

**SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIGINDA  
PSIKOEĞİTİM EL KİTABI**

Dr. Muhammed YILDIZ

Prof. Dr. Lut TAMAM



© Copyright 2026

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

*\*\*Bu kitap, Dr. Muhammed YILDIZ'ın, Prof. Dr. Lut TAMAM'ın danışmanlığında Çukurova Üniversitesi Bağlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Bağlılık Anabilim Dalı'nda tamamladığı "Ergenlerde Sosyal Medya Bağlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi" adlı doktora tezinin özetidir.*

<b>ISBN</b>	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b>
978-625-375-951-3	Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b>	<b>Yayıncı Sertifika No</b>
Sosyal Medya Bağlılığında Psikoeğitim El Kitabı	47518
<b>Yazarlar</b>	<b>Baskı ve Cilt</b>
Dr. Muhammed YILDIZ ORCID iD: 0000-0002-0760-2333 Prof. Dr. Lut TAMAM ORCID iD: 0000-0002-9750-7531	Vadi Matbaacılık
<b>Yayın Koordinatörü</b>	<b>Bisac Code</b>
Yasin DİLMEN	MED105000
	<b>DOI</b>
	10.37609/akya.4080

#### **Kütüphane Kimlik Kartı**

**Yıldız, Muhammed. Tamam, Lut.**

Sosyal Medya Bağlılığında Psikoeğitim El Kitabı / Muhammed Yıldız, Lut Tamam.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.

118 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.

Kaynakça ve İndeks var.

ISBN 9786253759513

1. Psikiyatri--Psikoloji.

## **UYARI**

*Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşurmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.*

*İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanarak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.*

*Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.*

## **GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

# TEŐEKKÜR

Bu eserde yer alan, “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoęitim Programı”nın geçerliği ve güvenilirliği, Adana, Çukurova, Hasan Adalı Anadolu Lisesi’nde sınanmıŐtır. Bu vesileyle çalıŐmanın yürütölmesi sürecindeki destek ve katkılarından dolayı Okul Müdürü Sayın Cem CENGİZE, Müdür Yardımcısı Sayın Mehmet BİRCAN’a, 9.sınıflardan sorumlu okul psikolojik danışmanı Sayın Emine UÇAR’a, çocuklarının çalıŐmamıza katılmasına izin veren ebeveynlerimize, kontrol grubundaki öğrencilerimize ve on oturum süren psikoğitim çalıŐmasında gösterdikleri gayret, emek ve hassasiyetleriyle bu çalıŐmaya sundukları katkıdan dolayı deney grubunda bulunan öğrencilerimize çok teŐekkür ederiz.

# ÖNSÖZ

Sosyal medya bağımlılığı, içinde bulunduğumuz çağın en büyük sorunlarından biridir. Her yaştan insan, bu bağımlılıktan mustarıptir. Çocuk ve ergenler ise içinde buldukları gelişim dönemlerinin karakteristik özellikleri nedeniyle, sosyal medyanın aşırı kullanımını sonucunda oluşacak bedensel ve ruhsal problemlere karşı daha korumasız durumdadırlar. İnternetin yaygınlaşması, erişim araçlarının artması ve sosyal medya araçlarının gün geçtikçe çeşitlenmesi, özellikle çocuk ve ergenlerin bu platformların aşırı ve yanlış kullanımının tehlikelerinden korunmasını zorunlu hale getirmiştir. Bu zorunluluk, bağımlılıktan ve sosyal medya bağımlılığından korunmak için birtakım eğitsel çalışmaların önemini ortaya koymaktadır. Ruh sağlığı ile ilgili yapılacak olan koruyucu ve önleyici çalışmalarda psikoeğitim programları büyük bir öneme sahiptir. Psikoeğitim programları aynı soruna sahip belirli sayıda bireyi, belirli bir zaman diliminde bir araya getirerek, çalışmaların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlar. Yapılan eğitimlerle bireyler, yaşadıkları problemin doğası hakkında ve bunların yaşamlarında yol açtığı zararlar konusu bilgi sahibi olurlar. İlâveten, sorunlarının çözümünde ve karşılaştıkları güçlüklerle mücadelede beceri sahibi olurlar. Koruyucu ve önleyici çalışmaların çocukluk ve ergenlik dönemi gibi erken dönemlerde yapılması ise bu çalışmaların etkililiği açısından daha da büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle okul temelli koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında yapılacak olan psikoeğitimler, çocuk ve ergenlerin ruh sağlıklarının korunmasında, psikolojik sağlamlıklarının artırılmasında ve iyilik hallerinin oluşmasında büyük bir öneme sahiptir. Bu eser, çocuk ve ergenlerde sosyal medya bağımlılığının önlenmesi amacıyla kaleme alınmıştır. Eserde yer alan psikoeğitim programı, deneysel olarak sınanmış ve geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanarak bu alanda çalışmalar yapacak olan ruh sağlığı profesyonellerinin hizmetine sunulmuştur. Bu eser, bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili zaten bilinen bir durumu ortaya koymak yerine, var olan ciddi bir probleme müdahale etmeyi, çocuk ve ergenlerin bu sorunla baş edebilmeleri için bilgi ve beceri kazanmalarını amaçlayan büyük bir emeğin ürünüdür.

Eserin alana katkı sağlaması dileğiyle...

Dr. Muhammed YILDIZ

Prof. Dr. Lut TAMAM

Adana, Şubat 2026

# İÇİNDEKİLER

<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. SOSYAL MEDYA</b> .....	<b>5</b>
<b>3. BAĞIMLILIK</b> .....	<b>9</b>
3.1.Davranışsal Bağımlılıklar .....	11
<b>4. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI</b> .....	<b>13</b>
4.1.Tanı Kriterleri.....	14
4.2.Epidemiyoloji.....	15
4.3.Etiyoloji.....	16
4.4.Tedavi .....	17
<b>5. ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI</b> .....	<b>19</b>
5.1.Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları.....	21
5.2.Sosyal Medya Bağımlılığına Etki Eden Faktörler .....	23
5.2.1. Öz farkındalık.....	23
5.2.2.Duyularını İfade Edebilme .....	24
5.2.3.Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma.....	24
5.2.4.Özkontrolü Sağlayabilme .....	25
5.2.5.Olumsuz Duyularla Baş Etme ve Stresi Yönetme .....	25
5.2.6.Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik Planlama .....	26
5.2.7.Problem Çözme Becerileri.....	26
5.2.8.Yaşamın Sorumluluklarını Alma .....	27
5.2.9.Arkadaşlık Becerileri .....	28
5.2.10.Bilinçli İnternet Kullanımı.....	29
<b>6. PSİKOEĞİTİM</b> .....	<b>31</b>
6.1.Bağımlılıkta Psikoeğitim .....	33
<b>7. ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI</b> .....	<b>39</b>
<b>8. SONUÇ</b> .....	<b>95</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>97</b>
<b>İNDEKS</b> .....	<b>109</b>
<b>YAZARLAR HAKKINDA</b> .....	<b>110</b>

# KAYNAKÇA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), E136-E141.
- Acar, I.H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41(10), 6838-6847.
- Akaoğlu, S. (2022). Yaratıcı drama temelli hazırlanan eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alataş, G., Kurt, E., Alataş, E.T., Bilgiç, V., & Karatepe, H.T. (2007). Duygudurum bozukluklarında psikoeğitim. *Düşünen Adam*, 20(4), 196-205.
- Alavi, S.S., Ferdosi, M., Jannatfard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290-294.
- Alden, L.E., Auyeung, K.W., & Plasencia, L. (2014). Social anxiety and the self. In P.M. DiBartolo & S.G. Hofmann (Eds.), *Social Anxiety (Third Edition) Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (pp.531-549). Academic Press.
- Alniak, İ. (2020). Sosyal ağ bağımlılığı: Literatürün gözden geçirilmesi. In C. Evren (Ed.), *Davranışsal bağımlılıklar temel başvuru kitabı* (pp.472-497). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Amini, Z., & Heidary, B.S. (2020). What components of adolescents' responsibility are effective in preventing addiction?. *Advanced Biomedical Research*, 9, 2.
- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- APA. (2014). Amerikan Psikiyatri Birliği, ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru elkitabı. (Çev. Editörü. Köroğlu E.) Hekimler Yayın Birliği: 5. Baskı Ankara.
- Aşantüğrul, N. (2020). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Azizi, S.M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 1-8.
- Bhandarkar, A.M., Pandey, A.K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77, 37-41.
- Bağatarhan, T. (2020). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İletişim*, 29, 209-233.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M.D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839.
- Bashir, R., Kazmi, F., Khan, S., & Shams, S. (2021). A quantitative correlational study of parental neglect, conduct problems and social media addiction among adolescents. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(7), 2600-2609.
- Bäumli, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M., & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(suppl\_1), 1-9.
- Beyari, H. (2023). The relationship between social media and the increase in mental health problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2383.3.
- Bheo, D.L., Lerik, M.D.C., & Wijaya, R.P.C. (2020). Self-control with social media addiction in students of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 290-304.
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research* 6(4), 751-758.
- Blakemore, S.J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312.
- Boer, M., Van Den Eijnden, R.J., Boniel-Nissim, M., Wong, S.L., Inchley, J.C., Badura, P., ... & Stevens, G.W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 89-99.
- Brown, R.I.F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W.R. Eadington, J. Cornelius (Eds.), *Gambling Behavior and Problem Gambling*. Institute for the Study of Gambling and Commercial Gaming, College of Business Administration, University of Nevada Press, Reno (pp.241-272).
- Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible effects of social media use on adolescent health behaviors and perceptions. *Psychological Reports*, 124(3), 1031-1048.
- Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305-1328.
- Caner, N., Efe, Y.S., & Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent life: Social appearance anxiety. *Current Psychology*, 41(12), 8424-8433.
- Canogulları Ayazseven, Ö. (2019). Ergenlerde problemler internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M.J.Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 508595.

- Cénat, J.M., Hébert, M., Blais, M., Lavoie, F., Guerrier, M., & Derivois, D. (2014). Cyberbullying, psychological distress and self-esteem among youth in Quebec schools. *Journal of Affective Disorders*, 169, 7-9.
- Chegeni, M., Shahrabaki, P.M., Shahrabaki, M.E., Nakhaee, N., & Haghdoost, A. (2021). Why people are becoming addicted to social media: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 175.
- Cheng, C., Lau, Y.C., Chan, L., & Luk, J.W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- Chung, K.L., Morshidi, I., Yoong, L.C., & Thian, K.N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67.
- Claes, M., & Poirier, L. (1993). Characteristics and functions of friendship in adolescence. *La Psychiatrie de l'enfant*, 36(1), 289-308.
- Colak, M., Bingol, O.S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595-600.
- Çakırbilgiç, B. (2023). Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, E.C. (2022). Davranış değiştirme çarkı temelli müdahale programının sporcuların problemli akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, ekran süresi ve antrenör ile ebeveyn ilişkisine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çiftci, N., Yıldız, M., & Çiftci, K. (2023). The mediating role of social ostracism in the effect of social media addiction on loneliness in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 177-183.
- Çivitçi, A. (2020). Grup psikoeğitimi. Pegem Akademi Yayıncılık, 3. Baskı. Ankara.
- Dahl, R.E., Allen, N.B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A.B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441-450.
- Dailey, S.L., Howard, K., Roming, S.M., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 158-167.
- de Ridder, D., Kroese, F., & Gillebaart, M. (2018). Whatever happened to self-control? A proposal for integrating notions from trait self-control studies into state self-control research. *Motivation Science*, 4(1), 39-49.
- Derevensky, J.L. (2019). Behavioral addictions: Some developmental considerations. *Current Addiction Reports*, 6(3), 313-322.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 63(1), 19-21.
- Deveci, A. (2020). Davranışsal bağımlılıklara giriş. In C. Evren (Ed.), *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı* (p.1-13). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Dicle, A.N. (2019). İnternet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerine etkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 85, 271-284.
- Diñç, M. (2021). Sosyal medya bağımlılık yapar mı? In A. Durmuş, H. Işılak Durmuş, H. Çetin, & F.K. Yardım (Eds.), *Teknolojiye Bağımlı Yaşama! Türkiye Yeşilay Cemiyeti*.

- Durar, E. (2022). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı ve öz kontrol üzerine etkisi. Doktora Tezi, Kars: Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Echeburúa, E. (2013). Overuse of social networking. In P.M. Miller (Ed.), *Principles of Addiction Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders* (pp.911-920). Academic Press.
- Eftekhari, A., Zoellner, L.A., & Vigil, S.A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(5), 571-586.
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rimpl, H. (2024). Social media addiction: Associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24(1), 278.
- Ercengiz, M. (2019). The effectiveness of ACT based psycho-education program on social media disorder. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(1), 23-31.
- Erikson, E.H. (2014). İnsanın sekiz evresi. (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Erses, T., & Müezzın, E. (2018). İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313-326.
- Ertekin Tipigil S, Baysan Arabacı L. (2021). Denetimli serbestlik uygulanan bağımlı hastalarda psikoeğitimin bireysel başatme ve umut-umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 53-64.
- Feist, J., Feist, G. (2008). *Theories of personality*. McGraw-Hill.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805.
- Gander, M.J., & Gardiner, H.W. (2001). Çocuk ve ergen gelişimi (Çev: A. Dönmez, N. Celen & B. Onur). Ankara, İmge Kitabevi Yayınları.
- Garett, R., Lord, L.R., & Young, S.D. (2016). Associations between social media and cyberbullying: A review of the literature. *Mhealth*, 19, 2, 46.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54.
- Giordano, A.L., Prosek, E.A., & Watson, J.C. (2021). Understanding adolescent cyberbullies: Exploring social media addiction and psychological factors. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 7(1), 42-55.
- Gönül, A.S., & Aldemir, E. (2019). Bağımlılığın nörobiyolojisi. In M. Öztürk, K. Ögel, C. Evren, & R. Bilici (Eds.), *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme* (pp.59-63). Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Görgöz, M. (2023). Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı verilen duygusal özyeterlilik psikoeğitim programının ergenlerin madde bağımlılığından korunma özyeterliliğine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ordu: Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Gross, J.J., Pervin, L.A., & John, O.P. (1999). *Handbook of personality: Theory and research*. New York, NY, USA: Guilford.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Güçray, S.S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.

- Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S., & Algül, A. (2021). The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Psychiatry Investigation*, 18(9), 841-849.
- Güneş, N.A., Akbıyık, D.İ., Aypak, C., & Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4), 185-192.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786.
- Hamidi, F., Tahilloğlu, A., Bilaç, Ö., & Önder, A. (2021). Evaluation of quality of life and psychiatric comorbidity in adolescents with social media addiction. *Neuropsychiatric Investigation*. 59(2), 31-37.
- Hamm, M.P., Newton, A.S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., ... & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770-777.
- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110-119.
- Hilker, I., Sánchez, I., Steward, T., Jiménez-Murcia, S., Granero, R., Gearhardt, A.N., ... & Fernández-Aranda, F. (2016). Food addiction in bulimia nervosa: Clinical correlates and association with response to a brief psychoeducational intervention. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 482-488.
- 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), 4.
- Hough, M. (2017). *Counselling skills and theory*. Fourth Edition, Hodder Education.
- Huang, C. (2022). Social media addiction and personality: A meta-analysis. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(4), 747-761.
- Huang, L., Zhang, J., Duan, W., & He, L. (2021). Peer relationship increasing the risk of social media addiction among Chinese adolescents who have negative emotions. *Current Psychology*, 42, 7673-7681.
- İlter, S.M., & Ovayolu, Ö. (2022). The relations between the alexithymia levels and social media addictions of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2330-2336.
- Kalinin, V., & Edguer, N. (2023). The Effects of Self-Control and Self-Awareness on Social Media Usage, Self-Esteem, and Affect. *Eureka*, 8(1). doi.org/10.29173/eureka28781.
- Kamışlı, S., Yüce, D., Küçükçoban, Ş., Hayran, M., Kılıçkap, S., Çelik, İ., Erman, M. (2017). Bir sigara bırakma polikliniğinde uygulanan psikoeğitimsel sigara bırakma programının etkinliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(4), 235-243.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karadağ, Y.E. (2021). Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakuş Yılmaz, T., Bayzan, Ş., Gün, A., Yıldırım, Ö., Kurşun, E., Aslan, A. & Turgut, Y.E. (2023). Türkiye'deki çocukların ve ebeveynlerin bilinçli ve güvenli internet kullanım, deneyim ve alışkanlıkları raporu (Rapor No: 2). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu.

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kargin, M., & Hicdurmaz, D. (2020). Psychoeducation program for substance use disorder: Effect on relapse rate, social functioning, perceived wellness, and coping. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 58(8), 39-47.
- Kaya, A. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı, psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve öz saygı üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Khairunnisa, H., & Putri, A.A.H. (2019). Relationship of assertive behaviors and social media addiction among adolescents. In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018) (pp.109-112). Atlantis Press.
- Kırcaburun, K., Kokkinos, C.M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M.D., & Çolak, T.S. (2019). Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 891-908.
- Kocairi, C. (2023). Madde kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin bağımlılık profili, öz yeterlilik ve bağımlılık seyrine etkisinin incelenmesi: Randomize kontrollü deneysel çalışma. Doktora Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koçak, O., İlme, E., & Younis, M.Z. (2021). Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. *Sustainability*, 13(16), 9097.
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopolan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1218694.
- Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuzgun, Y. (1992). Rehberlik ve psikolojik danışma. ÖSYM Yayınları Ankara.
- Lin, S., Longobardi, C., Gastaldi, F.G.M., & Fabris, M.A. (2024). Social media addiction and aggressive behaviors in early adolescents: The mediating role of nighttime social media use and sleep quality. *The Journal of Early Adolescence*, 44(1), 41-58.
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M.A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Lukens, E.P., & McFarlane, W.R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.
- Magill, M., Martino, S., & Wampold, B. (2021). The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 126, 108442.

- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2018). Association of Internet addiction and alexithymia—A scoping review. *Addictive Behaviors*, 81, 175-182.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69.
- Masoed, E.S., Omar, R., Magd, A., & Elashry, R. (2021). Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, 3(1), 69-78.
- Menteş, H.Y., & Koç, Ş. (2025). Effects of a nurse-led play-based internet addiction prevention program in early adolescents: A randomized controlled study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 55, 151851.
- Mercan, N., & Uysal, B. (2023). The relationship of social media addiction with interpersonal problem-solving and personality traits in university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 50-56.
- Meredith, L.R., Maralit, A.M., Thomas, S.E., Rivers, S.L., Salazar, C.A., Anton, R.F., ... & Squeglia, L.M. (2021). Piloting of the Just Say Know prevention program: A psychoeducational approach to translating the neuroscience of addiction to youth. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 47(1), 16-25.
- Meshi, D., & Ellithorpe, M.E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949.
- Miranda, S., Trigo, I., Rodrigues, R., & Duarte, M. (2023). Addiction to social networking sites: Motivations, flow, and sense of belonging at the root of addiction. *Technological Forecasting and Social Change*, 188, 122280.
- Mohsenpour, M.A., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G.A., & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports*, 13(1), 3044.
- Ning, W., & Inan, F.A. (2023). Impact of social media addiction on college students' academic performance: An interdisciplinary perspective. *Journal of Research on Technology in Education*, 1-16.
- Ninivaggi, F.J. (2020). Consciousness and awareness: East and West. In *Learned Mindfulness* (pp.1-29). Academic Press.
- Nurmalia, N., Yuliani, L., Makino, D.F.A., Fatikasari, H., & Putrikita, K. A. (2025). Psychoeducation for Internet Gaming Disorder (IGD): prevention of online game addiction through offline games. *Angudi Mulyaning Bangsa*, 1(1), 35-45.
- Olsen, C.M. (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology*, 61(7), 1109-1122.
- O'reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-61
- O'Reilly, M., Levine, D., & Law, E. (2021). Applying a 'digital ethics of care' philosophy to understand adolescents' sense of responsibility on social media. *Pastoral Care in Education*, 39(2), 91-107.

- Ögel, K. (2017). Bağımlılık tedavisi ve temel kitabı. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özcan, K., & Balcı Çelik, S. (2021). Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 40(1), 257-274.
- Paschke, K., Austermann, M.I., & Thomasius, R. (2021). ICD-11-based assessment of social media use disorder in adolescents: Development and validation of the Social Media Use Disorder Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 661483.
- Peker, A. (2013). İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being—A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323-337.
- Porwal, K., & Sharma, T.K. (2019). Effect of social media on memory among teenagers. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 240-247.
- Punhagui, G.C. (2019). Using problem-solving as a method for the development of self-regulation of learning with adolescents: An experience report. In N. Feza (Ed.), *Metacognition in Learning*. Intechopen.
- Puspasari, K.D. (2025). Psychoeducation to prevent smartphone addiction through community based intervention. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 7(1), 115-135.
- Rezapour, T., Barzegari, M., Sharifi, E., Malmir, N., Ghiasvand, H., Salehi, M., ... & Ekhtiari, H. (2021). Neuroscience-informed psychoeducation for recovery: A program to promote metacognition in people with substance use disorders. *Basic and Clinical Neuroscience*, 12(5), 597-606.
- Rho, M.J., Park, J., Na, E., Jeong, J.E., Kim, J.K., Kim, D.J., & Choi, I.Y. (2019). Types of problematic smartphone use based on psychiatric symptoms. *Psychiatry Research*, 275, 46-52.
- Ritonga, R.S., Mudjiran, M., & Kiram, Y. (2018). Contribution of self-control and social skills on the tendency social media addiction. In *International Conference on Education, Islamic Studies and Social Sciences Research* (pp.55-59). Universitas Negeri Padang.
- Sadagheyani, H.E., & Tatari, F. (2021). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51.
- Sagar, M.E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10.
- Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4), 120-125.
- Sam, K.K., Siau, C.S., Cham, C.Q., Lee, K.F., Ravindran, L., & Ibrahim, N. (2022). The influence of self-esteem, loneliness, and suicidality on social media addiction. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7(45), 199-209.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H.A. (2015). Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021-1027.
- Sari, D.K., Rachmawati, K.A., Suhita, B.M., Kusumawardani, L., & Saifulah, D. (2023). The influence of social media addiction on adolescent self-concept. *Journal of Nursing Practice*, 7(1), 39-44.

- Sartório, R. (2006). *Neurociência e comportamento na educação de criança e adolescente*. Florianópolis: Cesus.
- Savcı, M., Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Sayili, U., Pirdal, B.Z., Kara, B., Acar, N., Camcioglu, E., Yilmaz, E., ... & Erginoz, E. (2023). Internet addiction and social media addiction in medical faculty students: Prevalence, related factors, and association with life satisfaction. *Journal of Community Health*, 48(2), 189-198.
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532.
- Selkie, E.M., Fales, J.L., & Moreno, M.A. (2016). Cyberbullying prevalence among US middle and high school-aged adolescents: A systematic review and quality assessment. *Journal of Adolescent Health*, 58(2), 125-133.
- Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M.S., & Zsila, A. (2022). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological Reports*, 00332941221122861.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P.J., Helleman, K.G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450.
- Sheinov, V.P. (2021). Social media addiction and personality: A review of research. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(3), 607-630.
- Sina, E., Buck, C., Ahrens, W., Coumans, J.M., Eiben, G., Formisano, A., ... & I. Family consortium. (2023). Digital media exposure and cognitive functioning in European children and adolescents of the I. Family study. *Scientific Reports*, 13(1), 18855.
- Soto-Icaza, P., Aboitiz, F., & Billeke, P. (2015). Development of social skills in children: Neural and behavioral evidence for the elaboration of cognitive models. *Frontiers in Neuroscience*, 9, 333.
- Spies Shapiro, L.A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17, 1-18.
- Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879.
- Stockdale, L.A., & Coyne, S.M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183.
- Stodt, B., Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Predicting dysfunctional Internet use: The role of age, conscientiousness, and Internet literacy in Internet addiction and cyberbullying. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 6(4), 28-43.
- Susanto, H., Suryani, E., Astiarani, Y., & Kurniawan, F. (2021). Relationship between narcissism, self-esteem, and social media addiction in preclinical medical students. *Althea Medical Journal*, 8(1), 50-55.

- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283.
- Sürü, D. (2019). Sosyal medya kullanımı eğitiminin kişiler üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283.
- Tanşu, A., & Ünsal, G. (2023). Effectiveness of cognitive-behavioral-based psychoeducation in university students with smartphone addiction. *Journal of Psychiatric Nursing*, 14(2), 165-174.
- Tas, I., & Ayas, T. (2018). Effects of psychoeducational program for reducing psychological symptoms on internet addiction among adolescents. *Education and Science* 43(196), 257-279.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., & Parker, J.D. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Tereshchenko, S.Y. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160-173.
- Türkiye Dijital (2023). Türkiye'nin nüfus, internet, sosyal medya, mobil, e-ticaret ve dijital pazarlama göstergeleri. (Erişim Adresi: [guvenliweb.org.tr/dosya/HQTLP.pdf](http://guvenliweb.org.tr/dosya/HQTLP.pdf)).
- Ulvi, O., Karamelic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social media use and mental health: A global analysis. *Epidemiologia*, 3(1), 11-25.
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gorp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706.
- Walsh, J. (2009). *Psychoeducation in mental health*. Oxford University Press.
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36.
- Woods, H.C., Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- World Health Organization. (2019). Coming of age. Adolescent health. (Erişim Adresi: [who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health](http://who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health)).
- Yaşar Can, S., & Kavak Budak, F. (2021). The relationship of social media use with depression and loneliness in adolescents: A descriptive study. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(4), 980-986.
- Yayman, E., & Bilgin, O. (2020). Relationship between Social Media Addiction, Game Addiction and Family Functions. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(4), 979-986.
- Yeh, M.Y., Tung, T.H., Horng, F.F., & Sung, S.C. (2017). Effectiveness of a psychoeducational programme in enhancing motivation to change alcohol-addictive behaviour. *Journal of Clinical Nursing*, 26(21-22), 3724-3733.

- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2023). Exploring the relationship between social exclusion and social media addiction: The mediating roles of anger and impulsivity. *Acta Psychologica*, 238, 103980.
- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(8), 3725-3735.
- Yıldırım, O. (2022). Ergenlere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiği. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 625-641.
- Yıldırım, S. (2023). Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766.