya Çetin ve Ceyhan, 2014), saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma, negatif duygulanım (Savcı ve Aysan, 2016) ile pozitif yönde ilişkili olduğu; zaman yönetimi (Cao ve Su, 2006), ego gelişimi ve benlik kavramı netliği (İsraelashvili, Kim ve Bukobza, 2012), sert ebeveyn tutumu (Leung ve Lee, 2012), akademik başarı (Esen, 2010), benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, ev aile özsaygısı (Aydın ve Sarı, 2011), güvenli bağlanma ve pozitif duygulanım (Savcı ve Aysan, 2016) ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete ilişkin çalışmalarda internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığı ve genel olarak erkeklerde (Doğan, 2013; Esen, 2010; Günüç, 2009; Ko vd., 2009) internet bağımlılığının daha fazla olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda (İsraelashvili vd., 2012; Kim vd., 2006) ise internet bağımlılığı ile cinsiyet ilişkisiz bulunmuştur.

Teknolojinin uyumsuz kullanımının psikolojik sorunlar yaratabilmesi psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi göz önüne sermektedir. İnternet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda son yıllarda artış gözlenmektedir. Ancak kavramlar arasındaki ilişki ve bu kavramların alan yazındaki önemi dikkate alındığında ilgili araştırmaların yeterli olmadığı söylenebilir.

Ülkemizde hastalık yükü nedenleri ile ilgili yapılan bir araştırmada (Sağlık Bakanlığı, 2011) psikiyatrik rahatsızlıkların kalp ve damar ile ilgili hastalıklardan sonra % 19 ile ikinci sırada olduğu görülmektedir. Bu oran toplumun önemsedüğinden oldukça yüksek bir orandır. Çalışmada Türkiye’de insanların % 18’inin hayatları boyunca bir psikiyatrik hastalık geçirdiği ve ergenlerde geçirilen rahatsızlıkların klinik düzeyde olduğu, rahatsızlık oranının ise % 11 olduğu belirlenmiştir. Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri göz önüne alındığında psikolojik belirtiler açısından ergenlerin oldukça riskli bir grup olduğu söylenebilir. Alanyazında psikolojik belirtilerden somatizasyonun genellikle ergenlikte, obsesif kompulsif bozukluğun geç ergenlikte (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013), paranoid düşüncelerin ise genellikle ergenlik ve erken yetişkinlikte başladığı (Tatlıdil ve Turan, 2007; aktaran Yılmaz, 2010, s. 30) görülmektedir.

Ergenlerde psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik belirtiler toplam puan ve alt boyutlarının yetiştirme yurdunda kalma (Çetin, 2004), üstün yetenekli olma (Coşar Çiğerci, 2006), risk alma davranışı (Eryılmaz Gülce, 2007), aleksitimi (Atasayar, 2011), kaçınmalı, kaygılı ve saplantılı bağlanma (Özer, 2011), internet bağımlılığı (Ko vd., 2014; Tang vd., 2014), zarardan kaçınma mizaç boyutu (Karakas, 2009), ahlaki yargı yeteneği (Özkara, 2010), akademik erteleme (Yıldırım, 2011), ayrımcılık (Cristini, Scacchi, Perkins, Santinello ve Vieno, 2011) ile pozitif yönde ilişkili olduğu; benlik saygısı (Sarı, 2008), güvenli bağlanma (Özer, 2011), fiziksel aktivite (Calfas ve Taylor (1994), kendini yönetme karakter boyutu (Karakas, 2009), sosyal karşılaştırma (Yılmaz, 2010), sosyal destek (Yıldırım, 2011), problem çözme becerileri (Birel, 2012), zeka düzeyi (Aydın ve Konyalıoğlu, 2011) ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik belirtiler cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde çalışmalarda kızların erkeklerden anlamlı düzeyde daha fazla psikolojik belirti gösterdikleri (Birel, 2012; Coşar Çiğerci, 2006; Düzgün, 1995; Saföz Güven ve Güçray, 2009; Sarı, 2008; Schraedley, Gotlib ve Hayward, 1999) tespit edilmiştir.

Son dönemlerde yapılan çalışmalar ergenlerde internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Ergenlerin internet bağımlılığında en fazla risk taşıyan grup olması (Leung ve Lee, 2012) ve psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasında ciddi ilişkilerin olması nedeniyle ergenlerle yapılacak bir çalışma önem kazanmaktadır. Bütün bu bilgiler ışığında ergenlerde psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının internet bağımlılığı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar olmakla birlikte psikolojik belirtileri azaltarak internet bağımlılığını azaltmaya yönelik herhangi bir psiko-eğitim programının olmaması çalışmayı önemli kılmaktadır. Bu doğrultuda çalışmada aşağıdaki denenceler sınamıştır.

Denence 1: Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı:

- Psikolojik belirtileri azaltmada etkilidir.
- 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir.

Denence 2: Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı:

- İnternet bağımlılığını azaltmada etkilidir.
- 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışmada gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel desenlerde iç geçerlik ve dış geçerliğin sağlanması önemlidir (Karasar, 2005). Çalışmada iç geçerliği sağlamak için deney ve kontrol grubunda yer alan deneklerin bağımsız değişken dışındaki değişkenlerce etkilenmemesi sağlanmaya çalışılmıştır. Bu durum deney ve kontrol gruplarına seçkisiz atama yapılarak sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca iç geçerliği artırmak için çalışma için ayrılan zamanın az ya da çok olmamasına, deneklerin olgunlaşma düzeylerinin bir birine yakın olmasına, hem deney hem de kontrol grubu için standart ölçme araçlarının kullanılmasına (Büyüköztürk, 2007) dikkat edilmiştir. Dış geçerliği sağlamak için örneklem için seçilen okulun sadece o bölgeden öğrenci alan okul olmamasına dikkat edilmiştir. Okul sınavla öğrenci alan bir okul olduğu için her kesimden öğrencinin bulunduğu bir okul özelliği taşımaktadır. Bu durum sonuçların genellenebilirliğini artırabilmektedir (Karasar, 2005). Ayrıca dış geçerliği artırmak için çalışmadan hemen önce ön-test uygulaması yapılmamış böylece ölçme-bağımsız değişken etkileşimi kontrol altına alınmıştır (Böke, 2011). Seçilen deneklerin evreni temsil etmesi yanlı seçim bağımsız değişken etkileşimi kontrol altına alınarak (Karasar, 2005) sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan psikolojik belirtileri azaltma amacına yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla ön-test, son-test ve kontrol gruplu, 2x3'lük karışık desen kullanılmıştır. Karışık desenler split plot faktöryel desen olarak ta adlandırılmaktadır. Karışık desenlerde en az iki değişkenin (faktör) bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenir. Birinci faktör yani satır faktörü, yapılan farklı deneysel işlem koşullarını yani deney ve kontrol gruplarını gösterir. İkinci faktör yani sütun faktörü ise zamana bağlı meydana gelen değişimi göstermek amacıyla yapılan tekrarlı ölçümleri yani ön-test, son-test ve izleme-testini ifade eder (Büyüköztürk, 2014, s. 80-81). Çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda müdahale programının etkililiği araştırılmıştır.

Araştırmada birbirinden farklı zamanlarda yapılan ön test, son test ve izleme testi şeklindeki tekrarlı ölçümler psikolojik belirtiler ve internet bağımlılığı puan ortalamalarına göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırmanın deseni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ölçümler			
	Ön-Test	İşlem	Son-Test	İzleme Testi
Deney Grubu	KSE	PB azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı (10 oturum)	KSE	KSE
	İBÖ		İBÖ	İBÖ
Kontrol Grubu	KSE	İşlem Yapılmadı	KSE	KSE
	İBÖ		İBÖ	İBÖ

Çalışma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul, Üsküdar'da bir Anadolu Lisesinin 9. 10. ve 11. sınıflarına devam eden 506 kişi oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında deney ve kontrol grubundaki katılımcıların seçilmesi için 'İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)' ve 'Kısa Semptom Envanteri (KSE)' uygulanmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden ortalamasının (\bar{X} =54.16) 1 standart sapması (s =17.74) üstünde puan alan öğrenciler ile Kısa Semptom Envanterinde Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi 1.5 ve üzeri olan öğrenciler dikkate alınmıştır. Rahatsızlık ciddiyeti indeksi KSE'indeki alt ölçeklerden alınan toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Buna göre internet bağımlılığı puanı 71 ve üzerinde olan 97 öğrenci, psikolojik belirti toplam puanı 15 ve üzeri olan 89 öğrenci tespit edilmiştir. Ancak hem internet bağımlılığı puanından 71 ve üzeri, hem de psikolojik belirti puanından 1.5 ve üzeri olan 33 öğrenci tespit edilmiştir. Bu 33 kişi denek havuzuna

alınmıştır. Kura ile 12 kişi deney grubuna 12 kişi ise kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubunda 5 kız, 7 erkek olmak üzere 12 kişi, kontrol grubunda ise 7 kız, 5 erkek olmak üzere 12 kişi yer almıştır. Deney grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 15.13, kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması ise 14.50 olarak tespit edilmiştir. Psiko-eğitim programı başlangıcında 12 kişi olan denek sayısı, okul değişikliği ve öğrencilerin yurtdışı gezilerine çıkmaları gibi nedenlerle 8'e düşmüştür. Çalışma bir okulda yapıldığından hem deney hem de kontrol grubundaki öğrenci sayılarında düşüş olmuştur. Hem deney hem de kontrol grubunda eşit oranda denek kaybı yaşandığından ilave istatistiksel tekniklere ihtiyaç duyulmamıştır. Denek kaybı programın 4. ve 5. haftalarından itibaren yaşandığından ve çalışma kapalı grup çalışması olduğundan gruba başka kişi alınmamıştır. Çalışma 16 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Çalışma grubu oluşturulurken öncelikle genel uygulama ve deneysel çalışma için İl Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Uygulamalardan sonra çalışma grubunu oluşturacak öğrencilerin gönüllü olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca uygulama için belirlenen öğrencilerin ailelerinden de çocuklarının çalışmaya katılmalarında bir sakınca olmadığına dair izin alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Araştırmada ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri Ayas, Çakır ve Horzum (2011) tarafından geliştirilen "Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)" kullanılarak belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinin puanlanmasında 5'li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bu dereceleme "Her zaman (5) ile Nadiren (1)" arasında değişmektedir. Ölçek toplamda 54 madde ve iki faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör 28 maddeden oluşmaktadır. Birinci faktör maddelerinin faktördeki yük değerleri .512 ile .795 arasında değişmektedir. Birinci faktör ölçeğin toplam varyansının %29.49'unu açıklamaktadır ve bu faktör "internet kullanım bağımlılığı" olarak adlandırılmıştır. Ölçekte bulunan ikinci faktör ise 26 maddeden oluşmaktadır. 26 maddenin ikinci faktördeki yük değerleri .424 ile .788 arasında değişmektedir. İkinci faktör ölçeğin toplam varyansının %19.13'ünü açıklamaktadır ve bu faktör "bilgisayar oyun bağımlılığı" olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. İnternet kullanım bağımlılığı iç tutarlılık katsayısı .96 ve bilgisayar oyun bağımlılığı iç tutarlılık katsayısı ise .95 olarak bulunmuştur. 54 maddelik ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .95 olarak tespit edilmiştir.

Kısa Semptom Envanteri: Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, 90 maddeden oluşan SCL-90-R'nin kısa formudur (aktaran Hisli Şahin ve Durak, 1994). 53 madde ve 9 alt ölçek, ek maddeler ve 3 global indeksten oluşan ölçek Hisli Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 0-4 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçek "Hiç yok" ile "Çok fazla var" arasında derecelenmektedir. Puan aralığı 0-212 arasındadır. Ölçeğin alt boyutları; somatizasyon, kişilerarası duyarlılık/olumsuz benlik, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, hostilete, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm şeklindedir. Global indeksler ise sırasıyla Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, Belirti Toplam İndeksi ve Semptom Rahatsızlık İndeksinden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik belirtilerinin yüksekliğini gösterir. Ölçeğin güvenilirliği yapılan çalışmadan elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ile incelenmiş ve iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları 0.55 ve 0.86 şeklindedir. Ölçeğin geçerliği için ölçüt bağıntı geçerlik ve yapı geçerliğine bakılmıştır. Ölçüt bağıntı geçerlikte ölçeğin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -0.14 ve -0.34, Boyun Eğicilik Ölçeği ile 0.16 ve 0.42, Uçla Yalnızlık Ölçeği ile 0.13 ve 0.36, Offer Yalnızlık Ölçeği ile 0.34 ve -0.57 ve Beck Depresyon Ölçeği ile 0.34 ve 0.70 arasında değişen ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinde Strese Yatkinlik Ölçeğinden alınan puanlar dikkate alınmış ve ölçekten elde edilen toplam puan üzerinden yapılan analiz sonucunda ölçeğin strese yatkin ve strese yatkin olmayan iki uç grubu da anlamlı düzeyde ayırt ettiği görülmüştür (Savaşır ve Hisli Şahin, 1997). Ölçeğin ergenler için uyarlama çalışması Hisli Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından yapılmıştır. Üç farklı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt ölçeklerinden elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise 0.55 ile 0.86 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi

Psiko-eğitim programları belli bir süre içerisinde bir konuyu etkili bir şekilde sunmayı, beceri kazandırmayı hedefleyen, ortalama 6 oturumdan 20 oturuma kadar yapılabilen ve daha çok lider merkezli eğitim programlarıdır. Psiko-eğitim programlarının süresi ergenlerde 45-60 dakika arasında değişmektedir (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009). Psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının geliştirilmesine ergenlerin internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler bulgularının incelenmesiyle başlanmıştır. Ölçek ve envanterle ergenlerdeki internet bağımlılığı ve psikolojik belirti düzeyleri ve her iki kavram arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla ilgili alanyazın taranmış, yapılan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programlarının (Berber Çelik, 2016; Huang, Li ve Tao, 2010; Liu vd., 2015; Melo-Carrillo, Oudenhove ve Lopez-Avila, 2012; Morokuma vd., 2013; Rummel-Kluge, Pitschel-Walz ve Kissling, 2009; Sönmez, 2009; Warman, Phalen ve Martin, 2015) genellikle etkili olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak internet bağımlılığı dolaylı bir çalışma ile düşürülmeye çalışılmıştır.

Hazırlanan psiko-eğitim programı ile ergenlerin psikolojik belirti ve internet bağımlılık düzeylerinin azaltılması amaçlanmıştır. Programın kuramsal temelini bilişsel davranışçı yaklaşım oluşturmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşım ilk ortaya çıktığında bir depresyon terapisi olarak tanımlanıyordu (Leahy, 2004). Bu şekilde tanımlanmasının nedeni depresyon tedavisinde gösterdiği başarıdır. Bilişsel davranışçı model sonraki yıllarda bir çok psikolojik rahatsızlığa uyarlanmaya çalışılmıştır. Bilişsel davranışçı terapi psikolojik bozuklukların bilişsel profilini oluşturmuş ve bilişlere yapılacak bir müdahale ile bu bozukluklarında tedavi edilebileceğini ifade etmiştir. Depresyonun bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkında sahip olduğu önyargılar nedeniyle meydana geldiğini, kaygı bozukluğunun fiziksel ya da psikolojik tehlike nedeniyle meydana geldiğini, panik bozukluğun bedensel belirtilerin yıkıcı bir şekilde yorumlanması nedeniyle oluştuğunu, paranoid halin diğerlerine önyargılı bakma neticesinde oluştuğunu, kompülsiyonların algılanan tehlikeyi önleme ritüelleri neticesinde oluştuğunu, takıntılarının güvenlik hakkında tekrarlanan uyarılar veya güvenlikle ilgili şüpheler nedeniyle meydana geldiğini, fobilerin belirli kaçınılabilir durumlardaki tehlike algısı nedeniyle meydana geldiğini ileri sürmüştür (Corsini ve Wedding, 2012). Bilişsel davranışçı yaklaşımın psikolojik sorunlarla ilgili kapsamlı ve sistemli bir yaklaşımının olması ve uyumsuz bilişler ile internet bağımlılığı arasında ilişki kurulması (Davis, 2001) nedeniyle programın kuramsal temeli Bilişsel Davranışçı Yaklaşım'a dayandırılmıştır. Alan yazında internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki pozitif ilişkiyi ele alan çok sayıda çalışma (Ayas ve Horzum, 2013; Dalbudak ve Evren, 2014; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Luciana, 2010; Tang vd., 2014) yer almaktadır. Aynı zamanda bazı psikolojik belirtilerin (sosyal fobi, depresyon, düşmanlık, kişilerarası duyarlılık) internet bağımlılığını yordadığına ilişkin çalışmalara da (Dalbudak vd., 2013; Ko vd., 2012) rastlanmaktadır. Alan yazındaki çalışmalar bir bütün olarak ele alınmış ve çalışmanın varsayımı oluşturulmuştur. Grup uygulamaları "ergenlerin psikolojik belirtileri azaldığı zaman internet bağımlılık düzeyleri de azalacaktır" varsayımına dayanmaktadır. Ayrıca öğrencilerin baş etme becerilerini karşılaştıkları diğer zorlu yaşam olaylarında da kullanmaları amaçlanmıştır. Psiko-eğitim programı 9. 10. ve 11. sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Program ortalama 50 dakikalık 10 oturum grupla psiko-eğitim şeklinde hazırlanmıştır. Hazırlanan program Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalından ve Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalından 5 öğretim üyesine gösterilerek, onların görüşleri doğrultusunda revize edilerek uygulamaya konulmuştur. Oturumlarda süreç şu şekilde ilerlemiştir:

I. Oturum

İlk oturumda tanışmadan sonra genel grup kuralları belirlenmiş, üyelerin beklentileri, amaçları belirlenmiştir. Son olarak psikolojik belirtiler hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirme ile üyelerin birbirleri ile tanışmaları, grup kurallarını oluşturmaları, program hakkında bilgi sahibi olmaları, bireysel amaç belirlemeleri ve psikolojik belirtiler hakkında genel bilgi sahibi olmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

II. Oturum

İkinci oturumda danışanların psikolojik belirtilerden depresyon ve anksiyete hakkında bilgi sahibi olmaları ve psikolojik belirtilerin doğasını anlamaları sağlanmaya çalışılmış ayrıca Bilişsel Terapi’de kullanılan modellerden “Beş Alan Modeli” hakkında üyeler bilgilendirilmiştir. Bu modele göre her sorunun beş farklı bileşeni vardır. Bu bileşenler çevre, düşünceler, ruh halleri, bedensel/fiziksel tepkiler ve davranışlardır. Bu alanlardan birinde meydana gelen değişim diğer alanları da etkiler. Örneğin davranışlarda meydana gelen bir değişim düşünce biçimimizi ve hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak kendimizi nasıl hissettiğimizi etkiler. Diğer alanlarda da benzer bir durum söz konusudur (Greenberger ve Padesky, 2013). Depresyon ve anksiyetenin yarattığı davranışsal, duygusal ve düşünsel sonuçları fark etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

III. Oturum

Üçüncü oturumda danışanların psikolojik belirtilerden fobik anksiyete, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu bozuklukların doğasını kavramaları sağlanmaya çalışılmıştır. Oturumda ele alınan psikolojik belirtilerin davranışsal ve duygusal sonuçlarını görmeleri sağlanarak bu belirtiler hakkında bilinçlenmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

IV. Oturum

Dördüncü oturumda danışanların psikolojik belirtilerden paranoid düşünceler, öfke ve düşmanlık ve psikotizm hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu bozuklukların doğasını kavramaları sağlanmaya çalışılmıştır. Oturumda ele alınan psikolojik belirtilerin davranışsal ve duygusal sonuçlarını görmeleri sağlanarak bu belirtiler hakkında bilinçlenmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

V. Oturum

Beşinci oturumda öğrencilerin gevşeme tekniklerini ve doğru nefes alma tekniklerini öğrenmeleri ve günlük hayatta uygulamaları için çalışma yapılmıştır. Öncelikle teknikler ile ilgili bilgi verilmiştir. Daha sonra teknikler oturum içinde uygulamalı olarak öğretilmeye çalışılmıştır.

VI. Oturum

Altıncı oturumda danışanların olay, olayın düşünce, duygu ve davranışa etkileri hakkında farkındalık kazanmaları için çalışmalar yapılmıştır. Danışanların hayatı olumsuz şekilde etkileyen düşünceleri kavramaları ve bu düşüncelerin psikolojik belirtiler ile ilişkisini kurabilmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Örnek olarak Bilişsel Davranışçı Terapinin depresyona ilişkin açıklamalarına değinilmiştir. Bireyin kendisi, dış dünya ve gelecek hakkındaki karamsar, umutsuz düşünceleri işlenmiştir. Olumsuz düşünceler ile psikolojik belirtiler ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi kavramaları sağlanmaya çalışılmıştır.

VII. Oturum

Yedinci oturumda literatürde psikolojik belirtiler ve internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülen kavramlardan öz saygı ve kendini değerli hissetme üzerinde durulmuştur. Oturumda danışanların benlik saygısı geliştirebilmeleri, olumlu özelliklerini görebilmeleri, aldıkları sosyal destek ve onay sonucu değerli oldukları duygusunu hissedebilmeleri ve böylece kendilerini değerli hissetmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

VIII. Oturum

Sekizinci oturumda danışanları amaçsızlıktan kurtarmak ve bir amaç için mücadele vermelerini sağlamak için danışanlardan ulaşılabilir bir amaç oluşturmaları istenmiştir. Böylece geleceğe ilişkin umutlu olmaları, başarı öyküleri ile özdeşim kurabilmeleri, potansiyellerinin farkına varabilmeleri ve amaçları için planlar yapabilmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

IX. Oturum

Dokuzuncu oturumda danışanların internet bağımlılığının yarattığı fiziksel rahatsızlıklar, sosyal sorunlar ve ruhsal sorunlar hakkında bilgi sahibi olmaları ve psikolojik belirtiler ile internet

bağımlılığı arasındaki etkileşim hakkında bilgi sahibi olmaları bu konuda bilinçlenmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Böylece her iki kavram arasındaki ilişki hakkında bir farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

X. Oturum

Onuncu oturum çalışmanın son oturumudur. Bu oturumda psiko-eğitim programının genel bir değerlendirmesi yapılmıştır. Danışanların psikolojik belirtileri kavrayıp kavramadıkları, psikolojik belirtilere ilişkin içgörü kazanıp kazanmadıkları, psikolojik belirtilerin yarattığı davranışsal, duygusal ve düşünsel sonuçları fark edip etmedikleri hakkında genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarını belirlemek için öncelikle genel bir uygulama yapılmıştır. Bu genel uygulama ile çalışma grubu belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma grubu belirlendikten sonra müdahale programı uygulanmaya başlanmıştır. 10 haftalık müdahale planından sonra (2.5 ay) son test uygulanmıştır. Son test aynı zaman diliminde hem deney hem de kontrol grubuna yapılmıştır. Son test uygulamasından 45 gün sonra hem deney hem kontrol grubuna izleme test uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Bu varsayımlardan ilki verilerin normal dağılıma uymasındır. Diğerleri ise varyansların homojen olmasıdır. Bu amaçla İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtiler ölçümlerinden elde edilen verilerin normal dağılım eğrisine uygunluğu test edilmiştir. Grubun büyüklüğü 50'den küçük olduğu için, grubun normal dağılım eğrisine uygunluğu Shapiro-Wilk (Büyüköztürk, 2014) testi ile ölçülmüştür. Araştırmadan elde edilen verilerin Shapiro Wilk testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	Ölçüm	W	Sd	P
İBÖ	Deney	Ön test	.895	8	.260
		Son test	.860	8	.119
		İzleme testi	.913	8	.378
	Kontrol	Ön test	.867	8	.140
		Son test	.929	8	.511
		İzleme testi	.908	8	.340
KSE	Deney	Ön test	.954	8	.747
		Son test	.881	8	.192
		İzleme testi	.842	8	.633
	Kontrol	Ön test	.901	8	.292
		Son test	.941	8	.078
		İzleme testi	.931	8	.521

Tablo 2'de grupların bağımlı değişkenlerinin ölçümlerinin hepsinde gözlenen dağılım ile, kestirilen dağılım arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Bu bulgulara göre deney ve kontrol gruplarından elde edilen puanların normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

Çalışma da ayrıca tekrarlı ölçümler için varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımına da bakılmış ve küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mauchly Küresellik Testi ile incelenmiştir. Küresellik varsayımının sağlanmadığı durumlarda da tek değişkenli yaklaşım tercih edilerek, Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılarak varyans analizi sonuçları alınmıştır. Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarının Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplarıç Etki	Mauchly W	X ²	Sd	P	Epsilon	
						Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huynh-Feldt Düzeltmesi
İBÖ	Zaman	.364	13.150	2	.001	.611	.687
KSE	Zaman	.983	.224	2	.894	.983	1.000

Tablo 3'te verilen Mauchly Küresellik Testi Sonuçlarına göre Kısa Semptom Envanterinden (KSE) farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçüm değerlerinin küresellik varsayımının sağlandığı görülmektedir (KSE için $W_{(2)} = .894, p > .05$). Bununla birlikte İBÖ'den farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçüm değerlerinin ise küresellik varsayımının sağlanamadığı tespit edilmiştir. İBÖ için $W_{(2)} = .001, p < .05$). Bu durum nedeniyle bu ölçekten alınan ölçümlere ilişkin grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılmış ve Spss tarafından otomatik olarak hesaplanan F değerleri kullanılmıştır.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan varsayımlardan bir diğeri de varyans homojenliğinin sağlanmış olmasıdır. Varyans homojenliği Levene Testi incelenmiştir. Elde edilen verilerin Levene Testi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerinin Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	n*	Sd1	Sd2	F	P
İBÖ	Ön test	16	1	14	1.724	.210
	Son test	16	1	14	5.143	.040*
	İzleme testi	16	1	14	.001	.979
KSE	Ön test	16	1	14	2.456	.139
	Son test	16	1	14	.927	.352
	İzleme testi	16	1	14	.670	.427

* $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında kullanılan ölçeklerden işlem öncesi elde edilen değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasındaki farkın anlamlı olmadığı söylenebilir (İBÖ: $F = 1.724, p > .05$; KSE: $F = 2.456, p > .05$). Son-test ölçümlerinden elde edilen değerler incelendiğinde İBÖ'nde varyans homojenliği sağlanamadığı ($F = 5.143, p < .05$), buna karşın KSE değişkeninde varyans homojenliğinin sağlandığı tespit edilmiştir (KSE: $F = .927, p > .05$). Tüm grupların izleme testine ilişkin değerler gruplar arasındaki varyansların homojen olduğu göstermektedir (İBÖ: $F = .001, p > .05$; KSE: $F = .670, p > .05$). Veriler bir bütün olarak ele alındığında, tüm değişkenler için deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmada ayrıca bağımlı değişkenlerin kovaryans matrislerinin eşitliğini test etmede Box's M testi kullanılmıştır. Box's M tablosuna göre internet bağımlılığı (Box's M = 10.416) ve psikolojik belirtiler (Box's M = 30.761) için çoklu normallik varsayımının karşılandığı sonucuna varılmıştır.

Elde edilen veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapabilmek için gerekli olan sayıtların karşılandığı görülmektedir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda, psiko-eğitim programının bağımlı değişkenler (internet bağımlılığı, psikolojik belirtiler) üzerindeki etkisini belirlemek için verilerin çözümlenmesinde tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizlerinde hata payı $p < .05$ olarak alınmıştır. Bununla birlikte $p < .01$ ve $p < .001$ anlamlılık düzeyleri de belirtilmiştir. Verilerin bilgisayarda yapılan analizleri için SPSS 16 istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde öncelikle deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarına ilişkin t-testi değerleri verilmiştir. İşlem öncesi İBÖ ön-test ölçüm puanları bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin İBÖ Ön Test Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p.
Deney	8	88.76	17.03	14	-.874	.397
Kontrol	8	82.84	8.79			

Tablo 5’e göre deney grubu ($\bar{X} = 88.76$, $Ss = 17.03$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 82.84$, $Ss = 8.79$) yer alan öğrencilerin ön-test “internet bağımlılığı” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (İBÖ: $t_{(14)} = -.874$; $p > .05$). Bu sonuca göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı uygulanmadan önce İnternet Bağımlılığı düzeylerinin birbirine eşit olduğu söylenebilir.

Araştırmanın diğer değişkeni olan kısa semptom envanteri (KSE), deney ve kontrol grupları ön-test puanlarının bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin KSE Ön-Test Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	p.
Deney	8	95.45	8.46	14	1.12	.280
Kontrol	8	103.74	19.08			

Tablo 6’ya göre deney grubu ($\bar{X} = 95.45$, $Ss = 8.46$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 103.74$, $Ss = 19.08$) yer alan öğrencilerin ön-test “psikolojik belirtiler” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (KSE için $t_{(14)} = .112$; $p > .05$). Bu sonuca göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesinde ölçülen psikolojik belirtiler düzeylerinin birbirine eşit olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının internet bağımlılığı ve psikolojik belirti ön test puanlarına ilişkin veriler oturumlardan önce gruplar arasında internet bağımlılığı ve psikolojik belirti düzeylerinin birbirine eşit olduğunu göstermektedir.

Birinci Denencenin Test edilmesi

Çalışmanın birinci denencesi; “psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı:

a) “Psikolojik belirtileri azaltmada etkilidir.”

b) “Azalma 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminde 45 gün sonra psikolojik belirtileri ölçen Kısa Semptom Envanterinden (KSE) elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları tespit edilmiştir. Bu değerler Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Belirtiler Ön-Test, Son-Test Ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	PB ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{x}	Ss
Deney	Ön- Test	8	95,4502	8,46281
	Son- Test	8	65,1250	22,99340
	İzleme Testi	8	66,3750	23,20676
Kontrol	Ön- Test	8	103,7420	19,08815
	Son- Test	8	100,8750	19,26090
	İzleme Testi	8	104,5000	18,63177

Tablo 7'ye göre deney grubundaki öğrencilerin KSE ön-test puan ortalaması $\bar{X} = 95.45$, son-test puan ortalaması $\bar{X} = 65.12$ ve izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 66.37$ şeklindedir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalaması $\bar{X} = 103.74$, son-test puan ortalaması $\bar{X} = 100.87$ ve izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 104.50$ şeklindedir. Ölçümler arasındaki değişimin istatistiksel olarak anlamlılığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi ile saptanmış ve analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Belirtiler Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	n ²
Gruplararası müdahale (Deney/Kontrol)	20581.177	15				
Hata	9001.848	1	9001.848	10.884	.005	.437
Gruplar içi	8739.417	32				
Zaman (ön-test, son-test, izleme-testi)	2569.802	2	1284.901	9.062	.001	.393
Müdahale*Zaman	2199.482	2	1099.741	7.756	.002	.357
Hata	3970.133	28	141.790			
Toplam	29320.594	47				

Tablo 8'e göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirtiler ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları üzerinden yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı olduğu ve eta kare değerinin geniş (Cohen, 1988; aktaran Özsoy ve Özsoy, 2013) etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir (F (1,14) =10.884; $p < .01$, $n^2 = .437$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın psikolojik belirtiler puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında da anlamlı bir fark olduğu, yani zaman temel etkisinin de anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir (F (2, 28) =9.062; $p < .01$, $n^2 = .393$). Bu bulgu öğrencilerin grup ayırımı yapılmaksızın ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (F (2, 28) =7.756; $p < .01$, $n^2 = .357$).

Tablo 9. Psikolojik Belirtiler Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda (Λ) İstatistiğine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Etki	Wilk' λ	Sd	F	P	n ²
Zaman	.466	13.00	7.511	.007	.536
Zaman*Müdahale	.505	13.00	6.372	.012	.495

Tablo 9’da verilen varyans analizi incelendiğinde psikolojik belirtilerin zaman içinde (Wilks’ $\lambda = .466$, $F(2,28) = 7.511$; $p < .01$) anlamlı düzeyde değişim gösterdiği görülmektedir. Aynı şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks’ $\lambda = .505$, $F(2,28) = 6.372$; $p < .05$) görülmektedir. Bu bulgulara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin, işlem öncesinde, işlem sonrasında ve izleme sürecinde, psikolojik belirti düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu söylenebilir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın olduğunu göstermektedir ($F(2, 28) = 7.756$; $p < .01$, $n^2 = .357$). Deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Testten elde edilen sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Belirtiler Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin (Bonferroni) Testi Sonuçları

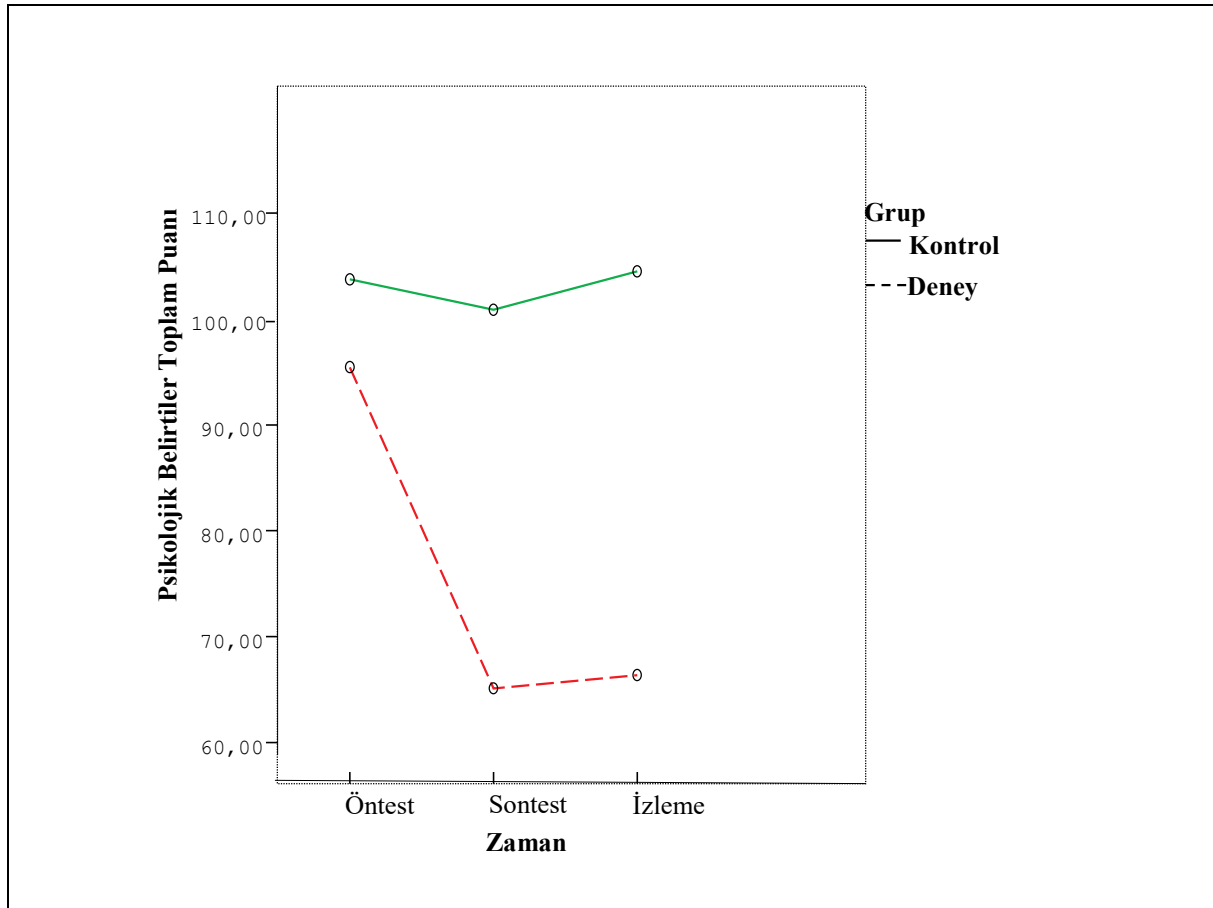
		Deney			Kontrol		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
		ortalama	ortalama	ortalama	ortalama	ortalama	ortalama
		fark (I-J)	fark(I-J)	fark (I-J)	fark (I-J)	fark(I-J)	fark (I-J)
Deney	Ön-test	-	30.325*	29.075*	-8.292		
	Son-test	-30.325*	-	-1,250		-35.750*	
	İzleme	-29.075*	1.250				-38.125*
Kontrol	Ön-test	8.292			-	2.867	-758
	Son-test		35.750*		-2.867	-	-3.625
	İzleme			38.125*	.758	3.625	-

* $p < .05$

Tablo 10’da gösterilen Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre deney grubunun psikolojik belirtiler ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X} = 95.45$) ile psikolojik belirtiler son-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X} = 65.12$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (30.325^* ; $p < .05$). Aynı şekilde deney grubunun psikolojik belirtiler ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X} = 95.45$) ile 45 gün sonra yapılan izleme testi ölçümü puan ortalamaları ($\bar{X} = 66.37$) arasındaki farkın da anlamlı olduğu (29.075^* ; $p < .05$) görülmektedir. Deney grubunun son-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 65.12$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 66,37$) karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı ($-1,250$; $p > .05$) görülmektedir. Bu bulgular çalışmanın birinci denencesi olan “psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı a) psikolojik belirtileri azaltmada etkilidir, b) azalma 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir” denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

Kontrol grubunun ön-test ($\bar{X} = 103.74$), son-test ($\bar{X} = 100.87$) ve izleme ($\bar{X} = 104.50$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise, ön-test ve son-test (2.867 ; $p > .05$), ön-test ve izleme testi (-758 ; $p > .05$) ve son-test ve izleme testi (-3.625 ; $p > .05$) ölçümlerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu verilere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir azalma olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ile çoklu karşılaştırma testinden elde edilen sonuçlar, etkileşim grafiği ile gösterilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Psikolojik Belirtiler Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiği incelendiğinde; hem deney hem de kontrol grubundaki bireylerin psikolojik belirtiler puanlarının düşüş gösterdiği görülmektedir. Ancak deney grubundaki bireylerin psikolojik belirti puan ortalamalarının, kontrol grubundaki bireylere oranla çok daha fazla ve keskin bir düşüş gösterdiği görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasından 45 gün sonra da deney grubundaki psikolojik belirtiler düzeyindeki düşüşün korunduğu görülmektedir. Kontrol grubunda da psikolojik belirti puan ortalamalarının yükseldiği görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 1’de görülen değerler, çalışmanın sonucunda elde edilen verileri destekler niteliktedir.

İkinci Denencenin Test Edilmesi

Çalışmanın ikinci denencesi “psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı:

a) “İnternet bağımlılığını azaltmada etkilidir.”

b) “Azalma 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Denence test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin uygulamadan önce, uygulamadan sonra ve uygulama bitiminden 45 gün sonra internet bağımlılığı ölçeğinden (İBÖ) aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları tespit edilmiştir. Elde edilen değerler Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının İnternet Bağımlılığı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	İB ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{x}	Ss
Deney	Ön- Test	8	88.7689	17.03735
	Son- Test	8	75.2500	10.85949
	İzleme Testi	8	64.7500	9.52815
Kontrol	Ön- Test	8	82.8460	8.79035
	Son- Test	8	84.0000	7.32900
	İzleme Testi	8	86.0000	9.03960

Tablo 11'e göre deney grubundaki öğrencilerin ön-test puan ortalaması $\bar{X} = 88.76$, son-test puan ortalaması $\bar{X} = 75.25$ ve izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 64.75$ şeklindedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ön-test puan ortalaması $\bar{X} = 82.84$ son-test puan ortalaması $\bar{X} = 84.00$ ve izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 86.00$ şeklindedir. Ölçümler arasındaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının İnternet Bağımlılığı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	n ²
Gruplararası müdahale (Deney/Kontrol)	3515.066	15				
Hata	772.942	1	772.942	3.946	.067	.220
Gruplar içi	4600.199	32				
Zaman (ön-test, son-test, izleme-testi)	880.651	2	440.326	5.505	.010	.282
Müdahale*Zaman	1479.881	2	739.941	9.251	.001	.398
Hata	2239.667	28	79.988			
Toplam	8115.265	47				

Tablo 12'de gösterildiği gibi deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları üzerinden yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmekle birlikte eta kare değerinin küçük etki büyüklüğüne (Cohen, 1988; aktaran Özsoy ve Özsoy, 2013) sahip olduğu görülmektedir ($F_{(1,14)} = 3.946$; $p > .05$, $n^2 = .220$). Başka bir ifade ile deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında ayırım yapmaksızın İBÖ'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu, yani zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin orta etki büyüklüğüne (Cohen, 1988; aktaran Özsoy ve Özsoy, 2013) sahip olduğu görülmektedir ($F_{(2,28)} = 5.505$; $p < .05$, $n^2 = .282$). Elde edilen bu bulgu öğrencilerin grup ayrımı yapılmaksızın ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,28)} = 9.251$; $p < .01$, $n^2 = .398$).

Tablo 13. İnternet Bağımlılığı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda İstatistiğine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Etki	Wilk'λ	Sd	F	P	n ²
Zaman	,609	13,000	4,179 ^b	.040	.391
Zaman*Müdahale	,442	13.000	8,218 ^b	.005	.558

Tablo 13'te belirtilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde; internet bağımlılığının zaman içinde Wilks' $\lambda = 609$, $F_{(2,28)} = 4.179$; $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Aynı şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .442$, $F_{(2,28)} = 8.218$; $p < .01$) görülmektedir. Bu bulgulara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde, işlem sonrasında ve izleme sürecinde internet bağımlılığı düzeylerinin farklı oranlarda anlamlı değişim gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Varyans sonucunda elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir ($F_{(2,28)} = 9.251$; $p < .01$, $n^2 = 398$). Deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkın nerden kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının İnternet Bağımlılığı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin (Bonferroni) Testi Sonuçları

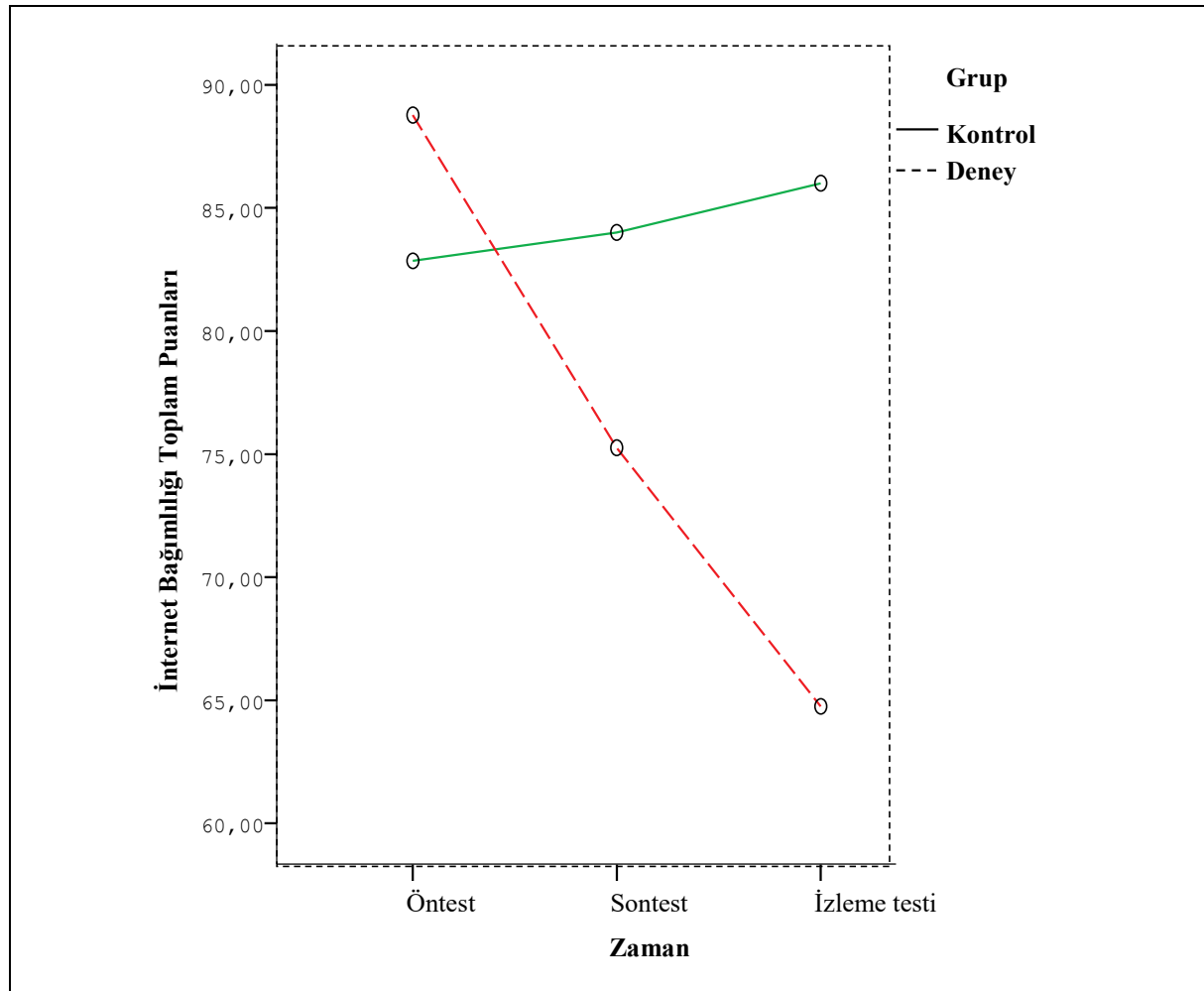
		Deney			Kontrol		
		Ön-test ortalama fark (I-J)	Son-test ortalama fark(I-J)	İzleme ortalama fark (I-J)	Ön-test ortalama fark (I-J)	Son-test ortalama fark(I-J)	İzleme ortalama fark (I-J)
Deney	Ön-test	-	13,519*	24,019*	5.923		
	Son-test	-13,519*	-	10,500*		-8,750	
	İzleme	-24,019*	-10,500*	-			-21,250*
Kontrol	Ön-test	-5.923			-	-1.154	-3.154
	Son-test		8,750		1.154	-	-2.000
	İzleme			21,250*	3.154	2.000	-

* $p < .05$

Tablo 14'e göre, deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X} = 88.7689$) ile son-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 75.2500$) arasındaki fark anlamlıdır ($13,519^* p < .05$). Aynı şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 88.7689$) ile izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X} = 64.75$) arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($24,019^* p < .01$). Deney grubundaki öğrencilerin son-test puan ortalamaları ($\bar{X} = 75.2500$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 64.7500$) arasındaki farkın da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($10,500^* p < .01$). Yani, deney grubundaki öğrencilerin ön-test ve son-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular çalışmanın ikinci denencesi olan "psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı a) internet bağımlılığını azaltmada etkilidir, b) azalma 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir" denencesinin doğrulandığını göstermektedir.

Kontrol grubunun ön-test ($\bar{X} = 82.8460$), son-test ($\bar{X} = 84.0000$) ve izleme testi ($\bar{X} = 86.0000$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde; ön-test ile son-test ($-1.154 p > .05$), ön-test ile izleme testi ($-3.154 p > .05$) ve son-test ile izleme testi ($-2.000 p > .05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu verilere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin internet bağımlılığı puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma görülmemektedir.

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek için yapılan varyans analizi ile çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgular, etkileşim grafiği ile de gösterilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğine göre, deney grubunda yer alan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları düşüş göstermekte buna karşın kontrol grubundaki bireylerin internet bağımlılığı puanları artış göstermektedir. Grafiğe göre deneysel uygulamanın tamamlanmasından 45 gün sonra da deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri düşmeye devam etmektedir. Kontrol grubunda ise internet bağımlılığı puanlarının artmaya devam ettiği görülmektedir. İnternet bağımlılığı puan ortalamasının arttığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 2’de görülen değerler, çalışmanın sonucundan elde edilen verileri destekler niteliktedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çalışmadan elde edilen sonuç psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azalttığını göstermektedir.

Çalışmanın birinci denencesi “psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı a) psikolojik belirtileri azaltmada etkilidir, b) azalma 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programına katılan bireylerin programa katılmayanlara göre psikolojik belirtiler puanlarında anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu ve bu düşüşün 45 gün sonra yapılan izleme testinde de

korunduğu gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bütünsel bir yaklaşımla Kısa Semptom Envanter’inde belirtilen psikolojik belirtilerin tümünü azaltmaya yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte Kısa Semptom Envanterinin alt ölçeklerinde geçen psikolojik belirtilerle ilgili tek tek yapılan çalışmalara rastlanmaktadır. Çalışmalar, psiko-eğitim çalışmaları sonuçlarının bu çalışmadan elde edilen bulguları desteklediğini göstermektedir. Lincoln, Wilhelm ve Nestoriuc (2007) tarafından psikotik bozuklukları olan hastalarla yapılan araştırmalara ilişkin bir metaanalitik incelemede aile katılımının olduğu psiko-eğitim çalışmalarının kayda değer faydalarının olduğu tespit edilmiştir. Rummel-Kluge ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada psiko-eğitim programının anksiyete bozukluğu olanlarda faydalı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Melo-Carillo ve diğerleri (2012) tarafından yapılan ergenlerde depresyon belirtilerini azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının; Morokuma ve diğerleri (2013) tarafından yapılan majör depresyon belirtilerini düşürmeye yönelik psiko-eğitim programının; Sönmez (2009) tarafından yapılan şizofrenlerin işlevselliğini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının, Thompson-Hollands, Abramovitch, Tompson ve Barlow (2015) tarafından yapılan obsesif kompulsif bozukluk belirtilerini düşürmeye yönelik psiko eğitim programının, Warman ve diğerleri (2015) tarafından yapılan şizofreni, obsesif kompulsif bozukluk ve şiddet düşüncelerini azaltmaya yönelik psiko eğitim programlarının etkili olduğu görülmüştür. Alanyazındaki sonuçlar ve bu çalışmadan elde edilen sonuçlar psiko-eğitim programlarının psikolojik belirtileri düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Psiko-eğitim programları ile bireyler sorunları hakkında farkındalık kazandıkları gibi o sorunlarla baş etme becerileri de kazanabilmektedirler. Psiko-eğitim süreci daha sonraki zamanlarda sorunun tekrar ortaya çıkması durumunda ortaya çıkan sorunla baş etmek için bireye yeni stratejiler kazandırırken aynı zamanda başka sorunlarla baş etmede de bireye yardımcı olabilmektedir.

Çalışmanın ikinci denencesi “psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı a) internet bağımlılığını azaltmada etkilidir, b) azalma 45 gün sonra yapılacak izleme çalışmasında da etkisini sürdürecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde psiko-eğitim 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. Alanyazın incelendiğinde gerek yurt içinde gerekse yurt dışında psikolojik belirtiler aracılığıyla internet bağımlılığını düşürmeye yönelik herhangi bir psiko-eğitim programı ile ilgili araştırmaya rastlanmamıştır. Liu ve diğerleri (2015) tarafından doğrudan internet bağımlılığını hedef alan bir grup terapisi yapılmıştır. Çalışmada internet bağımlılarına ve ailelerine yönelik grup terapisi uygulaması yapılmış ve sonuçta ergenlerde internet bağımlılığı davranışında anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir. Berber Çelik (2016) tarafından yapılan çalışmada da eğitsel müdahale programının internet bağımlılığını düşürmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel davranışçı terapi (Davis, 2001; Young, 1999), destekleyici grup çalışmaları ve aile terapileri (Huang vd., 2010), gerçeklik terapisi (Kim, 2008), çoklu psikoterapiler (Huang vd., 2010) gibi yaklaşımlarla da internet bağımlılığını önlemeye yönelik bireysel ve grup çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuç ve alanyazındaki sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Alanyazındaki çalışmalar ve mevcut çalışmanın sonuçları bir bütün olarak göz önüne alındığında psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki daha açık bir şekilde görülmektedir. Bu çalışmada psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiden hareketle psikolojik belirtiler azaltılarak internet bağımlılığı azaltılmaya çalışılmıştır. Bu amaca ulaşıp ulaşılmadığı, başka bir ifade ile psiko-eğitim programının psikolojik belirtiler aracılığıyla internet bağımlılığı düzeyini düşürmede etkili olup olmadığını belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgular amaca ulaşıldığını ve sonuçların alanyazınla örtüştüğü göstermektedir.

Yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma grubunda yer alan katılımcılar İstanbul ilindeki bir Anadolu Lisesinde okuyan 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden olduğundan elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip liselerle sınırlıdır. Ayrıca çalışma her ne kadar farklı kesimlerden sınavla öğrenci alan bir okulda yapılsa da çalışmanın tek okulda yapılması

nedeniyle dış geçerliliği ile ilgili bazı sınırlılıkları vardır. Denek kaybının olması çalışmanın iç geçerliliği ile ilgili bir sınırlılıktır. Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı 10 oturum ile sınırlıdır. İzleme çalışmaları son-testten sonra 45 gün arayla alınan ölçümlerle sınırlanmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak ileriki araştırmalara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur. Psikolojik belirtileri azaltarak internet bağımlılığını azaltmayı hedefleyen bu psiko-eğitim programının anne-baba ve öğretmen eğitimini de içine alan yeni versiyonları geliştirilebilir. Psikolojik belirtileri azaltmaya psiko-eğitim programının internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenirken alternatif bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Yapılacak yeni bir çalışmada program alternatifi ile karşılaştırılarak etkililiği incelenebilir. Bu çalışma Türkiye’de psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin internet bağımlılığına etkisinin araştırıldığı ilk çalışmalardandır. Bu nedenle hazırlanan programın yeni yapılacak araştırmalarda kullanılması ve etkililiğinin sorgulanarak elde edilen bulguların geçerliliğinin test edilmesi önerilebilir. Bu çalışmada deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin “internet bağımlılığı” son test puanlarına ilişkin gruplar arası farklılaşma olmadığı ancak izleme çalışmalarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Yapılacak benzeri çalışmalarda, dolaylı olarak ölçüm yapan çalışmalarda, değişkenlerin daha uzun süre çalışılıp çalışılmayacağı araştırılabilir. Dolaylı etkisi araştırılan değişken ile ilgili program zenginleştirilebilir. Bu çalışmada hazırlanan ve etkililiği sınanan program, psiko-eğitim formatındadır. Bu formatta uygulanan programın internet bağımlılığı ve psikolojik belirtileri azalttığı görülmektedir. Yeni yapılacak araştırmalarda program, grupla psikolojik danışma ve bireyle psikolojik danışma formatı ile sınanabilir.

Çalışmada alanda çalışan uzmanlara yönelik olarak da bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgular psikolojik belirtileri azaltmanın internet bağımlılığının azalması üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle psikolojik belirtiler gösteren ve aynı zamanda internet bağımlılığı sorunu yaşayan ergenler ile ilgili çalışmaların planlanması ve uygulanmasında kullanılabilir. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar bu çalışma kapsamında hazırlanan psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programından yararlanabilirler. Program ergenlerle yapılacak çalışmada önleyici rehberlik bağlamında kullanılabilir. Psikolojik danışmanlar bu çalışmada kullanılan psiko-eğitim programını diğer bağımlılık problemlerine de uyarlayarak kullanabilirler.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ayas, T. (2012). The relationship between internet and computer game addiction level and shyness among high school students. *Educational Sciences: Theory & Practise*, 12(2), 632-636. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ981809.pdf> adresinden erişildi.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). Relation between depression loneliness self-esteem and internet addiction. *Education*, 3, 283-290.
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.325
- Aydın, O. ve Konyalıoğlu, P. (2011). 18-21 yaş grubu bireylerin genel zeka düzeyleri ile psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Üstün Zeka ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 77-104. http://www.tuzed.org/publications/cilt1/say1/documents/aydin_konyalioglu_metin.pdf adresinden erişildi.
- Balkaya Çetin, A. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemleri internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 5-46. doi:10.15805/addicta.2014.1.2.063
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. ve Chamorro. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25, 1182-1187. <http://oberst.es/documentos/CHB1121.pdf> adresinden erişildi.
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 365-386. doi:10.15805/addicta.2016.3.0021
- Birel, S. (2012). *Lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre rekabetçi tutum, psikolojik belirtiler ve problem çözme beceri düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Böke, K. (2011). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (2. bs.). İstanbul: Alfa.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyisel desenler* (2. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (Genişletilmiş 19. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calfas, K. J. ve Taylor, W. C (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescent. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423. <http://www.humankinetics.com/acucustom/siteName/Documents/DocumentItem/12252.pdf> adresinden erişildi.
- Cao, F. ve Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275-281. doi:10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x
- Chou, C., Condon, L. A. ve Belland, J. C. (2005). Review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. doi:10.1007/s10648-005-8138-1
- Corsini, R. J. ve Wedding, D. (2012). *Modern psikoterapiler*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınları.
- Coşar Cigerci, Z. (2006). *Üstün yetenekli olan ve olmayan ergenlerde benlik saygısı başkalarının algılaması ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.205
- Cristini, F., Scacchi, L., Perkins, D. D., Santinello, M. ve Vieno, A. (2011). The influence of discrimination on immigrant adolescents' depressive symptoms: What buffers its detrimental effects?. *Psychosocial Intervention*, 20(3), 243-253. doi:10.5093/in2011v20n3a2
- Çetin, H. (2004). *Yetiştirme yurtlarındaki adölesanların psikolojik belirtileri ve benlik saygıları* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dalbudak, E. ve Evren, C. (2014). The relationship of internet addiction severity with attention deficit hyperactivity disorder symptoms in turkish university students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 497-503. doi:10.1016/j.comppsy.2013.11.018
- Dalbudak, E., Evren, C., Topçu, M., Aldemir, S., Coşkun, K. Ş., Bozkurt, M., Evren, B. ve Canbal, M. (2013). Relationship of internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Research*, 210, 1086-1091. doi:10.1016/j.psychres.2013.08.014
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10. <http://www.turkpsikolojidergisi.com/pdf/tpd/67/01.pdf> adresinden erişildi.
- Düzgün, Ş. (1995). *Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Eryılmaz Gülce, Ö. (2007). *Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yas ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi: Ankara İli Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2013). *Evinizdeki terapist* (9. bs.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Griffiths, M. D. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction. *The Journal of Sex Research*, 38(4), 333-342. doi:10.1080/00224490109552104
- Griffiths, M. D., Kuss, D. ve Pontes, H. M. (2016). A brief overview of internet gaming disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 2-12. <https://acp.scholasticahq.com/article/787-a-brief-overview-of-internet-gaming-disorder-and-its-treatment> adresinden erişildi.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 133-153. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/160933> adresinden erişildi.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1, 1-16.
- Hisli Şahin, N. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (Brief symptom inventory inventory BSI) Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56. <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/31/04.pdf> adresinden erişildi.

- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135. [http://www.academia.edu/27928859/K%C4%B1sa_Semptom_Envanteri_KSE_Ergenler](http://www.academia.edu/27928859/K%C4%B1sa_Semptom_Envanteri_KSE_Ergenler_adresinden_erisildi) adresinden erişildi.
- Huang, X., Li, M. ve Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Current Psychiatry Report*, 12, 462-470. doi:10.1007/s11920-010-0147-1
- İsraelashvili, M., Kim, T. ve Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world - internet addiction or identitit exploration?. *Journal of Adolescence*, 35, 417-424. doi:10.1016/j.adolescence.2011.07.015
- Johansson, A. ve Göttestam, G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence innorwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229. doi:10.1111/j.1467-9450.2004.00389.x
- Karaca, M. (2007). Aileyi tehdit eden yeni bir tehlike: sanal ilişkiler. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2(3), 131-143. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/186858> adresinden erişildi.
- Karakaş, S. (2009). *Çalışan gençlerde depresyon ve anksiyetenin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel: Ankara.
- Kim, J. (2008). The effect of a r/t group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.520.6598&rep=rep1&type=pdf> adresinden erişildi.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192. doi:10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F. ve Yen, J. Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and socia anxiety in the course of internet addiction among adolescent: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377-1384. doi:10.1016/j.comppsy.2014.05.003
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C. ve Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(10), 937-943.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. ve Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1-8. doi:10.1016/j.eurpsy.2010.01.011
- Ko, C., H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F. ve Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 598-605. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.11.011
- Kuss, D. J., Rooij, A. J. V., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. ve Mheen, D. V. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987-1996. doi:10.1016/j.chb.2013.04.002
- Leahy, R. L. (2004). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leung, L. ve Lee, P. S. N. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136. doi:10.1177/146144481141040
- Lincoln, T. M., Wilhelm, K. ve Nestoriuc, Y. (2007). Effectiveness of psychoeducation for relapse, symptoms, knowledge, adherence and functioning in psychotic disorders: A meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 96, 232-245. doi:10.1016/j.schres.2007.07.022
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. X., Yuan, X. J., Lan, J. ve Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8. doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.021

- Luciana, R. P. (2010). One minute more: Adolescent addiction for virtual world. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3706-3710. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.576
- Melo-Carrillo, A., Oudenhove, L. V. ve Lopez-Avila, A. (2012). Depressive symptoms among Mexican medical students: High prevalence and the effect of a group psychoeducation intervention. *Journal of Affective Disorders*, 136, 1098-1103. doi:10.1016/j.jad.2011.10.040
- Morokuma, I., Shimodera, S., Fujita, H., Hashizume, H., Kamimura, N., Kawamura, A. ... Inoue, S. (2013). Psychoeducation for major depressive disorders: A randomised controlled trial. *Psychiatry Research*, 210, 134-139. doi:10.1016/j.psychres.2013.05.018
- Özçınar, Z. (2011). The relationship between internet addiction and communication, educational and physical problems of adolescents in North Cyprus. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 21(1), 22-32. doi:10.1375/ajgc.21.1.22
- Özer, M. (2011). *Suçluluk-utanç, bağlanma, algılanan ebeveynlik (anne) tarzı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özkar, N. (2010). *Ortaöğretim son sınıf öğrencilerinin ahlaki yargı yetenek düzeyleri sosyal destek algıları ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Sakarya.
- Özsoy, S. ve Özsoy, G. (2013). Eğitim araştırmalarında etki büyüklüğü raporlanması. *İlköğretim Online*, 12(2), 334-346. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ilkonline/article/view/5000037779/5000036637> adresinden erişildi.
- Rummel-Kluge, C., Pitschel-Walz, G. ve Kissling, W. (2009). Psychoeducation in anxiety disorders: results of a survey of all psychiatric institutions in Germany, Austria and Switzerland. *Psychiatry Research*, 169, 180-182. doi:10.1016/j.psychres.2008.10.016
- Saföz Güven, İ. G. ve Güçray, S. S. (2009). Ergenlerin psikolojik belirtileri ve genel sağlık örüntüleri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30, 119-136. <http://dSPACE.marmara.edu.tr/bitstream/handle/11424/1017/1102-2068-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden erişildi.
- Sağlık Bakanlığı. (2011). Ulusal ruh sağlığı eylem planı 2011-2023. <http://yeni.thsk.gov.tr/depo/thsk/bulasici-olmayan-by/ruh-sagligi-db/dokumanlar/kitaplar/Ulusal-Ruh-Sagligi-Eylem-Plani-2011-2023.pdf> adresinden erişildi.
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savaşır, I. ve Hisli Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432. doi:10.15805/addicta.2016.3.0028
- Schraedley, P. K., Gotlib, I. H. ve Hayward, C. (1999). Gender differences in correlates of depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 25, 98-108. doi:10.1016/S1054-139X(99)00038-5
- Shaw, M. ve Black D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. doi:10.2165/00023210-200822050-00001
- Sönmez, S. (2009). *Şizofreni hastalarında psiko-eğitim grup çalışmasının pozitif ve negatif belirtiler, sosyal işlevsellik, yeti yitimi, içgörü ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin araştırılması* (Tıpta uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi, İstanbul.

- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. ve Jiaji, W. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39, 744-747. doi:10.1016/j.addbeh.2013.12.010
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencelerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2009). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Thompson-Hollands, J., Abramovitch, A., Tompson, M. C. ve Barlow, D. H. (2015). A randomized clinical trial of a brief family intervention to reduce accommodation in obsessive-compulsive disorder: a preliminary study. *Behavior Therapy*, 46(2), 218-229.
- Thompson-Hollands, J., Abramovitch, A., Tompson, M. C. ve Barlow, D. H. (2015). A randomized clinical trial of a brief family intervention to reduce accommodation in obsessive-compulsive disorder; a preliminary study. *Behavior Therapy*, 46, 218-229. doi:10.1016/j.beth.2014.11.001
- Warman, D. M., Phalen, P. L. ve Martin, J. M. (2015). Impact of a brief education about mental illness on stigma of ocd and violent thoughts. *Journal of Obsessive-Compulsive Related Disorders*, 5, 16-23. doi:10.1016/j.jocrd.2015.01.003
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. doi:10.1016/j.chb.2013.08.007
- Yellowlees, P. M ve Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453. doi:10.1016/j.chb.2005.05.004
- Yıldırım, Ü. (2011). *Orta öğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, E. B. (2010). *Zeka türleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Young, K. (1997). What makes the internet addictive. http://www.icsao.org/fileadmin/Divers_papiers/KYoung-internetaddiction4.pdf adresinden erişildi.
- Young, K. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> adresinden erişildi.