



Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Pilot Çalışma]*

Investigation of the Effectiveness of Psychological Counseling Program on Internet Addiction of Individuals via Positive Psychology - Positive Psychotherapy Oriented Group [Pilot Study]

Abdullah Ensar Uzun , M. Engin Deniz*** **

MAKALE BİLGİSİ

**Araştırma Makalesi
Research Article**

**Sorumlu Yazar:
Corresponding author:**

** T.C. Milli Eğitim Bakanlığı
aensaruzun@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7809-4789

*** Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
edeniz@yildiz.edu.tr
ORCID: 0000-0002-7930-3121

Başvuru / Submitted:
29 Aralık 2022

Kabul / Accepted :
22 Şubat 2023

DOI: 10.20860/ijoses.1226592

Atıf / Citation:

Uzun, A. E.; Deniz, M. E. "Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Pilot Çalışma]". Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 19(2023): 15-30.

Benzerlik / Similarity: %23

Öz

Araştırma kapsamında "Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programı" ile bağımlılık probleminde müdahale edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma, deneme modelinde olup gerçek deneme modellerinden olan ön-test/son-test kontrol gruplu model olarak tasarlanmıştır. Araştırmada bağımlı değişken "Teknoloji Bağımlılığı", "Duygusal Zekâ" ve "Mutluluğu Artırma Stratejileri" puanlarıdır. Bağımsız değişken ise "Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programıdır." Çalışmanın gerçekleştirilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan "21.03.2021" tarih ve "2021/01" numaralı etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmada deney grubuna seçilen bireylere Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı uygulanırken, kontrol grubuna seçilen bireylere herhangi bir program uygulanmamıştır. Araştırmanın bulguları şu şekildedir. Deney grubundaki bireylerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Deney grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği son test puanları, ön test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği son test puanları, ön test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Pozitif Psikoterapi, İnternet Bağımlılığı, Duygusal Zekâ, Mutluluk.

Abstract

Within the scope of the research, it was aimed to intervene in the addiction problem with the "Psychological Counseling Program with Positive Psychology and Positive Psychotherapy Oriented Group". This research is in the experimental model and was designed as a pre-test/post-test control group model, which is one of the real experimental models. The dependent variable in the study is "Technology Addiction", "Emotional Intelligence" and "Strategies to Increase Happiness" scores. The independent variable is "Group Counseling Program Oriented with Positive Psychology and Positive Psychotherapy." Ethics committee approval, dated 21.03.2021 and numbered 2021/01, was obtained from Yıldız Technical University Social and Human Sciences Research Ethics Committee for the study. The findings of the research are as follows. There was a significant difference between the pre-test and post-test scores of the individuals in the experimental group on the Internet Addiction Scale, the Emotional Intelligence Feature Scale, and the Adult Happiness Increasing Strategies Scale ($p<0.05$). It was observed that the Internet Addiction Scale post-test scores of the students in the experimental group were lower than their pre-test scores. It was observed that the students in the experimental group had higher Emotional Intelligence Trait Scale and Adult Happiness Enhancing Strategies Scale post-test scores than their pre-test scores.

Keywords: Positive Psychology, Positive Psychotherapy, Internet Addiction, Emotional Intelligence, Happiness

*Bu çalışmanın ilk versiyonu Türkçess 2022 kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Ayrıca bu çalışma için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 21.03.2021 tarih ve 2021/01 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.



Giriş

İnsanlar, yaşamlarını sürdürebilmek veya daha konforlu yaşamak için sürekli bir çaba içerisinde. Yaşamın devamlılığının sağlanabilmesi amacı ile çağa uygun ihtiyaçların karşılanması için yeni buluşlar yapmak veya var olan ürünleri geliştirmek amacı ile sürekli çalışırlar. Özellikle teknoloji alanında yapılan tüm çalışmalar sonucunda ortaya çıkan ürünler yaşamı pek çok alanlarda kolaylaştırmıştır. Teknoloji ile beraber insanlık çeşitli alanlarda gelişimini sürdürür iken toplumsal yaşamda çeşitli değişimler meydana gelmiştir. Özellikle rekabete dayalı toplum yapısı insanları yardımlaşma kültüründen uzaklaştırmıştır. Toplumsal yapının tümüyle değişmesi sonucunda insanlar önce kendilerine sonra birbirlerine yabancılaşmıştır (Buss,2000). Tüm bunların oluşturduğu sorunların getirdiği mutsuzluktan uzaklaşmak için insanlar çeşitli başa çıkma yöntemleri bulmuştur. Bunlardan bazıları işlevsel iken bazıları da işlevsel olmayan şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık sorunu ise işlevsel olmayan başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Eryılmaz ve Deniz, 2021).

Bağımlılık bir aracın iyileşme amacına hizmet etmeden, temel gereksinimleri karşılamayan aksine bireye zarar veren şekilde, sürekli – yoğun ve artan miktarda kullanılması durumudur (Şahin, 2007). Bağımlılık, kişisel ve sosyal sorunlara neden olan, farklı hastalıklara zemin hazırlama, tekrarlayıcı özelliğe sahip olma gibi etkilere sahiptir (Deveci, Çakır ve Uzun, 2022). Bağımlılık bireye kısa süreliğine acıdan kaçıp hazzı ulaştırma amacına hizmet etse bile zamanla bireyin yaşam kontrolünü kaybetmesine neden olmaktadır. Bağımlılık tedavi edilse bile yeniden tekrarlama olasılığı çok fazladır (Marlatt, Curry ve Gordon, 1988). Bağımlılığın pek çok nedeni vardır. Bireyin karşılanmayan ihtiyaçlarını ödünlemeye çalışması, sosyal öğrenme yolu ile öğrenilmiş davranış haline gelmesi ve acıdan kaçıp hazzı arama girişimi bağımlılık nedenleri olarak değerlendirilebilir (Clark ve Calleja, 2008).

Hangi nedenle ortaya çıkarsa çıksın günümüzde pek çok bağımlılık türü vardır. Bunlar, yeme bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, tütün bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, patolojik kumar bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, , internet bağımlılığı, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, porno bağımlılığıdır (Öztürk, Ögel, Evren ve Bilici, 2020; Eryılmaz ve Deniz, 2021).

Yukarıda belirtildiği gibi toplum yapısında meydana gelen değişimler, yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. İnternet bağımlılığı yine bu değişimlerin bir sonucudur (Sun, Ashley ve Dickinson, 2013). Teknoloji bağımlılığı kişinin zihninin sürekli olarak internet ile meşgul olması ve internet kullanımı sürecinde kendisini kontrol edememesi olarak ifade edilir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Chakraborty, Basu, ve Vijaya Kumar, 2010). Teknoloji bağımlılığı teknolojik araçlar ve internetin sürekli ve yoğun biçimde kullanılmasıdır. Aşırı kullanım sonucunda bireyin günlük yaşamında sorumluluklarını yerine getirememesi durumu, sosyal ilişkilere zarar vermesi durumu, kullanımın sınırlandırılması konusunda başarısız olma durumu söz konusu olur. Ayrıca teknolojik araçlara ulaşamadığında gergin ve sinirli olma, kullanım konusunda sürekli biçimde yalan söyleme ve negatif duygulardan ve yaşam stresinden kaçış gözlemlenebilir (Kwon, Lee, Won, Park, Min, Hahn vd., 2013; Griffiths, 1995; Young, 1997).

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda teknoloji bir dinginleşme ve sıkıntıları giderme aracı olarak görülmüştür (Snodgrass vd., 2011; Russoniello, O'Brien ve Parks, 2009; Wack ve Tantleff-Dunn, 2009). Yapılan araştırmalar sonucunda teknoloji bağımlılığı ve öznel iyi oluş yani mutluluğu artırma stratejileri (Eryılmaz, 2009; Eryılmaz, 2010; Eryılmaz,2017) arasında ki ilişki farklı araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Wang, Khoo, Liu ve Divaharan, 2008; Snodgrass, Lacy, Dengah ve Fagan, 2011; Ryan ve Deci, 2008; Przybylski vd., 2012; Boyle, Connolly ve Hainey, 2011; Yavaş, 2020).

Psikoloji bilimi, insanların duygu ve davranışlarını inceler (İnanç ve Yerlikaya, 2017), bu duygulardan biri de mutluluk, iyi oluş halidir. (Seligman, 2002). Mutluluk kavramını çalışma konuları içerisinde alan Pozitif Psikoloji gelenekselden daha farklı olarak iyi olan, geliştirilebilecek, sağlıklı tarafa yönelmektir (Diener, 2000). Araştırmada ele alınan mutluluğu artırma stratejilerinin teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi yukarıda yer alan araştırmalarda görülmektedir. Mutluluk kavramı yaşamın temel amaçlarından birisidir. Mutluluk, yaşamdan alınan hazzı artırmak sürecinde değerlendirilmektedir (Diener, 1984; Lykken ve Tellegen, 1996). Olumsuz duyguların az yaşanması olumlu duyguların çok yaşanması mutluluk kavramının bir diğer tanımı olarak belirtilmiştir (Thach ve Lyubomirsky, 2006). Mutluluğun ne olduğu elbette önemlidir. Aynı zamanda mutluluğun artırılması için neler yapılacağı belirtilmesi günümüzün önemli çalışma alanlarından birisidir. Mutluluğu artırmak için yapılan çalışmalar sonucunda yeni yaşamsal faaliyetler bulmak, yaşantıyı aktif hale getirmek, sosyal faaliyetler yapmak, pozitif düşünce yapısına sahip olmak, dışa dönük olmak gibi araçlar ortaya konmuştur (Fordyce, 1983). Mutluluğu artırma bağlamında yapılan bir başka araştırma sonucunda dini görevleri yerine getirmek, ihtiyaçları karşılamak, zihinsel kontrol ve çevresinden olumlu tepki almak, çevreye olumlu tepki vermek olarak değerlendirilmiştir (Eryılmaz, 2010). Mutluluk ile ilgili araştırmalar yapılması insanların temel yaşam kalitelerinin yükseltilmesi için soru işaretlerinin giderilmesi açısından çok önemlidir. Mutlu olan insanların mutsuz olanlara göre iş yaşamında verimli olduğu, rol ve sorumluluklarını yerine getirdikleri, ruhsal ve bedensel sağlıklarının iyi olduğu araştırma sonuçlarına göre gözlemlenmiştir (Myers ve Diener, 1995; Vaillant, 2003; Lyubomirsky, 2001). Tüm bu özelliklerin bağımlı olan bireylerde gözlemlenmemesi yani mutlu olan bireylerin bağımlı olmaması nedeni ile araştırma kapsamında mutluluğu artırma stratejileri kavramı ele alınmıştır (Eryılmaz ve Deniz, 2021).

Araştırmada ele alınan bir diğer kavram ise duygusal zekâdır. Duygusal zekânın teknoloji bağımlılığı ile olan ilişkisi çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (İkiz ve Totan, 2011; Ançel, Açıkgöz ve Yavaş Ayhan, 2015; Usta, 2017; Ançeli vd., 2015; Sezen ve Murat, 2018; Beranuy vd., 2009; Resisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013). Yine teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olan farklı araştırmalar alanyazında yer almaktadır (Kant, 2018; Khoshakh ve Faramarzi, 2012; Pinelli, 2002; Yen, vd., 2007; Ko, vd., 2009; Dong, vd., 2010; Weinstein, 2010; Erginsoy Osmanoglu, 2019). Teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi yukarıda ilgili araştırmalarda belirtilen duygusal zekâ kavramı aslında insanların duygularını bilgece, faydalı biçimde, duyarlı olarak ve akıllı biçimde kullanması olarak belirtilir. Duygusal zekâ, sosyal beceriler yerine getirebilmek, kendisi dışında diğer insanların duygu ve düşüncelerini anlamlandırabilmek, öz kontrolünü sağlayabilmek, duygularını kontrol edebilmek ve öz farkındalık becerilerini ortaya koyabilmek bileşenlerinden oluşur (Cooper ve Sawaf, 1997; Weisinger, 1997; Shapiro, 1998; Lazarus, 1999; Weisinger, 1998; Yeşilyaprak, 2001). Goleman (1998) duygusal zekâyı, umutlu olabilmek, kendisini başkalarının yerine koyabilmek, sorunların düşünebilme becerilerini engellemesine izin vermeme, ruhsal yaşamını düzenleyebilmek, istekleri kontrol ederek hazzı öteleyebilmek, yaşamda var olan sorunlara rağmen hayatını devam ettirebilme, kişinin kendisini eyleme geçirebilmesi olarak tanımlamıştır. Duygusal zekânın güçlendirilmesinin özellikle teknoloji bağımlılığı sorunun çözümüne pozitif katkı sağladığı yukarıda yer alan araştırmalarda belirtilmiştir. Bu araştırmalar göz önüne alınarak duygusal zekâ kavramı araştırma kapsamına dâhil edilerek duygusal zekânın geliştirilmesinin teknoloji bağımlılığı sorununa etkililiği ele alınacaktır.

Bu çalışmada çağımızın problemi olan teknoloji bağımlılığı sorununun çözümlenmesi ve alanyazına bu konuda yeni bilgiler sunulması için Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının etkili olup olmadığı sorusuna yanıt alınacaktır. Pozitif Psikoloji, insanların yaşamlarında hangi olayların olumlu olduğunu değerlendiren, yaşamın mevcut

durumundan daha iyi duruma gelmesi amacına hizmet eden, kişilerin yaşama tutunmasına yardım eden bilim alanıdır (Peterson, 2000; Demir ve Fulya, 2020). Pozitif Psikoterapi ise insanı pozitif bakış açısı ile değerlendiren terapi yaklaşımıdır (Sarı, 2015). İnsan bilme kapasitesi ve sevme kapasitesi olarak isimlendirilen iki yönü vardır. Fiziksel, manevi, zihinsel ve sosyal alanlar ise pozitif psikoterapiye göre gelişmeye açık olan dört temel alandır (Peseschkian, 1986, 1998, 1980, 1985). Pozitif psikoterapi, bireyin dört temel gelişim alanında dengeli bir yaşam sürmesini sağlamayı hedefler. Aynı zamanda bireyin kapasitesinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Peseschkian, 2000, 2002).

Bu çalışma ile pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yaklaşımları temel alınarak çağımızın en büyük sorunlarından birisi olan teknoloji bağımlılığına müdahale etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin sınanması hedeflenmektedir. Araştırma kapsamında aynı zamanda teknoloji bağımlılığı konusu ile ilişkili olduğu yukarıda ki ilgili araştırmalarda belirtilen, mutluluğu artırma stratejileri ve duygusal zekâ kavramları açısından grupla psikolojik danışma programının etkililiği incelenecektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından deneme modelinde tasarlanmıştır. Gerçek deneme modellerinden olan ön-test/son-test kontrol gruplu model olarak planlanmıştır (Karasar, 1995). Desende bağımlı değişken teknoloji bağımlılığı, mutluluğu artırma stratejileri ve duygusal zekâ puanlarıdır. Bağımsız değişken ise Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programıdır. Çalışmada deney grubuna seçilen teknoloji bağımlılık puanı yüksek ve duygusal zekâ düzeyi, mutluluğu artırma stratejileri düşük bireylere Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubundaki bireylere herhangi bir program uygulanmayacaktır. Çalışma yetişkinlere yönelik olarak planlanmaktadır.

Örneklem Grubu

Bu çalışma, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesinde lisans eğitimine devam eden 12 kadın ve 12 erkek olmak üzere 24 yetişkin üzerinde uygulanmıştır. Örneklem grubunda yer alan bireylerin yaşları 18 ile 24 yaş aralığındadır. Çalışmaya lisans 1, lisans 2, lisans 3 ve lisans 4. sınıf öğrencileri katılmıştır.

Etik Kurul Onayı

Çalışmanın gerçekleştirilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 21.03.2021 tarih ve 2021/01 sayılı etik kurul onayı araştırmacı tarafından alınmıştır.

Veri toplama aracı

İnternet Bağımlılığı Testi

Kimberly S. Young tarafından geliştirilmiştir. “İnternet Bağımlılığı Testi” (Internet Addiction Teste) orijinal formu toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı “İnternet Bağımlılığı Testi” şeklinde isimlendirilerek Çakır Balta ve Horzum tarafından (2008) Türkçe diline uyarlanmıştır. Ölçme aracının geçerlilik güvenirlik çalışması sonucunda yukarıda belirtildiği gibi 20 madde ölçek 10. maddenin güvenirliği bozması nedeni ile Türkçe formundan çıkarılmıştır. Bu müdahale sonucunda ölçme aracının Türkçe versiyonu 19 madde olarak şekillenmiştir. Güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçme aracının güvenirlik değeri .90 olarak tespit edilmiştir. (Çakır Balta ve Horzum, 2008).

Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu

Petrides ve Furnham (2000, 2001) isimli araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Forumu (DZÖÖ-KF) Türkçe diline kazandırılmıştır. Ölçme aracı uyarlama çalışması sürecinde ölçme aracının verilerinin toplandığı katılımcıların ölçme aracı sorularını bilimsel araştırma sürecine uygun olarak yanıtladıkları doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tespit edilmiştir. Ölçme aracı için yapılan analiz çalışmaları sonucunda hesaplanan iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81 olarak araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir. Araştırmacılar verilerin analizleri sürecinde yapılan çalışmalar sonucunda test-tekrar test güvenilirlik katsayısını .86 olarak tespit etmişlerdir. Çalışmanın bu bölümünde belirtilen veriler sonucunda ölçme aracını geçerli ve güvenilir olduğu bilimsel araştırma yöntemlerinde uygun biçimde araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır (Deniz, Özer ve Işık, 2013).

Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği

Eryılmaz (2017) ölçme aracının geliştirilmesi çalışmalarını yürütmüştür. Ölçek çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre ölçme aracı açıklanan varyansı %61.932 olarak tespit edilmiştir. Ölçek geliştirme çalışmaları sonucunda ölçek toplam altı boyutlu olarak geliştirilmiştir. Madde sayısı ise 28 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin boyutlarına; “çevreye pozitif tepki vermek”, “bedeni dinlendirmek”, “mental kontrol yapmak”, “doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek”, “dini inancın gereğini yerine getirmek” ve “istekleri doyurmak” isimleri verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda yüksek derecede güvenilir olan ölçek açımlayıcı faktör analizi çalışmaları ile Eryılmaz (2017) tarafından doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bulgular

Güvenirlilik Analizi

Araştırmada Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği ve Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve alt boyutlarının güvenirlilik analizi yapılmış olup, ön, son ve izleme testlerinin cronbach’s alpha değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Güvenirlilik analizi, bir ankette bütün soruların birbirleriyle tutarlılığını, ele alınan oluşumu ölçmede türdeşliğini ortaya koyan bir kavramdır. Bu alfa değeri $0 < \alpha < 0.50$ ise güvenilir değil, $0.50 < \alpha < 0.60$ ise düşük güvenilirlikte, $0.60 < \alpha < 0.70$ ise kabul edilebilir güvenilirlikte, $0.70 < \alpha < 1.00$ ise yüksek güvenilirlikte olduğu anlamına gelmektedir (George ve Mallery, 2003). Bu kapsamda çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenirliliklerinin yeterli olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Çalışmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutlarının Ön, Son Testlerine Ait Cronbach’s Alpha Değeri

Ölçek ve alt boyutları	Cronbach's Alpha		N
	Ön Test	Son Test	
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	0,981	0,796	19
Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	0,550	0,560	20
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	0,934	0,954	28

Verilerin Analizi

Verilerin analizi çalışmaları için SPSS İstatistik 26 programı kullanılmıştır. Kategori halinde olduğu göz önüne alınarak ilgili değişkenler araştırmacı tarafından sayılar bununla beraber yüzdeler şeklinde belirtilmiştir. Araştırmacı sayısal verilerde normal dağılım çarpıklık değerlerini hesaplayarak SPSS veri analizi programı aracılığı ile bulmuştur.

İlgili sonuçlar araştırmacı tarafından Tablo 2 ve Tablo 3’de belirtilmiştir. Bilimsel araştırmalar sonucu belirlenen normal dağılımın ilkelerine göre çarpıklık hesaplamaları sonucunda oluşan değerlerin $\pm 1,5$ arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu kapsamda Tablo 2 ve Tablo 3’deki ölçme aracı ve ölçme araçlarının alt boyutlarının normal dağılım kriterlerini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Ön, Son Testlerinin Çarpıklık Değerleri

Ölçekler	Skewness (Çarpıklık)			
	Ön Test		Son Test	
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	-,135	,472	,035	,472
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	-,226	,472	-,585	,472
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	,291	,472	-,352	,472

Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Ön, Son Testlerinin Basıklık Değerleri

Ölçekler	Kurtosis (Basıklık)			
	Ön Test		Son Test	
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	-,721	,918	-,711	,918
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	-1,414	,918	-,248	,918
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	,553	,918	-,774	,918

Araştırmada kontrol ve deney grubunda yer alan öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerinde farklılık olup olmadığı Ki-Kare testi ile incelenmiştir. Kontrol veya deney grubunda yer alan öğrencilerin ölçek ön ve son testleri puanları arasında farklılık olup olmadığı İlişkili Örneklem Paired Sample T Testi ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol/Deney gruplarına göre ölçek ön ve son testi puanları arasında farklılığın tespit edilmesinde İlişkisiz Örneklem T Testi (Independent Sample T Testi) kullanılmıştır. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0.05 ve 0.01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya Katılan Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler

Çalışmaya katılan öğrenciler kontrol ve deney grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Her iki grupta yer alan öğrencilerin tanımlayıcı istatistiki bilgileri karşılaştırılmış olup, Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Kontrol ve Deney Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Tanımlayıcı Bilgilerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Kategori	Gruplar				χ^2 , t	p
		Kontrol		Deney			
		N	%	N	%		
Cinsiyet	Kız	6	50,0	6	50,0	0,000 ^a	1,000
	Erkek	6	50,0	6	50,0		
Tanı	1	0	0,0	1	8,3	- ^a	1,000
	2	12	100,0	11	91,7		
Anne baba durumu	Birlikte	11	91,7	12	100,0	- ^a	1,000
	Ayrı	1	8,3	0	0,0		
Mutluluk düzeyi	Düşük	6	50,0	6	50,0	1091 ^a	0,581
	Orta	6	50,0	5	41,7		
	Yüksek	0	0,0	1	8,3		
Yalnız mı?	1	1	8,3	4	33,3	3,511 ^a	0,173
	2	4	33,3	5	41,7		
	3	7	58,3	3	25,0		
Hedef var mı?	1	12	100,0	5	41,7	- ^a	0,005 ^{**}
	2	0	0,0	7	58,3		
Yaş	Ort.±S.S.	12,75±0,62		17,83±0,72		-0,304 ^b	0,764
Kardeş sayısı	Ort.±S.S.	3,17±1,19		2,33±1,23		1,684 ^b	0,106

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, χ^2 : Ki-kare testi^a, t: Independent Sample T Testi^b

Öğrencilerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde; kontrol grubunun %50'si kız, %50'si ise erkek ve deney grubunun %50'si kız, %50'si ise erkektir. Cinsiyet değişkeni bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Öğrencilerin tanı dağılımları incelendiğinde; kontrol grubunun 1. grubunda 0, 2. Grubunda 12 kişi, deney grubunun 1. grubunda 1, 2. grubunda 11 öğrenci vardır. Tanı değişkeni bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Öğrencilerin anne ve babalarının durum dağılımları incelendiğinde; kontrol grubunda 11 öğrencinin aile birlikte, 1 kişi ise ayrı yaşamaktadır, deney grubunun hepsi ise birlikte olduğu görülmüştür. Anne babanın durumları bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri incelendiğinde; kontrol grubundaki 6 öğrencinin mutluluk düzeyi düşük, 6 öğrencinin mutluluk düzeyi ise orta, deney grubundaki 6 öğrencinin mutluluk düzeyi düşük, 5 öğrencinin mutluluk düzeyi orta ve 1 öğrencinin mutluluk düzeyi ise yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin mutluluk düzeyleri bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Öğrencilerin hedefleri incelendiğinde; kontrol grubundaki 12 öğrencinin hedefinin olduğu, ancak deney grubundaki 5 öğrencinin hedefinin olmadığı ve 7 öğrencinin ise hedefi olduğu görülmüştür. Öğrencilerin hedefleri bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Öğrencilerin yaşları incelendiğinde; kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 17,75, deney grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 17,83' tür. Öğrencilerin yaşları bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde; kontrol grubundaki öğrencilerin kardeş sayılarının ortalaması 3i17, deney grubundaki öğrencilerin kardeş sayılarının ortalaması 2,33'tür. Öğrencilerin kardeş bakımından; deney ve kontrol gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilere Uygulanan Ölçeklerin Ön ve Son Testlerine İlişkin Betimleyici İstatistikî Bulgular

Kontrol ve Deney grubundaki öğrencilere uygulanan ölçeklerin ön ve son testlerinin betimleyici istatistik bulguları Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Kontrol Grubundaki Öğrencilere Uygulanan Ölçeklerin Ön ve Son Testlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular

Ölçekler	Kontrol Grubu	N	Ort.	S.S	Min.	Max.
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	Ön Test	12	37,92	7,54	24,00	49,00
	Son Test	12	40,42	6,89	29,00	50,00
Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	Ön Test	12	82,50	9,38	68,00	94,00
	Son Test	12	82,58	10,34	66,00	97,00
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	Ön Test	12	86,00	14,84	59,00	107,00
	Son Test	12	84,33	12,90	59,00	103,00

Min.: Minimum, Max.: Maximum, Ort.: Ortalama, S.S: Standart sapma

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ilişkin ön test puanları ortalaması 37,92, son test puanları 40,42 bulunmuştur. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ilişkin ön test puanları ortalaması 82,50, son test puanları 82,58 bulunmuştur. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ) ilişkin ön test puanları ortalaması 86,00, son test puanları 84,33 bulunmuştur.

Tablo 6. Deney Grubundaki Öğrencilere Uygulanan Ölçeklerin Ön ve Son Testlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular

Ölçekler	Deney Grubu	N	Ort.	S.S	Min.	Max.
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	Ön Test	12	76,17	4,47	71,00	84,00
	Son Test	12	36,42	4,54	28,00	43,00
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	Ön Test	12	79,83	8,35	67,00	89,00
	Son Test	12	86,75	5,88	74,00	98,00
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	Ön Test	12	60,92	10,13	43,00	77,00
	Son Test	12	116,92	8,31	102,00	132,00

Min.: Minimum, Max.: Maximum, Ort.: Ortalama, S.S: Standart sapma

Deney grubunda yer alan öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ilişkin ön test puanları ortalaması 76,17, son test puanları 36,42 bulunmuştur. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ilişkin ön test puanları ortalaması 79,83, son test puanları 86,75 bulunmuştur. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ) ilişkin ön test puanları ortalaması 60,92, son test puanları 116,92 bulunmuştur.

Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t testi sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Puanlarının T Testi Sonuçları

Ölçekler	Kontrol Grubu	N	Ort.	S.S	t	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	Ön Test	12	37,92	7,54	-3,115	0,01**
	Son Test	12	40,42	6,89		
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	Ön Test	12	82,50	9,38	-0,178	0,862
	Son Test	12	82,58	10,34		
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	Ön Test	12	86,00	14,84	2,057	0,064
	Son Test	12	84,33	12,90		

***p<0.05, **p<0.01, t: Paired Sample T Testi**

Kontrol grubundaki öğrencilerin Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin (YİMAÖ) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak kontrol grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Kontrol grubundaki öğrencilerin son test puanları, ön test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t testi sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Deney Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Puanlarının T Testi Sonuçları

Ölçekler	Deney Grubu	N	Ort.	S.S	t	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	Ön Test	12	76,17	4,47	29,464	0,000**
	Son Test	12	36,42	4,54		
Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ)	Ön Test	12	79,83	8,35	-3,883	0,003**
	Son Test	12	86,75	5,88		
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ)	Ön Test	12	60,92	10,13	-31,698	0,000**
	Son Test	12	116,92	8,31		

***p<0.05, **p<0.01, t: Paired Sample T Testi**

Deney grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin (YİMAÖ) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Deney grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) son test puanları, ön test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ) son test puanları, ön test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmacı tarafından hazırlanan ve yetişkinlere uygulanan Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki bireylerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin (YİMAÖ) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) son test puanları, ön test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ) son test puanları, ön test puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin (YİMAÖ) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Deney grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) son test puanları, ön test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ve Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (YİMAÖ) son test puanları, ön test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada elde edilen sonuca göre cinsiyet değişkeninin teknoloji bağımlılığı ve duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Batıgün ve Hasta (2010), Kim vd., (2006), Taş (2018), Taylan ve Işık (2015), Lam vd. (2009), Erginsoy Osmanoğlu (2019) araştırmaları sonucunda cinsiyet değişkeni ile teknoloji bağımlılığı ve duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlgili araştırma sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Yine cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığı ile ilişkili olmadığı sonucu Yalçın vd. (2017), Bozkurt ve Minaz (2017), Deniz (2014), Kuyucu (2017), Tunç (2020)'un yapmış olduğu araştırmalar ile birbirini destekler niteliktedir.

Araştırmada yer alan diğer demografik bilgileri içeren ve araştırmanın konusu ile benzer olan çalışmalara rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin, duygusal zekâ puanları yükselmiş ve internet bağımlılığı puanları azalmıştır. Yani internet bağımlılığı ile duygusal zekâ arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki vardır. Araştırma sonucu literatürde yer alan diğer araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Sarıçam ve Çelik (2018), Sezer ve Murat (2018), Avcı (2018), Ançel, Açıkgöz ve Yavaş Ayhan (2015) araştırmaları sonuçları açısından duygusal zekâ ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. İlgili araştırmalar ile bu çalışma sonuçlarına göre birbirini destekler niteliktedir. Aktan (2018), Kant (2018), Khoshakhlagh ve Faramarzi (2012), Weinstein (2010), Dong vd. (2010), Pinnelli (2002), Yen vd. (2007), Parker vd. (2008), Beranuy vd. (2009), Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013)'ın araştırmaları yine teknoloji bağımlılığı puanları ile duygusal zekâ puanları arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile benzer bulgulara ulaşmıştır. Duygusal zekâ düzeyinin yüksek olmasının yaşam kalitesinin artmasında etkili olacağını ifade eden farklı araştırmalar da mevcuttur. Özellikle Bradberry ve Greaves (2017), Özdemir ve Yaylacı (2008) çalışmalarında duygusal zekânın artırılmasına yönelik yapılacak olan çalışmalar bireyin hayatı üzerine olumlu etkiler yapmaktadır sonucuna ulaşmışlardır. İlgili araştırma sonuçları ile bu çalışmanın sonucu duygusal zekâ düzeyinin yükseltilmesinin yaşam kalitesini yükseltmesi açısından birbirlerini destekler niteliktedir. Literatürde yer alan diğer araştırmalar incelendiğinde yine bu çalışma ile benzer sonuçları olan araştırmalara rastlanmıştır. Herodotou vd. (2011), Wang vd. (2017), Parker vd. (2008), Tetik (2020), Cankurtaran ve Şakiroğlu (2020) araştırmaları sonucunda duygusal zekâ düzeyinin yüksek olmasının bireylerin internet bağımlılığı düzeylerini azaltacağı sonucuna ulaşmışlardır. İlgili araştırmalar ile bu

araştırmanın sonuçları duygusal zekâ ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler sunması açısından birbirini destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre, mutluluğu artırma stratejileri yükselen bireylerin internet bağımlılığı puanları düşmüştür. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen literatürde çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Ha ve Hwang (2014), Jeong vd. (2015), Yoo, Cho, ve Cha (2014) araştırmaları sonucunda internet (medya) bağımlılığının mutluluğu (öznel iyi oluşu) azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Thome'e, Ha'renstan ve Hagberg (2011), Bian ve Leung (2015) yapmış oldukları araştırma sonucunda Teknoloji Bağımlılığı (Akıllı Telefon Bağımlılığı) yüksek olan bireylerin depresyon problemini daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Sevi vd. (2014), Özer (2013) yapmış oldukları araştırmalar sonucunda teknoloji kullanımının (Cep telefonu) öznel iyi oluş düzeyini azalttığını, depresyon semptomlarını artırdığını, moral bozukluğuna neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer araştırma sonuçlarına göre Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil ve Caballo (2007), Bianchi ve Phillips (2005), Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu (2008), Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamarro (2009), Süler (2006) araştırmalarında aşırı teknoloji kullanımının (mobil telefon) stres ve depresyon düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yukarıda belirtilen araştırma sonuçları genel ifade ile teknoloji bağımlılığının mutluluğu azalttığı sonucu açısından bu araştırma ile birbirlerini destekler niteliktedir.

Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sürecinde alanyazın incelendiğinde konu ile ilgili yeterli araştırma olmadığı gözlemlenmiştir. Özellikle teknoloji bağımlılığı, duygusal zekâ ve mutluluğu artırma stratejileri kavramlarını içeren farklı değişkenler ile çeşitli örneklem gruplarına yeni araştırmalar planlanabilir. Araştırmalar sonucu elde edilen nicel veriler yeni programların hazırlanması için araştırmacılar ve uygulayıcılara yol gösterici nitelikte olabilir.

Günlük yaşamda psikolojik temelli sorunların çözümünde deneysel çalışmaların katkıları yadsınamaz bir gerçektir. Özellikle teknoloji bağımlılığı gibi çağımızın önemli problemi olan sorunun çözümü için sahada pratik, uygulanabilir ve kültüre özgü çalışmaların sayısı nicelik olarak oldukça azdır. Alanda çalışan uzmanlar, araştırmacılar tarafından teknoloji bağımlılığına ilişkin farklı terapi yaklaşımı veya kavramları temel alan yeni grupla psikolojik danışma programları, psikoeğitim programları, grup rehberliği programlarının hazırlanması oldukça önemlidir. Özellikle çalışma sahasında ihtiyaç duyulan konulara ilişkin yeni deneysel araştırmalar planlanmalıdır. Çalışmalar ihtiyaç duyan hedef kitleye uygulanarak bilimsel olarak sınılandıktan sonra mutlaka uygulamaları yaygınlaştırılmalıdır.

Araştırma sonucunda teknoloji bağımlılığına müdahale konusunda etkili olduğu ortaya konulan ve araştırmacı tarafından hazırlanan grupla psikolojik danışma programı farklı bireyler üzerinde uygulanarak etkililiğine ilişkin yeni veriler elde edilebilir. Aynı zamanda toplumun farklı kesimlerinde, farklı yaş gruplarına uygulanarak etkililik analizi yapılabilir.

Kaynakça

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Ateş, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ançel, G., Açıkgoz, İ. ve Yavaş Ayhan, A. G. (2015). Problemlerli internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 255-263.
- Avcı, Ö. (2018). Öğrencilerin duygusal zekâ ile iletişim becerileri düzeylerinin bağımlı etkinliği üzerine bir uygulama. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9,18.
- Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Balta, O. C., ve Horzum, M. B. (2008). İnternet Bağımlılığı Testi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 7(13).
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., ve Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182–1187.
- Bian, M. ve Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*.33(1).61-79.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Boyle, E., Connolly, T. M., ve Hainey, T. (2011). The role of psychology in understanding the impact of computer games. *Entertainment Computing*, 2(1), 69-74.
- Bozkurt, Ö.Ç., ve Minaz, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21): 268-286.
- Bradberry, T. ve Greaves J. (2017). *Duygusal Zekâ 2.0 (Emotional Intelligence 2.0)*. (Çev.: Azmi Ulaş). Sola Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı* (27. Baskı). PEGEM Yayınları.
- Cankurtaran, Ş. ve Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (64), 49-67.
- Cooper, R.K. ve A. Sawaf (1997) *Liderlikte Duygusal Zeka*. Sistem Yayıncılık.
- Demir, R., ve Fulya, T. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Deniz, S. (2014). Ergenlerin Problemlerli Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete İle İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu –kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Deveci, A. Çakıroğlu, E. ve Uzun, A.E. (2022). *Madde Bağımlılığı*. Yeşilay Yayınları.

- Diener E. (1984). Subjective well being. *Psychol Bull.* 95(3):542-75.
- Dong, G., Zhou, H. ve Zhao, X. (2010). Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: electrophysiological evidence from a Go/NoGo study. *Neurosci Lett*, 485(2), 42-138.
- Erginsoy, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 47-58.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 1(2) 77-84.
- Eryılmaz, A. (2017). Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 7(2), 116-126.
- Fordyce M.W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol.* 30(4):483-98.
- George, D. ve Mallery P. (2003) *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*.76:14–19.
- Goleman, D. (1998) *İşbaşında Duygusal Zekâ*, Varlık Yayinlari.
- Ha, J. H., Chin, B. C., Park, D.-H., Ryu, S. H. ve Yu, J. (2008). Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 783–784.
- Ha, Y. M. ve Hwang, W. J. (2014). Gender Differences in İnternet Addiction Associated with Psychological Health İndicators Among Adolescents Using A National Web-Based Survey. *International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 660-669.
- Herodotou, C., Kambouri, M., ve Winters, N. (2011). The Role of Trait Emotional Intelligence in Gamers' Preferences For Playand Frequency of Gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1815-1819.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2011). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İnanç, B. Y., ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. PEGEM Akademi.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. ve Caballo, C. (2007). Problematic Internet and Cell-Phone Use: *Psychological, Behavioral and Health Correlates*. *Addiction Research and Theory*, 15, 309–320.
- Jeong, S., Kim, H., Yum, J., ve Hwang, Y. (2016). What Type of Content Are Smartphone Users Addicted To?: SNS vs. Games. *Computer in Human Behaviour*. 10-17.
- Kant, R. (2018). Relationship of internet addiction with emotional intelligence among youths. *Education Science And Psychology*, 2(48),39-46.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayınevi.
- Khoshakhlagh. H. ve Faramarzi, S.(2012). The relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*, 4(3-4), 133–141.

- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Ko, C. H., Yen. J. Y., Chen. C. S., Yeh, Y. C., ve Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 163(10), 43- 937.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: Akıllı Telefon (Kolik), Üniversite Gençliği. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 7(14).
- Kwon M., Lee J.Y., Won W.Y., Park J.W., Min J.A., Hahn C. vd. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*. 8:1-7.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C. ve J. Jing. (2009). Factors associated with internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*. 12, 551- 555.
- Lazarus, P. (1999) "Emotional Intelligence: A Paradigm for Education in the New Millennium" (22. Uluslararası Okul Psikolojisi yıllık toplantısına sunulan bildiri metni) Kreuzlingen, İsviçre.
- Lyubomirsky S. (2001). Why are some people happier than others? *Am Psychol*. 56(3):239-49.
- Lykken D, ve Tellegen A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychol Sci*. 7(3):186-89.
- Myers D.G. ve Deiner E. (1995). Who is happy? *Psychol Scin*. 6(1):10-9.
- Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C., ve Bilici, R. (2020). *Bağımlılık Tanı Tedavi Önleme*. Yeşilay Yayınları. İstanbul.
- Parker, J.D.A, Taylor, N.T, Eastabrook, J.M., Schell, S.L. ve Wood, L.M. (2008). Problem Gambling In Adolescence: Relationships With Internet Misuse, Gaming Abuse and Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45(2): 174-180
- Peseshkian, N. (1980). *Positive family therapy*. NY, Springer.
- Peseshkian, N. (1985). *In search of a meaning-a psychotherapy of small steps*. Springer-Verlag
- Peseshkian N (1986) *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot with 100 case examples for education and self-help*. NY, Springer.
- Peseshkian, N. (1998). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi*. (Çev. H. Fışıloğlu). Beyaz Yayınları.
- Peseshkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy*. Sterling Publishers.
- Peseshkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fışıloğlu). Beyaz Yayınları
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., ve Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 485-492.
- Pinnelli S. (2002). Internet addiction disorder and identity on line: the educational relationship. URL: <http://www.proceedings.informingscience.org/IS2002Proceedings/papers/Pinne088I%20nter.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).

- Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 53-66
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 702-717.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Sarıçam, H. ve Çelik, İ. (2018). Duygusal zekâ ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *6th International Congress on Curriculum and Instruction'da sunulan bildiri*, Kars, Türkiye.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Sevi, M. O., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., ve Öztürk, Ö. (2014). Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleri İlişkisinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 15(1) 15-22.
- Sezen, M. F. ve Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 160-182.
- Shapiro, L.E. (1998). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetistirmek* (Çev: U. Kartal) Varlık Yayınları.
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. F., ve Fagan, J. (2011). Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends. *Computers in Human Behavior*, 1211-1222.
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H., Fagan, J., ve Most, D. E. (2011). Magical flight and monstrous stress: Technologies of absorption and mental wellness in Azeroth. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 26-62.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). MA: Pearson.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1) 31-41.
- Taylan, H. H. ve Işık, M. (2015). Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 855-874.
- Tetik, G. (2020). *Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu ve duygusal zeka arasındaki ilişkide, dijital oyun bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Thome'e, S., Ha'renstan., A. ve Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults—A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 66.
- Tkach C, ve Lyubomirsky S. (2006). How do people pursue happiness, relating personality, happiness-increasing strategies, and wellbeing? *J Happiness Stud*. 7(2):183-225.
-

- Tunç, A. (2020). *Ergenlik döneminde duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özdemir Yaylacı, G. (2008). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği*. Hayat Yayıncılık.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vaillant G.E. (2003). Mental health. *Am J Psychiatry*. 160(8):1373-84
- Wack, E., ve Tantleff, S. (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *CyberPsychology & Behavior*, 241-244
- Wang, C. K., K. A., Liu, W. C., ve Divaharan, S. (2008). P assion and intrinsic motivation in digital gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 39-45.
- Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y., Sun, W., Zhao, L., ve Qiu, L. (2017). ParentAdolescent Relationship and Adolescent Internet Addiction: A Moderated Mediation Model. *Addictive Behaviors*, 84,171-177.
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction-a comparison between game users and non-game users. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 76-268.
- Weisinger, H. (1998) *İs Yaşamında Duygusal Zeka*. MNS Yayıncılık..
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D.H., ve Çolakoğlu, T. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1): 1-11.
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri, Oyun Bağımlılığı Ve Akran İlişkilerinin, Öznel İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi. İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 139-146.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. ve Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*. 41(1), 93-8.
- Yoo, Y. S., Cho, O. H. ve Cha, K. S. (2014). Associations Between Overuse of the Internet and Mental Health in Adolescents. *Nursing and Health Sciences*, 16, 193-200.
- Young K.S. (1997).. What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. *Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association*, August 15, Chicago.