

## A Suggestion for Combating Digital Addiction: An Interdisciplinary Collaborative Intervention Model (CoDAIM)\*

Betül Aydın<sup>a</sup>  Süleyman Sadi Serefroğlu<sup>b</sup> 

<sup>a</sup> Research Assistant, Eskişehir Osmangazi University, Eskişehir, Türkiye, [betulaydinlive@gmail.com](mailto:betulaydinlive@gmail.com)

<sup>b</sup> Prof. Dr., Hacettepe University, Ankara, Türkiye, [sadi.seferoglu@gmail.com](mailto:sadi.seferoglu@gmail.com)

### ABSTRACT

Digital addiction is a type of addiction that is showing itself with increasing momentum, particularly among teenagers and university students, compared to previous generations. Digital addiction (DA) is considered a problem that threatens individuals' life quality, physiological, psychological health and academic life. There are known and still unexplored psycho-social causes of this phenomenon. Individuals can encounter wide variety of risk and threat factors when they are intensely interacting with digital technologies. Similarly, some individuals can exhibit problematic behaviors in these environments. In this context, there are various proposed solutions with proven effectiveness in the literature for addressing digital addiction. In this study, a comprehensive literature review was conducted focusing on these proposed solutions and concluded that a holistic and collaborative approach is needed. Considering this need, semi-structured interviews were conducted with 12 experts from five different areas who have conducted academic research (psychiatry, clinical psychology, psychological counseling and guidance, instructional design, and digital security) on the roles and responsibilities of stakeholders in the digital addiction intervention model. As a result of the study, an interdisciplinary collaborative model against digital addiction was proposed. The model also includes suggestions for stakeholders and arguments. As a result of this study, a new perspective was brought to the digital addiction intervention process and proposals for intervention stages were developed.

**Article Type**  
Research

**Article Background**  
Received:  
27.11.2022  
Accepted:  
12.12.2022

**Keywords**  
Digital Addiction,  
Interdisciplinary  
Collaboration,  
Intervention Model

**To cite this article:** Aydın, B., & Seferoğlu, S. S. (2023). A suggestion for combating digital addiction: an interdisciplinary collaborative intervention model (CoDAIM). *International Journal of Turkish Educational Sciences*, 11 (20), 202-253.

**Corresponding Author:** Betül Aydın, e-mail: [betulaydinlive@gmail.com](mailto:betulaydinlive@gmail.com)

\* This study is related to the doctoral thesis written by the first author under the supervision of the second author, and a significant part of it was taken from the doctoral thesis.

## Introduction

With the accessibility of online communication tools to younger age groups, the amount of time spent in digital environments has increased and a new problem of managing this time has arisen. Given the habit-forming nature of digital technologies and their potential for misuse, digital addiction (DA) can be considered a risky type of addiction and further research is needed. It is of great importance to examine the effects of digital technologies that have penetrated our home, work and education lives on individuals (Young, 2017).

Considering the rapidly changing nature of digital technologies, it can be said that the digital addiction phenomenon and its dimensions need to be redefined with these developments. However, the inconsistent conceptualization of digital addiction and methodological weaknesses, which are also observed in the international literature, there are deficiencies in defining and justifying this phenomenon in a clear and detailed manner. However, looking at the trend in digital addiction by years, it is stated that there has been a global increase in the last two decades (Allcott et al., 2022; Meng et al., 2022). Also, the trend regarding digital addiction has gained increasing momentum with the COVID-19 pandemic.

The increase in the number of individuals seeking professional help regarding digital addiction in recent years also reveals the necessity of improving the measures taken against digital addiction. In this context, it is very important that the subject has conceptual clarity in terms of definition, diagnostic criteria and solution proposals of digital addiction (Cemiloğlu et al., 2022). Concepts for the digital world must be constantly updated and critically discussed again due to the rapidly consumed nature of technology. In this context, it can be said that there is a need for new research on how to deal with possible risks, considering the many advantages of digital technologies as well as the dangers arising from misuse.

Considering the explanations above, first of all, the phenomenon of DA is explained in this section. In this context, the definition, scope, dimensions, psychological, physiological and social consequences of digital addiction are discussed. In this process, the factors causing digital addiction and different solution proposals in the literature were examined by focusing. Then, the purpose of the research was revealed and the research questions determined in line with this purpose were presented.

### Digital Addiction: Scope and Definitions

Addiction is a phenomenon that covers the concepts of brain reward, motivation and consciousness in general. Definitions in the literature on digital addiction (DA) define DA as addiction resulting from excessive use of digital media, digital devices or platforms (Khang et al., 2013). Digital addiction is also expressed as a type of addiction caused by excessive or problematic use of digital technologies in general. Some researchers also state that the term digital addiction includes the terms technology addiction, internet addiction, and computer addiction (Singh et al., 2019). Cham et al., (2018) suggest using the term "Digital Addiction" as a label to describe the compulsive and excessive use of digital devices. It is emphasized that this concept is not designed as a clinical term and is used to describe various behaviors. DA can also be described as a behavioral addiction that includes human-machine interaction and is not chemical (Cerniglia et al., 2017). However, neuroimaging studies on internet addicted individuals show similar hyper arousal in brain regions such as the nucleus accumbens and orbitofrontal cortex in both substance addicts and internet addicts (Brand

et al., 2014). On the other hand, it is observed that literature on digital addiction frequently focuses on studies of internet addiction. However, these concepts are inclusive of each other. Because devices that can access the internet are also included in the scope of digital technologies. It can also be said that online connectivity is not a prerequisite for digital addiction because individuals can excessively use digital devices even when they are not actively connected to the internet (Almourad et al., 2020).

In this study, the term "digital addiction" is preferred instead of frequently encountered and common argumentative concepts such as "internet addiction," "problematic internet use," and "technology addiction." However, other concepts that express addiction to various digital technologies are also included in the literature in order to examine the concept in detail. In the related literature, there are different opinions and reasons for defining internet addiction. Generally, internet addiction is described as an inability to control excessive desire to use the internet, accompanied by problems with time management related to the internet, emergence of discomfort, agitation, and restlessness due to a sense of deprivation when there is no access to the internet, and disruptions in the individual's family, work, and social life (Young, 2004).

However, this concept has brought discussions among participants and academics. While some argue that the term "addiction" should be specifically related to pathological cases such as substance use, it has been seen that it now also encompasses behavioral disorders such as game addiction and TV addiction. Considering that definitions based only on substance abuse or pathological gambling are insufficient to represent problematic internet users, and the label of "internet addiction" lacks scientific evidence to prove the existence of real addiction, the concept of "problematic internet use" was preferred (Shapira et al., 2000). In the literature, the concept of "problematic internet use" is defined as the situation in which individuals encounter various difficulties related to their psychological, social, academic and professional lives caused by excessive internet use (Beard & Wolf, 2001). It is possible to come across different uses of this concept, which is generally used as "internet addiction" or "problematic internet use" in the literature. Günüç (2009) included different terminologies corresponding to the concept of "internet addiction" with similar aspects within the scope of his thesis study. The terms within the scope of this study and the imprint information of their author are presented in Table 1.

Table 1

*Distribution of Different Uses Related to the Concept of Internet Addiction by Years*

Use in International Literature	Researchers
Internet Addiction	Goldberg, 1996
Pathological Internet Use	Davis, 2001; Young, 2004
Problematic Internet Use	Caplan, 2002; Kaltiala-Heino et al., 2004
Internet Addiction Disorder	Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005
Excessive Internet Use	Yang et al., 2005
Cyberaddiction	Vaugeois, 2006
Internet Dependency	Tvedt, 2007
Digital Addiction	Khang, Kim & Kim, 2013

*Note:* Different Uses Related to the Concept of "Internet Addiction" (Günüç, 2009).

According to the data presented in Table 1, researchers generally show a trend towards using the terms "problematic" and "pathological" instead of the term "addiction" (Günüç, 2009). In fact, all

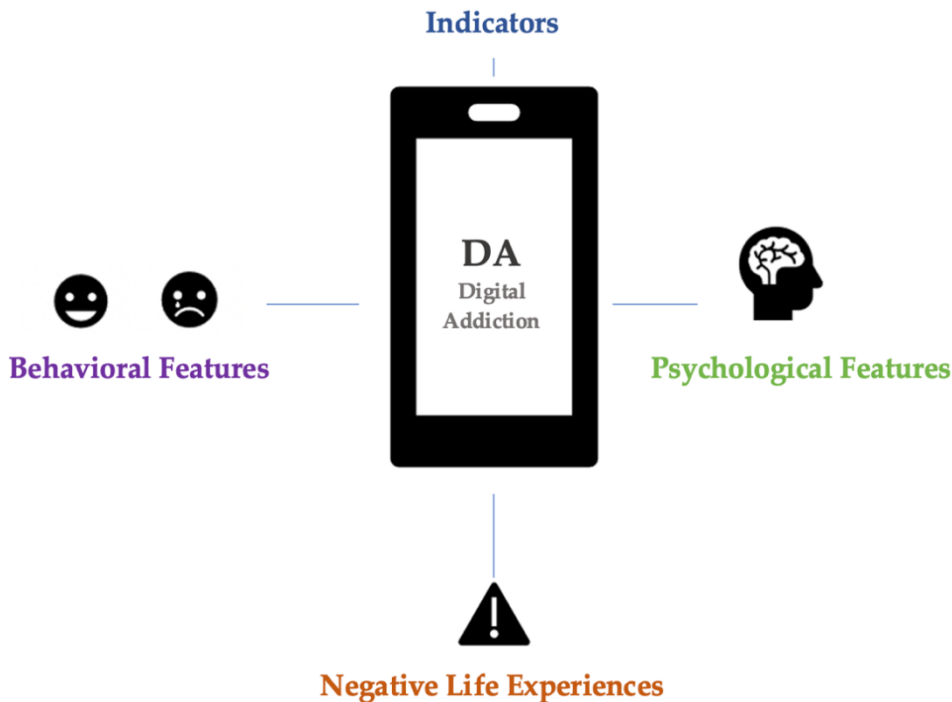
these terms can be expressed with the term “problematic internet use” due to their similar purposes and characteristics (Beard & Wolf, 2001). As a result, Günüç (2009) emphasizes that all these concepts express undesirable situations that may arise especially as a result of excessive and problematic use of technology. On the other hand, after this concept, which became widespread in 2007, it is seen that the term digital addiction came to the fore in 2013 (Khang et al., 2013).

Differentiating definitions of addiction developed for digital technologies are observed in the literature. This concept is not intended as a clinical term. However, within the scope of this study, the term "Digital Addiction (DA)" was preferred to advance knowledge over a concept with high content validity. Considering the increasing diversity of digital environments and new developments today, it is expected that the needs for the use of the DA concept will also change. In this context, it is argued that DA phenomenon contains common patterns, features, symptoms, and outputs for different technologies and this terminology should be made into a checklist (Cham et al., 2018).

Digital addiction is a relatively new and frequently discussed concept. As a matter of fact, regarding this concept, there are differences of opinion between psychology and psychiatry experts about whether the person is really an addict and the criteria for healthy use of digital devices. The concept of problematic internet use shows itself as online risky behavior and problematic use of digital technologies, while the concept of digital addiction is presented as an occurrence that can be classified using various psychological scales (Kesici & Tunç, 2018). In this context, Cham et al. (2018) explained the concept of DA with dimensions in their research and presented the indicators of DA (See Figure 1).

Figure 1

*Dimensions of Digital Addiction*



Looking at Figure 1, it is seen that only the usage time of a digital device or the time spent in digital environments is not an exact measure of addiction. Similarly, the frequency of use may vary according to the profession or purpose of the individual. However, if the person checks the devices

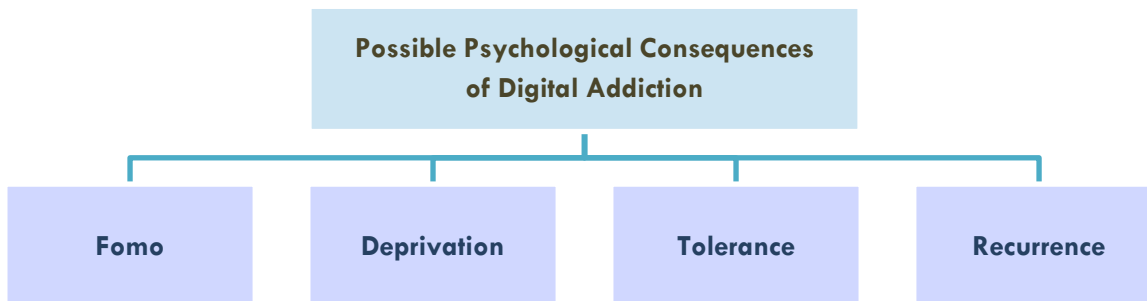
very often throughout the day, this may be a clue to digital addiction. Using the digital device at times outside of the usual and current sleep patterns, waking up to check the device or being late to do so can be a sign of addiction. Since these indicators will change according to the individual's sleep patterns, the above indicators may not be reliable for the detection of addiction. Linking addiction to hours spent with digital devices with such an assessment could simplify the multifaceted nature of this phenomenon. Because even if the person does not show excessive use patterns, he can be addicted to digital. In the literature, different conceptualizations are used to characterize DA. For example, some studies are based on behavioral addiction symptoms such as time spent with the device and excessive attachment to the device, and symptoms such as mood changes and excessive preoccupation, which are among the general criteria (Cham et al., 2018). In the explanations for the harmful consequences of addiction, it is seen that the harmful consequences arising from the addiction relationship, such as negative examples in social and working life, are included (Almourad et al., 2020). In the next stage of the research, negative life experiences, which are possible consequences of this addiction, are included in order to comprehensive understanding of DA.

### *Possible Psychological Consequences of Digital Addiction*

The possible psychological consequences and causes of this addiction are very important for a better understanding of the nature of DA. As with other types of addiction, individuals with digital addiction can use their digital devices to relieve mood swings, stress or boredom. The psychological symptoms of DA can be listed as shown in Figure 2 (Cham et al., 2019).

Figure 2

#### *Possible Psychological Consequences of Digital Addiction*



The possible psychological indicators of digital addiction in Figure 2 can also be summarized as follows:

- Fomo; digital addicts may develop a fear of being left out of social activities and possible interactions with friends, known as FOMO (Fear of Missing Out).
- Deprivation; if addicted individuals do not have access to their digital devices for a period of time, they may experience withdrawal symptoms, which can include feelings associated with anxiety.
- Tolerance; digitally addicted individuals may increase their use of digital devices and social media to achieve the former satisfaction known as tolerance.
- Recurrence; the situation in which addiction symptoms reappear with pre-existing remnants when digitally addicted individuals stay away from digital technologies (Taştepe, 2019).

Digital addicts may show depressive symptoms by feeling anxiety and sadness when they stay away from the devices they are connected to (Lee et al., 2008). Depression can be both a cause and a consequence of digital addiction. As a matter of fact, it is stated in the related literature that individuals with internet addiction tend to have more depression than non-addicted individuals (Kim et al., 2006). In addition, in a comprehensive longitudinal study examining the effects of internet addiction on social participation and psychological well-being, it was revealed that problematic internet use might result in decreased psychological well-being (Kraut et al., 1998; Özden & İcellioglu, 2014). Kuss (2013) states that internet addiction is a potential mental health problem, in other words, it poses a potential for various mental health problems. Internet addicts, when they are not online, feel a sense of deprivation and withdrawal with sentences such as "I can't do without the Internet" or "I need the Internet" (Young, 2004). Moreover, these problems may recur at different times in the life of the individual with their old remains (Taştepe, 2019). In this context, it is emphasized that DA should be considered as a contemporary and different problem in the current study.

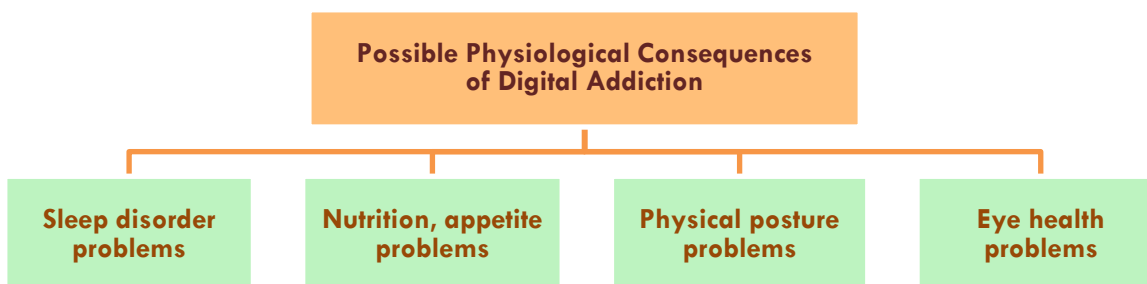
### *Possible Physiological Consequences of Digital Addiction*

The uncontrollable use of digital technologies has some risks and negative effects on the brain development process of the individual (Baciu, 2020). Due to the specific neurodevelopmental processes that differ especially at young ages, DA poses a significant risk for mental health. This situation may cause some negative consequences that affect the daily life of the individual (Cerniglia et al., 2016).

Digital addicts can gain unhealthy weight for indirect reasons such as insomnia and inactivity. As a result, individuals may experience eating and drinking disorders and appetite problems (Young, 1999). Similarly, it is emphasized in various studies that it has serious consequences such as sleep problems caused by DA and eating disorders due to skipping meals (Baciu, 2020; Dresp-Langley & Hutt, 2022; Lane et al., 2021). According to Cham et al. (2018), excessive or uncontrolled use of digital technologies may cause individuals to skip meals or to overeat at the device. This may lead to some physiological health problems. The physiological consequences of digital addiction included in the literature are presented in Figure 3.

Figure 3

### *Possible Physiological Consequences of Digital Addiction*



Similar to the indicators presented in Figure 3, Çelebioğlu et al. (2020) examined the relationship between the total score average of the participants' "internet addiction" and the total score of the "sleep quality index". In this study, it was revealed that there is a statistically significant and positive relationship between poor sleep quality and internet addiction scores. In addition, it can be seen that

individuals with internet addiction face various health problems by gaining weight as a result of being inactive in front of the screen for a long time (Griffiths, 2000; Young, 1999).

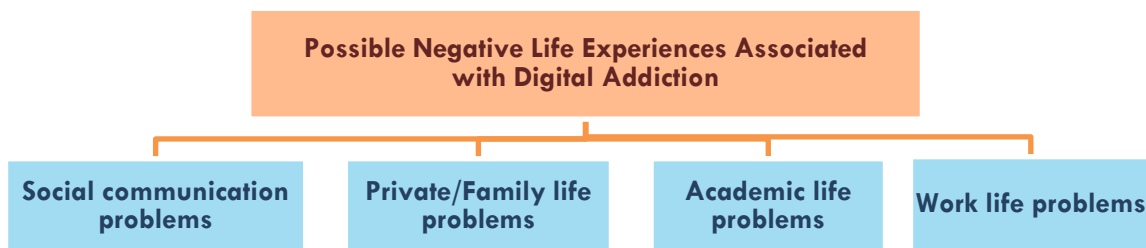
### ***Behavioral Consequences and Negative Life Experiences of Digital Addiction***

One of the important dimensions in conceptualizing the phenomenon of digital addiction is behavioral consequences. This type of addiction can be characterized by a range of behaviors. For example, the individual may feel the need to constantly check their digital devices and may show obsessive behaviors and withdrawal symptoms related to these devices. These out-of-control behaviors can lead to overuse. Over time, the individual may have difficulties in controlling these behaviors because they cannot resist this urge. This may cause the individual to feel incapable of managing individual device use and to develop a sense of loss of control. The feeling of loss of control can lead to impulsivity with impulsive and reckless behaviors (Chemnad et al., 2022). Similarly, in some studies, it was found that internet addiction on university students decreased in academic performance; negative consequences such as health problems and social relationship problems are included (Chou et al., 2005; Mo et al., 2020; Xeng et al., 2019).

There is some important evidence in the literature that DA is associated with various psycho-social negativities. Some studies show that internet addiction can have negative consequences on university students such as academic problems, health problems, and problems in social relationships (Chou et al., 2005; Mo et al., 2020; Peng et al., 2019; Xue et al., 2018). Compared to previous generations, it is seen that many students today devote more of their time to distractions rather than academic studies, although they have academic responsibilities (Arum & Roska, 2011; Houston, 2019). As a result, it can be said that a high level of technology addiction may hinder the intended learning outcomes (Young, 1998).

Figure 4

#### ***Behavioral Consequences and Adverse Life Experiences of Digital Addiction***



Mistakes to be made in the process of using digital technology, especially in education, business life and social life, may cause individuals to face various problems. Examining the consequences of Internet addiction on self-esteem and academic achievement, Mo et al. (2020), as a result of their study, emphasized that internet addiction has an indirect negative effect on academic expectations by reducing self-esteem. DA can cause negative consequences not only in academic and social life, but also in business life. As a result of excessive time spent with withdrawal symptoms, professional life problems such as missing the deadline for the delivery/completion of a job/task have been observed in the individual (Cham et al., 2018). Looking at previous studies, it is seen that digital addicts have similarly experienced family and professional problems due to excessive internet use. These include some physical complaints such as insomnia and fatigue. It is also emphasized that addicted students experience serious academic problems. In fact, according to the data obtained, it

is seen that internet addiction can result in expulsion from universities and low grades (Young, 1998).

### **The Importance of Stakeholder Collaboration in Combating Digital Addiction**

Within the scope of this research, studies focusing on the experiences of cooperation between stakeholders in an interdisciplinary environment while combating digital addiction were examined. In this context, when the literature is examined, it is seen that parents, social environment, educational institution and specialist therapist stakeholders play an important role in combating digital addiction (Cemiloğlu et al., 2022; Chung et al., 2019; García et al., 2022; Lee et al., 2022). In addition to the roles of stakeholders, the success factors of collaborative experiences were also taken into account in the literature review. Researchers, who emphasized the importance of interdisciplinary communication and cooperation in various studies on addiction, discussed the factors that determine the success of the collaboration environment. These factors are listed as “1- Interpersonal and Group Relations, 2-Organizational Supports and 3-Challenges/Sources of Conflict” (Mitchell et al., 2009; Liberman, 2000). These studies also recommend the process of coming together as an interdisciplinary team or group for successful cooperation, the continuous development of effective problem solving and conflict management skills. This section also includes the factors that need to be considered in the design process of cooperative activities prepared for the stakeholders of the model while developing CoDAIM.

Elements such as relations between stakeholders, trust and cooperation efforts, and the support provided are important elements of a successful cooperation model (Smith & Mogro-Wilson, 2007). Similarly, in a different study investigating the factors that facilitate or hinder cooperation in the process of combating addiction, the importance of examining interdisciplinary cooperation in regional policy contexts such as the approach to reducing the harms caused by addiction is emphasized. The participants of this study also emphasize the importance of education and learning experiences in different fields in order to increase communication and cooperation among stakeholders. As a result of the study, the factors facilitating the cooperation between the stakeholders were revealed. These elements are “intersecting influencing factors; common principles, processes and protocols; results shared with the program and practice”. In this process, various opportunities to develop cooperation were included. These opportunities were identified as: “stakeholders get to know each other; mutual agreements, exchange of information; definition of leadership” (Drabble & Poole, 2011).

In addition to the factors that facilitate cooperative intervention, it is necessary to address the factors that make these processes more difficult. Particularly, at the beginning of these elements are the connection and communication problems between the stakeholders. In this context, the use of assistive technologies that allow stakeholders to communicate simultaneously can be encouraged. Another situation that hinders cooperation is that there are differences between the principles put forward and daily practices. It is important in this respect that these common principles are adopted by all stakeholders. In addition, disruptions in information flow due to privacy issues can be considered as another important factor that needs to be discussed (Drabble & Poole, 2011).

Similar to these findings, collaborative team work is also recommended in the literature to improve the quality and results of intervention studies to combat addiction (Osilla et al., 2022). Tackling addiction can help make collaborative intervention more acceptable and feasible (Brackett et al., 2022). In addition to cooperation, while developing solution proposals, the relevant literature was



taken as a basis and it was stated that solution proposals were generally grouped under four types. These intervention types were determined as “psycho-social, software-based, integrated and drug therapy”, respectively. Integrated models using different intervention types are also suggested within the scope of the research (Cemiloğlu et al., 2022). However, it can be said that it is important to plan the process holistically in order to achieve positive results in all types of interventions.

Experts consulted within the scope of this research state that stakeholders have the potential to complete each other's deficiencies and therefore they should act in interaction. In addition, it is emphasized that cooperation is important in terms of carrying out the intervention process in a healthy way. In addition, the intervention approaches adopted in the process should be updated with mutual interaction among the stakeholders throughout the cyclical process. In the age we live in, the fact that neither the family nor the school alone can be sufficient for the success of the student is now more clearly accepted. In this respect, positive results can be observed in the social and cognitive development of the individual when an effective cooperation is carried out between stakeholders such as parents, adolescents and school administration. One of these positive results will be that children and young people see digital technologies as a development tool and use them consciously.

### **The Importance of the Study**

Various inconsistencies are observed regarding the conceptualization of the DA phenomenon, which manifests itself with the spread of digital technologies. The concept of digital addiction, developed in relation to different digital technologies such as the Internet, digital games, smart phones, has distinctive aspects as well as common aspects. Therefore, it may be the right approach to combine and discuss these concepts under a common roof concept. However, this unifying effort requires a good literature review and expert opinions in the background. For example, Almourad et al. (2020) reviewed the existing conceptualizations of DA in their literature review study and determined the common features of this phenomenon. Themes focusing on the harms caused by DA and user behaviors related to DA were identified in the study. As a result of the study, it was concluded that the definition of the concept was not limited to a specific area of use or device. Common and fundamental features were found in the different conceptualizations of DA in the literature. On the other hand, some characteristics of addiction were recorded as being unique. Furthermore, various inconsistencies in the definitions were observed in the literature. As a result, it can be said that there is a need for clearer and common definitions of the phenomenon of DA (Almourad et al., 2020).

### **Purpose**

The aim of this study is to develop a collaborative and interdisciplinary intervention model aimed at combating DA by focusing on solution proposals developed for DA through a literature review and expert opinions. In the study, the roles and responsibilities of the stakeholders of the interdisciplinary collaborative model that approaches the phenomenon of DA holistically are defined. For this purpose, answers to the following research questions were sought:

1. Who are the stakeholders of the interdisciplinary collaborative intervention model?
2. What are the roles and responsibilities of parents in the process of combating digital addiction in adolescence?

3. What are the roles and responsibilities of school personnel in the process of combating digital addiction in adolescence?
4. What are the roles and responsibilities of expert therapists in the process of combating digital addiction in adolescence?
5. What are the roles and responsibilities of educational institutions in the process of combating digital addiction in adolescence?

## **Method**

In this study, the literature was reviewed in order to propose a multidisciplinary intervention model that could be used against digital addiction. Additionally, semi-structured interviews were conducted with 12 experts who work in 5 different fields. The interviews were carried out within the framework of the "Expert Opinion Form" prepared by the researchers. The data obtained from these interviews was analyzed using the content analysis method, a qualitative research method that can be used to identify specific characteristics of messages obtained for a specific purpose and make inferences systematically and objectively (Holsti, 1969; Krippendorff, 2018). As a result of the content analysis, the roles and responsibilities of the stakeholders in the multidisciplinary collaborative intervention model were identified. During the analysis process, the responses to the Expert Opinion Forms were read by two researchers in different environments. Both researchers recorded the roles and responsibilities of the stakeholders based on the expert opinions. Then, the researchers discussed the roles and responsibilities of the stakeholders together to minimize the possibility of misinterpretation by a single researcher (Graneheim & Lundman, 2004). After this process, the proposals developed were presented to the expert team for their opinions and necessary adjustments were made based on the suggestions of the experts. For example, experts in the field of psychology and problematic internet use suggested adding "talking about technology" and "avoiding excessive restriction" behaviors to the responsibilities section for the role of parents. Based on these opinions from the experts, the developed model was revised visually (See Figure 5).

### **Study Group**

Within the scope of this research, 12 experts were interviewed from 5 different fields. These experts work in a total of 5 different fields including psychology, psychiatry, psychological counseling and guidance (PCG), instructional design and problematic internet use. The selection of the experts who participated in the research was based on their research fields and the studies they conducted. The other details about the experts participating in the study are as follows:

- 2 clinical psychologists working in the field of digital addiction and providing active counseling to adolescents;
- 2 Psychological Counseling and Guidance (PCG) experts working at the middle school level;
- 2 Psychology Department, Doctorate Academics;
- 2 Psychiatrist Doctors working in the field of addiction;

- 4 academicians (2 Professors, 1 Associate Professor, 1 Doctor) conducting various research in the areas of problematic internet use, online risks, internet addiction and instructional design.

In the process of selecting the experts who participated in the study, emphasis was placed on the fact that the relevant expert had research in the field of digital addiction. During the first stage of the expert interview process, information was provided about the purpose of the study and the interview questions. Then, with the 12 experts who voluntarily agreed to participate in the study, structured interviews were conducted using a semi-structured form. In scientific studies, expert opinions can be sought to obtain strong opinions towards solving a research problem (Büyüköztürk et al., 2008; Turoff & Hiltz, 1996).

### **Data Collection**

In this study, first of all, the relevant literature was reviewed. In addition, a data collection tool, called "Semi-structured Expert Opinion Form" which was developed by the researchers was used. Ethics committee approval of this research was received from Hacettepe University Senate Ethics Committee with the date 27.10.2022 and issue no: E-76942594-900-00002485797.

### **Literature Review**

In this study, data were collected in two steps. First of all, a literature review was carried out in order to establish the theoretical structure of the study. Web of Science was used for literature review. In the first literature review conducted on this platform, "digital addiction", "internet addiction", "technology addiction", "technology addiction", ["intervention model & addiction"], "coping with addiction", "coping with addiction", ["combating addiction" & "collaboration"] keywords are used. At this stage of the literature review, a total of 112 studies were identified. Among these studies, studies focusing on combating chemical addictions such as alcohol and substance addiction were eliminated and 64 studies remained. These studies include "the roles of parents, social environment and educational institutions"; it has been examined by focusing on "use of assistive technologies in the process of combating digital addiction" and "solution suggestions against digital addiction".

### **Expert Opinion Form**

In the second step of the data collection process, the "Expert Opinion Form" was used to determine the opinions of the experts on the model. This form was prepared by the researchers in order to determine the opinions of the experts on the intervention model. The relevant form consists of 3 parts in total. In the first part of the form, the experts were informed about the purpose of the study. In the second part of the form, a voluntary participation consent form was included to confirm that they voluntarily participated in the research. In the third part of the form, the predicted model is given visually (See Figure 5). In addition, in this section, opinions of experts were asked with 9 open-ended questions. These interview questions, which are included in the last part of the form and developed by the researchers, were submitted to the opinion of 4 different experts. These experts are 1 psychiatrist with the title of Associate Professor, 1 clinical psychologist, 1 expert in the field of measurement and evaluation, and 1 Professor academic who conducts research in the field of digital addiction. Various adjustments were made in the expert opinion form, taking into account the feedback from 4 different experts. With the feedback received from the experts, the two question structures were rearranged and the 9-questions took its final form.

---

## Analysis of Data

Interviews with experts were carried out by following the CoDAIM image (See Figure 5) and the "Expert Opinion Form" frame containing 9 open-ended questions. The responses of the experts were compiled in writing. Then, the related data were analyzed by content analysis method. Analyzes were carried out in two consecutive processes. The first of these is the determination of expert opinions on the stakeholders of the intervention model. At this stage, stakeholder suggestions were presented to the experts and they were asked to answer the proposed stakeholder's suitability for the model with 3 options. These options are presented as "Applicable", "Partially Appropriate" and "Not Appropriate", respectively.

Then, the answers given to determine the roles and responsibilities of the experts in the intervention process were examined. The analyzed responses were checked by two researchers. In the light of these opinions, the proposed draft model was arranged. In this process, relevant theoretical and experimental studies and expert opinions that led the researchers to the current model were included. The related literature review was carried out by focusing on the detection of digital addiction, prevention studies and solution suggestions.

## Results

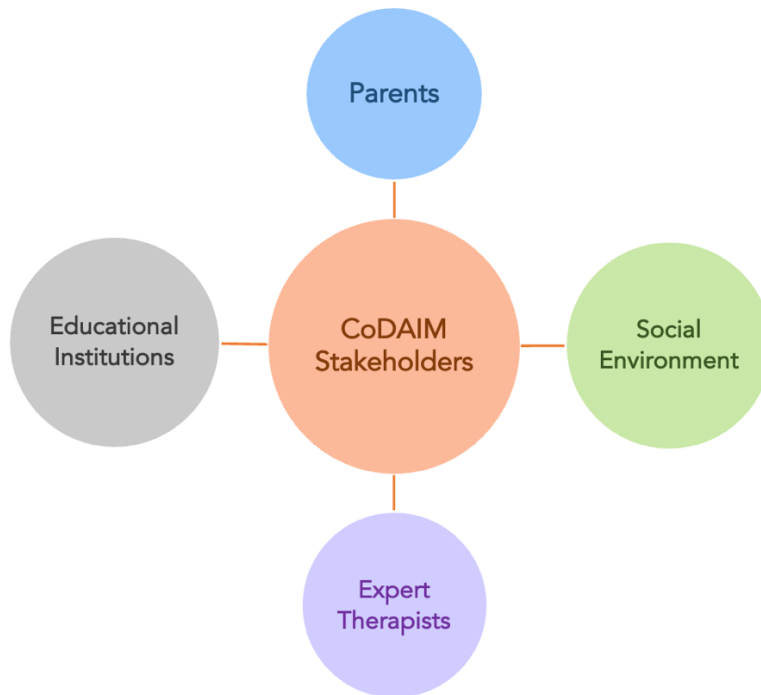
The findings were presented in a way to search for answers to the research questions determined with the purpose of this study. In this context, before the intervention model was developed, the stakeholders playing a role in the intervention process and the roles and responsibilities of these stakeholders were determined as a result of expert opinions and literature review.

### Stakeholders of the Interdisciplinary Collaborative Intervention Model

The first research question of this study is "Which stakeholders does the interdisciplinary collaborative intervention model involve?". In order to find an answer to this question, stakeholder suggestions were presented through the expert opinions. Apart from these suggestions, experts were also asked to add new stakeholder suggestions, if any. In addition, a literature review was conducted on the effects of stakeholders such as family, school and social environment, which affect the process of combating digital addiction, on addicted individuals in the process of identifying stakeholders. As a result of all these, the stakeholders of the proposed Interdisciplinary Collaborative Intervention Model are presented in Figure 5.

Figure 5

*Stakeholders of the Interdisciplinary Collaborative Intervention Model*



As seen in Figure 5, the stakeholders of the intervention model are listed as Parents, Social Environment, Specialist Therapist and Educational Institutions. The “Assistive Technologies” stakeholder, which was submitted to expert opinions, was not deemed appropriate by 5 experts and was therefore removed from the stakeholder list. Experts who expressed their opinions on this subject stated that it would be more appropriate to consider assistive technologies as an “auxiliary element in the cooperation and communication process” rather than as a stakeholder. Considering these feedbacks from the experts, the assistive technologies argument was evaluated as an auxiliary element of the model.

### **Roles and Responsibilities of Parents in the Process of CoDAIM**

The second research question of the study is “What are the roles and responsibilities of parents in the process of combating DA in adolescence?”. In order to find an answer to this question, a literature review and expert interviews were conducted. Studies on combating digital addiction indicate that there is a strong relationship between low family adjustment and digital addiction (Chung et al., 2019). Similarly, a three-year longitudinal study provided evidence that high-quality parent communication is an effective tool in preventing internet addiction (van Den Eijnden et al., 2010).

In this context, in the expert opinions on the role and responsibilities of the family as a stakeholder in the process of combating digital addiction, it is also emphasized that the family is one of the most important stakeholders in the model. The suggestion frequently made regarding the responsibilities of the family stakeholder is that the parent should be a role model for the adolescent individual. The relevant literature bases these discussions on theoretical foundations. For example, Bozkurt (2015) emphasizes that people are not born prone to violence and that they learn these behaviors from their family and social environment throughout their lives, referring to the social learning theory in his thesis study, which examines the effect of the family on the addiction process. Accordingly, the

family is the first place where problematic behaviors and crime can be learned. For this reason, the influence of media and communication tools such as cinema, television and newspapers on the formation of crime lags behind the family. Similarly, studies conducted on adolescents show that the majority of children under the age of two who are exposed to tablets or phones have similar devices during adolescence (Fox & Duggan, 2013). As a matter of fact, one of the experts participating in the research said:

Children with a parent profile who actively use smartphones may not be aware of their excessive use of smartphones. Because the perception of normality in the family ecosystem is a common perception shared with the child, he emphasized the role of parents in showing exemplary behavior.

In addition, some comparisons between groups with and without internet addiction show that the addicted group starts using the internet at an earlier age (Chung et al., 2019).

One of the theories on which the examined studies are based is the problematic behavior theory (Jessor, 1987). According to this theory, parental behavior can affect adolescent behavior in various ways. It has been observed that adolescents tend to adopt similar behavior patterns when parents limit adolescents' access to the internet and continue to use the internet excessively (Liu et al., 2012). As a matter of fact, there is a different study stating that parents' use of strict methods to prevent internet use increases internet addiction (Li et al. 2014). In addition, conflicts between parents and children are also one of the risk factors that cause unwanted behaviors in children (Streit et al., 2021). In this respect, it is necessary to consider the mechanisms underlying addictive behavior and family functioning while determining the factors that cause addiction symptoms. For example, in a study examining excessive and problematic internet use and parental relations, the frequency of parents' discussion about excessive internet use with their children was evaluated as a positive and significant predictor of problematic and excessive internet use. These results reveal that it will not be sufficient for psychological counseling programs to focus only on adolescents. In this process, it is of critical importance that parents exhibit balanced digital habits and be positive role models (Chamnad et al., 2022).

Experts participating in this research stated that the parents should have literacy regarding digital technologies. According to experts, conscious use of technology by parents, digital literacy and pedagogical knowledge are important in terms of addiction and struggle process. In this respect, trainings for parents have been suggested during the struggle process. As a matter of fact, there are clues in the literature that low parents' information technology (IT) competencies may cause children to be exposed to social, legal and mental health threats in their online activities (Wąsiński & Tomczyk, 2015). In this context, it is recommended that parents strengthen mutual trust with their children during the struggle process. To build trust, parents can create a strategy of action that includes the following elements:

1. Parents should focus on their children's behavior and reactions in online activities as well as in the real world.
2. Parents and adolescents should be in constant dialogue about their digital experience and the potential dangers of these platforms and ways to avoid them. This dialogue should not be structured as just one-way advice from the parent; Adolescents should also be encouraged to participate in the dialogue.

3. There should be a set of agreements between parents and their children regulating the rules for the use of digital technology. The rules of this agreement should be arranged in a way that is accepted with respect by both stakeholders and can be changed when necessary.
4. It is also very important in this process that the scope and details of these rules defined between parents and adolescents are well structured and clearly expressed.
5. It is important for parents to express their trust in their children. It may be functional for children to express confidence that they will comply with safe use rules without the need for constant control.

In family relationships where this environment of trust is provided, children can also trust that their parents will respect their privacy (Wasiński & Tomczyk, 2015). They stated that there is no single and best way to provide counseling. Parents with different life experiences and different backgrounds need interventions tailored to their needs. Every parent has unique internal and external stress factors and different needs that affect the addiction process. In the counseling process, it is necessary to investigate the cultural and ethnic structure of the parents. However, experts emphasize that he should accept the cooperation in this process and that the stakeholders should treat the process with respect. In fact, the literature dealing with coping with addiction emphasizes the importance of the dependent individual and family in the psychological support process. (Juhnke & Hagedorn, 2013). In addition to these, discussions on the use of technology between parents and adolescents need to be made more constructive and productive. Experts suggest that the family should empathize with the addicted individual and be in an atmosphere of cooperation, instead of displaying excessively protective or restrictive behaviors towards the addicted individual.

Experts also reported that when parents who are often busy with their smartphones want to communicate with their children, they observe that their children reject this communication effort. When the reason for this rejection behavior is questioned, it is evaluated that the children tend to punish their parents, who are too busy with the smartphone, with the same behavior (by being busy with smartphone). Considering this information and social learning theories, it is understood that the importance of the responsibility of the parents to be a role model for their children cannot be ignored. Parental attitudes, which are important in every field, gain even more importance in digital addiction. Parents may face serious risks when they ignore their children's digital device use for a long time. According to experts, the risks of digital addiction increase especially as a result of negative learning experiences of adolescents in their social environment. In addition, with the effect of neglect and being a negative role model, the user may turn to malicious use, and as a result, they may encounter negative consequences such as cyber bullying, cyber victimization and academic failure, which are among the risks of digital addiction. Experts expect parents to adopt a democratic family attitude. However, experts stated that when it comes to digital technologies, parents do not give their children equal rights with them and they cannot empathize with them enough about their digital technology needs

### **Roles and Responsibilities of Social Environment and Peers in the Process of CoDAIM**

The third research question of this study is “What are the roles and responsibilities of the social environment/peers in the process of combating digital addiction in adolescence?”. In order to find an answer to this question, a literature review and expert interviews were conducted. In this context, social support from peers and society for the addicted individual has a critical importance in combating addiction (Tracy et al., 2010). Peer context is a very important social process that shapes

adolescent health behavior. It is thought that peer influences such as social emotional skills play an important role in problematic internet use behaviors (Lee et al., 2022). For example, structural equation model analyzes conducted within the scope of the study carried out with 833 adolescents for one year showed that the deviant peer relationship fully mediated the relationship between digital game addictions (Zhu et al., 2015). In the related study, the deviant peer relationship is conceptualized as a close friend circle that encourages risky behaviors. Xu et al. (2012) state that peers not only have a direct effect on digital addiction, but also have an indirect effect through peer pressure. Peer pressure can encourage adolescents to develop digital addiction through imitation or modeling from deviant peers. In this context, it is important to consider environmental forces such as parents, social environment and schools at the same time to gain a comprehensive understanding of the determinants of digital addiction of adolescents.

Participating experts emphasize the importance of the social environment in combating digital addiction and recommend that adolescents have face-to-face conversations and conversations with their peers about digital platforms. Similarly, in the literature, it is recommended that adolescents talk face to face with their peers about digital technologies (Zounek et al., 2022). According to expert opinions, in order for the addicted individual to get rid of addiction, they must first be willing to change and the treatment process. In this process, the individual's willingness to change can be encouraged with peer support. In this process, the parent and the specialist can cooperate with the social environment of the addicted individual and carry out motivational studies. In addition, according to experts, the social environment of the addicted individual should act in harmony with the rules and strategies determined by the family and the expert. In environments where there is no family or expert, the circle of friends acting against the rules may result in undesired problematic internet use behaviors. Therefore, the compliance of the social environment with the common rules determined by the family and the specialist therapist may facilitate the intervention. Indeed, Hellfeldt et al. (2020) stated that the social support offered to the individual could be an effective protective factor in reducing problematic internet use. Individuals may tend to take risks on digital platforms, especially during adolescence. Participation in risky behaviors generally occurs with peer encouragement in adolescents (Lederman & Stewart, 2005). In this context, it is important for parents and psychologists to consider the dynamics of the adolescent's social environment during the individual intervention process.

### **Roles and Responsibilities of Expert Therapists in the Process of CoDAIM**

The fourth research question of this study is "What are the roles and responsibilities of expert therapists in the process of combating digital addiction in adolescence?". In order to find an answer to this question, a literature review and expert interviews were conducted.

One of the important stakeholders in the process of combating digital addiction model is psychology experts. Addiction is a pathological phenomenon that falls under the scope of psychology and affects the academic and social life of students with its behavioral consequences. In this respect, expert therapists are considered a very important stakeholder in the process of combating digital addiction. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) methods may have an impact on the addicted adolescent's therapy process. In this respect, it is recommended that the specialist therapist have CBT competence. As a matter of fact, within the scope of a study focusing on combating digital addiction, 87 studies were examined and it was emphasized that psycho-social therapy methods were adopted in 52 of these studies (Cemiloğlu et al., 2022). Similarly, in different current studies, awareness trainings and therapy studies are recommended in the early stages of the intervention process. While



various studies found in the literature show that cognitive-behavioral therapy (CBT) is successful in the therapy of online video game addiction, it is stated that online psychological counseling and motivational programs are effective intervention methods (Torres-Rodríguez et al., 2019). Experts participating in this research made various suggestions about the role and responsibilities of the expert therapist stakeholder of the intervention model. In this context, the factor that initiates the addiction intervention is the psychological (feeling lonely, unhappiness, anxiety, etc.) reactions of the addicted adolescent. The addiction process can lead to self-confidence problems and social escape behaviors in individuals. Changing psychological variables cause the individual to show mood changes in daily life. Measuring these reactions by the expert is important for the intervention process. In this respect, it is important that experts use valid and reliable tests to determine the emotional reactions of the addict during the process.

According to experts, the stakeholder who decides on the treatment process is the parents. The specialist therapist stakeholder is responsible for initiating and managing the treatment process. While defending these views, experts state that proficiency in the field of psychology is required in order to determine the psychological factors underlying the behavioral reactions of the addicted individual, to diagnose the problems and to carry out the intervention approaches carried out in communication with the family. In fact, the competence to practice addiction treatment falls within the scope of clinical psychology and psychiatry. According to experts, during the therapy phase of the process of combating digital addiction, the expert is responsible for cooperating with stakeholders, distributing and monitoring tasks. The critical point for the initial stage of this process is that the specialist uses psychology tests with proven validity and reliability when deciding on the therapy model to be applied. Experts participating in this research emphasized that cognitive behavioral therapy methods can be used.

In the communication process that begins between the specialist therapist and the addicted individual, it is also recommended that the addict be guided to know himself and to reveal his empathy skills. In addition, various activities can be carried out to create an atmosphere of cooperation and trust between the therapist and the addicted individual during the meeting process. In this process, other stakeholders should be included in the activities carried out in cooperation. For example, the addicted individual's family, school and social environment, and teachers should also be included in the cooperation process when necessary. If necessary, group interviews and therapies can be held with these stakeholders during the process. Because critical moves towards stakeholders in the intervention process can significantly affect the process. On the other hand, activities for emotion regulation strategies can be organized so that the therapist can manage the addict's mental behavioral disorders due to anxiety and depression in this process.

Experts participating in this study emphasized that the age and developmental period of the addicted individual should also be taken into account when deciding on intervention management. Experts draw attention to the fact that the strategies to be implemented with individuals in adolescence should differ according to the developmental period. Therefore, experts in the field of psychology emphasized that while defining the responsibilities of the stakeholders, attention should be paid to the information specific to the addicted individual and the strategies suitable for the adolescence period. Similarly, in studies on addiction, it is pointed out that addicted adolescents may have different emotional reactions than adults. In the related literature, it is emphasized that psychotherapy or psycho-education programs should be organized by drawing attention to the effect of risk taking and emotion regulation skills on problematic internet use (Odaci, 2015). Experts recommend taking into account the behavioral patterns and characteristics of the generation to

which the addicted individual belongs in the intervention processes. Therefore, when intervening with the children of the Z generation, it should be approached by being aware that they have more consumer behavior patterns compared to the X and Y generations and those they are born into the digital world. This may require going beyond the training methods we are used to. According to experts, education should aim to equip students with skills and reveal their potential and latent powers. For this purpose, more applied behavior workshops can be recommended. Experts state that it is important to include activities carried out in cooperation with parents, especially in these workshops. Parents should be informed that expert therapists carry out training and information activities for parents, and that deprivation behavior in these studies has a negative effect on digital addiction. In this process, therapists should carry out collaborative activities with parents to be role models for their children by first exhibiting conscious digital technology use behaviors by themselves.

### **Roles and Responsibilities of Educational Institutions in the Process of CoDAIM**

The last question that is tried to be answered within the scope of this research is “What are the roles and responsibilities of educational institutions in the process of combating digital addiction in adolescence?”. In order to find an answer to this question, a literature review and expert interviews were conducted.

The roles and responsibilities of educational institutions, which are among the stakeholders of CoDAIM, are presented in the light of expert opinions and literature review. Some of the experts participating in the research emphasized that schools should have an effective Psychological Counseling and Guidance (PCG) unit. Experts also draw attention to the importance of cooperation between educational institutions in the intervention process. Observing and reporting the behavior of the addicted individual at school can provide important clues for the expert therapist and family.

Most of the experts participating in this research emphasized that educational institutions should communicate and cooperate with family and psychology experts. Because schools are important institutions where children often spend time and socialize. In this context, the school administration has responsibilities regarding the activities of the individuals during the time they spend in the institution. According to experts, organizing outdoor activities and face-to-face conversation activities in schools can contribute significantly to the intervention. In the expert opinions, it was stated that especially teachers play an important role in providing the necessary information and observations in the cooperation process. Similarly, experts drew attention to the importance of providing trainings on “Conscious use of Digital Technologies”.

When the relevant literature is examined, it is observed that educational activities for DA have increased in recent years. However, these trainings are limited in that students assume a passive role and mostly only contain information about the digital risks and addiction (García et al., 2022). In this respect, the experts participating in the research emphasize that the trainings should focus on the behaviors and solution strategies of the users as well as the knowledge level. Participating experts emphasize the importance of digital competence skills that educators should have in this process and the need to add content that will raise awareness of users. Experts also emphasized the importance of including self-regulation and time management skills in education programs, noting that students should have self-regulation skills in order to properly manage their own technology use processes. Because self-regulation is seen as one of the important factors in preventing relapse in the digital addiction process. Similar to expert opinions, Chen et al. (2021) stated in a longitudinal

study that self-regulation skill contributes to the reduction of impulsive behaviors and prevents relapse.

According to the experts participating in the research, it is very important for individuals to use coping strategies in intervention. In this direction, it has been emphasized that digital addiction coping strategies should be included in education programs.

In addition, experts emphasized that the level of digital literacy is a critical skill in preventing, detecting and treating digital addiction. In this respect, trainings aimed at providing users with digital literacy skills also have a very important place in the intervention process. As a matter of fact, digital literacy knowledge and skills can enable individuals to realize their risky behaviors and intervene before they turn into problematic internet usage patterns (Rahman & Marzouk, 2020).

Experts recommend taking into account the individual characteristics of the Z generation children and cooperating with the guidance services unit for an effective classroom management in schools. Thus, digital risks can be avoided. Creating an environment of trust in classes is one of the important tasks of educational institutions. Because adolescent individuals can only share their feelings about a problem in environments where they feel safe. PCG experts and teachers have a great impact on the formation of this trust environment. After a safe environment is established, measurement and evaluation tools should be applied to determine digital addiction and the results should be evaluated, and an orientation appropriate to the self of the adolescent should be made in order to gain conscious technology use skills.

### **Assistive Technologies in the Process of Combating Digital Addiction**

The "Assistive Technologies" stakeholder in the model proposal submitted for expert opinions was not deemed appropriate by the experts and was removed from the list of stakeholders. Experts who expressed their opinions about this stakeholder stated that it would be more appropriate to consider assistive technologies as an "auxiliary element that assists the cooperation and communication process" rather than as a stakeholder. Considering these feedbacks from the experts, the assistive technologies argument was evaluated as an auxiliary element in the operation of the model.

Avoiding digital technologies completely in the process of combating digital addiction is not a realistic and practical solution. Experts participating in the research instead recommend the conscious and balanced use of digital technologies. According to experts, it can facilitate the process of coping with digital addiction by developing healthy boundaries regarding the use of digital technologies. Experts participating in this research also expressed their views on the use of assistive technologies by stakeholders collaborating while combating digital addiction. Accordingly, the first of the related technologies is the software and tools used in the process of collecting the data required to combat digital addiction. Similarly, auxiliary software is needed in the process of analyzing the data collected from addicted individuals. Various applications can be used to create controlled restrictions and freedoms in the fight against addiction. In addition, according to experts, intermittent warning interventions offered during the digital addict's navigation on the digital platform may also be functional. For example, the user is asked "Did you play a lot of games today?" over the metric data of a digital game warnings may be presented. In the light of expert opinions and related literature within the scope of this study, the following suggestions for the use of assistive technologies in the implementation of the cooperative intervention model are presented:

---

The cooperation and communication opportunities offered to us by digital technologies are very important in terms of ensuring an effective communication between the stakeholders of the intervention model. According to experts, assistive technologies such as video call applications that allow gestures and mimics to be observed can be used to provide simultaneous communication between stakeholders in digital addiction intervention processes. In this respect, it is important to employ assistive technologies for the effective operation of the cooperation process, which is at the center of CoDAIM.

Interventions for addiction involve sensitive processes. In this respect, critical interventions may be required at critical times when managing these processes. For example, digital technologies can be used to note the sudden change of mood of the addicted individual in the home when observed by the parent and share it with the expert. Similarly, one of the psychology experts who participated in this study used the following statement about the use of auxiliary technologies: "Sudden mood changes can be experienced in addicted individuals due to relapse. Wearable technologies can be used to detect these sudden changes." These expert-highlighted technologies can provide important information specific to the addicted individual. This information can provide important clues in determining the strategies that therapists and parents will use in the intervention process.

In recent years, it is seen that software-mediated measures used in the fight against digital addiction have increased. These software packages generally focus on regulating the device usage time and frequency (Cemiloğlu et al., 2022). Software-mediated countermeasures that take advantage of accessibility, digital monitoring and automatic real-time response, which are important advantages of digital technologies in the struggle process, can help reduce digital overuse (Hiniker et al., 2016). Real-time feedback can be helpful in reducing time spent on social media by enabling self-monitoring, goal setting.

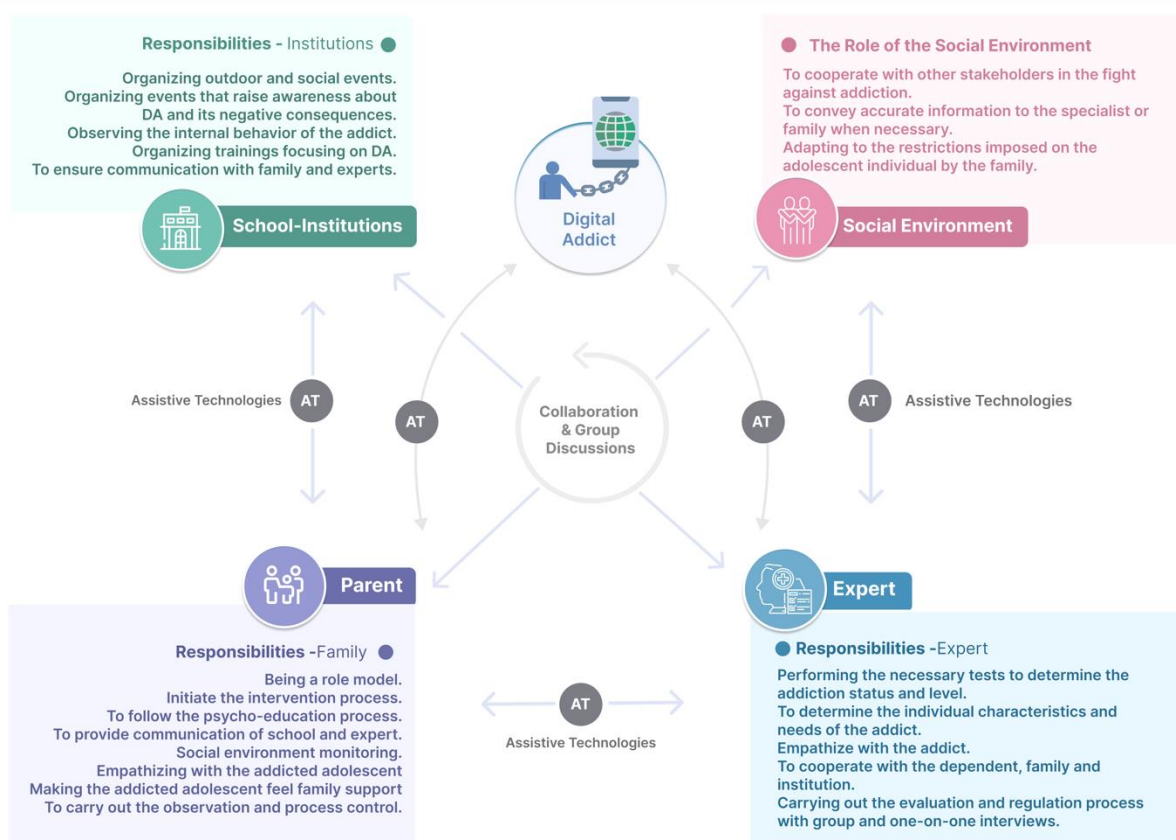
According to the experts participating in this research, the warning intervals of these software that send warnings to the user and the language used in the warning texts are also important. For example, soft and hard warning intervals can be customized to the needs of the user. In this context, the software that sends alerts needs to make sense of the data in order to be customized according to the addicted individual. Similarly, it may be beneficial to empathize with the user and adopt a constructive language in warning texts. However, according to the results of a study found in the literature, it has been observed that when the assistive software element against addiction is removed, these people return to their old usage patterns (Kim et al., 2019).

In addition to these, some practices are suggested in the literature that can help the individual to protect and focus his attention against the striking elements of the digital world (Williams & Kraft, 2012). In this context, according to a method called the strategy of getting rid of the hook, it can be effective to deliberately make the action that the user wants to take difficult and to place deterrent elements in the application. For example, an application called "Space" has been developed in order to prevent the user from entering the application out of control. This application, which is used to enable the user to self-regulate, delays the opening of the application for 10 seconds by interfering with the application when the user wants to enter an application in the determined black list. The application also asks the user to take two deep breaths during this 10-second period. According to the study reports, the participants of the study reported that they often refused to login the application during this waiting period (Ertemel & Aydın, 2018).

## Results, Discussion and Recommendations

Digital addiction is mentioned as a growing problem in the related literature. Furthermore, this type of addiction has been seen to cause serious physical and psychological health problems, particularly in adolescents (Baciu, 2020; Dresch-Langley & Hutt, 2022; Lane et al., 2021). As a result, there has been an increase in calls for solutions to digital addiction in the relevant literature in recent years. Within the scope of this study, which was carried out in response to this call, a literature review focusing on solutions was conducted and an interdisciplinary and collaborative intervention model (CoDAIM) for combating digital addiction was developed with the help of expert opinions. The details of the developed model are presented in Figure 6."

Figure 6  
Interdisciplinary and Collaborative Intervention Model in Combating Digital Addiction (CoDAIM)



As a result of this study, the stakeholders of the model in Figure 6 and the roles and their responsibilities were determined. Accordingly, CoDAIM stakeholders are listed as "Parents, Social Environment, Specialist Therapists and Educational Institutions" respectively. In addition, the "Assistive Technologies" element of the model has been defined as an argument that allows simultaneous communication and cooperation among these stakeholders. In this context, various suggestions were presented to the stakeholders of CoDAIM.

As a result of this study, it is seen that the roles and responsibilities of CoDAIM stakeholders and parents come to the fore. It also has been seen that the role and responsibilities of the family, which is one of the important stakeholders while combating digital addiction, have an important place. In this direction, parents are expected to cooperate with other stakeholders in the process of CoDAIM

and to be a role model for adolescents by using digital technologies correctly and consciously. The studies and expert opinions reviewed in this study show that various factors such as low family cohesion and limited parental control are associated with adolescents' digital addiction. In this context, it is important that intervention programs for digital addiction consider the family factor holistically when evaluating adolescents and include them in an effective communication and cooperation process (Chemnad et al., 2022). It is very important for parents to determine their digital parenting competencies with measurement tools and to receive psycho-education on this subject. Parents should know that they cannot completely distance their Z generation children from technology, and they should cooperate with all stakeholders such as schools and institutions and support skill development and habit-changing activities together. Considering the importance of continuous digital parent training due to the rapid digital transformation in our age, it is important that these trainings are also offered by school administrations.

According to another result of this research, the social environment and peer relations have an important place in the process of combating addiction. As a matter of fact, in environments where the individual's friends, family and addict are not side by side, this situation may result in problematic internet use behaviors when the rules determined by the family are violated. As a matter of fact, in the literature, adolescents who participate in risky behaviors similarly stated that they usually perform these behaviors with peer encouragement (Lederman & Stewart, 2005). Therefore, in this study, it is important to have a healthy communication between the social environment of the addicted individual and the parents and schools.

One of the results of this study is that the social support offered to the individual is an effective protective factor in reducing problematic internet use. Adolescents can show risk-taking behaviors on digital platforms with the encouragement of their peers. As a result of this study, similar to the related literature, the importance of social environment and peers in problematic internet use behaviors was emphasized (Lee et al., 2022, Xu et al., 2012; Zhu et al., 2015). In this respect, it is important for parents and specialist therapists to consider the dynamics of the adolescent's social environment during the intervention process.

As a result of this study, the roles and responsibilities of expert therapists, who are CoDAIM stakeholders, were defined. In this context, one of the results of the study is that expert therapists should analyze the addicted individual, his/her family and social environment well. In this process, therapists also need to consider strategies suitable for adolescence. As a matter of fact, in a different study found in the literature, it is stated that addicted adolescents show different emotional reactions than adults (Festl, Scharrow & Quandt, 2013). In this respect, the therapist should consider the age group of the addicted individual and adopt strategies and approaches tailored to the needs of adolescence. In addition, during the intervention, the specialist therapist should maintain a healthy communication with the child, school, PCG specialist, social environment with the permission of the stakeholder's family. It may also be beneficial for the expert therapists to have knowledge of the addicted individual's environmental conditions, behavior and reactions in home and school life. In addition, as a result of this study, it was suggested that expert therapists should be competent in using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) strategies. In various studies in the literature, in which findings supporting this recommendation were presented, the positive effects of CBT strategies in the fight against addiction were emphasized (Cemiloğlu et al., 2022; Torres-Rodríguez et al., 2019).

According to the results of this study, educational institutions, which are one of the stakeholders of the intervention, are responsible for the correct operation of education policies for addiction.

Educational policies should not only aim to make addicted individuals aware of their digital addiction through informative approaches. It should also focus on the 'learning to learn' competence and digital literacy skills. In this context, educational institutions should strengthen their attempts to raise conscious individuals who make effective searches to obtain reliable information through digital technologies and who are aware of their responsibility for their behavior in digital environments. In addition, in education policies, it should be aimed to develop critical thinking skills of individuals in order to question the reliability of the information they obtain while browsing the internet. In addition to these, the relevant literature emphasizes the importance of training for skills such as self-regulation and coping strategies (Chen et al., 2021; Ghadampour et al., 2020). Training on these skills can help individuals control their impulsive behaviors during the combating addiction process. In-order to turn the use of digital technologies into a positive direction, individuals should be encouraged to use the tools they can build new knowledge and produce.

In conclusion, recommendations have been proposed regarding the use of assistive technologies in the CoDAIM process. According to experts, various assistive technologies can be used to provide real-time communication among stakeholders, particularly in digital addiction intervention processes. In this process, it is advisable to use various technologies to monitor and intervene in real-time with digitally addicted individuals. Additionally, the study suggests that assistive technologies can be utilized to identify and control relapse symptoms in digitally addicted individuals. The use of digital platforms that provide video communication between the addicted individual, parents, school and therapist can also assist in the implementation of the model.

Lastly, it is important to evaluate the individual characteristics, family, social environment and school stakeholders to understand digital addiction in a holistic manner. In this regard, the cooperation between stakeholders is crucial and properly executed cooperative activities in the intervention model developed in the study can enhance its efficiency. This study has addressed the increasingly problematic issue of digital addiction from various perspectives. As such, it is expected to be useful for parents, therapist, PCG specialists, educational policymakers and instructors in the process of combating digital addiction.


**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval of this research was received from Hacettepe University Senate Ethics Committee with the date 27.10.2022 and issue no: E-76942594-900-00002485797.

**Author Contributions:** Both authors of this study contributed to the research in the processes of planning the research, reviewing the literature, collecting data, converting and organizing the data into writing, analyzing the data, presenting and interpreting the findings, and repetitive editing of the text in terms of meaning and linguistic correction.

**Conflict of Interest:** We declare that there is no possibility of conflict of interest regarding the authors of this study.

**Acknowledgement:** Thanks to the experts who voluntarily participated in this research for their important contributions.

## Dijital Bağımlılıkla Mücadele için Bir Öneri: Disiplinler Arası İşbirlikli Müdahale Modeli (DAİMM)\*

Betül Aydın<sup>a</sup>  Süleyman Sadi Serefroğlu<sup>b</sup> 

<sup>a</sup> Arş.Gör., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye, [betulaydinlive@gmail.com](mailto:betulaydinlive@gmail.com)

<sup>b</sup> Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye, [sadi.seferoglu@gmail.com](mailto:sadi.seferoglu@gmail.com)

### ÖZET

Dijital bağımlılık özellikle ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde, önceki kuşaklara oranla artan bir ivmeyle kendisini gösteren bir bağımlılık türüdür. Dijital bağımlılık (DB), bireylerin yaşam kalitesini, fizyolojik, psikolojik sağlığını ve akademik hayatını tehdit eden bir problem olarak değerlendirilmektedir. Bu durumun bilinen ve halen keşfedilmeyi bekleyen psiko-sosyal nedenleri bulunmaktadır. Bireyler dijital teknolojilerle yoğun etkileşim içinde buldukları zamanlarda çok sayıda risk ve tehdit unsuruyla karşılaşabilirler. Benzer şekilde bazı bireyler bu ortamlarda problemleri davranışlar gösterebilmektedirler. Bu bağlamda alanyazında dijital bağımlılığa yönelik etkinliği ispatlanmış çeşitli çözüm önerileri yer almaktadır. Bu çalışma kapsamında bu çözüm önerileri odak alınarak kapsamlı bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiş ve bunun sonucunda bütüncül ve işbirlikli modellere ihtiyaç duyulduğu öngörülmüştür. Bu ihtiyacı gidermek amacıyla, “psikiyatrist, klinik psikolog, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, öğretim tasarımı ve dijital güvenlik olmak üzere beş farklı alanda akademik çalışmaları bulunan 12 farklı uzmanla, dijital bağımlılıkla mücadele modelinin paydaşlarının rolleri ve sorumlulukları hakkında soruların yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda dijital bağımlılıkla disiplinler arası işbirlikli mücadele başlıklı bir model önerilmiştir. Modelde ayrıca modelin paydaşları ve argümanlarına yönelik öneriler sunulmuştur. Sonuç olarak bu çalışma kapsamında, dijital bağımlılık ile mücadele sürecine farklı bir bakış açısı getirilerek müdahale aşamalarına yönelik öneriler geliştirilmiştir.

### MAKALE BİLGİSİ

**Makale Türü**  
Araştırma

**Makale Geçmişi**  
Gönderim tarihi:  
27.11.2022  
Kabul tarihi:  
12.12.2022

**Anahtar Kelimeler**  
Dijital Bağımlılık,  
Disiplinler Arası  
İşbirliği, Müdahale  
Modeli

**Atıf Bilgisi:** Aydın, B. ve Seferoğlu, S. S. (2023). Dijital bağımlılıkla mücadele için bir öneri: disiplinler arası işbirlikli müdahale modeli (DAİMM). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11 (20), 202-253.

**Sorumlu yazar:** Betül Aydın, e-mail: [betulaydinlive@gmail.com](mailto:betulaydinlive@gmail.com)

\* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazarın danışmanlığında yazdığı doktora teziyle ilişkili olup önemli bir bölümü doktora tezinden alınmıştır.



## Giriş

Çevrimiçi iletişim araçlarının genç yaş grupları tarafından erişilebilir hale gelmesiyle birlikte dijital ortamlarda geçirilen zaman da artmış ve bu zamanın yönetilmesi gibi yeni bir sorun ortaya çıkmıştır. Dijital teknolojilerin alışkanlık oluşturan doğası ve kötüye kullanım potansiyeli göz önünde bulundurulduğunda dijital bağımlılığın (DB) riskli bir bağımlılık türü olduğunu ve hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu öngörülebilir. Ev, iş ve eğitim hayatımıza kadar nüfuz etmiş olan dijital teknolojilerin bireyler üzerinde yarattığı sonuçların bu doğrultuda incelenmesi oldukça önemlidir (Young, 2017).

Dijital teknolojilerin hızlı değişen doğası göz önüne bulundurulduğunda “Dijital Bağımlılık” olgusunun ve boyutlarının bu gelişmelerle birlikte yeniden tanımlanmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bununla birlikte, uluslararası alanyazında da gözlenen dijital bağımlılığın tutarsız kavramsallaştırılması ve metodolojik zayıflıklar nedeniyle, bu olgunun açık ve ayrıntılı bir şekilde tanımlanması ve gerekçelendirilmesi konusunda eksiklikler gözlenmiştir. Ancak yıllara göre dijital bağımlılık konusundaki eğilime bakıldığında son yirmi yılda küresel düzeyde bir artışın yaşandığı belirtilmektedir (Allcott ve diğerleri, 2022; Meng ve diğerleri, 2022). Ayrıca, dijital bağımlılıkla ilgili eğilim, COVID-19 salgını ile birlikte giderek artan bir ivme kazanmıştır.

Dijital bağımlılıkla ilgili olarak profesyonel yardım arayan bireylerin sayısında son yıllarda gözlenen artış dijital bağımlılığa karşı alınan önlemlerin iyileştirilmesi gerekliliğini de göz önüne sermektedir. Bu bağlamda, dijital bağımlılığın tanım, tanı ölçütleri ve çözüm önerileri açısından konunun kavramsal netliğe sahip olması oldukça önemlidir (Cemiloğlu ve diğerleri, 2022). Dijital dünyaya yönelik kavramlar, teknolojinin hızlı tüketilen doğası gereği sürekli olarak güncellenmeli ve yeniden eleştirel biçimde tartışılmalıdır. Bu bağlamda dijital teknolojilerin getirdiği birçok avantajla birlikte yanlış kullanımından kaynaklanan tehlikeleri de göz önünde bulundurarak olası risklerle nasıl başa çıkılacağı konusunda yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bu açıklamalar doğrultusunda bu bölümde öncelikle dijital bağımlılık olgusu açıklanmaktadır. Bu kapsamda dijital bağımlılığın tanımı, kapsamı, boyutları, psikolojik, fizyolojik ve sosyal sonuçları ele alınmıştır. Bu süreçte dijital bağımlılığa neden olan etmenler ve alanyazında yer verilen farklı çözüm önerileri odak alınarak incelenmiştir. Daha sonra araştırmanın amacı ortaya konulmuş ve bu amaç doğrultusunda belirlenen araştırma soruları sunulmuştur.

### Dijital Bağımlılık: Kapsamı ve Tanımlamalar

Genel anlamda bağımlılık beyin ödülü, motivasyon ve bilinç kavramlarını içeren bir olgudur. Dijital bağımlılık (DB) kavramıyla ilgili olarak alanyazında yer alan tanımlar incelendiğinde de bu bağımlılık türünün dijital medyanın, dijital cihazların veya platformların aşırı kullanımıyla sonuçlanan bir bağımlılık olarak tanımlandığı görülmektedir (Khang ve diğerleri, 2013). Dijital bağımlılık, genel anlamda dijital teknolojilerin aşırı veya sorunlu kullanımından kaynaklanan bir bağımlılık türü olarak da ifade edilmektedir. Ayrıca bazı araştırmacılar, dijital bağımlılık teriminin teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı terimlerini de içine aldığını ifade etmektedir (Singh ve diğerleri, 2019). Cham ve arkadaşları (2018), dijital cihazların zorlayıcı ve aşırı kullanımını tanımlamak için bir etiket olarak “Dijital Bağımlılık” teriminin kullanımını önermektedir.

Bu kavramın özellikle bir klinik terim olarak tasarlanmadığına ve çeşitli davranışları tanımlamak için kullanıldığına vurgu yapmaktadır. DB ayrıca, kimyasal olmayan ve insan-makine etkileşimini içeren davranışsal bir bağımlılık olarak da tanımlanabilir (Cerniglia ve diğerleri, 2017). Fakat internet bağımlılığı olan kişiler üzerinde yapılan beyin görüntüleme çalışmalarına bakıldığında hem madde hem de internet bağımlısı bireylerde, çekirdek akumbens ve orbitofrontal korteks gibi beyin bölgelerinde aşırı uyarılmaların gözlemlendiği (Brand ve diğerleri, 2014) anlaşılmaktadır.

Öte yandan dijital bağımlılıkla ilgili alanyazında sıklıkla internet bağımlılığına yönelik çalışmalara yer verildiği gözlenmektedir. Fakat bu kavramlar birbiri ile kapsayıcı bir ilişki içerisindedir. İnternete erişebilen cihazlar dijital teknolojiler kapsamına alınmaktadır. Bu arada çevrimiçi bağlantı özelliğinin dijital bağımlılık için bir ön koşul olmadığı söylenebilir. Çünkü bireyler dijital cihazları bu cihazlar aktif olarak internete bağlı olmadığında bile aşırı derecede kullanabilirler (Almourad ve diğerleri, 2020).

Bu çalışmada kapsamında alanyazında sıklıkla karşılaşılan ve ortak argümanları bulunan “internet bağımlılığı, problemlerli internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı” gibi kavramlar yerine “dijital bağımlılık” kavramının kullanımı tercih edilmiştir. Fakat kavramı ayrıntılı olarak incelemek amacıyla alanyazında çeşitli dijital teknolojilere karşı bağımlılığı ifade eden diğer kavramlara da yer verilmiştir. İlgili alanyazında internet bağımlılığının tanımlanmasına yönelik olarak farklı görüş ve gerekçelere rastlanmaktadır. Genel olarak internet bağımlılığı, internetin gereğinden fazla (aşırı) kullanılması isteğinin kontrol edilememesi; internetle ilişkili zaman yönetimi problemleri, internet erişimi olmadığında oluşan yoksunluk hissiyle birlikte oluşan sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi duyguların açığa çıkması ve bireyin, aile, iş ve sosyal yaşamında bozukluklar meydana gelmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Young, 2004). Ancak bu kavram katılımcılar ve akademisyenler arasında tartışmaları beraberinde getirmiştir. Bağımlılık teriminin özellikle madde kullanımı gibi patolojik vakalarla ilişkilendirilmesi gerektiğini savunanların aksine zamanla oyun bağımlılığı, TV bağımlılığı gibi davranışsal bozuklukları da barındırmaya başladığı görülmektedir. Shapira vd. (2000), yalnızca madde bağımlılığına veya patolojik kumar oynamaya dayalı tanımların, problemlerli internet kullanıcılarını temsil etmek için yetersiz olduğunu ve gerçek bağımlılığın varlığını bilimsel olarak kanıtlayıcı nitelikte olmadığını iddia ederek “İnternet bağımlılığı” etiketini kullanmaktan kaçınarak “problemlerli internet kullanımı” kavramını tercih etmişlerdir.

Ulusal alanyazında genellikle “internet bağımlılığı” ya da “problemlerli internet kullanımı” olarak kullanılan bu kavramın uluslararası alanyazında farklı kullanımına rastlamak mümkündür. Günüç (2009) gerçekleştirdiği tez çalışması kapsamında “internet bağımlılığı” kavramına benzer yönleri olması sebebiyle karşılık gelen farklı terminolojilere yer vermiştir. Bu çalışma kapsamındaki ilgili terimler ve yazarlara ilişkin künye bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

*“İnternet Bağımlılığı” Kavramıyla İlişkili Farklı Kullanımların Yıllara Göre Dağılımı*

Uluslararası Alanyazında Kullanım	Araştırmacılar	Tükçe Alanyazında Kullanım
Internet Addiction	Goldberg, 1996	İnternet Bağımlılığı
Pathological Internet Use	Davis, 2001; Young, 2004	Patolojik İnternet Kullanımı
Problematic Internet Use	Caplan, 2002; Kaltiala-Heino ve diğerleri, 2004	Problemlerli İnternet Kullanımı
Internet Addiction Disorder	Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005	Düzensiz İnternet Kullanımı
Excessive Internet Use	Yang ve diğerleri, 2005	Aşırı İnternet Kullanımı

Cyberaddiction	Vaugeois, 2006	Siber Bağımlılık
Internet Dependency	Tvedt, 2007	İnternet Bağımlılığı
Digital Addiction	Khang, Kim & Kim, 2013	Dijital Bağımlılık (İnternet Bağımlılığını Kapsar)

*Not: İnternet Bağımlılığı” Kavramıyla İlişkili Farklı Kullanımlar (Günüç, 2009).*

Tablo 1’deki verilere göre araştırmacılar genel olarak “addiction” kavramı yerine “problematic” ve “pathological” kavramlarına doğru bir yönelim göstermektedirler (Günüç, 2009). Fakat aslında tüm bu terimler ilgili çalışmaların benzer amaç ve özellikleri sebebiyle “problemler internet kullanımı” terimiyle ifade edilebilmektedir (Beard & Wolf, 2001). Sonuç olarak, Günüç’e göre (2009) tüm bu kavramların, özellikle aşırı ve problemler teknoloji kullanımı sonucunda ortaya çıkabilecek istenmeyen durumları ifade ettiği söylenebilir. Öte yandan 2007 yılında yaygınlaşan bu kavramın ardından 2013 yılında dijital bağımlılık teriminin gündeme geldiği görülmektedir (Khang ve diğerleri, 2013).

Alanyazında dijital teknolojilere yönelik geliştirilen bağımlılıkla ilgili olarak farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Bu kavram, klinik bir terim olarak tasarlanmamıştır. Fakat bu çalışma kapsamında kapsam geçerliği yüksek bir kavram üzerinden bilgiyi iletirmek için “Dijital Bağımlılık (DB)” terimi tercih edilmiştir. Günümüzde çeşitliliği artan dijital ortam sayısı ve yeni gelişmeler göz önüne alındığında DB kavramının kullanımına yönelik ihtiyaçların da değişime uğraması beklenebilir. Bu bağlamda dijital bağımlılık olgusunun farklı teknolojiler için ortak örüntüler, özellikler, belirtiler ve çıktılar barındırdığı ve bu terminolojinin kontrol listesi haline getirilmesi gerektiği savunulmaktadır (Cham ve diğerleri, 2018).

Dijital bağımlılık, üzerinde sıklıkla tartışılan ve nispeten yeni bir kavramdır. Nitekim bu kavramla ilgili olarak psikoloji ve psikiyatri alanı uzmanları arasında, kişinin gerçekten bir bağımlı olup olmadığı ve dijital cihazların sağlıklı kullanımının ne olduğu konusunda görüş farklılıkları bulunmaktadır. Problemler internet kullanımı kavramı çevrimiçi riskli davranışlar, dijital teknolojilerin riskli kullanımı şeklinde kendini gösterirken dijital bağımlılık kavramı ise çeşitli psikolojik ölçeklerle sınıflandırılabilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kesici & Tunç, 2018). Bu bağlamda Cham ve arkadaşları (2018) çalışmalarında dijital bağımlılık kavramını çeşitli boyutları ile açıklamış ve dijital bağımlılığın göstergelerini ortaya koymuşlardır (Bkz. Şekil 1).

Şekil 1

*Dijital Bağımlılığın Boyutları*



Şekil 1’de görüldüğü gibi, bir dijital cihazın kullanım süresi veya dijital ortamlarda geçirilen zaman tek başına bağımlılığın kesin bir ölçüsü olarak kabul edilmemektedir. Benzer şekilde kullanım sıklığı bireyin mesleğine ya da amacına göre de değişebilmektedir. Ancak kişi cihazları gün boyunca çok sık kontrol ediyorsa bu durum dijital bağımlılık için bir ipucu olabilir. Dijital cihazı alışlagelmiş ve mevcut uyku düzeni dışındaki saatlerde kullanmak, cihazı kontrol etmek amacıyla uyanmak veya bunu yapmak için geç kalmak bir bağımlılık göstergesi olabilir. Fakat kişinin çalışma programına ya da uyku düzenine bağlı olarak bu durum değişiklik göstereceği için yukarıda yer verilen göstergeler bağımlılığın tespiti için güvenilir olmayabilir. Böyle bir değerlendirme ile bağımlılığı dijital cihazlarla harcanan saatlere bağlamak, bu olgunun çok yönlü yapısını basitleştirebilir. Çünkü kişi aşırı kullanım kalıpları göstermese de dijital bağımlı olabilir. Alanyazında DB’ı karakterize etmek için farklı kavramsallaştırmalar kullanılmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalarda cihazla geçirilen zaman ve cihaza aşırı bağlanma gibi davranışsal bağımlılık belirtileri ile genel kriterlerden olan duygu durum değişikliği ve aşırı meşgul olma gibi belirtiler temel alınmaktadır (Cham ve diğerleri, 2018). Bağımlılığın zararlı sonuçlarına yönelik açıklamalarda ise sosyal ve iş hayatındaki olumsuz örnekler gibi bağımlılık ilişkisinden kaynaklanan zararlı sonuçlara yer verildiği görülmektedir (Almourad ve diğerleri, 2020). Çalışmanın bundan sonraki bölümünde, dijital bağımlılık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için bu bağımlılık türünün olası sonuçlarından olan olumsuz yaşam deneyimlerine yer verilmiştir.

***Dijital Bağımlılığın Olası Psikolojik Sonuçları***

Dijital bağımlılığın psikolojik sonuçları ve nedenleri bu bağımlılık türünün daha iyi anlaşılabilmesi için oldukça önemlidir. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi dijital bağımlılığı olan bireyler, dijital cihazlarını ruh hali değişikliği, stres veya can sıkıntısını gidermek için kullanabilirler. Dijital bağımlılığının psikolojik belirtileri ise Şekil 2’de gösterildiği gibi sıralanabilir (Cham ve diğerleri, 2019).

## Şekil 2

## Dijital Bağımlılığın Olası Psikolojik Sonuçları



Şekil 2’de yer verilen dijital bağımlılığın olası psikolojik göstergeleri de aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Fomo; dijital bağımlılar, FOMO (Fear of Missing Out, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) olarak bilinen sosyal etkinliklerin ve arkadaşlarla yaşanabilecek olası etkileşimlerin dışında bırakılma korkusu geliştirebilirler.
- Yoksunluk; bağımlı bireyler, dijital cihazlarına bir süre erişemezlerse, kaygı ile ilişkili duygular içerebilen yoksunluk belirtileri yaşayabilirler.
- Tolerans; dijital bağımlı bireyler, tolerans olarak bilinen eski memnuniyeti elde etmek için dijital cihaz ve sosyal medya kullanımlarını arttırabilirler.
- Nüksetme; dijital bağımlı bireyler, dijital teknolojilerden uzak kaldıklarında bağımlılık durumunun, önceden var olan kalıntılarıyla tekrar ortaya çıkması durumu olarak tanımlanabilir (Taştepe, 2019).

Dijital bağımlılık gösteren bireyler, bağlandıkları cihazlardan uzak kaldıklarında kaygı ve üzüntü duyarak depresif belirtiler gösterebilir (Lee ve diğerleri, 2008). Depresyon durumu dijital bağımlılığın hem sebebi hem de sonucu olabilir. Nitekim ilgili alanyazında internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayan bireylere kıyasla daha fazla depresyon eğilimi gösterdikleri ifade edilmektedir (Kim ve diğerleri, 2006). Bunlara ek olarak, internet bağımlılığının, sosyal katılım ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkilerinin incelendiği kapsamlı bir boylamsal çalışmada problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluşun azalmasıyla sonuçlanabileceği ortaya konulmuştur (Kraut ve diğerleri, 1998; Özden & İcellioğlu, 2014). Kuss (2013), internet bağımlılığının potansiyel bir ruh sağlığı sorunu olduğunu, başka bir ifadeyle çeşitli ruh sağlığı sorunları için bir potansiyel teşkil ettiğini dile getirmektedir. İnternet bağımlıları, çevrimiçi olmadıklarında, “internetsiz yapamam” veya “internete ihtiyacım var” gibi cümlelerle yoksunluk ve geri çekilme duygusu hissederler (Young, 2004). Üstelik bu sorunlar bireyin hayatında farklı dönemlerde eski kalıntıları ile yeniden nüksedebilir (Taştepe, 2019). Bu bağlamda mevcut çalışmada internet bağımlılığının çağdaş ve farklı bir sorun olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

### Dijital Bağımlılığın Olası Fizyolojik Sonuçları

Dijital teknolojilere kontrolsüz erişimin, bireyin beyin gelişimi üzerinde, değerlendirilmesi gereken birtakım olumsuz riskleri ve etkileri olduğu belirtilmektedir (Baciu, 2020). Özellikle genç yaşlarda spesifik nöro-gelişimsel süreçler nedeniyle, DB gençlerin zihinsel sağlığı için önemli bir risk

oluşturur ve bu durum bireyin günlük yaşamını etkileyen birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilir (Cerniglia ve diğerleri, 2016).

Dijital bağımlılık gösteren bireyler, uykusuzluk, hareketsizlik gibi dolaylı nedenlerle sağlıksız şekilde kilo alabilirler. Bunlara bağlı olarak bireylerde yeme içme bozuklukları ve iştah sorunları görülebilir (Young, 1999). Benzer şekilde çeşitli çalışmalarda, DB'in neden olduğu uyku problemleri ile öğün atlamaya bağlı yeme bozuklukları gibi ciddi sonuçlar gösterdiği vurgulanmaktadır (Baciu, 2020; Dresp-Langley & Hutt, 2022; Lane ve diğerleri, 2021). Cham ve arkadaşlarına göre (2018) dijital teknolojilerin aşırı ya da kontrolsüz kullanımı öğün atlama ya da cihaz başında aşırı yemek yeme davranışlarına yol açabilmekte ve bu durum birtakım fizyolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Dijital bağımlılığın alanyazında sıklıkla rastlanan fizyolojik sonuçları Şekil 3'te sunulmuştur.

### Şekil 3

#### *Dijital Bağımlılığın Olası Fizyolojik Sonuçları*



Şekil 3'te yer verilen göstergeleri destekler biçimde Çelebioğlu vd. (2020) gerçekleştirdikleri araştırmada, katılımcıların "internet bağımlılığı" toplam puan ortalaması ile "uyku kalitesi indeksi" toplam puan ortalaması arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Bu çalışmada kötü uyku kalitesi ile internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı gösteren bireylerin uzun süreler ekran karşısında hareketsiz kalmaları sonucunda kilo alarak çeşitli sağlık sorunları ile karşı karşıya geldikleri görülebilmektedir (Griffiths, 2000; Young, 1999).

#### *Dijital Bağımlılığın Davranışsal Sonuçları ve Olumsuz Yaşam Deneyimleri*

Dijital bağımlılığın kavramsallaştırılması sürecinde önemli olan boyutlardan birisi de dijital bağımlılığın davranışsal sonuçlarıdır. Bu bağımlılık türü bir dizi davranışla karakterize edilebilir. Örneğin birey sürekli olarak dijital cihazlarını kontrol etmeleri gerektiğini hissederek bu cihazlarla ilgili takıntılı davranışlar ve yoksunluk belirtileri gösterebilirler. Bu kontrol davranışı ise aşırı kullanıma yol açabilir. Zamanla birey, bu dürtüye karşı koyamadığı için bu davranışları kontrol etmede güçlükler yaşayabilir. Bu da bireyin bireysel cihaz kullanımını yönetme becerisinden yoksun olduğunu hissetmesine ve kontrol kaybı duygusunun gelişmesine neden olabilir. Kontrol kaybı duygusu ise düşünmeden, aceleci ve umursamaz davranışlarla birlikte dürtüsellığe yol açabilir (Chemnad ve diğerleri, 2022). Bunlara benzer şekilde bazı araştırmalarda ise, internete olan bağımlılığın üniversite öğrencileri üzerinde, akademik performansta düşüş; sağlık sorunları ve sosyal ilişki problemleri gibi olumsuz sonuçlarına yer verilmektedir (Chou ve diğerleri, 2005; Mo ve diğerleri, 2020; Xeng ve diğerleri, 2019).

Alanyazında dijital teknoloji bağımlılığının çeşitli psiko-sosyal olumsuzluklarla ilişkili olduğuna ilişkin önemli kanıtlar vardır. Bazı araştırmalar ise, internete olan bağımlılığın üniversite öğrencileri

üzerinde, akademik ile sağlıkla ilgili sorunların yaşanması ve sosyal ilişkiler konusunda sıkıntıların olması gibi olumsuz sonuçlarının olabildiğini göstermektedir (Chou ve diğerleri, 2005; Mo ve diğerleri, 2020; Peng ve diğerleri, 2019; Xue ve diğerleri, 2018). Önceki nesillerle karşılaştırıldığında, bugün birçok öğrencinin akademik sorumluluğu olduğu halde zamanının önemli bir bölümünü akademik çalışmalara ayırmak yerine daha çok dikkat dağıtıcı unsurlara ayırdığı görülmektedir (Arum & Roska, 2011; Houston, 2019). Bu durumunu bir sonucu olarak yüksek düzeyde teknoloji bağımlılığının, amaçlanan öğrenme çıktılarını sekteye uğratabileceği söylenebilir (Young, 1998).

#### Şekil 4

#### *Dijital Bağımlılığın Davranışsal Sonuçları ve Olumsuz Yaşam Deneyimleri*



Özellikle eğitim, iş hayatı ve sosyal yaşamda yaygınlaşan dijital teknoloji kullanımı sürecinde gerçekleştirilecek hatalar, bireyleri çeşitli problemlerle karşı karşıya getirebilir. İnternet bağımlılığının benlik saygısı ve akademik başarı üzerindeki sonuçlarını irdeleyen Mo vd. (2020), gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, internet bağımlılığının benlik saygısını azaltarak akademik beklentilere yönelik dolaylı olarak olumsuz bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır.

DB sadece akademik ve sosyal yaşamda değil aynı zamanda iş yaşamında da olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Yoksunluk belirtileriyle birlikte ortaya çıkan aşırı miktarda zaman harcama sonucunda bireyde bir işin/görevin tesliminin/tamamlanmasının son tarihini kaçırmak gibi profesyonel yaşam sorunları görülmüştür (Cham ve diğerleri, 2018). Alanyazında daha önceki çalışmalara bakıldığında benzer şekilde bağımlıların internetin aşırı kullanımından dolayı, ailevi ve mesleki sorunlar yaşadıklarını dile getirdikleri görülmektedir. Bu sorunların başında, uykusuzluk ve yorgunluk gibi bazı fiziksel şikâyetler bulunmaktadır. Ayrıca, bağımlı öğrencilerin ciddi akademik sorunlar yaşadıkları da vurgulanmaktadır. Hatta elde edilen verilere göre internet bağımlılığın, düşük notların yanı sıra üniversitelerden atılma ile sonuçlanabildiği de görülmektedir (Young, 1998).

#### **Dijital Bağımlılıkla Mücadele Sürecinde Paydaşlar Arası İşbirliğinin Önemi**

Bu araştırma kapsamında bağımlılık alanında gerçekleştirilen çeşitli çalışmalarda, mücadele sürecinde disiplinler arası ortamda paydaşlar arası işbirliği deneyimlerine odaklanan çalışmalar incelenmiştir. Bu bağlamda alanyazında yer alan çeşitli çalışmalar incelendiğinde bağımlılıkla mücadele süreçlerinde ebeveynler, sosyal çevre, uzman terapistler ve eğitim kurumları paydaşlarının önemli roller üstlendikleri görülmektedir (Cemiloğlu ve diğerleri, 2022; Chung ve diğerleri, 2019; García ve diğerleri, 2022; Lee ve diğerleri, 2022). Gerçekleştirilen alanyazın taraması sürecinde paydaşların rollerinin yanı sıra, işbirlikli deneyimlerin başarı faktörleri de dikkate alınmıştır. Bağımlılığı ele alan çeşitli çalışmalarda disiplinler arası iletişim ve işbirliğinin önemine vurgu yapan araştırmacılar, işbirliği ortamının başarısını belirleyen faktörleri ele almışlardır. Bu faktörler "1-Kişilerarası ve Grup İlişkileri, 2-Örgütsel Destekler ve 3-Zorluklar/Çatışma Kaynakları" şeklinde sıralanmaktadır (Mitchell ve diğerleri, 2009; Liberman, 2000). Bu çalışmalarda ayrıca

başarılı bir işbirliği için disiplinler arası bir ekip veya grup olarak bir araya gelme süreci, etkin problem çözme ve çatışma yönetimi becerilerinin sürekli gelişimi de önerilmektedir. Bu bölümde ayrıca, DAİMM geliştirilirken modelin paydaşlarına yönelik olarak hazırlanan işbirlikli etkinliklerin tasarımı sürecinde dikkat edilmesi gereken unsurlara da yer verilmiştir.

Paydaşlar arası ilişkiler, güven ve işbirliği çabası, sağlanan destekler gibi unsurlar başarılı işbirliği modelinin önemli unsurlarındandır (Smith ve Mogro-Wilson, 2007). Benzer şekilde bağımlılıkla mücadelede işbirliğini kolaylaştıran veya engelleyen faktörlerin araştırıldığı farklı bir çalışmada, bağımlılığın yol açtığı zararları azaltma yaklaşımı gibi bölgesel politika bağlamlarında disiplinler arası işbirliğini incelemenin önemi vurgulanmaktadır. Bu çalışmanın katılımcıları ayrıca, paydaşlar arasında iletişimi ve işbirliğini artırmak için farklı alanlarda eğitim ve öğrenme deneyimlerinin önemine vurgu yapmaktadır. Çalışma sonucunda, paydaşlar arası işbirliğini kolaylaştıran unsurlar ortaya çıkarılmıştır. Bu unsurlar, “kesişen etkileştirici faktörler; ortak ilkeler, süreç ve protokoller; program ve uygulama ile paylaşılan sonuçlar” şeklinde sıralanmıştır. Bu süreçte işbirliğini geliştiren çeşitli fırsatlara yer verilmiştir. Bu fırsatlar, “paydaşların birbirini tanınması; karşılıklı uzlaşmalar, bilgi alışverişi; liderlik tanımlanması” şeklinde ifade edilmektedir (Drabble ve Poole, 2011).

İşbirlikli müdahaleyi kolaylaştıran unsurların yanı sıra bu süreçleri zorlaştıran unsurları da ele almak gerekmektedir. Özellikle paydaşlar arası bağlantı ve iletişim problemleri bu unsurların başında gelmektedir. Bu bağlamda paydaşların eşzamanlı olarak iletişim kurmalarına olanak sunan yardımcı teknolojilerin kullanımı teşvik edilebilir. İşbirliğini engelleyen diğer bir durum ise ortaya konulan ilkeler ile günlük uygulamalar arasında farklılıkların olmasıdır. Ortaya konulan bu ortak ilkelerin bütün paydaşlar tarafından benimsenmesi bu açıdan önemlidir. Bunun yanı sıra gizlilik sorunları sebebiyle bilgi akışındaki aksaklıklar da tartışılması gereken diğer önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir (Drabble ve Poole, 2011).

Bu bulgulara benzer şekilde alanyazında bağımlılıkla mücadele süreçlerinde müdahale çalışmalarının kalitesi ve sonuçlarını iyileştirmek için işbirlikli ekip çalışmaları da önerilmektedir (Osilla ve diğerleri, 2022). Bağımlılıkla mücadele, işbirlikçi müdahaleyi daha kabul edilebilir ve uygulanabilir kılmaya yardımcı olabilir (Brackett ve diğerleri, 2022). İşbirliğinin yanı sıra çözüm önerileri geliştirilirken ilgili alanyazın temel alınmış ve çözüm önerilerinin genellikle dört tür altında gruplandırıldığı ifade edilmiştir. Bu müdahale türleri sırasıyla “psiko-sosyal, yazılım tabanlı, bütünleşik ve ilaçla tedavi” şeklinde belirlenmiştir. Araştırma kapsamında farklı müdahale türlerinin kullanıldığı bütünleşik modeller de önerilmektedir (Cemiloğlu ve diğerleri, 2022). Ancak bütün müdahale türlerinde olumlu sonuçlara ulaşılabilmesi için sürecin bütüncül olarak planlanmasının önemli olduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında görüşlerine başvurulmuş uzmanlar, paydaşların birbirlerinin eksikliklerini tamamlama potansiyelinin olduğunu ve bu nedenle de etkileşim içerisinde hareket etmeleri gerektiğini ifade etmektedirler. Ayrıca, müdahale sürecinin sağlıklı yürütülebilmesi açısından da işbirliğinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanında süreç içerisinde benimsenen müdahale yaklaşımları, paydaşlar arasında döngüsel süreç boyunca karşılıklı etkileşimle güncellenmelidir. İçinde yaşadığımız çağda öğrencinin başarılı olmasında tek başına ne ailenin ne de okulun yeterli olabileceği gerçeği artık daha belirgin bir şekilde kabul görmektedir. Bu açıdan ebeveyn, ergen birey ve okul idaresi gibi paydaşlar arasında etkili bir işbirliği yürütüldüğünde, bireyin sosyal ve bilişsel gelişiminde olumlu sonuçlar gözlenebilir. Bu olumlu sonuçlardan biri de çocuklarla gençlerin dijital teknolojileri bir gelişim aracı olarak görmeleri ve bilinçli biçimde kullanmaları olacaktır.



## Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması ile birlikte kendini gösteren dijital bağımlılık olgusunun kavramsallaştırılması sürecinde çeşitli tutarsızlıklar gözlenmektedir. İnternet, dijital oyunlar, akıllı telefonlar gibi farklı dijital teknolojilere ilişkin olarak geliştirilen dijital bağımlılık kavramının ayrıştırıcı yönleri olduğu gibi ortak yönleri de bulunmaktadır. Bu yüzden bu konuyla ilgili kavramları ortak bir çatı kavram altında birleştirmek ve tartışmak doğru bir yaklaşım olabilir. Fakat bu birleştirici çaba arka planda iyi bir alanyazın taramasının yapılmasını ve uzman görüşlerine başvurulmasını gerektirmektedir. Örneğin Almourad ve diğerleri, (2020), gerçekleştirdikleri tarama çalışması kapsamında mevcut dijital bağımlılık kavramsallaştırmalarını gözden geçirmiş ve bu fenomenin ortak özelliklerini belirlemişlerdir. İlgili çalışmada dijital bağımlılığın (DB) neden olduğu zararlara ve kullanıcıların DB ile ilişkili davranışlarına odaklanan temalar belirlenmiştir. Bu çalışma sonucunda, kavram tanımının, sadece kullanım alanına ya da cihaza özgü bir tanım olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında dijital bağımlılığın farklı kavramsallaştırmalarında ortak ve temel özellikler bulunmuştur. Bunun yanı sıra bağımlılıkla ilgili bazı özelliklerin ise kendine özgü olduğu kaydedilmiştir. Öte yandan alanyazında tanımlamalara ilişkin çeşitli tutarsızlıkların olduğu da gözlenmiştir. Tüm bunların sonucunda dijital bağımlılık fenomenine ilişkin daha net ve ortak tanımlamalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir (Almourad ve diğerleri, 2020).

## Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, dijital bağımlılığa yönelik geliştirilen çözüm önerilerini odak alan bir alanyazın taraması ve uzman görüşleri eşliğinde dijital bağımlılıkla mücadelede işe koşulması hedeflenen işbirlikli ve disiplinler arası bir müdahale modeli geliştirmektir. Çalışma kapsamında dijital bağımlılık olgusuna bütüncül olarak yaklaşan işbirlikli modelin paydaşlarının rol sorumlulukları tanımlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Disiplinler Arası İşbirlikli Müdahale Modelinin paydaşları kimlerdir?
2. Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde ebeveynlerin rol ve sorumlulukları nelerdir?
3. Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde sosyal çevrenin/akranların rol ve sorumlulukları nelerdir?
4. Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde uzman terapistlerin rol ve sorumlulukları nelerdir?
5. Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde eğitim kurumlarının rol ve sorumlulukları nelerdir?

## Yöntem

Bu çalışmada dijital bağımlılığa karşı işe koşulabilecek çok disiplinli bir müdahale modeli önermek amacıyla alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, bu araştırmada, 5 farklı alanda çalışmalar yürüten 12 uzman ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Uzman Görüş Formu" çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen veriler nitel araştırma yöntemlerinden olan içerik

analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, belirli amaçla elde edilen mesajların belirli özelliklerini nesnel ve sistematik olarak tanımlayarak çıkarımlar yapmak için kullanılabilir (Holsti, 1969; Krippendorff, 2018). Gerçekleştirilen içerik analizi sonucunda disiplinlerarası işbirlikli müdahale modelinin paydaşlarının rol ve sorumlulukları tanımlanmıştır.

Verilerin analizi sürecinde ilk olarak Uzman Görüş Formlarına verilen yanıtlar iki araştırmacı tarafından da farklı ortamlarda okunmuştur. Her iki araştırmacı da uzman görüşleri neticesinde paydaşların rol ve sorumluluklarını kaydetmiştir. Daha sonra araştırmacılar bir araya gelerek paydaşların rol ve sorumlulukları üzerinde tartışmışlardır. Bu sayede tek bir araştırmacının neden olabileceği anlam yanlışlığını en aza indirmek hedeflenmiştir (Graneheim ve Lundman (2004).

Bu süreçten sonra geliştirilen öneriler uzman ekibinin tekrar görüşlerine sunulmuş ve uzmanlar tarafından belirtilen düzenlemeler yapılmıştır. Örneğin psikoloji alanı ve problemlerle ilgili internet kullanımı alanında çalışan uzmanlar, ebeveynlerin rol ve sorumluluklarına “teknoloji hakkında konuşma” ve “aşırı kısıtlamadan kaçınma” davranışlarının da sorumluluklar bölümüne eklenmesini önermişlerdir. Uzmanlardan gelen bu görüşler dikkate alınarak geliştirilen model (görsel) yeniden düzenlenmiştir (Bkz. Şekil 5).

### Çalışma Grubu

Bu araştırma kapsamında 5 farklı alandan 12 uzman ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu uzmanlar psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR), öğretim tasarımı ve problemlerle ilgili internet kullanımı alanlarında akademik çalışmalar yürütmektedir. Bu araştırmaya katılan uzmanların seçiminde, uzmanlık alanları ve yürüttükleri araştırmalar temel alınmıştır. Çalışmaya katılım gösteren uzmanlarla ilgili diğer ayrıntılar aşağıdaki şekildedir:

- Ergenlerde dijital bağımlılık alanında çalışmalar yürüten ve aktif danışmanlık sunan 2 klinik psikolog,
- Ortaokul düzeyinde görev yapan 2 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) uzmanı,
- 2 Psikoloji Bölümü, Doktor Akademisyen,
- Bağımlılık alanında çalışmaları bulunan 2 Psikiyatrist Doktor,
- Problemlerle ilgili internet kullanımı, çevrimiçi riskler, internet bağımlılığı ve öğretim tasarımı alanlarında çeşitli araştırmalar yürüten 4 akademisyen (2 Profesör, 1 Doçent, 1 Doktor).

Araştırmaya katılım gösteren uzmanların seçimi sürecinde ilgili uzmanın dijital bağımlılık alanında araştırmalarının bulunmasına özen gösterilmiştir. Uzmanlarla görüşme süreçlerinin ilk aşamasında öncelikle kendilerine çalışmanın amacı ve görüşme soruları hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra çalışmaya gönüllü olarak katılabileceğini belirten 12 uzman ile yarı yapılandırılmış form çerçevesinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bilimsel çalışmalarda bir araştırma probleminin çözümüne yönelik güçlü görüşler elde etmek amacıyla uzman görüşlerine başvurulabilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008; Turoff ve Hiltz, 1996).

## Verilerin Toplanması

Bu çalışmada öncelikle ilgili alanyazın taranmıştır. Bunun dışında ayrıca bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araç araştırmacılar tarafından hazırlanan “Yarı Yapılandırılmış Uzman Görüş Formu”dur. Bu araştırmacının etik kurul onayı Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu’ndan 27.10.2022 tarih ve E-76942594-900-00002485797 sayı ile alınmıştır.

### *Alanyazın Taraması*

Bu çalışma kapsamında veriler iki basamakta toplanmıştır. İlk olarak çalışmanın kuramsal yapısını oluşturmak amacıyla bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Alanyazın taraması için Web of Science kullanılmıştır. Bu platformunda; “dijital bağımlılık- dijital addiction”, “internet bağımlılığı- internet addiction”, “teknoloji bağımlılığı”-technology addiction”, “bağımlılıkla başa çıkma-coping with addiction”, [“müdahale modeli” & “bağımlılık”-“intervention model & addiction”], [“bağımlılıkla mücadele” & “işbirliği”-“combatting addiction” & “collaboration”] gibi anahtar sözcükler kullanılarak ilk tarama çalışması gerçekleştirilmiştir. Tarama çalışmasının bu aşamasında 112 çalışmayla karşılaşmıştır. Bu araştırmalar arasında içki, madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılık türleri ile mücadeleyi odak alan çalışmalar elenmiş ve geriye 64 çalışma kalmıştır. Bu çalışmalar “bağımlılıkla mücadele sürecinde ebeveynlerin, sosyal çevrenin ve eğitim kurumlarının rolleri”; “dijital bağımlılıkla mücadelede yardımcı teknolojilerin kullanımı” ve “dijital bağımlılığa karşı çözüm önerileri” odak alınarak incelenmiştir.

### *Uzman Görüş Formu*

Veri toplama sürecinin ikinci basamağında ise uzmanların DAİMM modeli ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla “Uzman Görüş Formu” kullanılmıştır. Bu form araştırmacılar tarafından uzmanların müdahale modeline yönelik görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. İlgili form toplam 3 bölümden oluşmaktadır. Formun ilk bölümünde çalışmanın amacı hakkında uzmanlara bilgi sunulmuştur. Formun ikinci bölümünde araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdiklerini onaylamaları için gönüllü katılım onay formuna yer verilmiştir. Formun üçüncü bölümünde ise öngörülen modele görsel olarak yer verilmiştir (Bkz. Şekil 5). ). Ayrıca bu bölümde 9 açık uçlu soru eşliğinde uzmanların görüşleri istenmiştir. Formun son bölümünde yer verilen ve araştırmacılar tarafından geliştirilen bu görüşme soruları, 4 farklı uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu uzmanlar alanında Doçent ünvanlı 1 psiyatri uzmanı, 1 klinik psikolog, 1 ölçme ve değerlendirme alanı uzmanı, 1 dijital bağımlılık alanında araştırmalar yürüten Profesör akademisyendir. Uzman görüş formunda, 4 farklı uzmandan gelen geri dönütler dikkate alınarak çeşitli düzenlemeler yapılmıştır. Uzmanlardan gelen dönütler sonucunda iki soru yapısı yeniden düzenlenmiş ve 9 soruluk görüşme formu nihai halini almıştır.

### **Verilerin Analizi**

Uzmanlarla gerçekleştirilen görüşmeler, DAİMM görseli (Bkz. Şekil 5) ve 9 açık uçlu soru içeren “Uzman Görüş Formu” çerçevesi izlenerek yürütülmüştür. Uzmanların yanıtları yazılı olarak derlenmiştir. Daha sonra ilgili veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analizler iki ardışık süreçte yürütülmüştür. Bunlardan ilki, müdahale modeli paydaşlarına yönelik uzman görüşlerinin belirlenmesidir. Bu aşamada uzmanlara paydaş önerileri sunulmuş ve önerilen paydaşın modele uygunluğunu 3 seçenek ile yanıtlamaları istenmiştir. Bu seçenekler sırası ile “Uygun”, “Kısmen Uygun” ve “Uygun Değil” şeklinde sunulmuştur.

Daha sonra uzmanların müdahale sürecindeki rol ve sorumluluklarının belirlenmesi için verilen yanıtlar incelenmiştir. İncelenen yanıtlar iki araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Bu görüşler eşliğinde önerilen taslak model düzenlenmiştir. Bu süreçte ayrıca, araştırmacıları mevcut modele götüren ilgili kuramsal ve deneysel çalışmalar ile uzman görüşlerine yer verilmiştir. İlgili alanyazın taraması ise dijital bağımlılığın tespiti, önleme çalışmaları ve çözüm önerileri odak alınarak gerçekleştirilmiştir.

## Bulgular

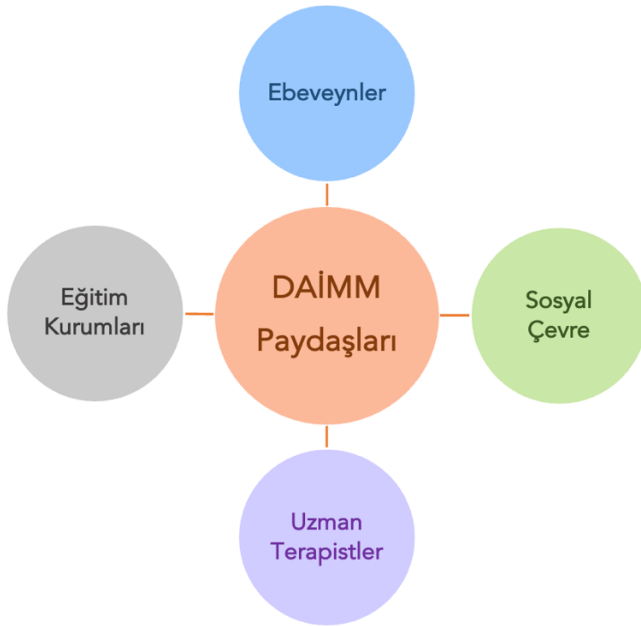
Bulgular bu araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt problemlere ayrı ayrı yanıt aranacak şekilde sunulmuştur. Bu bağlamda müdahale modeli geliştirilmeden önce uzman görüşleri ve alanyazın taraması sonucunda müdahale sürecinde rol oynayan paydaşlar ve bu paydaşların rol ve sorumlulukları belirlenmiştir.

### Disiplinlerarası İşbirlikli Müdahale Modelinin Paydaşları

Bu çalışmanın ilk araştırma sorusu şudur: “Disiplinlerarası işbirlikli müdahale modeli hangi paydaşları içermektedir?”. Bu soruya yanıt bulmak üzere uzman görüş formu aracılığı ile paydaş önerileri sunulmuştur. Bu öneriler dışında uzmanların da yeni paydaş önerisi varsa eklemesi istenmiştir. Bunun yanı sıra paydaşların belirlenmesi sürecinde dijital bağımlılıkla mücadele sürecini etkileyen aile, okul, sosyal çevre gibi paydaşların bağımlı bireyler üzerindeki etkilerine yönelik alanyazın taraması da gerçekleştirilmiştir. Tüm bunların sonucunda önerilen Disiplinlerarası İşbirlikli Müdahale Modelinin paydaşları Şekil 5’te sunulmuştur.

Şekil 5

*Disiplinlerarası İşbirlikli Müdahale Modelinin Paydaşları*



Şekil 5’te görüldüğü gibi müdahale modelinin paydaşları sırası ile Ebeveynler, Sosyal Çevre, Uzman Terapist ve Eğitim Kurumları olarak sıralanmıştır. Uzman görüşlerine sunulan “Yardımcı Teknolojiler” paydaşı ise 5 uzman tarafından uygun görülmemiş ve bu nedenle paydaş listesinden çıkarılmıştır. Bu konuda görüş belirten uzmanlar yardımcı teknolojilerin paydaş olarak değil

“İşbirliği ve iletişim sürecine yardımcı bir unsur” olarak ele alınmasının daha uygun olacağını ifade etmişlerdir. Uzmanlardan gelen bu geri bildirimler göz önüne alınarak yardımcı teknolojiler argümanı, modelin işletilmesi sürecine yardımcı bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

### **Dijital Bağımlılıkla Mücadele Sürecinde Ebeveynlerin Rol ve Sorumlulukları**

Çalışmanın ikinci araştırması sorusu “Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde ebeveynlerin rol ve sorumlulukları nelerdir?” şeklindedir. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla alanyazın taraması yapılmış ve uzman görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Dijital bağımlılık ile mücadele konusunda incelenen çalışmalar, düşük aile uyumu ile dijital bağımlılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Chung ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde üç yıllık bir boylamsal çalışmada yüksek kaliteli ebeveyn iletişiminin internet bağımlılığını önlemede etkili bir araç olduğuna ilişkin kanıtlar sağlanmıştır (van Den Eijnden ve diğerleri, 2010).

Bu bağlamda dijital bağımlılık ile mücadele sürecinde bir paydaş olarak ailenin rol ve sorumluluklarına yönelik uzman görüşlerinde de benzer biçimde ailenin modeldeki en önemli paydaşlardan biri olduğuna vurgu yapılmaktadır. Aile paydaşının sorumlulukları konusunda sıklıkla yer verilen öneri, ailenin ergen bireye rol model olması gerektiği şeklindedir. İlgili alanyazın bu tartışmaları kuramsal temellere dayandırmaktadır. Örneğin Bozkurt (2015) bağımlılık sürecinde ailenin etkisinin irdelendiği tez çalışmasında sosyal öğrenme kuramına atıfta bulunarak insanların şiddete eğilimli olarak doğmadıklarını ve yaşamları boyunca bu davranışları aile ve sosyal çevrelerinden öğrendiklerine vurgu yapmaktadır. Buna göre problemlerli davranışların ve suçun öğrenileceği ilk yer de ailedir. Bu nedenle, sinema, televizyon, gazete gibi medya ve iletişim araçlarının suçun oluşumundaki etkisi ailenin gerisinde kalmaktadır. Benzer şekilde, ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, iki yaş altında tablet ya da telefona maruz kalmış çocukların çoğunluğunun ergenlik döneminde benzer cihazlara sahip olduklarını göstermektedir (Fox & Duggan, 2013). Nitekim araştırmaya katılım gösteren uzmanlardan biri “Akıllı telefonları aktif kullanan aile profiline sahip çocuklar, akıllı telefonların aşırı kullandıklarının farkında olmayabilir. Çünkü aile ekosistemindeki normallik algısı çocukla paylaşılan ortak bir algıdır” ifadesini kullanarak ebeveynlerin örnek davranış gösterme rolünü vurgulamıştır. Bunlara ilave olarak internet bağımlısı olan ve olmayan gruplar arasında yapılan bazı karşılaştırmalar ise bağımlı grubun interneti daha erken yaşta kullanmaya başladığını göstermektedir (Chung ve diğerleri, 2019).

İncelenen çalışmaların temel aldığı kuramlardan biri de Problemlerli Davranış kuramıdır (Jessor, 1987). Bu kurama göre, ebeveyn davranışı ergen davranışını çeşitli açılardan etkileyebilmektedir. Ebeveynler, ergenlerin internete erişimini aşırı kısıtlarken kendileri aşırı internet kullanımına devam ettiğinde ergenlerin benzer davranış kalıplarını benimseme eğiliminde oldukları görülmüştür (Liu ve diğerleri, 2012). Ebeveynlerin internet kullanımını önlemek amacıyla katı yöntemler uygulamasının internet bağımlılığının artması ile sonuçlandığını ifade eden çalışmalara da rastlanmıştır (Li ve diğerleri, 2014). Ayrıca, ebeveynler ile çocuklar arasındaki çatışmalar da çocuklarda istenmeyen davranışlara neden olan risk faktörlerinden biridir (Streit ve diğerleri, 2021). Bu açıdan bağımlılık belirtilerine neden olan faktörleri belirlerken bağımlılık davranışının altında yatan mekanizmaları ve aile işleyişini göz önünde bulundurmak gerekir. Örneğin internetin aşırı ve problemlerli kullanımı ile ebeveyn ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada, ebeveynlerin çocukları ile aşırı internet kullanımı hakkında tartışma sıklığı, problemlerli ve aşırı internet kullanımının pozitif ve anlamlı yordayıcısı olarak değerlendirilmiştir. Bu sonuçlar, psikoloji danışmanlığı programlarının sadece ergenlerle odaklanmasının yeterli olmayacağını ortaya koymaktadır. Bu süreçte

ebeveynlerin dengeli dijital alışkanlıklar sergilemeleri ve olumlu rol model olmaları oldukça kritik bir öneme sahiptir (Chamnad ve diğerleri, 2022).

Bu araştırmaya katılan uzmanlar ailenin dijital teknolojilere ilişkin okuryazarlıklara sahip olmaları gerektiğini ifade etmiştir. Uzmanlara göre ailelerin bilinçli teknoloji kullanımı, dijital okuryazarlık ve pedagoji bilgisi bağımlılık ve mücadele süreci açısından önemlidir. Bu açıdan mücadele sürecinde ailelere yönelik eğitimler önerilmiştir. Nitekim alanyazında da ebeveynlerin bilişim teknolojileri (BT) yetkinliklerinin düşük olmasının çocukların çevrimiçi etkinliklerinde sosyal, yasal, zihinsel sağlık tehditlerine maruz kalmalarına neden olabileceğine yönelik ipuçları bulunmaktadır (Waśniński ve Tomczyk, 2015). Bu bağlamda ebeveynlerin mücadele sürecinde çocukları ile karşılıklı güveni güçlendirmesi önerilmektedir. Güven inşa etmek için ebeveynler aşağıdaki unsurları içeren bir eylem stratejisi oluşturabilirler:

1. Ebeveynler, gerçek dünyada olduğu gibi çevrimiçi etkinliklerde de çocuklarının davranışlarına ve tepkilerine odaklanmalıdırlar.
2. Ebeveynler ve ergenler, dijital ortam deneyimleri ile bu platformların potansiyel tehlikeleri ve bu tehlikelerden korunma yöntemleri hakkında sürekli diyalog içinde olmalıdırlar. Bu diyalog, sadece ebeveynin tek yönlü tavsiye vermesi şeklinde yapılandırılmamalı; ergen bireyin de diyaloga katılımı teşvik edilmelidir.
3. Ebeveynler ile çocukları arasında dijital teknoloji kullanımına yönelik kuralları düzenleyen bir dizi anlaşma sağlanmalıdır. Bu anlaşmanın kuralları her iki paydaş tarafından da saygı ile kabul görece biçimde düzenlenmeli ve gerektiğinde değiştirilebilmelidir.
4. Ebeveynler ve ergenler arasında tanımlanan bu kuralların kapsamı ile ayrıntılarının iyi yapılandırılması ve açıkça ifade edilmesi de bu süreçte oldukça önemlidir.
5. Ebeveynlerin çocuklarına duydukları güveni ifade etmeleri önemlidir. Sürekli kontrol zorunluluğu olmaksızın çocukların güvenli kullanım kurallarına uyacaklarına dair güven duyduklarını ifade etmeleri işlevsel olabilir. Bu güven ortamının sağlandığı aile ilişkilerinde çocuklar da ebeveynlerinin onların mahremiyetlerine saygı göstereceklerine güvenebilirler (Waśniński ve Tomczyk, 2015).

Bunların yanı sıra, araştırmaya katılan uzmanlar bağımlı bireyler ile ebeveynlerine danışmanlık vermenin tek ve en iyi bir yolunun olmadığını dile getirmişlerdir. Farklı yaşam deneyimlerine ve farklı geçmişlere sahip aileler ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş müdahalelere ihtiyaç duymaktadırlar. Her ailenin bağımlılıkla mücadele sürecini etkileyen benzersiz iç ve dış stres faktörleri ve farklı ihtiyaçları vardır. Danışmanlık sürecinde ailenin kültürel, etnik yapısının araştırılması gerekmektedir. Fakat uzmanlar bu süreçte işbirliğini kendisinin kabul etmesi ve paydaşların süreci saygıyla ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Nitekim bağımlılık ile başa çıkmaya yönelik alanyazında da danışmanlık sürecinde bağımlı birey ve aileye yönelik bilgilerin önemine vurgu yapılmaktadır (Juhnke ve Hagedorn, 2013). Bunların yanı sıra, ebeveyn ve ergen arasındaki teknoloji kullanımına yönelik tartışmaların daha yapıcı ve verimli hale getirilmesi gerekmektedir. Uzmanlar ailenin bağımlı bireye karşı aşırı korumacı ya da kısıtlayıcı davranışlar sergilemesi yerine, bağımlı birey ile empati kurması ve işbirliği atmosferi içerisinde olmasını önermektedir.

Uzmanlar ayrıca sıklıkla akıllı telefon ile meşgul olan ebeveynlerin çocukları ile iletişime geçmek istediklerinde çocukları tarafından bu iletişim çabasının reddedildiğini gözlediklerini aktarmışlardır. Bu reddetme davranışının sebebi sorgulandığında çocukların, akıllı telefon ile çok fazla meşgul olan ebeveynini, kendisiyle iletişim kurmak istediğinde aynı davranışla (kendisi de akıllı telefonu ile meşgul olarak) cezalandırma eğilimi gösterdikleri şeklinde bir değerlendirme yapılmaktadır. Bu bilgiler ve sosyal öğrenme kuramları göz önüne alındığında ebeveynin çocuklarına rol model olma konusundaki sorumluluğunun önemi göz ardı edilemeyeceği anlaşılmaktadır. Her alanda önemli olan ebeveyn tutumları, dijital bağımlılık konusunda daha da önem kazanmaktadır. Aileler, çocukların uzun süre dijital cihaz kullanımlarını takip edemediklerinde onların ciddi risklerle karşılaşabileceklerini unutmamalıdır. Çünkü uzmanlara göre bu durum ergenlerin sosyal çevrelerinde yaşadıkları olumsuz öğrenme deneyimleri sonucunda dijital bağımlılık riskini artırabilir. Bunların yanı sıra, ihmal durumu ve olumsuz rol model olmanın etkisi ile kullanıcı kötü amaçlı kullanıma yönelebilmekte, bunun sonucunda da dijital bağımlılık risklerinden olan siber zorbalık, siber mağduriyet ve akademik başarısızlık gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Uzmanlar, ebeveynlerden demokratik aile tutumu benimsemelerini beklemektedirler. Fakat uzmanların deneyimlerine göre ebeveynler, söz konusu dijital teknolojiler olduğunda çocuklarına kendileri ile eşit hakları tanımamakta ve çocukların dijital teknoloji ihtiyaçları konusunda yeterince empati yapmamaktadırlar.

### **Dijital Bağımlılıkla Mücadelede Sosyal Çevre ile Akranların Rol ve Sorumlulukları**

Bu çalışmanın üçüncü araştırması sorusu “Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde sosyal çevrenin/akranların rol ve sorumlulukları nelerdir?” şeklindedir. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla alanyazın taraması yapılmış ve uzman görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda bağımlı birey için akranlardan ve toplumdaki sosyal destek, bağımlılıkla mücadele sürecinde kritik bir öneme sahiptir (Tracy ve diğerleri, 2010). Akran bağılamı, ergen sağlık davranışını şekillendiren oldukça önemli bir sosyal süreçtir. Problemlerini internet kullanımı davranışlarında sosyal duygusal beceriler gibi akran etkilerinin de önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Lee ve diğerleri, 2022). Örneğin 833 ergen ile 1 yıl boyunca sürdürülen çalışma kapsamında gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizleri, sapkın akran ilişkisinin dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini göstermiştir (Zhu ve diğerleri, 2015). İlgili çalışmada sapkın akran ilişkisi, riskli davranışları teşvik eden yakın arkadaş çevresi olarak kavramsallaştırılmıştır. Xu vd. (2012) akranların dijital bağımlılık üzerinde sadece doğrudan bir etkisi olmadığını, aynı zamanda akran baskısı yoluyla dolaylı bir etkiye sahip olduğunu da ifade etmektedir. Akran baskısı, ergenleri, sapkın akranlardan taklit veya modelleme yoluyla dijital bağımlılık geliştirmeye teşvik edebilir. Bu bağlamda ergenlerin dijital bağımlılık belirleyicilerini tam olarak anlamak için aile, sosyal çevre, okul gibi çevresel güçlerin aynı anda dikkate alınması önemlidir.

Bu araştırmaya katılım gösteren uzmanlar, sosyal çevrenin dijital bağımlılıkla mücadele sürecindeki önemine vurgu yaparak ergenlerin akranları ile dijital platformlar hakkında yüz yüze konuşmalar ve sohbetler gerçekleştirmelerini önermektedir. Benzer şekilde alanyazında da ergenlerin akranları ile dijital teknolojiler hakkında yüz yüze konuşmaları tavsiye edilmektedir (Zounek ve diğerleri, 2022). Uzman görüşlerine göre bağımlı bireyin bağımlılıktan kurtulması için öncelikle değişim ve tedavi sürecine istekli olması gerekmektedir. Bu süreçte bireyin değişime istekliliği akran desteği ile teşvik edilebilir. Bu süreçte ayrıca ebeveyn ile uzman, bağımlı bireyin sosyal çevresi ile işbirliğine girerek motivasyon çalışmaları yürütebilir. Ayrıca uzmanlara göre bağımlı bireyin sosyal çevresinin aile ve uzmanın belirlediği kural ve stratejiler ile uyumlu davranması gerekmektedir. Arkadaş

çevresinin aile veya uzmanın olmadığı ortamlarda belirlenen kurallara aykırı davranması istenmeyen problemlerle internet kullanımı davranışları ile sonuçlanabilir. Bu yüzden süreç içerisinde belirlenen kurallara sosyal çevrenin de saygı göstermesi mücadele sürecini kolaylaştırabilir. Nitekim Hellfeldt vd. (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada bireye sunulan sosyal desteğin problemlerle internet kullanımının azaltılmasında etkili bir koruyucu faktör olabileceğini ifade etmektedir. Bireyler özellikle ergenlik döneminde dijital platformlarda risk alma eğilimi gösterebilirler. Riskli davranışlara katılım ise ergenlerde genellikle akran teşviki ile gerçekleşmektedir (Lederman & Stewart, 2005). Bu bağlamda ebeveynlerin ve psikoloji uzmanlarının bireye müdahale sürecinde ergenin sosyal çevresinin dinamiklerini göz önünde bulundurması önemlidir.

### **Dijital Bağımlılıkla Mücadele Sürecinde Uzman Terapistlerin Rol ve Sorumlulukları**

Bu çalışmanın dördüncü araştırması sorusu “Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde uzman terapistlerin rol ve sorumlulukları nelerdir?” şeklindedir. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla alanyazın taraması yapılmış ve uzman görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

Dijital bağımlılık ile mücadele modelinin önemli paydaşlarından birisi de psikoloji alanı uzmanlarıdır. Bağımlılık psikoloji bilimi uzmanlık alanı kapsamına giren, davranışsal sonuçları ile öğrencilerin akademik ve sosyal hayatını etkileyen patolojik bir olgudur. Bu açıdan dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde uzman terapistler oldukça önemli bir paydaş olarak kabul edilmektedir. Bağımlı ergen bireyin terapi sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemlerinin etkisi olabilir. Bu açıdan uzman terapistin BDT yetkinliğine sahip olması önerilmektedir. Nitekim dijital bağımlılıkla mücadeleyi odak alan bir çalışma kapsamında 87 çalışma incelenmiş ve bu çalışmaların 52'sinde psiko-sosyal terapi yöntemlerinin benimsendiğini vurgulanmıştır (Cemiloğlu ve diğerleri, 2022). Benzer şekilde farklı güncel çalışmalarda müdahale sürecinin ilk aşamalarında, farkındalık eğitimleri ve terapi çalışmaları önerilmektedir. Alanyazında rastlanan çeşitli çalışmalar, bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) çevrimiçi video oyunu bağımlılığının terapisinde başarılı olduğunu gösterirken, çevrimiçi psikolojik danışmanlık ve motivasyon programlarının etkili müdahale yöntemleri olduğu ifade edilmektedir (Torres-Rodríguez ve diğerleri, 2019). Bu araştırmaya katılan uzmanlar müdahale modelinin uzman terapist paydaşının rol ve sorumlulukları hakkında çeşitli önerilerde bulunmuşlardır. Bu bağlamda, bağımlılık müdahalesini başlatan unsur bağımlı ergenin verdiği ruhsal (yalnız hissetme, mutsuzluk, endişe vb.) tepkilerdir. Bağımlılık süreci bireylerde özgüven sorunlarına ve sosyal kaçış davranışlarına neden olabilir. Psikolojik değişkenlerde meydana gelen bu değişimler bireyin günlük hayatta duygu durum değişikliği göstermesine neden olur. Bu tepkilerin uzman tarafından ölçülmesi müdahale süreci açısından önemlidir. Bu açıdan uzmanların süreç içerisinde bağımlının duygusal tepkilerini belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir testleri işe koşması önemlidir.

Uzmanlara göre tedavi sürecine karar veren paydaş aile iken; tedavi sürecini başlatmak ve yönetmekle sorumlu olan ise uzman terapist paydaşdır. Uzmanlar bu görüşlerini savunurken bağımlı bireyin verdiği davranışsal tepkilerin altında yatan psikolojik faktörlerin tespiti, problemlerin teşhisi ve aile ile iletişim içerisinde yürütülen müdahale yaklaşımlarını yürütmek için psikoloji bilimi alanında yetkinlik gerektiğini ifade etmektedirler. Nitekim bağımlılık tedavisi uygulama yetkinliği, klinik psikoloji ve psikiyatri alanının kapsamına girmektedir. Uzmanlara göre bu süreçte dijital bağımlılıkla mücadele sürecinin terapi aşamasında uzman, paydaşlarla işbirliği yapmak, görev dağılımı ve takibi yapmakla sorumludur. Bu sürecin başlangıç aşaması için kritik olan nokta uzmanın uygulayacağı terapi modeline karar verirken geçerliliği ve güvenilirliği



ispatlanmış psikoloji testlerini kullanmasıdır. Bu araştırmaya katılan uzmanlar dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin işe koşulabileceğini vurgulamışlardır.

Uzman terapist ile bağımlı birey arasında başlayan iletişim sürecinde bağımlının kendisini tanıması ve empati yeteneğini açığa çıkarması için yönlendirilmelerin yapılması da önerilmektedir. Ayrıca tanışma sürecinde terapist ile bağımlı birey arasında işbirliği ve güven atmosferinin oluşturulması için çeşitli etkinlikler gerçekleştirilebilir. Bu süreçte işbirliği içinde yürütülen etkinliklere diğer paydaşlar da dahil edilmelidir. Örneğin, bağımlı bireyin ailesi, okul ve sosyal çevresi, öğretmenleri de gerektiğinde işbirliği sürecine dahil edilmelidir. Gerekirse süreç içerisinde bu paydaşlarla grup görüşmeleri ve terapiler de gerçekleştirilebilir. Çünkü müdahale sürecinde paydaşlara yönelik kritik hamleler süreci önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Öte yandan terapistin bu süreçte bağımlının, kaygı ve depresyon gibi nedenlerle ortaya çıkan ruhsal davranış bozukluklarını yönetebilmesi için duygu düzenleme stratejilerine yönelik etkinlikler düzenlenebilir.

Bu araştırmaya katılan uzmanlar, müdahale yönetmelerine karar verirken bağımlı bireyin yaşının ve gelişim döneminin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamışlardır. Uzmanlar özellikle ergenlik dönemindeki bireylerle birlikte uygulanması gereken stratejilerin gelişim dönemine göre farklılaşması gerektiği konusuna dikkat çekmektedirler. Bu yüzden psikoloji alanı uzmanları, paydaşların sorumluluklarını tanımlarken bağımlı bireye özgü bilgilere ve ergenlik dönemine uygun stratejilere dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bağımlılıkla ilgili çalışmalarda da benzer şekilde, bağımlı ergen bireylerde yetişkinlerdekinden farklı duygusal tepkilerin olabileceğine dikkat çekilmektedir. İlgili alanyazında risk alma ve duygu düzenleme becerisinin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisine dikkat çekilerek psikoterapi ya da psiko-eğitim programlarının düzenlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Odacı, 2015). Uzmanlara göre ayrıca, müdahale süreçlerinde bağımlı bireyin ait olduğu kuşağın davranış örüntüleri ile özellikleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu yüzden Z kuşağı çocuklarına müdahale ederken X ve Y kuşaklarına göre daha tüketici davranış örüntülerine sahip olduklarını ve dijital dünyanın içerisine doğduklarının farkında olarak yaklaşılmalıdır. Bu durum ise alışkın olduğumuz eğitim yöntemlerinin dışına çıkmayı gerektirebilir. Uzmanlara göre eğitimlerin öğrencilere beceri kazandırmak ile onların potansiyel ve gizil güçlerini açığa çıkartmayı hedeflemesi gerekmektedir. Bu amaç doğrultusunda ise daha fazla uygulamalı davranış atölyeleri çalışmaları önerilebilir. Uzmanlar özellikle bu atölyelerde aileler ile işbirliği içinde yürütülen etkinliklere de yer verilmesinin önemli olduğunu belirtmektedirler. Uzman terapistlerin ebeveynlere yönelik eğitim ve bilgilendirme çalışması yürütmesi ve bu çalışmalarda “mahrum bırakma” davranışının dijital bağımlılık üzerinde olumsuz etkisi olduğu ebeveynlere anlatılmalıdır. Terapistler bu süreçte ebeveynlerle, öncelikle bilinçli dijital teknoloji kullanımı davranışlarının kendileri tarafından sergilenerek çocuklarına rol model olmaları konusunda işbirlikli etkinlikler yürütmelidir.

### **Dijital Bağımlılıkla Mücadele Sürecinde Eğitim Kurumlarının Rol ve Sorumlulukları**

Bu araştırma kapsamında yanıt aranan son araştırma sorusu “Ergenlik döneminde dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde eğitim kurumlarının rol ve sorumlulukları nelerdir?” şeklindedir. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla alanyazın taraması yapılmış ve uzman görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

DAİMM’in paydaşlarından olan eğitim kurumlarının rol ve sorumlulukları, uzman görüşleri ve alanyazın taraması ışığında sunulmuştur. Araştırmaya katılan uzmanların bir kısmı okulların etkin bir Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) birimine sahip olması gerektiğine vurgu yapmıştır.

Uzmanlara göre eğitim kurumlarının dijital bağımlılığa yönelik müdahale sürecinde işbirliğine dahil olması oldukça önemlidir. Bağımlı bireyin okulda sergilediği davranışların gözlenmesi ve raporlanması, uzman terapist ve aile için önemli veriler sunabilir.

Bu araştırmaya katılan uzmanlardan önemli bir kısmı, eğitim kurumlarının aile ve psikoloji uzmanı ile iletişim ve işbirliği halinde olması gerektiğini de vurgulamıştır. Çünkü okullar çocukların sıklıkla vakit geçirdiği, sosyalleştiği önemli kurumlardır. Bu bağlamda okul yönetiminin, bireylerin kurum içerisinde geçirdikleri zaman zarfındaki etkinliklerle ilgili sorumlulukları bulunmaktadır. Uzmanlara göre, bağımlılıkla mücadele sürecinde okulların açık hava etkinlikleri ve yüz yüze konuşma faaliyetleri düzenlemesi müdahale sürecine önemli katkılar sunabilir. Uzman görüşlerinde özellikle öğretmenlerin işbirliği sürecinde gerekli bilgilerin ve gözlemlerin sağlanmasında önemli rol oynadıkları belirtilmiştir. Benzer şekilde uzmanlar, "Dijital Teknolojilerin Biliçli Kullanımı" konusunda eğitimler sunmanın da önemine dikkat çekmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, son yıllarda dijital bağımlılığa yönelik eğitim faaliyetlerinin artış gösterdiği gözlenmektedir. Fakat bu eğitimler öğrenenlerin pasif rol üstlenmesi ve çoğunlukla bağımlılığın tehlikeleri hakkında bilgilendirmeyi hedeflemesi yönüyle eleştirilmektedir (García ve diğerleri, 2022). Bu açıdan araştırmaya katılan uzmanlar eğitimlerin kullanıcıların bilgi düzeyinin yanı sıra davranışlarına ve çözüm stratejilerine odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Araştırmaya katılan uzmanlar, bu süreçte eğitimcilerin sahip olmaları gereken dijital yetkinlik becerilerine; kullanıcıların bilinçlendirilmesine yönelik içeriklerin de eklenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Uzmanlar ayrıca, öğrencilerin kendi teknoloji kullanım süreçlerini doğru şekilde yönetebilmeleri için öz düzenleme becerilerine sahip olmaları gerektiğine dikkat çekerek eğitim programlarına öz düzenleme ve zaman yönetimi becerilerinin dahil edilmesinin önemine vurgu yapmışlardır. Çünkü öz düzenleme, dijital bağımlılık sürecinde nüksetme durumunu önlemede önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Uzman görüşlerine benzer biçimde Chen vd. (2021) gerçekleştirdiği boylamsal bir çalışma sonucunda öz düzenleme becerisinin dürtüsel davranışların azaltılmasına katkıda bulunarak nüksetmeyi önlediğini ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan uzmanlara göre dijital bağımlılıkla mücadelede bireylerin başa çıkma stratejilerini kullanmaları da oldukça önemlidir. Bu doğrultuda eğitim programlarında dijital bağımlılıkla başa çıkma stratejilerine yer verilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Nitekim ilgili alanyazında internet bağımlılığının bireylerin başa çıkma stratejileri değişkenine aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Ghadampour ve diğerleri, 2020).

Araştırmaya katılan uzmanlardan bir kısmı, bireylerin dijital okuryazarlık düzeylerinin dijital bağımlılığı önlemede, tespit ve tedavi etmede kritik bir bileşen olduğunu vurgulamıştır. Bu açıdan kullanıcılara dijital okuryazarlık becerilerinin kazandırılmasına yönelik eğitimler de müdahale sürecinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Nitekim sahip olunan dijital okuryazarlık bilgi ve becerileri, bireylerin riskli davranışlarını fark etmelerine bu davranışların, problemleri internet kullanımı kalıplarına dönüşmeden önce müdahale etmeye olanak tanıyabilir (Rahman & Marzouk, 2020).

Uzmanlara göre ayrıca okulların, Z kuşağı çocuklarının özelliklerini göz önünde bulundurması ve sınıf içi yönetimin sağlıklı bir şekilde sağlanabilmesi için rehberlik hizmetleri birimiyle sürekli iş birliği içerisinde olması gerekmektedir. Bu durum zorbalık ve mağduriyet ile ihmal noktalarına gidişatının önlenmesinde etkili olabilir. Okullarda güven ortamının inşa edilmesi kurumların önemli görevlerinden biridir. Çünkü ergen bireyler deneyimledikleri bir sorunla ilgili olarak ancak

güven duydukları ortamlarda duygularını paylaşabilirler. Bu güven ortamının inşa edilmesinde ise özellikle PDR uzmanlarının ve öğretmenlerin etkisi büyüktür. Güvenli bağlanma kurulduktan sonra dijital bağımlılığı belirlemek amacıyla ölçme değerlendirme araçları uygulanıp, sonuçları değerlendirilmeli ve bilinçli teknoloji kullanım becerisi kazandırmak için ergenin öz benliğine uygun bir yönlendirme yapılmalıdır.

### **Dijital Bağımlılıkla Mücadele Sürecinde Yardımcı Teknolojiler**

Uzman görüşlerine sunulan model önerisinde yer alan “Yardımcı Teknolojiler” paydaşı uzmanlar tarafından uygun görülmemiş ve paydaşlar listesinden çıkarılmıştır. Bu paydaş hakkında görüş belirten uzmanlar yardımcı teknolojilerin paydaş olarak değil “İşbirliği ve iletişim sürecine yardımcı bir unsur” olarak ele alınmasının daha uygun olduğunu ifade etmişlerdir. Uzmanlardan gelen bu geri bildirimler göz önüne alınarak yardımcı teknolojiler argümanı, modelin işletilmesi sürecine yardımcı bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

Dijital bağımlılık ile mücadele sürecinde dijital teknolojilerden tamamen kaçınmak gerçekçi ve pratik bir çözüm değildir. Araştırmaya katılan uzmanlar bunun yerine dijital teknolojilerin bilinçli ve dengeli kullanımını önermektedirler. Uzmanlara göre, dijital teknolojilerin kullanımıyla ilgili sağlıklı sınırlar geliştirerek dijital bağımlılık ile başa çıkma sürecini kolaylaştırabilir. Bu araştırmaya katılan uzmanlar, dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde işbirliği yapan paydaşların yardımcı teknolojileri kullanım alanları hakkında da görüş bildirmişlerdir. Buna göre ilgili teknolojilerden ilki, dijital bağımlılık ile mücadele için gereken verilerin toplanması sürecinde kullanılan yazılımlar ve araçlardır. Benzer şekilde bağımlı bireylerden toplanan verilerin analizi sürecinde de yardımcı yazılımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bağımlılıkla mücadele sürecinde kontrollü kısıtların ve serbestliklerin oluşturulması için çeşitli uygulamalardan yararlanılabilir. Ayrıca uzmanlara göre dijital bağımlı bireyin dijital platformda gezinimi sırasında sunulan aralıklı uyarı müdahaleleri de işlevsel olabilir. Örneğin kullanıcıya, bir dijital oyunun metrik verileri üzerinden “Bugün çok oyun oynamadın mı?” şeklinde uyarılar sunulabilir.

Bu çalışma kapsamında yer verilen uzman görüşleri ve ilgili alanyazın ışığında işbirlikli müdahale modelinin uygulanması sürecinde yardımcı teknolojilerin kullanımına yönelik aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Dijital teknolojilerin bize sunduğu işbirliği ve iletişim olanakları, müdahale modelinin paydaşları arasında sağlıklı bir iletişimin sağlanması açısından oldukça önemlidir. Uzmanlara göre jest ve mimiklerin gözlenmesine olanak veren görüntülü görüşme uygulamaları gibi yardımcı teknolojiler, dijital bağımlılığa müdahale süreçlerinde paydaşlar arası eşzamanlı iletişimin sağlanması için kullanılabilir. Bu açıdan DAİMM’in merkezinde yer alan işbirliği sürecinin etkili biçimde işletilmesi için yardımcı teknolojilerin işe koşulması önemlidir.

Bağımlılığa yönelik müdahaleler hassas süreçler içermektedir. Bu açıdan bu süreçler yönetilirken kritik zamanlarda kritik müdahaleler gerekebilir. Örneğin, bağımlı bireyin ev içinde ani duygu durumun değişiminin ebeveyn tarafından gözlemlendiğinde not edilmesi ve uzman ile paylaşılması için dijital teknolojilerden yararlanılabilir. Benzer şekilde bu araştırmaya katılım gösteren psikoloji alanı uzmanlarından biri yardımcı teknolojilerin kullanımı ile ilgili şu ifadeyi kullanmıştır: “Bağımlı bireylerde nüksetme kaynaklı ani duygu durum değişimleri yaşanabiliyor. Bu ani değişimleri belirlemek için giyilebilir teknolojiler kullanılabilir.” Uzman tarafından vurgulanan bu teknolojiler, bağımlı bireye özel önemli bilgiler sağlayabilir. Bu bilgiler terapistlerin ve ebeveynlerin müdahale sürecinde kullanacakları stratejileri belirlemede önemli ipuçları sağlayabilir.

Son yıllarda dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde yer verilen yazılım aracılı önlemlerin artış gösterdiği görülmektedir. Bu yazılımlar genellikle cihazı kullanım süresini ve sıklığını düzenlemeye odaklanmaktadır (Cemiloğlu ve diğerleri, 2022). Dijital teknolojiler mücadele sürecinde sunduğu önemli avantajlardan olan erişilebilirlik, dijital izleme ve otomatik gerçek zamanlı müdahaleden yararlanan yazılım aracılı karşı önlemler, dijital aşırı kullanımın azaltılmasına yardımcı olabilir (Hiniker ve diğerleri, 2016). Gerçek zamanlı geri bildirimler sosyal medyada geçirilen süreyi azaltmada kendi kendini izleme, hedef belirlemeyi etkinleştirerek faydalı olabilir.

Bu araştırmaya katılan uzmanlara göre, kullanıcıya uyarı gönderen bu yazılımların uyarı aralıkları ile uyarı metinlerde kullanılan dil de önemlidir. Örneğin yumuşak ve sert aralıklı olarak isimlendirilen uyarı aralıkları, kullanıcının ihtiyacına özel olarak biçimlendirilebilir. Uyarı gönderen yazılımların bu bağlamda bağımlı bireye göre özelleştirilmiş olması için verileri anlamlandırması gerekmektedir. Benzer şekilde uyarı metinlerinde kullanıcı ile empati yapılması ve yapıcı bir dilin benimsenmesi faydalı olabilir. Fakat alanyazında rastlanan bir çalışmaya göre bu bireylerin yazılım unsuru ortadan kaldırıldığında eski kullanım kalıplarına geri döndükleri gözlenmiştir (Kim ve diğerleri, 2019).

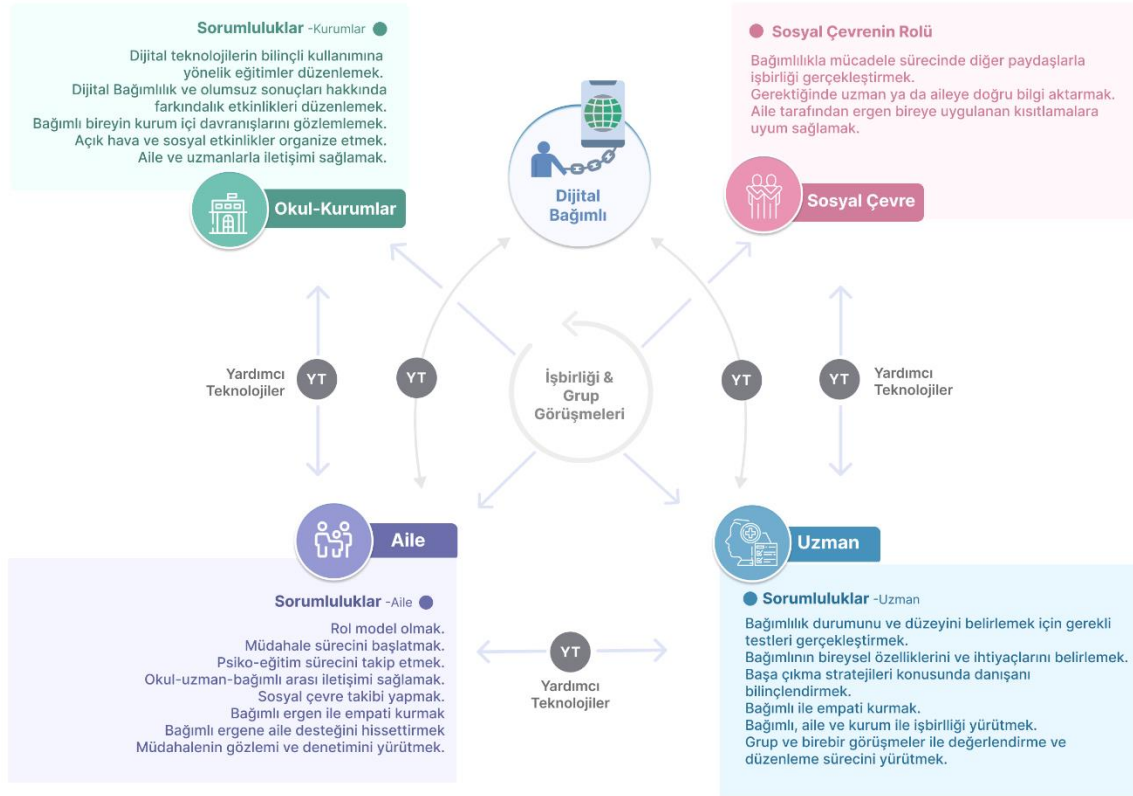
Bunların yanı sıra alanyazında, dijital dünyanın dikkat çekici unsurlarına karşı, bireyin dikkatini korumaya ve odaklanmasına yardımcı olabilecek bazı uygulamalar da önerilmektedir (Williams & Kraft, 2012). Bu bağlamda işe koşulan ve kancadan kurtulma stratejisi olarak isimlendirilen bir yöntemle göre kullanıcının gerçekleştirmek istediği aksiyonu bilinçli olarak zorlaştırmak ve uygulama içerisine caydırıcı unsurlar yerleştirmek etkili olabilmektedir. Örneğin kullanıcının kontrol dışı bir biçimde uygulamaya girmesini engellemek amacıyla, "Space" isimli bir uygulama geliştirilmiştir. Kullanıcının öz düzenleme yapabilmesini sağlamak amacıyla kullanılan bu uygulama, kullanıcı belirlenen kara listedeki bir uygulamaya girmek istediğinde onunla uygulama arasına girerek 10 saniye boyunca uygulamanın açılmasını geciktirmektedir. Uygulama aynı zamanda bu 10 saniye sürecinde kullanıcıdan iki defa derin nefes almasını istemektedir. Araştırmanın katılımcıları çalışma sonucunda, bu bekleme süresinde çoğu kez uygulamaya girmekten vazgeçtiklerini rapor etmişlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018).

## Sonuçlar, Tartışma ve Öneriler

Dijital bağımlılık son yıllarda alanyazında etkileri artan bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Üstelik bu bağımlılık türünün özellikle ergen bireyler üzerinde ciddi fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açtığı görülmektedir (Baciu, 2020; Dresch-Langley ve Hutt, 2022; Lane ve diğerleri, 2021). Bu yüzden son yıllarda ilgili alanyazında dijital bağımlılığa karşı çözüm önerileri çağrılarında artış görülmektedir. Bu çağrıya yanıt olarak bu çalışmada dijital bağımlılığa yönelik geliştirilen çözüm önerilerine odaklanan bir alanyazın taraması yapılmış ve uzman görüşleri eşliğinde dijital bağımlılıkla mücadelede işe koşulması hedeflenen disiplinler arası ve işbirlikli bir müdahale modeli (DAİMM) geliştirilmiştir. Geliştirilen modele ilişkin ayrıntılar görselleştirilerek Şekil 6'da sunulmuştur.

## Şekil 6

## Disiplinler Arası ve İşbirlikli Bir Müdahale Modeli (DAİMM)



Bu çalışma sonucunda Şekil 6'da yer verilen modelin paydaşları ve bu paydaşların rol ve sorumlulukları belirlenmiştir. Buna göre DAİMM paydaşları sırası ile Ebeveynler, Sosyal Çevre, Uzman Terapistler ve Eğitim Kurumları olarak sıralanmıştır. Ayrıca, modelin "Yardımcı Teknolojiler" unsuru da bu paydaşlar arasında eşzamanlı iletişim ve işbirliğine olanak tanıyan bir argüman olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda ayrıca, DAİMM paydaşlarına yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

Bu çalışma sonucunda DAİMM paydaşlarının ebeveynlerin rol ve sorumluluklarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bu araştırma sonucunda dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde önemli paydaşlardan olan ailenin rol ve sorumluluklarının önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda DAİMM sürecinde ebeveynlerin diğer paydaşlarla işbirliği yapması ve dijital teknolojileri doğru ve bilinçli kullanarak ergen bireylere rol model olması beklenmektedir. Bu çalışma kapsamında incelenen araştırmalar ve uzman görüşleri, düşük aile uyumu ve sınırlı ebeveyn denetimi gibi çeşitli faktörlerin ergenlerin dijital bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda dijital bağımlılığa yönelik müdahale programlarının ergenleri değerlendirirken bütüncül olarak aile faktörünü de göz önünde bulundurması ve etkili bir iletişim ve işbirliği sürecine dahil edilmesi önemlidir (Chemnad ve diğerleri, 2022). Ebeveynlerin dijital ebeveynlik yetkinliklerin ölçüm araçları ile belirlenmesi ve bu konuda psiko-eğitim almaları oldukça önemlidir. Ebeveynler Z kuşağı çocuklarını teknolojiden tamamen uzaklaştıramayacaklarını bilmeli ve okul ile kurumlar gibi bütün paydaşlarla işbirliği içinde kalarak birlikte beceri kazandırma ve alışkanlık değiştirme çalışmaları yürütmelidirler. Çağımızda yaşanan hızlı dijital dönüşüm nedeniyle dijital ebeveyn eğitimlerinin sürekli olmasının öneminden hareketle bu eğitimlerin okul yönetimleri tarafından da sunulması önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın diğer bir sonucuna göre bağımlılıkla mücadele sürecinde sosyal çevrenin ve akran ilişkisinin önemli bir yeri bulunmaktadır. Nitekim bireyin arkadaş çevresi ile aile ve bağımlının yan yana olmadığı ortamlarda aile tarafından belirlenen kurallara aykırı davranıldığında bu durum problemleri internet kullanımını davranışları ile sonuçlanabilir. Nitekim alanyazında da benzer şekilde riskli davranışlara katılan ergenler, bu davranışları genellikle akran teşviki ile gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir (Lederman ve Stewart, 2005). Bu yüzden bu çalışmada bağımlı bireyin sosyal çevresi ile aile ve okul arasında sağlıklı bir iletişimin varlığı önem arz etmektedir.

Bu çalışma sonucunda ulaşılan sonuçlardan biri de bireye sunulan sosyal desteğin problemleri internet kullanımının azaltılmasında etkili bir koruyucu faktör olduğudur. Bireyler özellikle ergenlik döneminde dijital platformlarda akranlarının teşvikiyle risk alma davranışları gösterebilirler. Bu çalışma sonucunda ilgili alanyazına benzer şekilde problemleri internet kullanımını davranışlarında sosyal çevrenin ve akranların önemine vurgu yapılmıştır (Lee ve diğerleri, 2022, Xu ve diğerleri, 2012; Zhu ve diğerleri, 2015). Bu açıdan ebeveynler ve uzman terapistler, müdahale sürecinde ergenin sosyal çevresinin dinamikleri göz önünde bulundurulması önemlidir.

Bu çalışma sonucunda ayrıca, DAİMM paydaşlarından olan uzman terapistlerin rol ve sorumlulukları tanımlanmıştır. Bu bağlamda çalışmanın sonuçlarından biri de uzman terapistlerin bağımlı bireyi, ailesini ve sosyal çevresini iyi analiz etmesi gerektiği şeklindedir. Bu süreçte ayrıca, terapistlerin ergenlik dönemine uygun stratejileri dikkate alması gerekmektedir. Nitekim alanyazında rastalanan farklı bir çalışmada benzer şekilde, bağımlı ergen bireylerin yetişkinlerden daha farklı duygusal tepkiler gösterdiği ifade edilmektedir (Festl ve diğerleri, 2013). Bu açıdan terapi uygulayan uzman bağımlı bireyin yaş grubunu dikkate almalı ve ergenlik dönemi ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş strateji ve yaklaşımlar benimsemelidir. Bunun yanı sıra müdahale sürecinde uzman terapist paydaşının ailenin izni ile çocuk, okul, PDR uzmanı, sosyal çevre ile sağlıklı bir iletişim yürütmelidir. Uzman terapistlerin bağımlı bireyin çevresel koşullarını, ev ve okul yaşamı içerisindeki davranış ve tepkileri hakkında bilgi sahibi olması da sürece fayda sağlayabilir. Bunların yanı sıra bu çalışma sonucunda uzman terapistlerin Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) stratejilerini kullanmada yetkin olması önerilmiştir. Alanyazında da bu öneriyi destekleyen nitelikte bulguların sunulduğu çeşitli çalışmalarda bağımlılık ile mücadele sürecinde BDT stratejilerinin olumlu etkilerine vurgu yapılmıştır (Cemiloğlu ve diğerleri, 2022; Torres-Rodríguez ve diğerleri, 2019)

Bu çalışmanın sonuçlarına göre müdahale sürecinin paydaşlarından biri olan eğitim kurumları, bağımlılığa yönelik eğitim politikalarının doğru biçimde işletilmesinden sorumludur. Eğitim politikaları yalnızca bağımlı bireylerin bilgilendirici yaklaşımlar aracılığıyla dijital bağımlılığının farkına varmalarını amaçlamamalıdır. Aynı zamanda “öğrenmeyi öğrenme” yeterliliğine ve dijital okuryazarlık becerilerine de odaklanmalıdır. Bu bağlamda eğitim kurumları, dijital teknolojiler aracılığıyla güvenilir bilgi elde etmek için etkili aramalar yapan ve dijital ortamlardaki davranışlarından sorumlu olduğunun farkında olan bilinçli bireyler yetiştirmeye yönelik girişimlerini güçlendirmelidir. Ayrıca eğitim politikalarında bireylerin internet gezinim sırasında elde ettikleri bilgilerin güvenilirliklerini sorgulayabilmek için eleştirel düşünme becerilerinin de geliştirilmesi hedeflenmelidir. Bunların yanı sıra ilgili alanyazında bireylere kazandırılacak öz düzenleme ve başa çıkma stratejileri gibi becerilere yönelik eğitimlerin önemine de vurgu yapılmaktadır (Chen ve diğerleri, 2021; Ghadampour ve diğerleri, 2020). Bu becerilere yönelik eğitimler bireylerin bağımlılık sürecinde dürtüsel davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilir. Tüm bunların yanı sıra dijital teknolojilerin kullanımını olumlu yöne çevirmek için bireylerin yeni bilgiler inşa edip üretim yapabilecekleri araçları bilinçli kullanmaları da teşvik edilmelidir.

Bu çalışma sonucunda ayrıca, DAİMM sürecinde yardımcı teknolojiler unsurunun kullanımı konusunda öneriler ortaya konulmuştur. Uzmanlara göre çeşitli yardımcı teknolojiler de dijital bağımlılığa müdahale süreçlerinde özellikle paydaşlar arası eşzamanlı iletişimin sağlanması için kullanılabilir. Bu süreçte dijital bağımlı bireylere, çeşitli teknolojiler kullanılarak dijital izleme ve otomatik gerçek zamanlı müdahalelerde bulunulması önerilebilir. Bu çalışma sonucunda ayrıca, dijital bağımlı bireylerde görülebilen nüksetme belirtilerinin belirlenmesi ve kontrol edilmesinde yardımcı teknolojilerin işe koşulması önerilmiştir. Bağımlı birey ile ebeveynler, okul ve uzman terapistler arası görüntülü iletişim sağlayan dijital platformların kullanılması da modelin işletilmesine yardımcı olacaktır.

Son olarak bu çalışmanın bir sonucu da dijital bağımlılık olgusunu anlamak için bireysel özellikler, aile, sosyal çevre ve okul gibi paydaşların bütüncül olarak değerlendirilmesi gerektiğidir. Bu açıdan paydaşlar arası işbirliğinin sağlıklı biçimde yürütülmesi oldukça önemlidir. Bu amaçla çalışma kapsamında geliştirilen müdahale modelinde önerilen işbirlikli etkinliklerin doğru planlanması ve alanyazında kabul görmüş işbirliği modellerinin izlenmesi sürecin verimliliğini artırabilir. Bu çalışmada gittikçe artan bir problem olan dijital bağımlılık olgusu çeşitli açılardan ele alınmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde ebeveynlere, uzman terapistlere, PDR uzmanlarına, eğitim politikacıları ve öğretmenlere faydalı olması beklenmektedir.

**Etik Kurul Onayı:** Bu araştırmanın etik kurul onayı Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu'ndan 27.10.2022 tarih ve E-76942594-900-00002485797 sayı ile alınmıştır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı:** Bu çalışmanın her iki yazarı da, araştırmanın planlanması, alanyazın taraması, verilerin toplanması, verilerin yazıya dönüştürülüp düzenlenmesi, verilerin analizi, bulguların sunulması ve yorumlanması, metnin anlam ve dil bütünlüğü açısından tekrarlı olarak düzenlenmesi süreçlerinde araştırmaya katkı sağlamışlardır.

**Çatışma Beyanı:** Bu çalışmanın yazarlarına ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olasılığı olmadığı beyan ediyoruz.

**Teşekkür:** Bu araştırmaya gönüllü katılım gösteren uzmanlara sundukları önemli katkılar için teşekkür ederiz.

## References

- Allcott, H., Gentzkow, M., & Song, L. (2022). Digital addiction. *American Economic Review*, 112(7), 2424-63.
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.
- Alrobai, A., McAlaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2019). Exploring the risk factors of interactive e-health interventions for digital addiction. In M. Khosrow-Pour (Ed.), *Multigenerational online behavior and media use: Concepts, methodologies, tools, and applications* (pp. 390–405). Information Science Reference/IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7909-0.ch021>

- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160-173. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- Baciu, A. B. (2020). Medical and social consequences of digital addiction. *Medical Anthropology, The Publishing House of the Romanian Academy*, 22 (3), 141-147.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bozkurt, O. (2015). *Madde bağımlısı bireylerin bağımlılık süreçlerinde ailenin etkisi [The effect of the family on the addiction processes of substance addicted individuals]*. (Unpublished master's thesis). Hacettepe University Institute of Social Sciences, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri [Scientific research methods]*. PegemA.
- Brackett, C. D., Duncan, M., Wagner, J. F., Fineberg, L., & Kraft, S. (2022). Multidisciplinary treatment of opioid use disorder in primary care using the collaborative care model. *Substance Abuse*, 43(1), 240-244. <https://doi.org/10.1080/08897077.2021.1932698>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 98-124.
- Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combating digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
- Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K., Almourad, M. B., & Ali, R. (2019). Digital addiction: Negative life experiences and potential for technology-assisted solutions. In Rocha, Á., Adeli, H., Reis, L., Costanzo, S., (Eds), *World Conference on Information Systems and Technologies* (pp. 921-931). Springer, Cham.
- Cham, S., M., McAlaney, J., & Ali R. (2018). *Digital addiction research*. [Online presentation]. UK 2018 Bournemouth University. Fern Barrow, Poole, Dorset, United Kingdom. Retrieved from <https://www.bournemouth.ac.uk/about-bournemouth-university>
- Chau, C. L., Tsui, Y. Y. Y., & Cheng, C. (2019). Gamification for internet gaming disorder prevention: Evaluation of a Wise IT-Use (WIT) Program for Hong Kong primary students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2468.
- Chemnad, K., Alshakhsi, S., Al-Harashsheh, S., Abdelmoneium, A. O., Al-Khalaf, M. S., Baghdady, A., & Ali, R. (2022). Is it contagious? Does parents' internet addiction impact their adolescents' internet addiction? *Social Science Computer Review*. <https://doi.org/10.1177/08944393221117408>



- Chen, C. Y., Chen, I. H., Pakpour, A. H., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2021). Internet-related behaviors and psychological distress among schoolchildren during the COVID-19 school hiatus. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(10), 654-663.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17(4), 363-388.
- Chung, S., Lee, J., & Lee, H. K. (2019). Personal factors, internet characteristics, and environmental factors contributing to adolescent internet addiction: A public health perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4635.
- Dodge, Krantz, B., & Kenny, (2010). How can we begin to measure recovery? *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 5(1), 1-7.
- Drabble, L., & Poole, N. (2011). Collaboration between addiction treatment and child welfare fields: Opportunities in a Canadian context. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 11(2), 124-149.
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. [Technology addiction in the digital economy and solution suggestions]. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 683-690. <https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>
- Festl, R., Scharrow, M., & Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592-599.
- Fox, S., & Duggan, M. (2013). Health online 2013. *Health*, 2013, 1-55.
- García, C. L., Sánchez, M. C., & Repiso, A. G. V. M. (2022). Internet addiction: Processes for the creation of educational prevention project–new approach based on digital competence. *Journal of Information Technology Research (JITR)*, 15(1), 1-12.
- Ghadampour, E., Khodarahimi, S., Rahmian Bougar, M., & Nahaboo, S. (2020). Single mothers' attachment styles and personality influences on child psychopathology. *The American Journal of Family Therapy*, 48(4), 340-355.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Developing the internet addiction scale and examining the relationships between some demographic variables and internet addiction]*. (Unpublished Master's Thesis). Yüzüncüyıl University. Institute of Social Sciences.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45.
- Hiniker, A., Hong, S., Kohno, T., & Kientz, J. A. (2016). MyTime: designing and evaluating an intervention for smartphone non-use. Paper presented at the CHI Conference on Human

---

Factors in Computing Systems, San Jose California USA. Retrieved from  
<https://dl.acm.org/doi/10.1145/2858036.2858403>

- Holsti, O. R. (1969). *Content Analysis for the social sciences and humanities*. Addison-Wesley.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Jessor, R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *British Journal of Addiction*, 82(4), 331-342.
- Juhnke, G. A., & Hagedorn, W. B. (2013). *Counseling addicted families: An integrated assessment and treatment model*. Routledge.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). Investigating the digital addiction level of the university students according to their purposes for using digital tools. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 235-241.
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416-2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., Han, D. H., Suh, D. S., & Kee, B. S. (2006). Temperament and genetic polymorphism in Korean male adolescents with internet addiction tendency. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 468-475.
- Kim, J., Park, J., Lee, H., Ko, M., & Lee, U. (2019). LocknType: Lockout task intervention for discouraging smartphone app use. Paper presented at the CHI 2019 Conference on Human Factors in Computing Systems, Glasgow Scotland, UK. Retrieved from <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3290605.3300927>
- Kraut, R., Mukhopadhyay, T., Szczypula, J., Kiesler, S., & Scherlis, W. (1998). Communication and information: Alternative uses of the Internet in households. CHI98 Conference on Human Factors in Computing Systems, Los Angeles California, USA. Retrieved from <https://dl.acm.org/doi/10.1145/274644.274695>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.
- Lane, H. Y., Chang, C. J., Huang, C. L., & Chang, Y. H. (2021). An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7588.
- Lederman, L. C., & Stewart, L. (2005). *Changing the culture of college drinking: A socially situated health communication campaign*. Hampton Press (NJ).
- Lee, C. T., Chen, T. W., Yu, Y. F., Strong, C., Lin, C. Y., Chang, Y. H., Yi, P.H., Yi, C. L., Herrera, J. J. U., & Tsai, M. C. (2022). Reciprocal peer network processes on substance use and delinquent behavior in adolescence: Analysis from a Longitudinal Youth Cohort Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00904-z>
- Lieberman, A. (2000). Networks as learning communities: Shaping the future of teacher development. *Journal of Teacher Education*, 51(3), 221-227.

- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1269-1275.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 92*, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Mitchell, S. N., Reilly, R. C., & Logue, M. E. (2009). Benefits of collaborative action research for the beginning teacher. *Teaching and Teacher Education, 25*(2), 344-349.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Wang, X., & Lau, J. T. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education, 155*, 103921.
- Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and Youth Services Review, 35*(1), 183-187.
- Osilla, K. C., Rodriguez, L. M., Neighbors, C., & Pedersen, E. R. (2022). Effects of a web-based intervention in reducing drinking among concerned partners of military service members and veterans. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 11*(1), 4.
- Rahman, A. A. A. O. A., & Marzouk, H. K. (2020). Effect of an educational program on improving the extent of mental health literacy about depression, suicide and internet addiction among colleges students at Assiut University. *Egyptian Journal of Health Care, 11*(3), 732-750.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders, 57*(1-3), 267-272.
- Singh, L. K., Suchandra, K. H. H., Pattajoshi, A., Mamidipalli, S. S., Kamal, H., Singh, S., Sachacher, B., & Mehta, V. (2019). Internet addiction and daytime sleepiness among professionals in India: A web-based survey. *Indian Journal of Psychiatry, 61*(3), 265.
- Streit, C., Carlo, G., Ispa, J. M., & Palermo, F. (2021). Direct and indirect relations between family conflict and youth's later behavioral outcomes. *Social Development, 30*(2), 482-495.
- Taştepe, N. (2019). *Orexin-A, neuropeptide Y, ghrelin, substance P, brain-derived neurotrophic factor levels in patients with internet addiction: a new approach to internet addiction with different mechanisms in different psychiatric conditions*. (Medical specialization thesis). Erciyes University, Faculty of Medicine, Department of Child and Adolescent Psychiatry and Diseases.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Farriols-Hernando, N., & Torres-Jimenez, E. (2019). Internet gaming disorder treatment: A case study evaluation of four different types of adolescent problematic gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(1), 1-12.
- Tracy, E. M., Munson, M. R., Peterson, L. T., & Floersch, J. E. (2010). Social support: A mixed blessing for women in substance abuse treatment. *Journal of Social Work Practice in the Addictions, 10*(3), 257-282.
- Turoff, M., & Hiltz, S. R. (1996). Computer based Delphi processes. *Gazing into the oracle: The Delphi Method and its Application to Social Policy and Public Health, 56-85*.

- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., & Ruiz, U. G. (2021). Perception of trainers and students on the measures to be taken to solve the addiction of young people to social networks. *Digital Education Review*, 39, 141-158.
- Van Den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent–child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(1), 77-89.
- Wąsiński, A., & Tomczyk, Ł. (2015). Factors reducing the risk of internet addiction in young people in their home environment. *Children and Youth Services Review*, 57, 68-74.
- Williams, R. E., & Kraft, J. S. (2012). *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive behaviors*. New Harbinger Publications.
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C. H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., & Shen, X. M. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC public health*, 12, 1-10.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2017). The evolution of internet addiction disorder. *Internet Addiction*, 3-18.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159-168. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.079>
- Zounek, J., Juhaňák, L., & Záleská, K. (2022). Home use of digital technologies by teens: The role of family, school, and peers. In *Life and Learning of Digital Teens Young People and Learning Processes in School and Everyday Life* (105-124). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-90040-3\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-030-90040-3_5)