



İnsani Değerler Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Kullanımına Etkisi

Tümen Erses¹, Ece Emre Müezzın²

Özet

Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte yaşamımızın her alanında birçok değişiklik meydana gelmektedir. Bu gelişmeler yaşamı kolaylaştırırken bazen de olumsuz etkilemektedir. Bilgi çağının en hızlı gelişimlerinden biri de teknoloji araçlarında olmuştur. Tablet, bilgisayar, cep telefonları yaşamımıza girmiş ve önemli bir yer tutmaktadır. Teknolojiyi doğru kullanmak çok önemlidir. Bireyler teknolojik araçların (internet-telefon-bilgisayar) faydalı yönlerini kullanırlarsa kendilerini geliştirebileceklerdir. Ancak teknoloji doğru kullanılmazsa zarar verir hale gelmektedir. Bu araştırma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde eğitim gören lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin azaltılmasında "İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın" etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden deneysel modelde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2016-2017 öğretim yılında Lefkoşa Türk Lisesi, Değirmenlik Lisesi, Kurtuluş Lisesi, 20 Temmuz Fen Lisesi okullarındaki öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu ise ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve bu liselere devam eden 20 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Young, tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen "Young İnternet Bağımlılığı Testi" ve Dilmaç tarafından ortaöğretim düzeyindeki öğrenciler için geliştirilen "İnsani Değerler Ölçeği" uygulanmıştır. Daha sonra İnsani Değerler Psiko-eğitim Programı uygulanmış ve aynı ölçekler tekrarlanmıştır. Araştırmanın verilerinden elde edilen sonuçlara göre program uygulanmadan önce ve sonraki puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür dahilinde tartışılmış, ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, insani değer.

The Effect of Human Values Psycho-Education Program on Internet Usage in Adolescents

Abstract

Many changes take place in every aspect of our life with today's developing technology. These developments sometimes make our life easier; sometimes it affects our life in a negative way. One of the fastest developments has been in communication tools during Information Era. Tablets, computers, mobile phones have entered our lives and take important place. It is important to use the technology properly. If we use beneficial side of these developments such as internet, computer, phone we improve ourselves. But, if it isn't used properly, it will harm us. This research was conducted to specify whether the Human Values Oriented Psycho- Education program is effective in reducing the technology dependency levels of high school students in Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). Students of Turkish High School of Nicosia and 20 July Science High School, Değirmenlik High School, Kurtuluş High School that are citizens of TRNC constituted the sample of the research which conducted with experimental model. The sample of the research was chosen as the criterion sampling method

¹ Doktora Öğrencisi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, E-posta: tumen-erses@hotmail.com.

² Dr. Öğr. Üyesi, Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, E-posta: ece.muezzin@kisbu.edu.tr.

and consisted of 20 high school students. "Young Internet Addiction Test" developed by Young and revised by Pawlikowski as brief form and "Human Values Scale" developed by Dilmaç and "Personal Information Form" developed by researcher were applied to the sample. After 10 sessions program was applied, the same questionnaire was filled again to the students in order to measure the effectiveness of the program.

According to the results which were obtained from the data there is a statistically significant difference after applying the program in the sample group. Obtained results were discussed within the relevant literature and suggestions were made for future research.

Keywords: Adolescence, technology addiction, internet addiction, human value.

Giriş

Günümüzde çağdaşlaşmanın bir ölçütü olarak teknolojik gelişmeler görülmektedir. Bu gelişmeler bazen yaşamımızı kolaylaştırıp toplumsal ilerlemelere katkı koyarken bazen de bilinçsiz kullandığımız takdirde büyük sorunlara veya tehlikelere yol açabilmektedir (Karayağız ve Bolışık, 2009)

Teknoloji bağımlılıkları kavramını tanımlamak gerekirse "Makine- insan arasındaki etkileşimi içeren ve kimyasal olmayan davranışsal bütünlük" olarak tanımlanır. Bu durumda internet bağımlılığı aktif bağımlılık sınıfına girmekte olup insanların sosyal platformlarda yahut sanal oyunlarla etkileşime girmesi sonucunda kazanılan bir bağımlılık türüdür (Griffiths, 1995).

İnternet bağımlılığının zararları insanların zaman geçirdikleri sanal ortamların içerikleri, yapısı ve sanal topluluğun biçimi nedeni ile insanın sanal ortamdaki çeşitliliği gerçek ortamla bağdaştıramaması yahut bağdaştırmaya çalışması ciddi bir sorun olmaktadır. Bu sorun neticesinde içeriğe bağımlı zararlar, şiddet içeren oyunlar, uygun olmayan iletişim kurulmaları, yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan cinsellik içeren site ziyaretleri veya şiddet içeren site toplulukları bunun neticesinde internet üzerindeki harcanan zamanın insanlar üzerindeki etkisi günlük hayatlarda görebileceğimiz düzeye kadar gelmiştir (Sarığöl, 2015).

İnsanların temel ihtiyaç sınıfına girmiş olan internet ve sosyal ağ yapıları bilim ve teknolojinin ortak yapısı olmuştur. Mirası insanoğluna kalan bu gelişimde, zararların yanı sıra teknoloji ile kayıt altına alınan tarih olgusu ve bireylerin gerek bulut sistemde gerek ise sosyal ağ platformlarında sakladıkları bilgiler vardır. Bu bilgiler küreselleşen dünyada toplumların ve bireylerin kendilerine olan saygınlıklarını ve dünyaya olan bakış açılarını değiştirdikleri, kişisel bilgi birikimlerini nesillere aktararak bilgi birikimlerini paylaştıkları bir araç haline gelmiştir (Ata, 2017).

Ergenlik döneminde olan gençlerde oldukça sık görülebilen aşırı internet kullanımı; ergenlerin psikolojik ve bedensel gelişimlerini sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği gibi, akademik başarılarını da düşürmektir (Cengizhan, 2003).

İnterneti bazı bireyler heyecan duygusunu tatmin etmek, eğlenmek amacıyla kullanmaktadır. Ergenin gerçek insanlarla farklı ortamlarda tanışma olasılığını, gerçek bir yaşam sürme olasılığını da zayıflatmaktadır. Böylelikle sanal ortamda bir aşk yaşayabilmektedir (Song, LaRose, Eastin, Lin, 2004).

Değerler insanların dünyaya bakış açısını ve toplumun algılanmasında oldukça etkilidir. Tutum ve davranışlarının incelendiği insanlarda, değerler açısından bakıldığında bu bireylerin daha kolay anlaşılacağı ve değerlerinin toplumsal yapıyla doğru orantılı olarak geliştiği gözlemlenmiştir (Ulusoy ve Dilmaç, 2015).

Gençlerin teknolojiye erişmeleri zaman ve mekân kısıtlaması olmadan günden güne daha da kolay olmaktadır. İnternetin bilinçsiz kullanımı ergenlik dönemindeki bireylerde olumlu etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri de olabilmektedir. Eğitim-öğretim başta olmak üzere internetin sağladığı faydalar tartışılmazdır. Bir diğer yandan internetin bilinçsiz kullanımı ve farkındalık düzeyinin düşük olmasına bağlı olarak özellikle sosyal medyada zararlı bilgilere ulaşma ve kötü niyetli kişilerle tanışma gibi olumsuzluklar ergenin yaşam boyu etkisinde kalacağı istenmeyen tecrübeler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle ergenlerin bilgisayar ve internet bağımlılığını azaltmak ve doğru kullanma yönlendirilmeleri amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Çalışmanın temel sorusu “Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde eğitim gören lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin azaltılmasında insani değerler yönelimli psiko-eğitim programı etkili midir?” dir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel yöntemlerden deneysel modelle yapılmıştır. Deneysel araştırma, bilimsel yöntemler içinde en kesin sonuçların elde edildiği araştırmadır. Çünkü araştırmacı karşılaştırılabilir işlemler uygular ve daha sonra onların etkilerini inceler bu tür bir araştırmanın sonuçlarının araştırmayı en kesin yorumlara götürmesi beklenir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Deneysel modellerden tek denekli (az sayıda bireyden oluşan bir grubun) araştırma; bazı durumlarda deneysel araştırmanın uygulanacağı

evrendeki birey sayısı çok az olabilir. Örneğin özel eğitim gereksinimi olan bireylerle yapılacak araştırmalarda deneyin tasarlanması süreci sadece bir bireye yönelik ve bu bireye özgü olarak geliştirilebilir. Bu durumda kullanılacak deneysel araştırma yöntemi tek denekli araştırma olarak adlandırılır. Tek denekli araştırma tek bir bireyin veya bazen az sayıda bireyden oluşan bir grubun bir süre yoğun bir şekilde incelenmesini ve üzerinde çalışmasını içerir (Büyüköztürk, ve ark. 2016).

Araştırmanın denencesi: “İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programına katılan bireylerin teknoloji kullanımında, bu programı almayan kişilere göre anlamlı derecede azalma olacaktır.”

Araştırma Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini 2016-2017 öğretim yılında Lefkoşa Türk Lisesi, Değirmenlik Lisesi, Kurtuluş Lisesi, 20 Temmuz Fen Lisesi okullarındaki öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 20 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçüt örnekleme modeli, bir araştırmada gözlem birimleri belli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulabilir. Bu durumda çalışma grubu için belirlenen ölçütü karşılayan birimler (nesnelere, olaylar vb.) çalışma grubuna alınır (Büyüköztürk ve ark. 2016). Lefkoşa bölgesinde yer alan özel bir dershaneye devam eden öğrencilerden oluşan çalışma grubundaki bireylerin ailelerine çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış ve çocuğunun araştırmaya katılması için onam alınmıştır. Araştırmada öğrencilerin günlük olarak 4-5 saat ve üzeri internet kullanmaları ölçüt olarak alınmıştır. Çalışma grubu ile ilgili cinsiyet dağılımı Tablo 1’de, interneti kullanım amaçları ile ilgili dağılım Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 1: Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	
	n	%
Kadın	7	35,0
Erkek	13	65,0
Toplam	20	100,0

Çalışma grubunun cinsiyet dağılımı %35’i (n=7) kadın, %65’i (n=13) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2: İnterneti Kullanım Amacı Dağılımı

İnternet Kullanım Amacı	Frekans	
	n	%
Ödev hazırlamak araştırma yapmak	1	5,0
Film-müzik indirmek	6	30,0
Sohbet etmek	9	45,0
Webde gezinmek	1	5,0
Oyun oynamak	3	15,0
Toplam	20	100,0

Çalışma grubunun interneti kullanım amacı dağılımına bakıldığında, %5 (n=1) ödev hazırlamak, %30 (n=6) film-müzik indirmek, %45 (n=9) sohbet etmek, %5 (n=1) webde gezinmek ve %15 (n=3) oyun oynamak olduğu bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “İnsani Değerler Ölçeği”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda çalışma grubundaki bireyler hakkında demografik bilgiler ve araştırmanın amacına yönelik sorular yer almaktadır.

Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT-KF)

İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla “Young İnternet Bağımlılığı Testi” kullanılmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF'nin iyi uyum verdiği saptanmıştır ($\chi^2=173.58$, $sd=53$, $CFI=0.95$, $SRMR=0.064$ ve $RMSEA=0.079$). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak belirtilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçek Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Türkçe formun doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için 350 öğrenciden toplanan veriler kullanılmıştır. DFA'ya ilişkin uyum indeksi değerleri $\chi^2=144.93$, $sd=52$, $RMSEA=0.072$, $RMR=0.70$, $GFI=0.93$, $AGFI=0.90$, $CFI=0.95$ ve $IFI=0.91$ olarak

bulunmuştur. Güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı ergenlerde 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)

Ergenlerin insani değerlerini belirlemede, Dilmaç (2007) tarafından ortaöğretim düzeyindeki öğrenciler için geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)” kullanılmıştır. Ölçekte, insani değerler süreci a. Sorumluluk (7 madde) b. Dostlu/Arkadaşlık (7 madde) c. Barışçı Olma (7 madde) d. Saygı (7 madde) e. Hoşgörü (7 madde) f. Dürüstlük (7 madde) olarak altı boyutta toplam 42 madde ile ölçülmektedir. Bu ölçek bireysel veya gruplar halinde uygulanabilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki maddeler beş basamaklı “Likert Tipi” (A: Hiçbir Zaman, B: Nadiren, C: Arasıra, D: Sık Sık, E: Her Zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde ifade edilmiştir. Maddeler A:1- B:2- C:3- D:4- E:5 şeklinde puanlanmıştır. İDÖ’ nün güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. “Sorumluluk” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .73, “Dostluk/Arkadaşlık” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .69 “Barışçı Olma” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .65, “Saygı” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .67 , “Dürüstlük” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .69, “Hoşgörü” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .70 ve 42 maddelik tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı ise alfa .92 bulunmuştur. Puanların artması/azalması bireylerin insani değerler daha fazla sahip olduğunu/olmadığını göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın nicel boyutunda verilerin toplanması amacıyla KKTC’de liselerde öğrenim gören öğrencilere veri toplama araçları olan Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Envanteri ve İnsani Değerler Ölçeği uygulanmıştır. Nicel verilerin toplanmasında öğrencilere uygulanacak ölçekler hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bilgilendirme sırasında sorular gözden geçirilmiştir. Uygulama esnasında yönerge bilgi verici olması açısından uygulama öncesinde sınıflarda sözlü olarak sunulmuştur. Özellikle veri toplama araçlarından elde edilecek verilerin gizli tutulacağı ve içtenlikle cevaplanması gerektiği belirtilmiş, ayrıca veri toplama araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Ölçeklerin ilk uygulamasından sonra öğrenciler “İnsani Değerler Psiko-Eğitim Programı’na” tabi tutulmuştur. Psiko-eğitim programı bittikten sonra aynı ölçekler öğrencilere tekrar uygulanmıştır.

İnsani Değerler Psiko-Eğitim Programı

Bu programın genel amacı, grup üyelerinin, insani değerlerin ortaya koymuş olduğu temel kavramları öğrenerek bunları yaşamlarında uygulamaya geçirmesine, problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarının, bu program çerçevesinde yeniden düzenlenmesine, bir grup yaşantısı yoluyla yardımcı olmaktır. Bu program ortalama 75 dakikalık 10 oturumda gruba uygulama biçiminde hazırlanmıştır. Programın genel amaca ulaşması aşağıda belirtilmiş olan 5 alt amacın gerçekleşmesine bağlıdır. Bu alt amaçlar:

1. Öğrencilerin insani değerleri tanımalarına yardımcı olmak.
2. Öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışları ile ilgili genel bilgi sahibi olmaları ve nedenlerini öğrenmeleri.
3. Öğrencilerin, problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık ile ilgili davranışlarının farkına varmasını sağlamak.
4. Öğrencilerin insani değerlerin temel felsefesini ve temel kavramlarını öğrenerek, problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarını tanıyabilecekleri, anlayabilecekleri ve denetleyebilmeyi öğrenebileceklerini kavramaları.
5. Bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerini doğru bir biçimde kullanmalarını sağlamak (Peker, 2013).

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin çözümlenmesinde T-test kullanılmıştır. T-test aynı grubun iki farklı değişkene ait ortalamalarını karşılaştırmak için kullanılmaktadır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerinin analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. T-testinin geçerliliği için normal dağılıma uygunluğu önemlidir. Aşağıda verilen grafiklerde ön test ve son test dağılımları verilmektedir.

İlk test histogram grafiği, ortalama değer 2,41 ve dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Son test histogram grafiği, ortalama değer 2,05 ve kabul edilebilir değerler içinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Eşleştirilmiş Örnekler Korelasyonları

	n	Korelasyon
Ön-test & Son-test	20	,231

Eşleştirilmiş örnekler korelasyonu tablosu, ön test ve son test arasındaki korelasyon kat sayısı 0,231 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Eşleştirilmiş Örnekler İstatistikleri

	\bar{X}	n	Ss
Ön-test	2,407	20	,391
Son-test	2,050	20	,408

Tablo 4’de görüldüğü üzere değişkenlerin ortalamaları birbirinden farklıdır. Buna ek olarak Tablo 5’de ise eşleştirilmiş örnekler testi bulgusu sunulmuştur.

Tablo 5. Eşleştirilmiş Örnekler Testi

	t	sd	p
Ön-test & Son-test	3,213	19	,005

Tablo 5’e bakıldığında "p" değeri $,005 < 0,05$ olduğu için H_0 hipotezi reddedilir, H_1 hipotezi kabul edilir. Yani %95 güvenle, uygulanan program uygulanmadan önce ve sonra, çalışma grubunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Tablo 4 incelendiğinde ise uygulanan programdan sonraki ortalamanın, program öncesi ortalamadan daha küçük olduğu görülmüştür. Yani uygulanan program uygulamanın yapıldığı öğrenci grubunda etkili olmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın sonuçlarına göre insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının uygulandığı grupta yer alan katılımcıların, teknoloji kullanımının azaldığı ve bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığı bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, insani değerler psiko-eğitim programının, katılımcıların, sorumluluk, dostluk, barışçı olma, saygı, dürüstlük, hoşgörü gibi insani değerler konusunda farkındalık kazanmalarını ve bireylerin bilişim ve iletişim teknolojilerini başkalarına zarar vermeden sorumlu bir şekilde kullanmasını sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

Peker'in (2013) yapmış olduğu, "İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi" adlı çalışmasında, 24 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışma neticesinde programın etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim programının, internet düzeyini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkenin 2 aylık izleme ve gözlem sonucunda da kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Yapılan bu çalışma sonuçları da Peker'in çalışma sonuçlarıyla birbirini destekler niteliktedir.

Karaman ve Kurtoğlu'nun (2009) "Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri" çalışmasında sadece ergen yaştaki çocukların teknoloji bağımlılığı göz ardı edilmeden yetişkin insanlarında teknoloji bağımlılıklarının fazla olduğu ortaya konmuştur. Yapılan bu çalışmada erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlerden daha fazla internet kullandıkları ve kullanım amaçlarının genellikle bilgisayar oyunu olduğu gözlemlenmiş olup öğretmenlerin cinsiyetine göre çok farklılaştığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda yapılan bu araştırmanın önem ve meziyeti artmaktadır.

Irmak ve Erdoğan'ın (2016) "Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı" adlı çalışmalarında oyunların aşırı ve kontrolsüz kullanımından kaynaklanan dijital oyun bağımlılığını gençler üzerinde kontrolsüz olduğu ve yapılan araştırmada kişilerin oyunda oynama süreçlerini ayarlayamadıklarını ve dışardaki etkinlikleri sanal oyunlara tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Bu araştırmayı destekleyen bir diğer çalışmadır.

Kılınç ve Gündüz'ün (2017) "Lise Öğrencilerinin Siber Duyarlılık, İnternet Bağımlılığı ve İnsani Değerlerinin İncelenmesi" adlı çalışmalarında 774 öğrenciden elde edilen ve nicel araştırma yöntemlerini kullanarak oluşturulan veriler doğrultusunda İnternet Bağımlılığı, İnsani Değerler ve Siber Zorbalığa İlişkin duyarlılık ölçekleri eş zamanlı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda farklı illerde öğrenim gören öğrencilerde internet bağımlılık puanı yüksek olan öğrencilerin insani değerler puanının düşük olduğu tespit edilmiştir. Fakat yapılan araştırmada siber zorbalık ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki görülmemiş, siber zorbalığa duyarlılığın insani değerlerle kısmen ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada da benzer sonuçlar ışığında uygulanan programın etkililiği ortaya konmuştur.

Şahin ve Tuğrul (2012) "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeyinin İncelenmesi" adlı çalışmasında 4. ve 5. sınıf ilkokul öğrencisi olan toplamda 372 bireyin oluşturduğu çalışmada annelerin eğitim düzeyi yüksek olanlarının düşük olanlara göre çocuklarının teknoloji bağımlılıkları daha yüksek bulunmuş olup yapılan araştırmayı desteklemektedir. Bu çalışma sonuçlarında da görüldüğü üzere bilgisayar oyun bağımlılığı

ilköğretim eğitim basamağına kadar düşmüştür. Yapılan çalışmadaki öğrencilerin de internet kullanımıyla ilgili zararlara yönelik psiko-eğitim programının etkililiği ortaya konmuştur.

Öneriler

Yapılan çalışma neticesinde internet kullanımının artması ve artmaya devam etmesi, teknoloji ve web teknolojilerindeki gelişmelerin hızla büyümesi sadece çocuk yaştaki değil tüm insanları kolay iletişim adı altında etkisi altına alınmış ve internet kullanımının çoğu zaman amacının dışına çıktığı gözlemlenmiştir. Bu durumda ergen çocukların internet bağımlılığını azalması için çocuklara sanal ortamlarda üretkenlik, hayat için temel amaçlar verilmesi ayrıca internetin sanal bir ortamdan öteye gidemeyip sadece amaç doğrultusunda kullanılabilmesi, ebeveynler tarafından kontrollü bir şekilde çocukların kullanımına teşvik edilmesi önerilmektedir. Aksi takdirde yapılan araştırmalar ilerleyen günlerde sanal ortamı gerçek hayatlarıyla ilişkilendirememiş, sosyal hayatta çekingen ve bir o kadar kopuk, zihin olarak istismara açık bireylerin türeyeceği aşikâr olup hal ve vaziyetin bu yönde olduğu öngörülmektedir.

Eğitim programlarının sanal dünyanın kullanımı için daha fazla üretkenliğe teşvik etmesi ergenlere interneti sadece eğlence amaçlı kullanmayı değil ürünler üretmesi açısından teşvik edilmesi, insanlara sanal hayattaki karakterlerinin gerçek hayatla ilişkilendirilmeyeceği, sosyal ağları ve interneti doğru şekilde kullanılması yönünde bilinçlendirilmesi önerilmektedir. Deneysel desenle yapılmış bu çalışmanın nitel yöntemlerle daha detaylı ve derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Ata, B. (2017). *Bilim teknoloji ve sosyal değişme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara,: Pegem Akademi.
- Cengizhan, C. (2003). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet kullanımında yeni bir boyut: *Bağımlılık IX. Türkiye’de İnternet Konferansı*, Marmara Üniversitesi.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçüğü ile sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Griffiths, M, D. (1995). Technological addictions: Clinical Psychology. *Forum*, 76, 14-19. AlınanYer:https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/4330215/CPF_Tech_Adds_1995.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1509102781&Signature=TfHO2KJLnAFoNbIy7rOvR4nuDnU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DGriffiths_M.D._1995_.Technological_addi.pdf

- Irmak, Y., Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-37. doi: [10.5080/u13407](https://doi.org/10.5080/u13407)
- Karaman, M. K., Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim '09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karayağız, M., Bolışık, G. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı: *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8, 445-450. Alınan Yer: https://www.ejmanager.com/mnstemps/1/khb_008_05-445.pdf
- Kılınç, İ., Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 261 – 283. Alınan Yer: <http://genclikbirikimi.org/kunye-32977-lise-ogrencilerinin-siber-duyarlilik-internet-bagimlilik-insani-degerlerinin-incelenmesi-makale>
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1.), 67-76.
- Peker, A. (2013). İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın problemlili internet Kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 11-22. Alınan yer: <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunisobil/article/view/5000150999/5000137041>
- Sarıgöl, R. (2015). *Riskler ve başatme becerileri*. Antalya: Tubim.
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S., Lin, C. A. (2004). Internet Gratifications and internet addiction: On the uses and abuses of new media. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 384-394. doi: [10.1089/cpb.2004.7.384](https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384)
- Şahin, C., Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin: Bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *ZFWT Journal of World of Turks*, 4, 3-4. Alındığı yer: http://www.dieweltdertuerken.org/index.php/ZfWT/article/view/338/sahin_tugrul
- Ulusoy, K., Dilmaç, B. (2015). *Değerler eğitimi*, Ankara: Pegem Akademi.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. doi: [10.1089/cpb.1998.1.237](https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237)

Extended Abstract

With developing technology, several changes are taking place in every field of our lives. Sometimes these changes make life easier but in others they can have negative effects. One of the fastest developments in information age has been witnessed in technological devices. Tablets, computers and mobile phones entered our lives and claimed essential place. Using technology accurately is essential. Individuals can improve themselves if they can use the beneficial aspects of technological tools (internet-telephone-computer). However, technology can become harmful if it is not used accurately.

There are several public and private schools in Turkish Republic of Northern Cyprus. Students studying at these schools are facing various problems at all ages. The fact that students are spending more time on the internet while using technology has become increasingly detrimental in several fields of their lives. This study is important in that it focuses on making sure that adolescents in the study group become social individuals who are more compatible in their school lives, can find solutions more easily, and claim their values.

This study was conducted with the purpose of determining whether “Humane Values Oriented Psycho-Education Programme” has become effective in decreasing technology addiction of high school students in Turkish Republic of Northern Cyprus.

This research was based on experimental model which is a quantitative research method. The universe of the study consisted of students at Nicosia Turk High School, Kurtuluş High School and 20th July Science High School students in 2016-2017 academic year. The sample of the research was chosen as the criterion sampling method and consisted of 20 high school students. In the first stage, personal information form was filled by these students at 9th and 10th grades (7 girls, 13 boys). After filling in this form, “Young Internet Addiction Test” and “Humane Values Scale” were applied. In the personal information form, demographic data on the individuals in the study group and questions related to the purpose of the study are included. “Young Internet Addiction Test” was used in order to measure internet addiction. “Young Internet Addiction Test” Short Form (YİBT-KF) is the shortened version of the form by Pawlikowski et al. which consists of 12 items and a five Likert (1=never, 5=very often) type scale. As a result of confirmatory factor analysis, it was found out that YİBT-KF provided good fit ($\chi^2=173.58$, $sd=53$, $CFI=0.95$, $SRMR=0.064$ and $RMSEA=0.079$). For example, reliability coefficient of the scale was determined as 0.85. The findings obtained from reliability and validity studies show that Young Internet Addiction Test Short Form ensures reliability and validity. High scores obtained from the scale indicate high level of

internet addiction. “Humane Values Scale –İDÖ” is used in determining the humane values of adolescents which was developed by Dilmaç (2007) for secondary school students. The scale has six dimensions, namely a.Responsibility (7 items), b.Amity/Friendship (7 items), c.Peacefulness (7 items), d.Respect (7 items), e.Tolerance (7 items) and f.Honesty (7 items) which make up a total of 42 items. This is a Likert type scale which can be applied both on individuals and groups. The items in the scale are expressed with a five Likerty type scale in terms of frequency (A: never, B:seldom, C: sometimes, D:frequently, E:always). The items were scored as A:1- B:2- C:3- D:4- E:5. Internal consistency coefficients (Cronbach Alpha) were calculated for reliability of İDÖ. The internal consistency coefficient of “responsibility” sub-scale was found as alpha: .73, the internal consistency coefficient of “Amity/Friendship” sub-scale was found as alpha: .69, the internal consistency coefficient of “Peacefulness” sub-scale was found as alpha: .65, the internal consistency coefficient of “Respect” sub-scale was found as alpha: .67, the internal consistency coefficient of “Tolerance” sub-scale was found as alpha: .69, the internal consistency coefficient of “Honesty” sub-scale was found as alpha: .70, and the internal consistency coefficient of the entire scale consisting of 42 items was found as alpha .92. Increase/decrease of scores shows that individuals have/lack more humane values.

In the second stage, Humane Values Oriented Psycho-Education Programme consisting of ten sessions was performed. This programme was applied to the students for ten weeks. The general purpose of Humane Values Psycho-Education Programme is to help the group members learn the basic concepts that are displayed by humane values, put them into practice in their lives and reorganize problematic internet usage and cyber-bullying behaviours within this programme through group life. This programme was prepared for application in 10 sessions each of which took 75 minutes on average to the group. The programme can reach its general purpose depending on the realisation of the 5 sub-purposes defined below. These sub-purposes are as follows:

1. Helping students know humane values.
2. Making sure that students have general information on problematic internet usage and cyber-bullying and their reasons.
3. Making sure that students are aware of behaviours related to problematic internet usage and cyber-bullying

4. Ensuring that students learn the basic philosophy and basic concepts of humane values and become aware that they can recognize, understand and control problematic internet usage and cyber-bullying behaviours.
5. Making sure that individuals use information and communication technologies in an accurate manner.

After the session were completed, “Young Internet Addiction Test” and “Humane Values Scale” were applied to the students again and the effectiveness of the programme was measured.

According to the findings of the study, adolescents are spending too much time in internet networks and social media. It is observed that 70% of them meet with internet at elementary school ages, 95% have internet at their homes, and internet is indispensable in their family lives. Rapid growth of technology affected all people through easy communication and it is observed that internet usage is mostly misused. The findings obtained from this research showed that humane values psycho-education programme ensured that participants gain awareness on humane values such as responsibility, amity, peacefulness, respect, honesty and tolerance and use information and communication technologies without harming other people. According to the results obtained from the study, statistically significant difference was found in the sample group after the programme was applied. Therefore it was concluded that Humane Values Psycho-Education Programme had positive impact on internet usage in the study group.

It is recommended that education programmes encourage for more production for the usage of virtual world, adolescents use internet not just for fun but also for production, and people gain awareness that characters in virtual world cannot be related to the real life and that social networks and internet should be used accurately.

It is also recommended that this study which was conducted with experimental method should be repeated with qualitative methods in a more detailed and in-depth manner. Sample size is kept limited so as to conducted psycho-education programme effectively which produces limitations in generalization of results. Studying on wider samples using different research methods will ensure that the findings are generalised to the universe.