"Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-eğitimi" Programının Kişiler Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi*

Analyzing The Effect of The Program "Psycho-Education for Families About Using Social Media and the Internet"

*Dilara Sürü***

Öz

Bu araştırmanın genel amacı, klinik gözlemlerden ve araştırmalardan yola çıkarak sosyal medya ve internet kullanımına dair etkili bir psiko-eğitim geliştirmek ve geliştirilen bu psiko-eğitimin etkinliğini test etmektir. Bu çalışmada internet ve sosyal medya kullanımının aile ilişkilerine olan olumsuz etkilerini azaltmaya ve kişinin iyi olma halini arttırmaya yönelik amaç güdülmüştür. Araştırmanın çalışma evrenini İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Merkezi'nin desteği ile ulaşılan İstanbul'da ikamet eden yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise eğitimimize kayıt yaptırarak katılan 32 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara tek oturumdan oluşan üç saatlik bir eğitim verilmiştir. Çalışmada yetişkinlerin internet bağımlılığı düzeyini ölçmek için "Bapint Ölçeği" ve dijital oyun bağımlılığını tespit etmek için "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği", ayrıca "Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği", elde edilen verilerin analizi aşamasında, SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken Two-Related-Samples-Test, Spearman Korelasyon gibi istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcılara eğitime katılmadan önce

* Bu çalışma "Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitiminin Kişiler Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. 5 Mart 2020 tarihinde "6. Toplumsal Cinsiyet Adaleti: Değişen Dünyada Ebeveynlik" kongresinde sunulmuştur.

** Uzm. Klinik Psikolog, dilara.suru@ibnhaldun.edu.tr

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Cite this article as: Sürü, D. (2020). "Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-eğitimi" Programı'nın Kişiler Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi, *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, Vol. 6, No. 1: 113-136.

DOI: 10.21798/kadem.2020162324

uygulanan ön test ve katıldıktan sonra uygulanan son testlerde internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the healthy use of social media and the internet and to raise the awareness of participants by employing clinical assessments and studies. The aim is to decrease the negative effect of social media and internet among people and families and to enhance their psychological well-being. The sampling of this study consists of adults reached through Ibn Haldun University Psychotherapy Center and who live in Istanbul. Research sample consists of 32 adults who registered for the psycho-education and participated in it. In our study, we used the 'Bapint Scale' for measuring Internet addiction, 'Digital Gaming Addicton Scale' for measuring digital gaming addiction, and 'Social Media Addicton Scale' for measuring abnormality in the use of social media. The results of our study demonstrate that there is a significant difference between pre-test, which was conducted before the psycho-educaiton, and the post-test, which was carried out after the psychoeducation.

Extended Abstract

Objective

The century in which we live is called the 'Digital Age' because of its technological and modern advances. Living in the digital age and experiencing all kinds of technological opportunities have brought about a lot of changes in any field of science. Internet, technology, social media, digital and cyber worlds affect our psychological world, communication skills, and human relations as much as they affect our physical lives. In our study, which was also submitted as a thesis, we evaluate the Internet and social media in terms of their effects on human relationships.

In this study, we aimed at decreasing the negative effects of social media, especially on family relationships, as much as possible. For this purpose we formed the program called "Psycho-Education About Using Social Media and the Internet for Familes". In this psycho-education program, we did not deny the existence of modern technology, nor did we denigrate it in any way. When evaluating the negative effects of the Internet, we focused on the effect it exercised on people's psychology, its negative impact on the quality of communication and human relationships, and its detrimental effect on family and marital relationships.

Finally, in order to analyze the effect of our psycho-education program, we compare the pre-tests and the post-tests which were conducted with the participants.

Importance of the Study

"Psycho-Education About Using Social Media and the Internet For Families" was also formed with the intention of converting it into a guidebook with a heavy focus on family relations. By forming a 'guidebook' from our research, we wanted to make it available to as many people as possible in a shorter time.

The dramatic growth of technology makes it difficult for families, parents, and spouses to absorb all the new developments and innovations. Moreover, parents and families usually have no idea about the pathological level that Internet use has reached. Raising the awareness of families and informing them about the pathological and problematic level of Internet use were another important part of our study.

In addition, in this study we analyzed the relationships between Internet use and socio-demographic changes in order to reveal risk and protective factors.

Method of Research

In order to analyze the effect of the education program, this study uses pre-test and post-test, which is called single group pre-test post-test experimental pattern. The Psycho-Education was carried out at the Ibn Haldun University Psychotherapy and Research Center with two groups at different times. Scales were given to the participants before the psycho-education, and scales were given again one month later.

Participants of the study are adults who live in Istanbul. We obtained over 60 participants by billboards and social media announcements, which were made possible with the support of Ibn Haldun University. However, the number of participants decreased to 32 (19 men and 13 women) after we ejected the participants who did not complete the scales fully.

Below are the scales which we used in our study in order to analyze the efficacy of our research:

- Participant Information and Consent Form
- Personal Information Form
- Questionnaire, written by Prof. Dr. Medaim Yanık
- BAPİNT Addiction Form (Bapint) (Ögel, 2015)
- Digital Game Addiction Scale (DGAS-7) (Irmak and Erdoğan, 2015)
- Social Media Disorder Scale (SMDS) (Savcı, 2018)

To use these scales, we received the authors' permissions by e-mail.

SPSS 22.0 program was used to analyze the data. Because the data did not demonstrate normal distribution, non-parametric methods were used to analyze the data. The significant level was accepted as 0.05.

Results and Discussion

After analyzing the data, we found that our hypothesis was supported by the revealing and statistically significant difference between pre-tests and post-tests. Participants got lower score levels from the scales of the BAPINT Addiction Form, Digital Game Addiction Scale, and the Social Media Disorder Scale, which they took after the psycho-education. Moreover, this difference was statistically significant. In this context, we might say that the effect of "Psycho-Education about Using the Internet and Social Media for Families" on participants was positive and meaningful. Besides, after the interviews with participants about the psycho-education, we could see that qualitative results were compatible with the quantitative results reached through their statements.

Additionally, the variables which are examined within the questionnaire like gender, income, education level, having children, having a virtual identity, comparing yourself with others via social media, sharing children's photos on social media resulted in statistically significant differences again. Together with socio-demographic variables, we also evaluated the addiction level of participants according to characteristics of internet use. At the end of the study, we were able to see the risk and protector factors about using social media.

As a result, the findings of the study are consistent with other studies about psycho-education on internet use in terms of their positive effects on participants. "Psycho-Education About Using the Internet and Social Media for Families" considered the problem of social media use in families, in addition to its negative effects on personal use, which was different from other psycho-education programs about the same topic.

Anahtar Kelimeler: Aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, psiko-eğitim, sosyal medya, teknoloji bağımlılığı

Key Words: Internet addiction, digital game addiction, social media addiction, technology, family relationships

Giriş

İçinde bulunduğumuz dönem, gelişen teknolojinin getirisi göz ardı edilemeyecek düzeyde ve etkide olması sebebiyle 'Dijital Çağ', bu dönemde yaşayanlar ise 'Dijital Yerli' olarak adlandırılmaktadır (Ardıç ve Altun, 2017; Prensky, 2001). Dijital dünyanın içinde doğan, dijital açıdan yeni bilgi ve beceri geliştirmeye yatkın olan,

dijital hayatı her karakteristiği ile benimsemiş kişilere 'dijital yerli' deniliyorken; onların aksine dijital hayatı benimseyemeyen, internet ve teknolojiye ikincil düzeyde ihtiyaç duyan, dijital dünyanın içinde doğmayan ama sonrasında bir şekilde dijitale maruz kalan kişilere ise 'dijital göçmen' denilmektedir (Prensky, 2001).

Teknolojiye adapte ve yabancı olanların birbirlerine zıt şekilde isimlendirildikleri bu çağda şüphesiz kişilerin sadece aldıkları isimler değil; yaşantıları, psikolojik özellikleri, değerleri, ilişkileri, sosyal yaşantıları da dijital çağın varlığı ile değişiklik göstermektedir. Kimi araştırmacılara göre dijital hayat sonucu yaşanılan yozlaşma, değişen sosyal hayat, ilişki dinamikleri sadece teknolojik adaptasyon sonucu değil aynı zamanda modern dönemin getirileri olarak da görülmektedir (Çizmeci, 2016). Dolayısıyla dijital çağ ve modern dönem kişiler ve sosyal yaşantı üzerinde ortak etkilere sahip olduklarından birbirinden ayrı olarak düşünülmemesi gereken kavramlardır.

Dijital hayatın getirdiği pek çok yeni oluşumdan birisi olan sosyal medya Web 1.0 sürümünden Web 2.0 sürümüne geçilmesiyle, yani kişilere internet ortamında aktif olma ve paylaşım yapma imkânı sağlanması sonucunda oluşmuştur (Erzurum, 2016). Sosyal medya ve internet kullanımı dâhilinde yaygın olarak kullanılan sosyal ağlar; iki milyar kullanıcı sayısı ile en fazla kullanıcıya sahip olan Facebook başta olmak üzere, Twitter, WhatsApp, Messenger, Vine, Youtube, MySpace, Pinterest, WeChat olarak belirtilmektedir ve toplamda dört milyar sosyal medya kullanıcısı mevcuttur (Routley, 2018).

Bir Amerikalı gününün ortalama yarısını ekran başında geçiriyorken, Türkiye'de kişiler internette oldukları yedi saatlik vaktin yaklaşık üç saatini sosyal medyada, diğer üç saatini ekran başında, bir saatini ise müzik dinleyerek geçiriyorlar (Desjardings, 2018; We Are Social Inc, 2019). Sosyal medya sitelerinin, teknolojik aletlerin ve internet kullanım oranlarının sadece Türkiye'de değil, kitlesel düzeyde 2000'li yıllardan itibaren hızla arttığı görülmektedir (Ritchie ve Roser, 2019).

Sosyal medya ve İnternet kullanımının etkilerinin kişilere ve kitlelere göre ayrımını daha iyi anlayabilmek adına boyutlara göre değerlendirilmektedir. Bu aşamada Jane Lanigan Sociotechnological Family Framework "Sosyoteknolojik Aile Sistemi"ni geliştirmiştir (2009). Jane Lanigan'ın sosyoteknolojik modeli teknolojinin aile ve kişilere olan etkisinin sarmalını anlamakta yardımcı oluyor. Bu modele göre aile sistemi ile örtüşen üç bileşen daha yer alıyor: teknolojik özellikler, bireysel karakter özellikleri ve aile faktörü. Ayrıca bu üç bileşeni kapsayan bir de ekolojik etki boyutu yer almaktadır. Her boyut birbiriyle birbirini çift yönlü şekilde etkilemektedir.

Aile, hem toplumsal hem de bireysel pencereden bakıldığında ciddi önem taşıyan bir kurumdur. Bu iki uç arasında iletişim sağlanmasına yarayan aile kurumu, bireyler ve toplum değişim gösterdikçe zamanla kendi içerisinde varyasyon gösterip dinamikleri sabit kalmayan dönüşümlü bir yapıya sahip olur. Bu dönüşüm ülkenin ve dünyanın içinde bulunduğu sosyo-ekonomik duruma ve siyasi gidişata bağlı olup bu süre zarfında aile üyeleri de yaş ve tecrübe ilerledikçe 'kuramsal yaşlanma' evresi geçirmektedirler (Özdemir vd., 2009).

Sanayileşmeyle birlikte gelen modernleşme sonucu, aile yapılanması neredeyse tamamıyla değişim göstermiştir. Bu köklü dönüşümlerin en belirgini, ailenin aynı zamanda çalışma yeri olan evin iş yerinden ayrılması ve aile üyelerinin ev dışında çalışmaya başlamasıdır. Bununla beraber kalabalık aile ortamları yerini çekirdek aileye bırakmıştır (Aydın, 2013). Çekirdek aile yapısı da bireylerin üzerindeki ebeveyn otoritesini azaltmış ve ekonomik bağımsızlığın oluşmasına sebep olmuştur (Erol, 1992). İş yerlerinin evden ayrılması ev içerisinde aile üyelerinin geçirdiği serbest zamanı da fazlalaştırmış, bu da aile üyeleri arasında daha yoğun bir ilişki kurulmasına neden olmuştur. Bu durum ailenin dış çevreyle olan ilişkisini de değiştirmiştir. Kağıtçıbaşı (1990) da modernleşen toplumda artık aile üyelerinden bireyselliğe dayanan bir oluşum sonrası girişimci ve rekabetçi, ekonomik büyümeye katkı sağlayacak nitelikte olmalarının beklendiğini belirtmiştir (Akt. Erol, 1992).

Özetle; modernleşmeye bağlı sosyal değişimlerin aile yapılanması üzerine olan etkileri önemli boyutta olup bunlar sonucunda aile yapısı sürekli değişim gösteren dinamik bir hal almıştır. Bu etkiler gerek pozitif gerekse negatif değerlendirilebileceği gibi kesin denilebilecek tek bulgu bu değişimin zamanla evirilerek devam edeceğidir.

Aile kavramı ile ilgili oluşturulan pek çok teori olmasıyla beraber bu çalışmada aile kurumunun 'Dijital Çağ' içerisinde gerçekleşen değişimini ele alırken özellikle Bowen'in Aile Sistemleri Teorisi gözetilmiştir. Bowen'e (2004) göre aileler bütün olarak değerlendirilmelidir ve aile üyeleri bu bütünün birer parçasıdır. Dolayısıyla aile üyelerinden birinin yaşamış olduğu olumlu ya da olumsuz durum domino taşı misali diğer aile üyelerini de direkt olarak etkileyecektir. İçinde bulunduğumuz çağın özellikleri çerçevesinde aile kurumu değerlendirilecek olursa bahsedilen teknolojik gelişmeler göz önünde bulundurulmadan günümüz aile dinamikleri anlaşılamayacaktır. Bu bağlamda ailelerde sosyal medya kullanımı, internet ve sosyal medya kullanımının eş ilişkilerine ve aileye olan etkisi, internet ve sosyal medya kullanımının kişisel düzeyde etkisi, internet ve sosyal medya bağımlılığı incelenen konulardandır.

Ailede sosyal medya kullanımına bakıldığı zaman öncelikle sosyal medya kullanımının eş ilişkilerine olan etkisine değinilmelidir. Pew Araştırma Merkezi'nin çalışmasına göre eşler internet ve sosyal medya kullanımından hem olumlu hem de olumsuz anlamda etkilenmektedirler (Lenhart, 2014). Olumlu etkileri gün içerisinde sık sık haberleşebilmeleri ve iletişimlerinin devam edebilmesi, aralarındaki problemleri mesajlaşma yoluyla çözebilmeleri şeklinde belirtilmiştir. Olumsuz etkileri ise beraber vakit geçirdikleri zamanda eşlerden birinin internet-sosyal medya ile uğraşması, eşlerden birinin internet ortamında uygunsuz bir davranışta bulunması, eşlerden birinin internet kullanımının problemli olması şeklinde belirtilmiştir (Lenhart vd., 2014).

İnternet ve sosyal medya kullanımının genel olarak aile ilişkilerine olan etkisi incelendiğinde ise eşlerin yanı sıra çocukların da dâhil olduğu bir etki sarmalı söz konusu olmaktadır. Özellikle

de ergenlerin internet kullanım özelliklerinin incelendiği araştırmalarda, aile içi iletişimlerinde problem olan ergenlerin internet kullanımlarında da problem olduğu gözlemlenmiştir (Demir, 2016; Bayraktutan, 2005). Aile ortamında olumsuzluk ve problemlerin görüldüğü ergenlerin interneti özellikle duygusal eksikliklerini gidermede kullandıkları ve bir sığınak olarak gördükleri belirtilirken, aile ortamında problem görülmeyen ergenlerin interneti sadece vakit geçirmek için kullandıkları vurgulanmıştır (Bayraktutan, 2005).

Patolojik internet kullanımı olan ergenlerin psikolojik problemlerle karşılaşma olasılıklarının da daha fazla olduğu gibi internette karşılaşabilecekleri taciz, zorbalık, cinsel içerikli görüntüler, istismar gibi risklerin de arttığı görülmüştür (Vural vd., 2015). Ayrıca ev içerisinde denetimsiz internet kullanımı, teknolojik aletlerin fazlalığı gibi etkenler de aile bireylerinin birbirine olan iletişimine zarar vermekte ve ilişki kalitesini düşürmektedir (Williams ve Merten, 2011).

Araştırmalar olumsuz aile ortamının çocukların internet kullanımının problemli olma riskini arttırmasının yanı sıra pozitif aile ilişkilerinin koruyucu nitelikte olduğunu göstermektedir. Örneğin, ergenlerde algılanan sosyal destek ve aile desteğinin problemli internet kullanımını azalttığı görülmüştür (Esen ve Siyez, 2011). Ayrıca ebeveynlerin, çocuklarının benlik saygısını geliştirici şekilde tutum göstermesinin internetin problemli kullanımına karşı koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir (Uzun vd., 2016).

Sosyal medya ve internetin kişisel boyutta olan etkilerine bakıldığında ise, araştırmaların yoğunlaştığı alanların kişilerin psikolojik durumu ve iyi olma hali bağlamında olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar çoğunlukla, internet ile fazla vakit geçiren kişileri nesillere göre ayırmış, iyi olma halini ve internet neslinin psikolojisini de o şekilde değerlendirmiştir. Örneğin; 1995 yılı sonrasında dünyaya gelenleri 'internet nesli' olarak adlandıran Twenge (2014) bu neslin internette ve teknolojik aletlerle geçirdikleri fazla zaman dolayısıyla geç psikolojik olgunluğa eriştiğini belirtmiştir. Ayrıca, internetin patolojik kullanımı sonucu mutsuz olma oranlarının

arttığı, kaygı, depresyon, intihar eğilimi gibi psikolojik problemlerin de görüldüğünü vurgulamıştır (Twenge, 2018).

İnternet kullanımının kişiler üzerine olan biyolojik etkilerine bakıldığında ise kişilerin dikkat ve odaklanma süresinin azalması, fazla ekran süresine maruz kalmanın beyin dalgalarımızda oluşturduğu değişim ve bu değişimin görüntüler şiddet içerikli olduğunda daha da etkili olması, aşırı ekrana maruz kalmanın oluşturduğu uyku problemi, diyabet, obezite, kalp hastalıkları gibi bedensel rahatsızlıklar şeklinde örneklendirilebilir (Mcspadden, 2015; Murray, 2008; Ross ve Livingstone, 2016).

İnternet kullanımının en vurgulu ve olumsuz etkilerinden bir tanesi 'bağımlılık' düzeyinde kullanım olabilmektedir. İnternet ve sosyal medya bağımlılığının genel özellikleri diğer bağımlılık çeşitleriyle benzerlik gösterip yoksunluk belirtilerinin baş göstermesidir (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı ile ilgili uzun yıllardır tanı ve tedavi çalışmaları yapan Young'a (2011) göre bağımlılık kriterleri şu şekildedir: İnternet ile ilgili fazla zihinsel uğraş, internete karşı doyumun yetmeyip harcanan zamanın giderek artması, internet kullanımını ve dürtülerini kontrol edememe, internet olmadığı zamanlarda gerginlik ve sinirlilik hali, internet kullanım süresi ve içeriği ile ilgili yakınlara yalan söyleme, internet kullanımı sebebi ile işlevselliğin düşmesi, interneti olumsuz durumlardan kaçış olarak görme.

Niteliksiz internet ve sosyal medya kullanımının oluşturduğu güncel kavramlardan bir tanesi de 'sanal kimlik'tir. Dijital kimlikler, kullanıcıların tıpkı günlük hayatta kendilerini ifade etmelerini sağlayan tutum ve davranışları gibi sanal ortamda oluşturduğu kimliklerine, davranışlarına denilmektedir (Engin, 2015). İnternet ortamının sağladığı bilgi ve imkân fazlalığı, içeriklerin de denetlenmesini zorlaştırmış ve kişilere bilgiyi manipüle etme ortamı hazırlamıştır. Bu sebepten kişiler, internet ortamında oluşturdukları kimlikleri konusunda dürüst davranmaktan uzak davranışlar sergileyebilmekte, çıkarları doğrultusunda sanal kimliklerini şekillendirebilmektedirler (Öngen, 2016).

Literatürün tarandığı diğer ülkelerde internet, sosyal medya ve oyun bağımlılıklarını tedaviye yönelik uzun süreli terapi çalışmaları (Young, 2013; Liu vd., 2015; Dickerson ve Grace, 2007) gerçekleştirilmiş olsa da Türkiye'de bahsettiğimiz kişilere yönelik internetin ilişkiler ve aile kurumuna olan etkilerine odaklanan, olumsuzlukları azaltmaya yönelik psiko-eğitim programına rastlanılmamıştır. Örneğin; Liu ve arkadaşlarının (2015) internet bağımlılığı olan ergenlere yönelik geliştirdikleri psiko-eğitimde aynı zamanda aile ilişkilerini geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşımı benimsemişlerdir. Sonuç olarak ise aile ilişkileri düzelen ergenlerin bağımlılık düzeylerinin de düştüğü görülmüştür. Young ise (2013) geliştirdiği ve 128 katılımcıya uyguladığı Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı internet bağımlılığı tedavisinde 12 seans sonunda %98 iyileşme gözlemlemiştir.

Araştırmamızda internet ve sosyal medya kullanımının hem kişilere hem de kişilerarası ilişkilere ve aile kurumuna olan olumsuz etkilerini azaltmak gözetilmiştir. "İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi"'nin kişilerin bağımlılık seviyelerine olan etkisi uygulanan ölçeklerle ölçülürken, aile ilişkilerine olan etkisi ise yapılan görüşmelerle değerlendirilmiştir.

Araştırmanın denenceleri aşağıdaki gibidir:

1. Katılımcıların Bapint-İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları, son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

2. Katılımcıların Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

3. Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar anlamlıdır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın deseninde deneysel desen kategorisi dâhilinde olan tek grup ön test-son test çeşidi kullanılmıştır. Araştırmada iki ayrı gruba psiko-eğitimden önce ön test ve psiko-eğitimden sonra son test uygulanmıştır. Kontrol grubu bulunmadığından araştırma gerçek deneysel desen sınıfına girmemekte, tek grup ön test-son test olarak belirtilmektedir (Campbell ve Stanley, 1963). Araştırmanın bağımlı değişkeni; sosyal medya bozukluğu, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı iken bağımsız değişken ise katılımcılara verilen psiko-eğitimdir. Sonuç olarak katılımcıların bağımlı değişkenlerini oluşturan ön test ve son testlerinin karşılaştırılmaları yapılmıştır.

Araştırmanın katılımcıları İstanbul Başakşehir çevresinde oturan 20 yaş üstü kişilerden oluşmaktadır. Katılımcılara Başakşehir Belediyesi'nin ve İbn Haldun Üniversitesi'nin sosyal medya ve billboard reklam desteği ile ulaşılmıştır. "Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi"nin tanıtımını gören ve katılmak isteyen 60 kişi İbn Haldun Üniversitesi Psiko-Terapi ve Araştırma Merkezi'ne kayıt yaptırmışlardır. Sonrasında eğitime katılan ve ölçekleri tamamı ile dolduran kişi sayısı göz önünde bulundurulduğu zaman bu sayı 32'ye düşmüştür. Sonuç olarak araştırmada ön test ve son testleri karşılaştırılan 32 katılımcı bulunmaktadır.

Araştırmamızda ilk olarak İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik onayı alınmıştır. Katılımcılara verilen psiko-eğitimin öncesinde Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Prof. Dr. Medaim Yanık tarafından hazırlanan internet ve sosyal medya kullanım özelliklerine dair anket soruları uygulanmıştır. Sonrasında katılımcılara tek oturumda iki saat süren bir psiko-eğitim verilmiştir. Eğitimden iki hafta sonra katılımcılar ile telefon görüşmesi yapılıp,

eğitimdeki uygulamalar ve bazı bilgiler hakkında gerekli hatırlatmalar yapıldıktan sonra katılımcılardan kısa bir geribildirim alınıp iki hafta sonrası için randevu oluşturulmuştur. İki hafta sonrasında yani toplamda bir ay geçtikten sonra ise, katılımcılarla yüz yüze görüşülüp öncesinde uygulanan ölçekler tekrar uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarında öncelikle katılımcılara eğitim hakkında bilgi verilen ve rızalarının yazılı olarak alındığı Katılımcı Bilgilendirme ile Onam Formu ve katılımcıların medeni durum, eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet gibi bazı özelliklerinin belirlenmesi adına Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. 'İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi'nin etkinliğinin test edilmesinde kullanılan ölçekler ise sırasıyla şu şekildedir: Ögel ve arkadaşlarının geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasını yaptığı Bapi İnternet Bağımlılığı Ölçeği (2015), Irmak ve Erdoğan'ın Türkçeye uyarladığı Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (2015), Savcı ve arkadaşları tarafından Türkçeye kazandırılan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (2018).

Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitiminin Geliştirilmesi ve Uygulanması

"Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi" Prof. Dr. Medaim Yanık'ın klinik gözlem ve tecrübelerinden yola çıkarak geliştirdiği bir eğitimdir. Bu eğitim geliştirilirken hedeflenen ailelerin ve kişilerin kolay ve pratik yoldan ulaşabileceği rehber-kılavuz metin oluşturmaktır. Eğitimin oluşma sürecinde yapılan yurt içi ve yurt dışı literatür taramasında özellikle aile ve kişilerarası ilişkilere yönelik öneriler, patolojik davranışları aza indirgeyecek pratik öneriler gözetilmiştir.

Eğitim beş kısımdan oluşmaktadır ve her bölüm için yaklaşık yarım saat ayrılmıştır. Eğitimin bölümlerinin içerikleri özetle şu şekildedir:

1. Bölüm: İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığı

Bu bölümde katılımcılara internet ve dijital oyun bağımlılığının kriterleri ve belirtileri anlatılıp kendilerinin gözden geçirmeleri sağlanmıştır. Sonrasında internet ve dijital oyun bağımlılığının ilişkilerimize olan etkileri örnek vakalar eşliğinde anlatılmıştır. Son olarak kişilerin bağımlılık söz konusu olduğunda neler yapması gerektiği öneriler kısmında verilmiştir.

2. Bölüm: Aile İçi Kopukluk

Bu bölümde problemli internet ve sosyal medya kullanımının aile ilişkilerine olan olumsuz etkisi ele alınmıştır. Aile üyelerinin fazla internet kullanımı sonucunda ilişkilerinin kalitesinin düştüğü ve birbirlerinden uzaklaştıkları vakalar eşliğinde katılımcılara anlatılmıştır. Aile içi kopukluğu giderebilmek için öneriler ve uygulamalar verilmiştir.

3. Bölüm: Aldatma/Sır Oluşturma

Bu bölümde internet ve sosyal medya kullanımında aile üyeleri ve bilhassa eşler açısından oluşturduğu sanal aldatma, sanal cinsellik gibi tehditlerden bahsedilmiştir. Katılımcılara bunun önüne geçmek için aile içi sır ve şifre yok yaklaşımının benimsenmesi gerektiği anlatılmış ve diğer önerilerden bahsedilmiştir.

4. Bölüm: Olumsuz Psikolojiler

Bu bölümde patolojik internet ve sosyal medya kullanımının özellikle kişisel boyutta verdiği zararlardan, psikolojik duruma ve iyi olma haline olan etkilerinden bahsedilmiştir. Ayrıca aşırı internet kullanımının fizyolojik ve bedensel zararları da ele alınmıştır. Son olarak katılımcılara niteliksiz internet kullanımının yol açtığı sosyal izolasyon, sanal kimlik oluşturulması, göz önünde olma ihtiyacının doğması ve mahremiyetin azalması, kişinin kendi hayatını başkalarınınkiyle kıyaslaması gibi olumsuz psikolojik durumlardan bahsedilmiştir.

5. Bölüm: İnternetin Pozitif İmkânları

Oluşturulan psiko-eğitimin asıl amacının interneti ve vermiş olduğu imkânları kötülemek olmaması sebebiyle bu kısımda katılımcılara internetin pozitif imkânlarından faydalanmaktan, bunun internetin olumsuz etkilerini azaltacağından bahsedilmiştir. Ek olarak katılımcılara interneti ve teknolojik imkânları kullanarak ailece yapabilecekleri aktivitelerden bahsedilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde parametrik ya da parametrik olmayan testlerin uygulanmasını belirlemek adına verilerin normal dağılımı ölçülmüştür. Sonuç olarak verilerin normal dağılmadığı görüldüğünden, analizi yaparken non-parametrik bağımlı örneklem t-testi, Wilcoxon analiz yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	Ön test		Son Test	
	$\bar{X}$	Ss	X	Ss
Bapint-Tanı	1,66	0,13	1,05	0,09
DOBÖ	1,37	0,11	1,18	0,073
SMBÖ	1,65	0,1	1,43	0,75

Tablo 1'de görülüyor ki katılımcıların üç ölçekte de son test değerleri ön teste göre azalmaktadır. Bapint-Tanı ölçeğinin ön test ortalaması 1,66 ve standart sapması 0,13 iken; son test ortalaması 1,05 ve 0,09 olarak görülmektedir. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nde ise ortalama 1,66 ve standart sapma 0,13 iken; son test ortalaması 1,18 ve standart sapması 0,073'e düşmüştür. Son olarak Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nde de ön test ortalaması 1,65 ve standart sapması 0,1 iken, ortalama 1,43 ve standart sapma 0,75 olarak görülmektedir

Prof. Dr. Medaim Yanık'ın oluşturduğu anket soruları araştırmamızda değişken olarak ele alınmıştır. Hipotezlerde yer verilmese de bu değişkenlere göre kişilerin internet ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Aşağıda bunlara yer verilmiştir;

Tablo 2. Kullanıcıların sanal kimlik değişkenine göre ölçeklerden aldığı ön-test ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	Sanal kimlik var				Sanal kimlik yok			
	Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	X^-	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint-Tanı	2,22	0,31	1,61	0,21	1,53	0,13	0,92	0,09
DOBÖ	1,88	0,38	1,64	0,31	1,25	0,09	1,07	0,03
SMBÖ	2,09	0,18	1,77	0,11	1,55	0,11	1,35	0,08

Sanal kimlik değişkenine bakıldığında, araştırmaları destekler nitelikte bir sonuç olduğunu görüyoruz. Sanal kimliği olan katılımcıların internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu ölçeklerinden aldıkları ortalamalar sanal kimliği olmayan katılımcılara göre çok daha yüksek gözükmektedir. Kişinin internet ortamında oluşturduğu sanal kimliğiyle daha özgür davranmasının yanı sıra, doyurulmamış psikolojik ihtiyaçlarını da internet ortamında doyurmaya çalışmakta, bunun sonucunda ise psikolojik problemler baş göstermektedir (Taş, 2015).

Tablo 3. Katılımcıların sanal ortamda kendilerini başkalarıyla kıyaslama durumuna göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	hiç				birkaç kez				zaman zaman			
	Ön test		Son test		Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint	1,4	0,14	0,89	0,09	1,72	0,56	1,33	0,5	2,25	0,3	1,47	0,21
Dobö	1,3	0,13	1,13	0,06	1,80	0,73	1,76	0,62	1,19	0,14	1,07	0,04
Smbö	1,4	0,08	1,27	0,05	1,48	0,18	1,44	0,25	2,33	0,26	1,83	0,17

Tablo 3'e bakıldığı zaman araştırmalarla paralel bir sonuç görülmektedir. Sanal ortamda kendilerini başkaları ile kıyaslayan kişilerin kıyaslamayanlara göre internet bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu ve dijital oyun bağımlılığından aldıkları ortalamalar daha yüksek gözükmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, internette fazla zaman geçirmek kişinin kendisini diğerleri ile karşılaştırmasına zemin hazırlamakta ve bu karşılaştırma sonucunda depresif semptomlar görülmektedir (Nesi ve Prienstein, 2015).

Tablo 4. Katılımcıların sosyal medyada çocuklarının fotoğraflarını paylaşma değişkenine göre ölçeklerden aldığı ilk ve son testlerin ortalaması ve standart sapma değerleri

	çocuğunun fotoğrafını hiç paylaşmayanlar				çocuğunun fotoğrafını az paylaşanlar			
	Ön test		Son Test		Ön test		Son Test	
	$\bar{X}$	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Bapint	1,22	0,2	0,75	0,1	1,97	0,2	1,23	0,28
DOBÖ	1,33	0,18	1,07	0,04	-	-	-	-
SMBÖ	1,29	0,97	1,2	0,08	2,12	0,028	1,6	0,02

Tablo 4 göstermektedir ki, çocuğunun fotoğrafını internet ortamında paylaşan katılımcıların hiç paylaşmayanlara göre testlerden aldıkları ortalamalar çok daha fazladır. Literatürde sosyal medyada çocuğunun fotoğrafını paylaşma eylemine share+parenting kelimelerinin birleşiminden oluşan 'sharenting' kelimesi kullanılmaktadır (Maraşlı vd., 2016). Bu araştırmaya göre 'sharenting' eylemini gerçekleştiren kişilerin internet kullanımında bağımlılık düzeyi diğer kişilere göre daha fazla gözükmektedir.

Tablo 5. Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi Değerleri

Test	Sanal Kimlik	Kıyaslama	Çocuk paylaşımları
Ön Test Bapint Ölçeği	0,042**	0,101	0,42
Son Test Bapint ölçeği	0,007**	0,093	0,71
Ön Test SMBÖ	0,014**	0,024**	0,017**
Son Test SMBÖ	0,008**	0,011**	0,032**
Ön Test DOBÖ	0,016**	0,616	0,28
Son Test DOBÖ	0,004**	0,363	0,031**

**=p<0,05

Uygulanan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis analizleri ile, değişkenlerden alınan ölçek değerlerinin anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Tablo 5'e bakıldığı zaman sanal kimlik değişkeninin bütün ölçek sonuçlarına göre değişimi anlamlı gözükmektedir. Ayrıca sanal kimliği olan katılımcıların internet bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu ve dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin de eğitim sonrasında düştüğü, bu değişimin de yine anlamlı olduğu görülmektedir.

Kendisini sosyal medya ortamında başkalarıyla kıyaslayan katılımcıların da eğitim sonrasında bağımlılık düzeylerinin düştüğü görülürken, sosyal medya bozukluğu kısmında bu değişimin anlamlı olduğu görülmektedir. Ek olarak çocuklarının fotoğraflarını internet ortamında paylaşan katılımcılarında rastlanan yine sosyal medya bozukluğu ölçeğindeki değişim anlamlı gözükmektedir.

Araştırmamızın hipotezleri kısmına gelecek olursak, yukarıda yer verdiğimiz katılımcıların ön test ve son testleri arasındaki ortalama ve standart sapma değişimlerinin anlamlılıklarını test etmemiz gerekmektedir. Aşağıdaki tablolarda eğitimde uygulanan üç ölçeğin de 2 Related Samples Test analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların internet bağımlılığı (bapint) ön test ve son test sonuçlarına ilişkin 2-related samples analizi sonuçları

α hata düzeyleri; "*" için 0,01, "**" için 0,05, "***" için 0,10 temsil etmektedir

Test	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Ön test-	Negatif Sıralar	29	16,55	480,00	-4,568	0,000*
Son test	Pozitif Sıralar	2	8,00	16,00		

Tablo 6'da görülüyor ki katılımcıların ön test sıra ortalamaları 16,55 ve son test sıra ortalamaları 8'dir ve p< 0,05 olarak kabul edildiği zaman ise bu fark anlamlı gözükmektedir. Bu da bize "Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi'" nin kişilerin internet bağımlılığı azaltma yönünde etkisinin olduğunu göstermektedir: Hipotez 1 doğrulanmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların SMBÖ ön test ve son test sonuçlarına ilişkin 2-related samples analizi sonuçları

Test	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Ön test-	Negatif Sıralar	22	13,59	299,00	-3,165	0,002*
Son test	Pozitif Sıralar	4	13,00	52,00		

Analiz sonucuna göre, katılımcıların sosyal medya bozukluğu düzeyleri ön testlerde son testlere göre daha fazla gözükmektedir ve p< 0,05 olarak kabul edildiği zaman bu fark anlamlıdır. Yani verilen psiko-eğitim kişilerin sosyal medya bozukluğu düzeyine olumlu yönde katkıda bulunmuştur: Hipotez 2 doğrulanmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların DOBÖ ön test ve son test sonuçlarına ilişkin 2-related samples analizi sonuçları

Test	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Ön test-	Negatif Sıralar	11	7,73	85,00	-2,781	0,005*
Son test	Pozitif Sıralar	2	3,00	6,00		

Bu sonuca göre, katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin son-testleri ön teste göre çok daha düşüktür ve p< 0,05 kabul edildiğinde bu fark anlamlıdır. Yani verilen psiko-eğitimin kişilerin dijital oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik etkisi desteklenmiştir: Hipotez 3 doğrulanmıştır.

Nitel Sonuçlar

Eğitimden bir ay sonra katılımcılara son test uygulandığı sırada, katılımcılarla 30 ilâ 50 dakika arasında bireysel görüşme yapılmıştır. Bu görüşme esnasında katılımcıların eğitimle ilgili görüş ve önerileri alınmakla birlikte, konuyla ilgili spesifik soruları da cevaplanmıştır. Katılımcıların eğitimden en memnun kaldıkları konular ile, eklenmesini istedikleri konulara cevaplar alınmıştır.

Eğitim ile ilgili en memnun kalınan konunun ne olduğu sorusuna katılımcıların çoğu 'bilinçlenmenin olması' cevabını vermişlerdir. Katılımcılardan 22 yaşındaki erkek öğrenci T.K. eğitim hakkında şu şekilde geribildirim vermiştir: "Eğitim konusunda en çok faydalandığım konu oyun oynamakla ilgili bilinçlenmek oldu. Kendi durumumu değerlendirme fırsatım oldu, bağımlılık sınırında olduğumu bilmiyordum. Artık daha dikkat ediyorum".

28 yaşında evli ve bilgisayar mühendisi kadın Z.T. ise şu şekilde geribildirim vermiştir: "Eğitim benim için çok faydalı oldu fakat asıl eşimin de gelmesi gerekiyordu. Şimdi ben öğrendiğim şeyler konusunda onu uyarıyorum, beraber vakit geçirdiğimizde telefonlarımızı kullanmıyoruz".

42 yaşında evli ve 3 çocuk babası olan öğretmen T.B. düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir: "Eğitimden sonra ailemle daha çok vakit geçirmeye başladım. Artık belirli saatlerde interneti kapatıyoruz, ailecek çocuklarla vakit geçiriyoruz".

27 yaşında evli ve ev hanımı olan F.K: "Özellikle sosyal medya kullanırken farkında olmadan beni etkileyen birçok şeyin farkına vardım. Eğitimden sonra bazı sosyal medya hesaplarımı kapatıp dijital detoks yapıyorum. Duygusal olarak çok daha iyi hissediyorum" şeklinde belirtmiştir.

Tartışma

Bu araştırmada internet ve sosyal medya kullanımının kişilerin psikolojik durumuna ve iyi olma haline olan olumsuz etkisini azaltmaya, aile ilişkilerine olan olumsuz etkilerini önlemeye yönelik geliştirilen "Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi'" nin etkinliği test edilmiştir. Verilerin analizi sonucunda, araştırmamızda kullanılan ölçeklerin ön test ve son test karşılaştırılmasında anlamlı fark bulma hedefi gerçekleşmiştir. Katılımcılar, eğitimden önce doldurdukları İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu, Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeklerinden eğitimden sonra daha düşük düzeyde puan almışlardır ve bu sonuç anlamlı bulunmuştur. Bu bağlamda oluşturulan "Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi'" nin kişiler üzerine olan pozitif etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen nitel bilgiler de verilerin sonuçları ile paralel olarak eğitimden edindikleri bilgileri hayatlarına yansıttıkları ve faydasını gördükleri şeklindedir.

Ek olarak, anket soruları dâhilinde incelenen sanal kimliğe sahip olma, sosyal medyada kendisini başkaları ile kıyaslama ve çocuğunun fotoğraflarını internet ortamında paylaşma değişkenlerinde anlamlı sonuç bulunmuştur. Sosyo-demografik değişkenler ile birlikte internet kullanımının niteliğine göre kişilerin bağımlılığını ölçtüğümüz bu araştırmada kişilerin internet kullanım özelliklerine göre bağımlılığın da değişiklik gösterebileceği sonucu bulunmuştur.

Ayrıca bu sonuçlar bize, internet kullanımında risk ve koruyucu faktörlerin neler olabileceği adına fikir vermiştir.

Literatürde internet ve sosyal medya bağımlılığına müdahaleye dair yapılan diğer çalışmalarda da araştırmamıza benzer şekilde anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Örneğin, ergenlerin teknoloji bağımlılığına 10 oturumda müdahale çalışmasını gerçekleştiren Taş (2015) sonuç olarak ergenlerin olumsuz psikolojik belirtilerinde azalma gözlemlemiştir. Çin'de yine ergenlerin internet bağımlılığına müdahaleyi çalışan Liu ve arkadaşları (2015) ergenlerin aile ilişkilerini kuvvetlendirmeye yönelik bir yöntem izlemişlerdir. Sonuç olarak katılımcıların bağımlılık oranının %100'den %4.8'e düştüğünü gözlemlemişlerdir. İnternet bağımlılığı konusunda önde gelen isimlerden olan Young (2011) bağımlılığın tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı bir müdahale yöntemi geliştirmiştir. On iki haftalık programın sonucunda katılımcıların tedaviye %98 oranında cevap verdiklerini analiz etmiştir.

İnternet, sosyal medya, dijital oyun ve teknoloji bağımlılığı konularında gerçekleştirilen türlü müdahale yöntemlerinin kişilere olumlu yönde etki edeceği literatür araştırmaları sonuçlarında da gözükmektedir. Dolayısıyla, aslında internet kullanım problemlerinin gerek kişisel gerekse kitlesel etkileri giderek artsa da müdahale programlarının çeşitli yöntemlerle kişilere ve kişilerarası ilişkilere katkısı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda müdahale programlarının içeriğini ya da yöntemin farklılığını gözetmeksizin bu programların desteklenmesi de bilinçlenme adına ciddi önem arz etmektedir. "Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi" müdahale programı dâhilinde katılımcıların bilinçlenmesi ve bu bilinçlenme doğrultusunda problemli davranışlarında azalma görülmesi, literatürdeki bulgular ile örtüşmektedir.

Kaynakça

Arduç, E. & Altun, A. (2017). Dijital Çağın Öğreneni. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 1,* 12-30.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1,* 55-67.

Aydın, M. (2013). *Sistematik Aile Sosyolojisi.* İstanbul: Çizgi Kitabevi.

Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bowen M. (2004). *Family Therapy in Clinical Practice.* Rowman-Littllefield Publishers: A.B.D.

Campell, D. & Stanley, J. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Designs For Research.* Houghton Mifflin Company: A.B.D.

Çizmeci, E. (2016). *Sosyal Medya, Aile ve Serbest Zaman.* Nobel Bilimsel Eserler. Ankara.

Demir, Ü. (2016). Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale'de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim, 9(2),* 27-50.

Desjardins, J. (2018). *The Rising Speed of Technological Adoption.* 12 Şubat 2019tarihinde *https://www.visualcapitalist.com/rising-speed-technological-*adoption/ sitesinden alındı.

Dickerson, A. & Crase, S. (2007). Parent-Adolescent Relationships: The Influence of Multi-Family Therapy Group on Communication and Closeness**.** *The American Journal of Family Therapy, 33,* 45-5

Engin, Y. (2015). *Sosyal Medya Kullanıcılarında Dijital Kimlik Olgusu ve Toplumsal Olaylar Bağlamında İncelenmesi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Erol, M. (1992). *Geniş Aileden Çekirdek Aileye Geçiş Süresinde Aile İçi İlişkilerde Meydana Gelen Nitelik Değişmelerinin Aile Üyeleri Üzerine Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erzurum, A. (2016). *Sosyal Medya ve Kutuplaşma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Esen, E. & Siyez, D. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36),* 127-138.

Irmak, A. & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry, 16 (Special Issue 1),* 10-18.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). *İnsan-Aile-Toplum*. İstanbul. Remzi Yayınevi.

Lanigan, J. (2009). A Sociotechnological Model for Family Research and Intervention: How Information and Communication Technologies Affect Family Life. *Marriage and Family Review, 45,* 587-609.

Lenhart, A., Dukkan, M. & Smith, A. (2014). *Couples, the Internet and Social Media.* 29 Şubat 2019 tarihinde http://www.pewinternet.org/2014/02/11/couples-the-*internet-and-social-media/* sitesinden edinilmiştir

Liu, Q., Fang, X., Yan, N., Zhou, Z., Yuan, X., Lan, J. & Liu, C. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors, 42,* 1-8.

Maraşlı, M., Sühendan, E., Yılmaztürk, N. & Çok, F. (2016). Parents' Shraes On Social Networking Sites About Children: Sharenting. *Anthropologist, 24(2),* 399-406.

McSpadden, K. (2015, 14 Mayıs). You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish. http://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/

Murray, J. (2008). Media Violence: The Effects Are Both Real and Strong. *American Behavioral Scientist, 51(8),* 1212-1230.

Nesi, J. & Prinstein, M. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43(8),* 1427-1438.

Ögel, K., Karadağ, F., Satgan, D. & Koç, C. (2015). Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı Formu'nun (BAPİNT) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirliği. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 28(4),* 337-343.

Öngen, O. (2016). Sosyal Medya Kullanıcılarının Gerçeklik Yanılgısı. *Yeni Medya Elektronik Dergi, 1(1),* 1-14.

Özdemir, Ş., Vatandaş, C. & Torlak, Ö. (2009). Sosyal Problemleri Çözmede Aile Yaşam Döngüsünün (AYD) Önemi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 16:* 7-18.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants, Part II: Do They Really Think Differently? *NCB University Press, 9*(6*).*

Ritchie, H. & Roser, M. (2019). *Technology Adoption.* 12 Şubat 2019 tarihinde https://ourworldindata.org adresinden edinilmiştir.

Ross, A. & Livingstone, S. (2016). *Families and Screen Time: Current Advice and Emerging Research.* Media Policy Brief 17. London: Media Policy Project London School of Economics and Political Science.

Routley, N. (2018). *Visualizing the social media universe.* 10 Aralık 2018 tarihinde https://www.visualcapitalist.com/social-media-universe/ sitesinden edinilmiştir.

Savcı, M., Ercengiz, M. & Aysan, F. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi(55),* 1-8.

Taş, İ. (2015). Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Twenge, J. (2014). *Generation Me.* New York. Atria Paperback.

Twenge, J. (2018). *İ Nesli.* İstanbul. Kaknüs Yayınları.

Uzun, Ö., Yıldırım, V. & Uzun, E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 10(3),* 142-147.

We Are Social Inc. (2019). *Global Digital Report.* A.B.D.

Williams, A. & Merten, M. (2011). iFamily: Internet and Social Media Technology in the Family Context. *Family & Consumer Sciences Research Journal, 40(2),* 150-170.

Vural, P., Uncu, Y. & Kılıç, E. (2015). Relationship between Symptoms of Disruptive Behavior Disorders and Unsafe Internet Usage in Early Adolescence. *Arch Neuropsychiatr, 52,* 240-246.

Young, K. & Abreu, C. (2011). *Internet Addiction.* New Jersey. Wiley.

Young, K. (2013). Treatment Outcomes Using CBT-IA with Internet Addicted Patients. *Journal of Behavioral Addictors, 2(4),* 209-215.