

Başvuru: 24 Ağustos 2016

Revizyon gönderimi: 7 Kasım 2016

Kabul: 10 Kasım 2016

OnlineFirst: 30 Kasım 2016

Copyright © 2016 • Türkiye Yeşilay Cemiyeti

ISSN 2148-7286 • eISSN 2149-1305

<http://addicta.com.tr/>

DOI 10.15805/addicta.2016.3.0021 • Kış 2016 • 3(3) • 365–386

Araştırma Makalesi

İnternet Bağımlılığı Eğilimini Azaltmada Eğitsel Bir Müdahale*

Çiğdem Berber Çelik¹
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın artırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının ortaöğretime devam eden ergenlerin internet bağımlılığı eğilimleri üzerindeki etkisini belirlemektir. Katılımcılar Rize ili Çayeli ilçesi ortaöğretim kurumlarında ölçme aracının uygulandığı öğrenciler arasından seçilen ve eğitim programına katılmaya gönüllü 30 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Seçilen öğrenciler deney (n = 15) ve kontrol (n = 15) gruplarına seçkisiz yolla atanmışlardır. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x3'lük karışık desen kullanılmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı eğilimi Problemler İnternet Kullanım Ölçeği ile ölçülmüştür. Deney grubuna bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın artırılmasına yönelik hazırlanan 5 oturumluk eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Son test ölçümü deneysel işlemin bitiminden on gün sonra, izleme ölçümleri ise uygulamaların bitiminden altı ay sonra gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için karışık desenler için iki yönlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın artırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı eğilimlerinin azaltılmasında etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Anahtar Kelimeler

İnternet • İnternet bağımlılığı • Akademik güdülenme • Zamanı etkili kullanma • Ergenlik

* Bu çalışma Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi BAP Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje Kod No: 2015.53001.105.02.04).

1 Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Berber Çelik, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Çayeli 53200 Rize. Eposta: ciidem.berbercelik@erdogan.edu.tr

Atıf: Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365–386. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>

Teknoloji çağıyla beraber günümüzde araştırmalara sıkça konu olan sorunlardan biri de internet bağımlılığıdır. Teknolojik ve davranışsal bir bağımlılık türü olarak görülen internet bağımlılığı, internetin aşırı kullanımına sınırlama getirememe, psikolojik, fiziksel ve sosyal zararlarına rağmen kullanıma devam etme ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda anksiyete duyma, saldırganlık ve aşırı sinirlilik hâli gibi belirtilerle karakterize olmaktadır (Shapira & ark., 2003). Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA) yayınladığı DSM-IV’te internet bağımlılığı bir hastalık olarak tanımlanmazken (APA, 2000); DSM-V’te “Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları” başlığı altında sadece madde bağımlılıkları değil, madde istismarı ile seyreden kompulsif davranışlara ek olarak madde istismarı ile seyretmeyen kompulsif davranışlar da (patolojik kumar alışkanlığı, seks bağımlılığı, internet bağımlılığı vb.) aynı kategorik sınıflandırma içine girmiştir (APA, 2013).

İnternet bağımlılığının genel nüfus içerisindeki yaygınlığını tespit etmeye yönelik yapılan kapsamlı çalışmalar oldukça yetersizdir. Amerika’da yapılan epidemiyolojik bir araştırmada, genel nüfus içerisinde internet bağımlılığının yaygınlığı %0,7 olarak tespit edilmiştir (Aboujaoude, Koran, Gamel, Large & Serpe, 2006). Diğer ülkelerdeki araştırmaların çoğu, ergenlerin internet bağımlılığı açısından yüksek riskli yaş grubu (Liu & Potenza, 2010) kabul edilmeleri nedeniyle, internet bağımlılığının ergenlerdeki yaygınlığı üzerine odaklanmıştır. Lise ve üniversite öğrencileri olan ergenler üzerinde yapılan çalışmalar internet bağımlılığı yaygınlığını Çin’de %10,8 (Lam, Peng, Mai & Jing, 2009), Güney Kore’de %10,7 (Park, Kim & Cho, 2008), Finlandiya’da %1,7 (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpela, 2004), Yunanistan’da %8,2 (Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas & Angelopoulos, 2008), Norveç’te %2 (Johansson & Gotestam, 2004), Tayvan’da %7,5 (Ko, Yen, Yen, Lin & Yang, 2007) ve Türkiye’de %1,2 (Canbaz, Sunter, Pekşen & Canbaz, 2009) olarak tespit etmişlerdir.

Ergenlik; fiziksel, duygusal değişimlerin ve kişilik gelişiminin yoğun bir şekilde yaşandığı bir gelişim evresidir. Henüz psikolojik olgunluğa ulaşmamış ergenler bağımlılık yapıcı madde ya da davranışların zararlı etkilerinden yetişkinlere göre daha çok etkilenirler. Yani bağımlılıkların gelişimi açısından savunmasız bir dönemde olan ergenler internet bağımlılığı için yüksek risk grubu olarak görülmektedir (Liu & Potenza, 2010; Kaltiala-Heino & ark., 2004). Young’ın (1996) gerçekleştirdiği bir araştırmada, psikolojik sorunu olmayan ergenlerin bile sohbet odalarında saatlerce zaman geçirdikleri porno siteleri, on-line alışveriş siteleri, şans ve bilgisayar oyunları ya da hobi sayfalarında plan dışı gereksiz süre kullandıkları bir süre sonra da internet kullanımına bağımlı hâle geldikleri ve psikolojik sorunlar yaşamaya başladıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle internet kullanımı ergenler de fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak bir tehdit oluşturmaktadır (Ceyhan & Ceyhan, 2008; Tsai & Lin, 2003).

İnternet bağımlılığına eğilimli ergenler ruhsal ve sosyal olarak olumsuzluklar yaşamalarının yanı sıra eğitim açısından da birçok sorunla karşı karşıya

kalmaktadırlar. İnternet; ödev hazırlama, araştırma yapma veya bilgi edinme gibi eğitim amaçlı kullanıldığında yararlı bir araçtır. Fakat ergenler interneti akademik amaçtan çok arkadaş edinme, iletişim, oyun ve sosyal ağlar için kullanılmaktadırlar (Gross, 2004). İnternet alışkanlıklarının araştırıldığı bir çalışmada interneti oyun ve eğlence için kullananların sayısının akademik amaçlı kullananlardan daha fazla olduğunu göstermektedir (Tahiroğlu, Çelik, Bahalı & Avcı, 2010). İnternetin daha çok sosyalleşme ve eğlence işlevlerine yönelik olarak kullanılması ve internette bilinçsizce uzun saatler geçirilmesi, okul çağındaki ergenlerin ödevlerini tamamlaması, sınavlarına çalışması ya da uyku için gerekli süreden çalınmaktadır. Öğrencilerin internet kullanimlarını kontrol edememeleri derslere motive olamamalarına, düşük notlara, başarısızlığa ve hatta okuldan atılmaya neden olabilmektedir (Young, 1996). Yapılan araştırmalarda ergenlerin sorumluluklarının yetişkinlere göre az olması nedeniyle daha çok zamana sahip oldukları ve bu zamanı sınırsızca internette geçirmelerinin akademik olarak olumsuzluklar yaşamalarında etkili olabildiği gösterilmiştir (Caplan, 2005; Mutz, Roberts & van Vuuren, 1993). Araştırmalar interneti aşırı kullananların akademik performanslarının düşük olduğunu (Chang & Law, 2008; Chen & Peng, 2008; Huang & ark., 2009; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Mythily, Qui & Winslow, 2008; Özçınar, 2011) gösterirken internet bağımlılığının akademik öz-yeterliğin düşmesi (Odacı, 2011), akademik kontrol odağının azalması (İskender & Akin, 2010) ve akademik ertelemesinin artması (Odacı, 2011) ile de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Gençleri psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik olarak olumsuz etkileyen internet bağımlılığı ile başa çıkmada önerilen birtakım modeller vardır. Davis (2001) internet bağımlılığının tedavisinde bilişsel-davranışçı terapiye göre hazırlanan on bir seanslık bir program önermiştir. Bu seanslarda hem internet kullanımı ile ilgili otomatik düşünceler ele alınarak bilişsel açıdan internet bağımlılığı tedavi edilmeye çalışılırken, hem de internette geçirilen zamanın azaltılması, gevşeme egzersizleri, yeni sosyal becerilerin kazandırılması gibi davranışçı tekniklere yer verilmiştir. Young'ın (1999) internet tedavi rehberinde ise interneti zıt saatlere kaydırmak, dış durdurucular, hedef belirleme, internetin belirli işlevlerinden uzak durma, destek grupları ve aile terapisi gibi tekniklerle internet bağımlılığı tedavi edilmeye çalışılmıştır. Bunun yanında, internet bağımlılığı ile başa çıkmada "Gerçeklik Terapisi" temel alınarak hazırlanan grupla psikolojik danışmaların da etkili olduğu bilinmektedir (Kim, 2008; Odacı & Çelik, 2011). İnternet bağımlılığını azaltmaya yönelik modellerin sınırlı olduğu ve eğitim açısından ele alındığı bir programa rastlanmamıştır. Ergenlik çağındaki gençlerin bağımlılık oluşturacak davranışlar açısından risk grubunda olması bu konuda geliştirilecek programları önemli kılmaktadır. İnternet bağımlılığı görülme yaşının oldukça düşük olması okul çağındaki çocukların ve gençlerin akademik olarak olumsuz etkilenmesinin önüne geçmek adına yine hazırlanacak programlar önemli görülmektedir. Araştırmada akademik güdülenmeyi arttıracak ve zamanı daha

etkili kullanmayı sağlayacak bir eğitim programı geliştirilerek ergenlerin internet bağımlılığı eğilimleri azaltılmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmanın temel amacı bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının orta öğretime devam eden ergenlerin internet bağımlılığı eğilimleri üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki hipotez denenmiştir.

Denence: Bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programına katılan öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla internet bağımlılık eğilimlerinde bir azalma olur, bu azalma uygulamaların tamamlanmasından altı ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam eder.

Yöntem

Çalışma Grubu

Bu araştırmada 2x3'lük karışık desen kullanılmış olup yarı-deneysel bir çalışmadır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, ikinci faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir. Çalışma grubu Rize ili Çayeli ilçesi ortaöğretim kurumlarında ölçme aracının uygulandığı öğrenciler arasından seçilen ve eğitim programına katılmaya gönüllü 15 deney ve 15 kontrol grubunda olmak üzere toplam 30 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin internet bağımlılığı eğilimleri “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği” ile ölçülmüştür.

Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ). PİKÖ üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerini belirlemek için [Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan \(2007\)](#) tarafından geliştirilmiştir. İnternet kullanımının normalden patolojiye uzanan genişlikteki yoğunluğunun bir süreklilik gösterdiği varsayımından yola çıkılarak geliştirilen kendi kendini değerlendirme ölçeğidir. 33 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'tir. Puanların yüksekliği öğrencilerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığını ve internet bağımlılığı gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise (α) .94 olarak bulunmuştur ([Ceyhan ve ark., 2007](#)).

İşlem

Araştırmanın uygulamalarını gerçekleştirmek için öncelikli olarak Rize Çayeli ilçesi Milli Eğitim Müdürlüğünden yazılı izinler alınmıştır. Ardından katılımcıları belirlemek amacıyla ilçedeki farklı ortaöğretim kurumlarına (Vakıfbank Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Ahmet Hamdi-Nurzan İshakoğlu Anadolu lisesi ve Ahmet Hamdi İshakoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi) devam eden öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına üye seçimi için toplamda 306 öğrencinin bulunduğu bir denek havuzu oluşturulmuş ve bu havuzdaki öğrencilerin puanları dikkate alınmıştır. PİKÖ'den alınan puanların ortalaması 75.54 olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubu, PİKÖ örneklem ortalamasının üzerinde puan alan öğrencilerden oluşturulmuştur. Diğer bir ifadeyle, 306 öğrenci arasından 68 öğrencinin puanlarının ortalamasının üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu öğrencilerle iletişime geçilerek eğitim programına gönüllü olarak katılmak isteyip istemedikleri sorulmuş ve katılmak isteyenlerin ailelerinden yazılı izinler alınmıştır. Toplamda programa katılmaya gönüllü 30 öğrenci deney ve kontrol gruplarına kura yöntemiyle seçkisiz olarak atanmıştır. Sonrasında deney grubuna seçilen öğrencilere haber verilmiş ve bir hafta sonra yapılan oryantasyon çalışmasına katılımları sağlanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının birbirine denk olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız grup t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda grupların internet bağımlılığı ($t = 1.03, p > .05$) ön test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının test edilen değişken açısından uygulama öncesi birbiriyle denk olduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin internet bağımlılığı ön-test puanlarına ilişkin bağımsız grup t testi sonuçları aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Problemli İnternet Kullanım Ölçeği Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Gruplar	N	X	Ss	t	p
PİKÖ	Deney	15	112.20	14.45	1.03	.631
	Kontrol	15	107.27	11.69		

* $p > .05$.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarına ön-test olarak PİKÖ uygulanmıştır. Programın uygulanmasından 10 gün sonra ise son test olarak yine söz konusu ölçek uygulanmıştır. İzleme ölçümleri ise uygulamaların bitiminden 6 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna uygulanan eğitim programı 5 hafta boyunca devam etmiştir. Oturumlar haftada bir olmak üzere 90-120 dakika arasında sürmüştür. Oturumlar öğrencilerin ders saatleri dışında okullarda uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi eğitim programı uygulanmamıştır.

Bu programın genel amacı grup üyelerinin akademik güdülenme düzeylerini arttırmayı ve zamanlarını etkili kullanmalarını sağlayarak, internette geçirdikleri

zamanı azaltmaya, onları daha bilinçli hâle getirmeye ve internet bağımlılığı eğilimlerini azaltmaya bir grup yaşantısı yoluyla yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda Tablo 2’de sunulan eğitim programının oturumları deney grubuna uygulanmıştır.

Tablo 2

Bilinçli İnternet Kullanımı, Akademik Güdülenme ve Zamanı Etkili Kullanmanın Arttırılmasına Yönelik Geliştirilen Eğitim Programı Oturumları

Oturumlar	Stratejiler
1. Oturum: <i>İnternetin Bilinçli Kullanımı</i>	Grup olarak tanışma Üyeleri süreç hakkında bilgilendirme Üyelerin gruba ilişkin beklentilerini paylaşma Sürece ilişkin bireysel amaç belirleme Grupta uyulacak kuralları belirleme İnternetin kendi seçimi olduğunun farkına varma, Uzun süreli internet kullanımının olumsuz yanlarını görebilme, İnternetin aşırı kullanımının akademik başarı ile ilişkisini görebilme, İnterneti bilinçli kullanabilme, Oturumu değerlendirme ve özetlenme
2. Oturum: <i>Zamanı Etkili Kullanma</i>	Zamanı etkili kullanma stratejilerini öğrenme Bu stratejileri uygulayabilme İşlevsel amaçlar belirleyebilme Oturumu değerlendirme ve özetleme
3. Oturum: <i>Akademik Güdülenme</i>	Ders çalışmada dikkatin önemini kavrama Dikkatini çalışılan konu üzerinde yoğunlaştırma becerileri edinebilme Motivasyonu artırıcı becerilerin geliştirilmesi Oturumu değerlendirme ve özetleme
4. Oturum: <i>Verimli Ders çalışma</i>	Uygun bir ders çalışma ortamı hazırlama Öğrenme stratejilerinin öğrenme ve uygulama Etkin dinleme becerilerini geliştirme Tekrar etme ve hatırlama yöntemlerini kavrayabilme Oturumu değerlendirme ve özetleme
5. Oturum: <i>Değerlendirme</i>	Oturumları özetleme ve grup sürecinde yaşananları gözden geçirme Üyelerin kendi gelişimlerine ve grubun gelişimine ilişkin değerlendirmeleri paylaşma Grup sürecinden olumlu duygularla ayrılmanın sağlanması Sonlandırma etkinliğini yapma ve grubu uygun şekilde sonlandırma

Verilerin Analizi

Araştırmada bağımlı değişkenin (internet bağımlılığı) bağımsız değişkenden (internet bağımlılığı eğilimini azaltmaya yönelik hazırlanan eğitim programı) etkilenip etkilenmediğini belirlemek amacıyla karışık desenler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Denenceyi test etmeden önce deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulamanın sona ermesinden 6 ay sonra

PİKÖ'den aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarının PİKÖ'den Aldıkları Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Gruplar	n	Ön-test		Son-test		İzleme Testi	
			Ortalama	Ss	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
PİKÖ	Deney	15	114.56	16.85	89.06	17.49	90.31	17.48
	Kontrol	15	109.93	15.54	107.25	12.80	107.31	13.33
	Toplam	30	109.73	13.15	96.03	16.11	96.67	15.92

Bu tablodan deney grubunda yer alan katılımcıların PİKÖ'den aldıkları son test ($\bar{\chi} = 89.06$) ve altı aylık izleme ($\bar{\chi} = 90.31$) testleri puan ortalamalarının, ön-test ($\bar{\chi} = 114.56$) puan ortalamasından daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Araştırmanın denencelerinin test edilmesi için elde edilen ön-test, son-test ve izleme testi ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı karışık desenler(split-plot) için iki faktörlü varyans analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

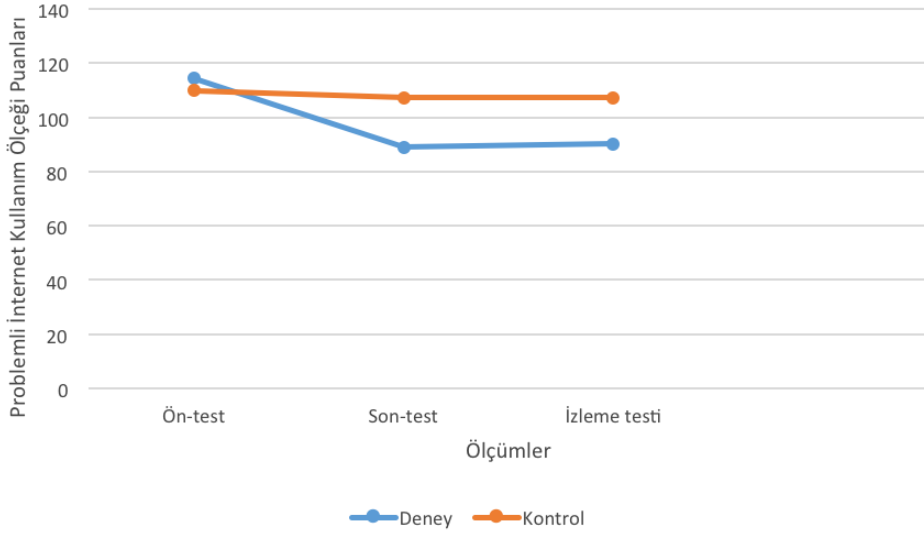
Deney ve Kontrol Gruplarının PİKÖ'den Aldıkları Ön-test, Son-test ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
PİKÖ	Gruplararası	16244.46	29			
	Grup(D/K)	2656.90	1	2656.90	5.48	.027
	Hata	13587.56	28	485.27		
	Gruplarıçi	7243.34	30			
	Ölçüm(Ön-Son-İzleme)	3588.29	1	1794.14	119.53	.000
	Grup*Ölçüm	2814.47	1	1407.23	93.75	.000
	Hata	840.58	28	15.01		
	Toplam	23487.60	59			

* $p < .05$.

Tablo 4'te görüldüğü gibi PİKÖ'den alınan puanlar üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı farklılık oluşturduğu bulunmuştur ($F_{(1,28)} = 5.48, p < .05$). Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın PİKÖ'den elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark ortaya çıkmıştır. Grup ayırımı yapılmaksızın farklı zamanlarda yapılan ön-test, son-test ve izleme testleri ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin ölçüm temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir [Wilks' $\lambda = .164, F_{(1,28)} = 119.53, p < .05$]. Bunun yanı sıra, deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi problemleri internet kullanım puanlarının ortalamaları arasındaki değişimin farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen grup*ölçüm ortak etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [Wilks' $\lambda = .198, F_{(1,28)} = 93.75, p < .05$]. Ortak etkinin anlamlı

olması uygulanan programın deney grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı eğilimlerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Grupların ön-test, son-test ve izleme testleri akademik erteleme puan ortalamalarındaki değişimler Grafik 1’de yer almaktadır. Deney grubunda yer alan katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının son-test ölçümünün ön-test ölçümüne göre azalma gösterdiği, bu artışın altı ay sonra alınan izleme ölçümünde de devam ettiği gözlenmiştir.



Grafik 1. Deney ve kontrol gruplarının PİKÖ ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının değişimi.

Tartışma

Deneyssel çalışmaya yönelik ortaya atılan denence, *akademik güdülenmenin ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programına katılan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla internet bağımlılık eğilimlerinde bir azalma olur ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından altı ay sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam eder* şeklindeydi. Elde edilen bulgular deney grubunun PİKÖ’den aldıkları son-test ve izleme testi puan ortalamalarının ön-test puan ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu yönündedir. Deney grubunun son-test ve izleme testleri puan ortalamaları da kontrol grubunun son-test ve izleme testleri puan ortalamalarından anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Araştırma bulguları deney grubunun son test ve izleme testleri arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular araştırmanın denencesini desteklerken, akademik güdülenmenin ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının da internet bağımlılığı eğilimlerini azaltmada ve bu düzeye yakın bir düzeyde tutmada etkili bir program olduğu şeklinde yorumlanabilir.

İnternet bağımlılığı ile başa çıkmaya yönelik yapılan deneysel araştırmalar incelendiğinde daha çok bilişsel-davranışçı terapi modellerinin tercih edildiği ve etkili olduğu vurgulanmaktadır (Arisoy, 2009; Davis, 2001; Ögel, 2012; Roij, Zinn, Schoenmakers & Mheen, 2012; Şenormancı, Konkan & Sungur, 2010; Young, 1999). Örneğin, yapılan bir çalışmada 114 internet bağımlısına 12 seanslık bilişsel-davranışçı terapi uygulanmıştır. Terapide otomatik düşüncelerin değiştirilmesinin yanı sıra motivasyonun artırılması, zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, internet dışındaki aktif etkinliklerin artırılması gibi davranışçı teknikler de kullanılmıştır. Uygulama sonunda internet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel-davranışçı terapinin etkili olduğu görülmüştür (Young, 2007). Bunun yanı sıra, internet bağımlılığı ile başa çıkmada Gerçeklik Terapisinin de etkili olduğu bilinmektedir. Gerçeklik Terapisi temel alınarak yapılan uygulamalarda seçim ve sorumluluk kavramları sorgulanarak internet kullanımı ile ilgili olarak gerçekçi planlar hazırlanmakta ve bu planlar gündelik hayatta uygulanmaktadır (Kim, 2008; Odacı & Çelik, 2011). Ayrıca, destekleyici grup çalışmaları, aile terapileri ve çoklu psikoterapiler (Huang, Li & Tao, 2010; Liu ve ark., 2015; Shek, Tang & Lo, 2009; Yang & Hao, 2005) gibi yaklaşımlarla da internet bağımlılığını önlemeye yönelik bireysel ve grup çalışmalarının yapıldığı görülmektedir.

Söz konusu terapi modellerinin dışında bu çalışmada eğitsel içerikli bir başa çıkma programı uygulanmıştır. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile başa çıkmada eğitsel içerikli bir müdahale programına rastlanmamıştır. Oysaki internet bağımlılığı eğilimi görülme yaşının giderek düşmesi, çocuk ve ergenleri özellikle akademik dönemlerinde etkilemesi açısından başa çıkılması gereken bir sorun olarak görülmektedir. Buradan yola çıkarak hazırlanan eğitim programına zamanı etkin kullanma stratejileri, dikkat, motivasyon ve verimli ders çalışma tekniklerinin öğretimini amaçlayan oturumların katılmasının programın etkili olmasında yararı olduğu düşünülmektedir.

Yapılan deneysel çalışmada uygulanan eğitim programının etkili olmasının nedenleri arasında ergenlerin akademik hayatta yaşadıkları sorunlara programda yer verilmesidir. Zamanı etkili kullanma bunlardan bir tanesidir. İnternet bağımlılığı eğilimi olanların zamanı etkili bir şekilde yönetemedikleri ve zamanın çoğunu internette geçirdikleri bilinmektedir. Yapılan bir araştırmada 64 internet bağımlısı ve 64 internet bağımlısı olmayan ergenler karşılaştırıldığında internet bağımlısı olanların zamanı yönetmede daha başarısız oldukları ortaya çıkmıştır (Cao & Su, 2007). Etkililiği ispatlanmış müdahale programlarında internette geçirilen zamanın düzenlenmesi, günlük zaman planlamasının yapılması gibi zaman yönetimi ile ilgili etkinliklerin yer aldığı görülmektedir (Kim, 2008; Odacı & Çelik, 2011; Young, 2007). Hazırlanan eğitsel içerikli programda da benzer zamanı etkili kullanma etkinliklerinin yer alması diğer müdahale programlarıyla ortak noktalarının olduğunu

ve etkili olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlısı eğilimi olan ergenlerin yaşadıkları sorunlardan biri de akademik güdülenmedir. İnternetin işlevleri ile zihnin meşgul olması akademik görevlere öğrencinin güdülenememesine neden olmaktadır. Hazırlanan eğitim programda dikkat, motivasyon ve verimli ders çalışma teknikleri gibi kavramların ele alınması öğrencilerin akademik güdülenmelerini arttırarak internete odaklanmalarını engellemiştir.

İnternet bağımlılığının ergenlerde ve giderek çocuklarda görülmesi yapılacak müdahale ve önleme programlarını daha önemli hâle getirmektedir. Bu noktada, sağlıklı beden ve zihin gelişimi için psikolojik temelli ve eğitsel içerikli müdahale programlarının geliştirilmesine ve yaygınlaştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bu konuda aile ile sıkı işbirliğinin yapılması önleme çalışmaları açısından büyük önem arz etmektedir. İnternet bağımlılığı konusunda gerekli bilgilendirmelerin ve uyarıların hem ailelere hem de çocuklara verilmesi farkındalık oluşturmak için gereklidir.