



**BİLECİK ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ**

**2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI GÜZ DÖNEMİ SAS 135
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERSİ EĞİTİM PROGRAMI KİTAPÇIĞI**

**DERSTEN SORUMLU ÖĞRETİM ELEMANI
DOÇ. DR. SEVİNÇ MERSİN**

İÇİNDEKİLER

1. Teknoloji Bağımlılığı Dersi

- 1.1. Dersin Tanımı ve Amacı**
- 1.2. Eğitim Modeli**
- 1.3. Dersin Genel Hedefleri**
- 1.4. Dersin Öğrenme Çıktıları**
- 1.5. Dersin Öğretim Yöntem ve Teknikleri**
- 1.6. Dersin Değerlendirmesi**

2. Haftalık Ders İçeriği

- 2.1. Teknoloji Bağımlılığı Dersi Haftalık Ders İçeriği**
- 2.2. Teknoloji Bağımlılığı Dersi Haftalık Ders Planı**

3. Teknoloji Bağımlılığı Dersi Kaynak Listesi

4. Ekler

1. Teknoloji Bağımlılığı Dersi

1.1. Dersin Tanımı ve Amacı

Tanım:

Teknoloji bağımlılığı dersi, bireylerin teknoloji ve dijital araçlara aşırı kullanımının nedenleri, belirtileri, psikolojik ve sosyal etkileri ile bu bağımlılıkla mücadele yöntemlerinin incelendiği bir derstir. Ders, teknoloji bağımlılığı kavramını, türlerini ve etkilerini kapsamlı şekilde ele alır.

Amaç:

- Teknoloji bağımlılığı kavramını ve çeşitlerini tanıtmak,
- Teknoloji bağımlılığının bireysel ve toplumsal sonuçlarını fark ettirmek,
- Bağımlılığın nedenlerini psikolojik ve sosyolojik açıdan analiz etmek,
- Bağımlılıkla başa çıkma ve önleme stratejilerini öğretmek,
- Sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sağlamak.

1.2. Eğitim Modeli

Teknoloji bağımlılığı dersinde klasik eğitim modeli, aktif öğrenme metotları ile uygulanmaktadır. Bu modelde; öğrenci merkezli yaklaşımlar kullanılır, öğrencilerin derse katılımı, tartışmalar, vaka analizleri, grup çalışmaları ve uygulamalı etkinlikler ön plandadır. Teknoloji bağımlılığı gibi dinamik bir konuda, teorik bilginin pratiğe aktarılması hedeflenir.

1.3. Dersin Genel Hedefleri

- Öğrencilerin teknoloji bağımlılığı konusunda bilinçlenmesini sağlamak,
- Bağımlılık belirtilerini tanıyabilme ve değerlendirebilme becerisi kazandırmak,
- Teknoloji kullanımının dengeli ve sağlıklı biçimde yönetilmesini desteklemek,
- Teknoloji bağımlılığını önlemek ve müdahale etmek için uygun stratejiler geliştirebilmek,
- Teknoloji bağımlılığı ile ilgili güncel araştırma ve kaynakları takip edebilmek.

1.4. Dersin Öğrenme Çıktıları

- Teknoloji bağımlılığına ilişkin temel kavramları açıklayabilir ve bu konuda bilinçli tutum sergileyebilir.
- Teknoloji bağımlılığına ait belirtileri tanımlayabilir ve değerlendirme sürecinde kullanabilir.
- Teknoloji kullanımını dengeli ve sağlıklı biçimde yönetmeye yönelik bireysel stratejiler geliştirebilir.
- Teknoloji bağımlılığını önleme ve müdahale yöntemlerini açıklayabilir ve uygun durumlarda uygulayabilir.

- Teknoloji bağımlılığı ile ilgili güncel araştırmaları, bilimsel verileri ve kaynakları inceleyebilir ve mesleki uygulamalarına yansıtabilir.

1.5. Dersin Öğretim Yöntem ve Teknikleri

- **Anlatım:** Temel kavramların aktarımı, teori sunumu, literatür bilgileri,
- **Tartışma:** Sınıf içi tartışmalar, güncel olaylar ve örnek olay analizi,
- **Vaka Çalışmaları:** Teknoloji bağımlılığı örneklerinin incelenmesi,
- **Grup Çalışmaları:** Problemler üzerine ortak çözüm önerileri geliştirme,
- **Multimedya Kullanımı:** Video, belgesel ve interaktif materyallerle destekleme,
- **Ödev ve Projeler:** Bireysel ve grup projeleri ile konuların pekiştirilmesi,
- **Beyin Fırtınası:** Yaratıcılığı teşvik etmek.

1.6. Dersin Değerlendirmesi

- **Ara Sınav %30:** Çoktan seçmeli sınav,
- **Ödev %20:** Konuyla ilgili araştırma,
- **Final %50:** Çoktan seçmeli sınav,

2. Haftalık Ders İçeriği

2.1. Teknoloji Bağımlılığı Dersi Haftalık Ders İçeriği

Hafta	Konu Başlığı	İçerik Özeti	Yöntem
1	Teknoloji Bağımlılığına Giriş	Teknoloji bağımlılığı kavramı, tarihçesi ve önemi	Anlatım, Tartışma
2	Bağımlılık Türleri ve Sınıflandırma	İnternet, sosyal medya, oyun, mobil bağımlılık	Anlatım, Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler), Soru-Cevap
3	Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri	Fiziksel, psikolojik ve sosyal belirtiler	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler), Beyin Fırtınası, Video
4	Teknoloji Bağımlılığına Neden Olan Faktörler	Biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler), Beyin Fırtınası, Video
5	Teknoloji Bağımlılığının Beyin Üzerindeki Etkileri	Nörolojik mekanizmalar	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler), Beyin Fırtınası, Video

Hafta	Konu Başlığı	İçerik Özeti	Yöntem
6	Teknoloji Bağımlılığının Sosyal Etkileri	Aile, iş ve sosyal yaşam üzerindeki etkiler	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler), Beyin Fırtınası
7	Teknoloji Bağımlılığında Risk Grupları	Gençler, çocuklar ve diğer savunmasız gruplar	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler), Beyin Fırtınası
8	ARA SINAV		
9	Teknoloji Bağımlılığı Ölçme Araçları	Ölçekler, anketler ve değerlendirme yöntemleri	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı
10	Teknoloji Bağımlılığının Önlenmesi	Eğitim, farkındalık ve politika önerileri	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı
11	Teknoloji Bağımlılığı ile Mücadele Yöntemleri	Terapi teknikleri, bilişsel davranışçı terapi	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı
12	Dijital Detoks ve Sağlıklı Teknoloji Kullanımı	Dijital detoks kavramı ve uygulamaları	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı, Beyin Fırtınası, Vaka örnekleri
13	Güncel Araştırmalar ve Teknoloji Bağımlılığı	Son gelişmeler, yeni teknolojiler ve etkileri	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı, Video, Vaka örnekleri
14	Güncel Araştırmalar ve Teknoloji Bağımlılığı	Son gelişmeler, yeni teknolojiler ve etkileri	Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Materyal Kullanımı, Video, Vaka örnekleri
15	Dersin Genel Değerlendirmesi ve Kapanış	Özet, geri bildirim ve değerlendirme	Tartışma, Soru-cevap

2.2. Teknoloji Bağımlılığı Dersi Haftalık Ders Planı

Tarih	Saat	Sorumlu Öğretim Elemanı	Dersin Konusu	Dersin Hedefleri	Öğretim Metodları	Kaynaklar
07.10.2025	10:00-12:00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Tanışma Dersin Tanıtımı			
07.10.2025	10:00-12:00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığına Giriş	- Teknoloji bağımlılığının ne olduğunu tanımlar. - Teknoloji bağımlılığının tarihsel gelişimini açıklar. - Teknoloji bağımlılığının birey ve toplum üzerindeki önemini tartışır.	- Anlatım - Tartışma	- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? <i>Journal of Behavioral Addictions</i>, 7(2), 252–259. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49 - Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model of addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. <i>Neuroscience & Biobehavioral Reviews</i>, 104, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032 - Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. <i>Preventive Medicine Reports</i>, 12, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003 - Griffiths, M. D. (2018). Conceptual issues concerning internet addiction and internet gaming disorder: Commentary on: Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field (Kuss et

						al.). <i>Journal of Behavioral Addictions</i>, 7(3), 556–561. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.86 5. Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. <i>Children and Youth Services Review</i>, 91, 47-54. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036
14.10.2025	10:00-12:00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Bağımlılık Türleri ve Sınıflandırma	- Farklı teknoloji bağımlılığı türlerini ayırt eder ve her birinin kendine özgü belirtilerini, risk faktörlerini ve etkilerini tanımlar. - İnternet, sosyal medya, oyun ve mobil bağımlılığın birey ve toplum üzerindeki psikolojik, sosyal ve fiziksel etkilerini fark eder.	- Anlatım - Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler) - Soru-Cevap	1. Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? <i>Journal of Behavioral Addictions</i>, 7(2), 252–259. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49 2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 14(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311 3. Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. <i>Computers in Human Behavior</i>, 45, 137–143. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006 4. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. <i>Journal of Affective Disorders</i>, 207, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030 5. Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model of addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. <i>Neuroscience & Biobehavioral Reviews</i>, 104, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

21.10.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri	- Teknoloji bağımlılığının yol açtığı fiziksel belirtileri (göz yorgunluğu, duruş bozuklukları vb.) tanımlar ve bu belirtilerin teknoloji kullanımıyla ilişkisini açıklar. - Teknoloji bağımlılığının bireylerde yarattığı psikolojik belirtileri (anksiyete, depresyon, huzursuzluk vb.) inceler ve diğer bağımlılık türlerinin belirtilerinden ayırır. - Teknoloji bağımlılığının bireyin sosyal ilişkileri, aile iletişimi ve sosyal çevreye uyumu üzerindeki olumsuz etkilerini değerlendirir ve bu belirtilerin sosyal yaşamdaki yansımalarını analiz eder.	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler) - Beyin Fırtınası - Video	- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Digital media use and sleep among adolescents: The roles of addiction and mental health symptoms. <i>Journal of Sleep Research</i>, 28(6), e12841. https://doi.org/10.1111/jsr.12841 - Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. <i>Preventive Medicine Reports</i>, 12, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003 - Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. <i>Journal of Behavioral Addictions</i>, 6(3), 378–386. https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052 - Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. <i>Children and Youth Services Review</i>, 105, 104426. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426 - Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study. <i>BMC Psychiatry</i>, 18(1), 148. https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4
28.10.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığına Neden Olan Faktörler	Teknoloji bağımlılığının oluşumunda rol oynayan biyolojik faktörleri (genetik yatkınlık, beyin kimyasındaki değişimler vb.) tanımlar ve bu	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler)	Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model of addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. <i>Neuroscience & Biobehavioral</i>

				faktörlerin bağımlılıkla ilişkisini açıklar. • Teknoloji bağımlılığına zemin hazırlayan psikolojik faktörleri (düşük benlik saygısı, yalnızlık, dürtüsellik vb.) örneklerle değerlendirir ve bu faktörlerin bağımlılık sürecindeki rolünü analiz eder. • Bireyleri teknoloji bağımlılığına iten çevresel faktörleri (sosyal baskı, kolay erişim, aile yapısı vb.) inceler ve bu faktörlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkisini tartışır.	• Video	Reviews, 104, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032 2. Dong, G., & Potenza, M. N. (2016). The cognitive and neurobiological basis of internet gaming disorder. <i>Dialogues in Clinical Neuroscience</i>, 18(3), 281–288. https://doi.org/10.31887/DCNS.2016.18.3/gdong 3. Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti Discussion Paper No. 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence. https://www.unicef-irc.org/publications/925-how-does-the-time-children-spend-using-digital-technology-impact-their-mental-well.html 4. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. <i>Journal of Affective Disorders</i>, 226, 274-281. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007 5. Yıldırım, Ç., Sumuer, E., & Adnan, M. (2021). A longitudinal study of the relationship between university students' psychological needs and internet addiction. <i>Journal of Computer Assisted Learning</i>, 37(4), 1051-1062. https://doi.org/10.1111/jcal.12543
04.11.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığının Beyin Üzerindeki Etkileri	• Teknoloji bağımlılığının beyindeki ödül sistemi ve dopamin salınımı gibi nörolojik mekanizmaları nasıl etkilediğini tanımlar ve bu mekanizmaların bağımlılık sürecindeki rolünü açıklar.	• Anlatım • Soru-Cevap • Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler) • Video	1. Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model of addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. <i>Neuroscience & Biobehavioral Reviews</i>, 107, 1-27. 2. Lin, X., Dong, G., Wang, Q., & Du, X. (2015). Abnormal gray matter and white matter volume in 'Internet gaming addicts'. <i>Addictive Behaviors</i>, 40, 137-143.

				- Aşırı teknoloji kullanımının beyin yapısında (gri madde hacmi, sinaptik bağlantılar vb.) meydana getirdiği somut değişimleri inceler ve bu değişimlerin bilişsel fonksiyonlara (dikkat, hafıza, karar verme) etkilerini analiz eder. - Teknoloji bağımlılığı ile ilişkili nörolojik belirtileri (dürtü kontrol bozukluğu, artan tolerans, yoksunluk belirtileri vb.) değerlendirir ve bu belirtilerin teknoloji arayışına neden olan biyolojik döngüyü nasıl pekiştirdiğini tartışır.		- Chun, J., Shim, H., & Kim, S. (2017). A dual-system theory of cognitive architecture underlying internet gaming disorder. <i>Neuropsychiatry</i>, 7(5), 723-735. - Weinstein, A., Livny, A., & Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. <i>Neuroscience & Biobehavioral Reviews</i>, 75, 314-330. - Wang, Y., Wu, L., Wang, L., Zhang, Y., Du, X., & Dong, G. (2017). Impaired decision-making and impulse control in Internet gaming addicts: Evidence from the comparison with recreational Internet game users. <i>Addiction Biology</i>, 22(6), 1610-1621.
11.11.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığının Sosyal Etkileri	- Teknoloji bağımlılığının aile içi iletişimi nasıl zayıflattığını ve aile bireyleri arasındaki ilişkileri nasıl bozduğunu inceler. - Teknoloji bağımlılığının iş ve okul hayatı üzerindeki olumsuz etkilerini (düşük üretkenlik, dikkat dağınıklığı, devamsızlık vb.) değerlendirir ve bu	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler) - Beyin Fırtınası	- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. <i>Journal of Applied Social Psychology</i>, 48(6), 304–316. - Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with distracted learning and reduced learning enjoyment. <i>Journal of Affective Disorders</i>, 251, 270–277. - Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents’ phubbing increases adolescents’ mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. <i>Children and Youth Services Review</i>, 105, 104426. - Hofmann, W., Reinecke, L., & Meier, A. (2017). Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L.

				etkilerin bireylerin mesleki veya akademik başarılarına nasıl yansıdığını analiz eder. Teknoloji bağımlılığının bireylerin sosyal çevreden izolasyonuna nasıl yol açtığını tartışır ve yüz yüze etkileşimlerin yerini sanal iletişimin almasının sosyal beceriler üzerindeki sonuçlarını açıklar.		Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), <i>The Routledge handbook of media use and well-being</i> (pp. 211-222). Routledge. 5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. <i>Psychiatric Quarterly</i>, 90(2), 311–331.
18.11.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığında Risk Grupları	- Gençler ve çocukların neden teknoloji bağımlılığı için yüksek risk altında olduğunu inceler ve bu yaş gruplarının maruz kaldığı spesifik risk faktörlerini (beyin gelişimi, sosyal kabul ihtiyacı vb.) tartışır. - Teknoloji bağımlılığına karşı savunmasız olan diğer grupları (yalnız bireyler, sosyal anksiyetesi olanlar vb.) tanımlar ve bu grupları riskli kılan psikolojik ve sosyal dinamikleri açıklar. - Farklı risk gruplarına yönelik koruyucu önlemleri ve stratejileri değerlendirir ve her bir	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı (Şemalar, resimler) - Beyin Fırtınası	1. Chen, L., Shi, J., & Wang, Y. (2023). The role of social anxiety and loneliness in predicting smartphone addiction among young adults: A longitudinal study. <i>Computers in Human Behavior</i>, 138, 107468. 2. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. <i>World Journal of Psychiatry</i>, 6(1), 143–176. 3. Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2017). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. <i>Computers in Human Behavior</i>, 70, 525-530. 4. Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2018). Flow and telepresence as contributors to internet addiction: A study of World of Warcraft players. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i>, 21(5), 290-295.

				grubun ihtiyaçlarına uygun yaklaşımları analiz eder.		5. Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. <i>Journal of Behavioral Addictions</i> , 5(4), 568-579.
02.12.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığı Ölçme Araçları	- Teknoloji bağımlılığını değerlendirmede kullanılan ölçekler ve anketler gibi temel araçları tanıtır ve bu araçların yapılarını (soru tipleri, puanlama sistemleri vb.) açıklar. - Teknoloji bağımlılığını ölçmede kullanılan farklı değerlendirme yöntemlerini (klinik görüşme, davranışsal gözlem vb.) inceler ve bu yöntemlerin avantaj ve dezavantajlarını karşılaştırır. - Bir değerlendirme aracının (ölçek veya anket) güvenilirlik ve geçerlilik kavramlarını tanımlar ve bu kavramların teknoloji bağımlılığı teşhisindeki önemini değerlendirir.	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı	- Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2014). The conceptualisation and measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The development of the IGD-20 Test. <i>PLOS ONE</i>, 9(10), e110137. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137 - Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, K. Y., & Fung, X. C. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on cognitive functioning and sleep quality: A systematic review of recent evidence. <i>Computers in Human Behavior</i>, 114, 106511. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511 - Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. <i>Addictive Behaviors</i>, 40, 109–114. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.009 - King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. <i>Clinical Psychology Review</i>, 33(3), 331–342. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.007 - Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Social Media Addiction Scale-Young Form. <i>Psihologija</i>, 50(2), 247–267. https://doi.org/10.2298/PSI161215007M

09.12.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığının Önlenmesi	- Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik eğitim programlarının temel unsurlarını (dijital okuryazarlık, eleştirel düşünme becerileri vb.) açıklar ve bu programların farklı yaş gruplarına nasıl uygulanabileceğini tartışır. - Toplumsal farkındalığı artırmaya yönelik kampanyaların önemini değerlendirir ve bu kampanyaların bireylere ve ailelere nasıl ulaşabileceğini inceler. - Teknoloji bağımlılığını önlemede devletin ve sivil toplum kuruluşlarının rolünü analiz eder ve bu kurumların uygulayabileceği politika önerilerini (erişim sınırlamaları, yasal düzenlemeler vb.) sıralar.	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı	- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Digital media use and sleep among adolescents: A systematic review. <i>Journal of Technology in Behavioral Science</i>, (2), 166–178. https://doi.org/10.1007/s41347-019-00093-w - Notara, V. (2021). The role of community awareness campaigns in the prevention of internet gaming disorder in adolescents. A systematic review. <i>Journal of Community Health</i>, 46(6), 1255–1271. https://doi.org/10.1007/s10900-021-01007-x - Pan, Y.-C., Chiu, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2020). Systematic review and meta-analysis of the effects of digital literacy programs for the prevention of internet addiction. <i>Computers & Education</i>, 153, 103899. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103899 - Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. <i>Computers in Human Behavior</i>, 113, 106480. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480 - Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. <i>Addictive Behaviors Reports</i>, 7, 14–18. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003
16.12.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Teknoloji Bağımlılığı ile Mücadele Yöntemleri	Teknoloji bağımlılığının tedavisinde kullanılan terapi tekniklerini (grup terapisi, aile terapisi vb.) tanımlar ve bu tekniklerin temel amaçlarını açıklar.	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı	- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of internet gaming disorder in adolescence. <i>Journal of Abnormal Child Psychology</i>, 44(8), 1635–1645. https://doi.org/10.1007/s10802-016-0135-y - Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet

				• Teknoloji bağımlılığı tedavisinde en sık kullanılan yaklaşımlardan biri olan Bilişsel Davranışçı Terapiyi (BDT) inceler ve BDT'nin bağımlılık davranışlarını ve altta yatan düşünce kalıplarını nasıl değiştirmeyi hedeflediğini analiz eder. • Teknoloji bağımlılığı ile mücadelede kullanılan bireysel ve çevresel destek yöntemlerini (hobiler edinme, zaman yönetimi, sosyal destek grupları vb.) değerlendirir ve bu yöntemlerin iyileşme sürecindeki rolünü tartışır.		addiction: A meta-analysis. <i>Clinical Psychology Review</i>, 33(2), 317–329. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005 3. Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. <i>International Journal of Mental Health and Addiction</i>, 16(4), 1000–1015. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0 4. Škařupová, K., Ólafsson, K., & Blinka, L. (2016). The effect of smartphone use on trends in European adolescents' excessive internet use. <i>Behaviour & Information Technology</i>, 35(1), 68–74. https://doi.org/10.1080/0144929X.2015.1114144 5. Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2022). Internet gaming disorder and emotional intelligence: A systematic review and meta-analysis. <i>Current Addiction Reports</i>, 9(3), 202–213. https://doi.org/10.1007/s40429-022-00413-y
23.12.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Dijital Detoks ve Sağlıklı Teknoloji Kullanımı	• Dijital detoks kavramını tanımlar, dijital detoksun amacını ve faydalarını açıklar. • Dijital detoks uygulamalarını (belirli saatlerde teknolojiye uzak durmak, bildirimleri kapatmak vb.) inceler ve bu uygulamaların nasıl planlanıp hayata geçirilebileceğini tartışır.	• Anlatım • Soru-Cevap • Görsel Materyal Kullanımı • Beyin Fırtınası • Vaka örnekleri	1. Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. <i>Mobile Media & Communication</i>, 10(2), 190–215. https://doi.org/10.1177/20501579211028647 2. Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. <i>Communication Theory</i>, 31(4), 932–955. https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024 3. Lutz, C., & Tamo-Larrieux, A. (2020). The digital detox: Self-imposed media abstinence and its implications for communication theory. *In <i>The Palgrave Handbook of Digital Russia Studies</i> (pp. 495-513). Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42855-6_28

				Dijital detoksun ötesine geçerek, teknolojiyi daha bilinçli ve sağlıklı kullanma yöntemlerini (farkındalık egzersizleri, zaman yönetimi teknikleri vb.) değerlendirir ve bu yöntemleri kendi yaşamlarına nasıl entegre edebileceklerini analiz eder.		4. Johannes, N., Veling, H., Verwijmeren, T., & Buijzen, M. (2019). Hard to resist? The effect of smartphone visibility and notifications on response inhibition. <i>Journal of Media Psychology</i>, 31(4), 214–225. https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000248 5. Nguyen, M. H., Gruber, J., Marler, W., Hunsaker, A., Fuchs, J., & Hargittai, E. (2022). Changes in digital communication during the COVID-19 global pandemic: Implications for digital inequality and future research. <i>Social Media + Society</i>, 8(3). https://doi.org/10.1177/20563051221138751
30.12.2025	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Güncel Araştırmalar ve Teknoloji Bağımlılığı	- Teknoloji bağımlılığı alanındaki son bilimsel araştırmaları ve güncel verileri inceler ve bu araştırmaların konuya getirdiği yeni bakış açılarını değerlendirir. - Yapay zekâ, sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi yeni teknolojilerin bağımlılık potansiyelini analiz eder ve bu teknolojilerin birey üzerindeki olası etkilerini tartışır. - Teknoloji bağımlılığıyla ilgili tartışılmalı konuları (oyun bozukluğunun hastalık olarak sınıflandırılması gibi) araştırır ve bu tartışmaların nedenlerini	- Anlatım - Soru-Cevap - Görsel Materyal Kullanımı - Video - Vaka örnekleri	1. Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2021). Measurement and conceptualization of Gaming Disorder according to the World Health Organization framework: The development of the Gaming Disorder Test. <i>International Journal of Mental Health and Addiction</i>, 19(2), 508–528. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z 2. Hwang, Y., & Jeong, S.-H. (2021). “Smartphone addiction” and related issues: A call for media education and policy intervention. <i>Telematics and Informatics</i>, 57, 101519. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101519 3. Madary, M., & Metzinger, T. K. (2016). Real virtuality: A code of ethical conduct. Recommendations for good scientific practice and the consumers of VR-technology. <i>Frontiers in Robotics and AI</i>, 3, 3. https://doi.org/10.3389/frobt.2016.00003 4. King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. <i>Journal of Abnormal Child Psychology</i>, 44(8), 1635–1645. https://doi.org/10.1007/s10802-016-0135-y 5. Lin, Y., Wang, L., & Wang, B. (2021). The potential addiction of immersive technologies: A systematic review on the problematic use of augmented and virtual

				eleştirel bir yaklaşımla yorumlar.		reality. <i>Computers in Human Behavior Reports</i> , 4, 100130. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100130
06.01.2026	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Güncel Araştırmalar ve Teknoloji Bağımlılığı	• Teknoloji bağımlılığı alanındaki son bilimsel araştırmaları ve güncel verileri inceler ve bu araştırmaların konuya getirdiği yeni bakış açılarını değerlendirir. • Yapay zekâ, sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi yeni teknolojilerin bağımlılık potansiyelini analiz eder ve bu teknolojilerin birey üzerindeki olası etkilerini tartışır. • Teknoloji bağımlılığıyla ilgili tartışmalı konuları (oyun bozukluğunun hastalık olarak sınıflandırılması gibi) araştırır ve bu tartışmaların nedenlerini eleştirel bir yaklaşımla yorumlar.	• Anlatım • Soru-Cevap • Görsel Materyal Kullanımı • Video • Vaka örnekleri	1. Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2021). Measurement and conceptualization of Gaming Disorder according to the World Health Organization framework: The development of the Gaming Disorder Test. <i>International Journal of Mental Health and Addiction</i>, 19(2), 508–528. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z 2. Hwang, Y., & Jeong, S.-H. (2021). “Smartphone addiction” and related issues: A call for media education and policy intervention. <i>Telematics and Informatics</i>, 57, 101519. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101519 3. Madary, M., & Metzinger, T. K. (2016). Real virtuality: A code of ethical conduct. Recommendations for good scientific practice and the consumers of VR-technology. <i>Frontiers in Robotics and AI</i>, 3, 3. https://doi.org/10.3389/frobt.2016.00003 4. King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. <i>Journal of Abnormal Child Psychology</i>, 44(8), 1635–1645. https://doi.org/10.1007/s10802-016-0135-y 5. Lin, Y., Wang, L., & Wang, B. (2021). The potential addiction of immersive technologies: A systematic review on the problematic use of augmented and virtual reality. <i>Computers in Human Behavior Reports</i>, 4, 100130. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100130
13.01.2026	10.00-12.00	Doç. Dr. Sevinç Mersin	Dersin Genel Değerlendirmesi ve Kapanış	• Teknoloji Bağımlılığı dersi boyunca edindikleri tüm bilgileri özetleyerek ana kavramları (bağımlılık türleri,	• Tartışma • Soru-cevap	

				belirtileri, önleme yolları vb.) birbirleriyle ilişkilendirir. • Derste öğrendikleri bilgileri kendi yaşamları ve çevrelerindeki olaylar bağlamında değerlendirir ve bu bilgilerin günlük hayatlarına nasıl yansıtılabileceğini tartışır. • Dersin genel yapısı ve içeriği hakkında yapıcı geri bildirim vererek, öğrenme deneyimlerini ve konuya ilişkin edindikleri farkındalığı ifade eder.		
22-30 Kasım 2025	Yarıyıl İçi Sınavları					
22 Ocak-01 Şubat 2026	Yarıyıl Sonu Sınavları					
02-12 Şubat 2026	Bütünleme Sınavları					

3. Teknoloji Bağımlılığı Dersi Kaynak Listesi

- Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2021). Measurement and conceptualization of Gaming Disorder according to the World Health Organization framework: The development of the Gaming Disorder Test. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 508–528. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z>
- Hwang, Y., & Jeong, S.-H. (2021). “Smartphone addiction” and related issues: A call for media education and policy intervention. *Telematics and Informatics*, 57, 101519. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101519>
- Madary, M., & Metzinger, T. K. (2016). Real virtuality: A code of ethical conduct. Recommendations for good scientific practice and the consumers of VR-technology. *Frontiers in Robotics and AI*, 3, 3. <https://doi.org/10.3389/frobt.2016.00003>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(8), 1635–1645. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0135-y>
- Lin, Y., Wang, L., & Wang, B. (2021). The potential addiction of immersive technologies: A systematic review on the problematic use of augmented and virtual reality. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100130. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100130>

4. Ekler

Ek 1: Teknoloji Bağımlılığı Dersi Ödev Değerlendirme Formu

Ek 1: Teknoloji Bağımlılığı Dersi Ödev Değerlendirme Formu

Değerlendirme Kriteri	Puan Aralığı	Açıklama / Değerlendirme Notları
1. Konu Anlayışı ve İçerik	0-25	Ödevde teknoloji bağımlılığı ile ilgili temel kavramların doğru ve eksiksiz anlatılması, konuya hakimiyet.
2. Araştırma ve Kaynak Kullanımı	0-20	Güvenilir ve güncel kaynakların kullanılması, kaynakların uygun şekilde gösterilmesi.
3. Analiz ve Eleştirel Düşünme	0-20	Konu ile ilgili analiz yapma, eleştirel bakış açısı ve özgün yorumlar.
4. Düzen ve Sunum	0-15	Ödevin düzenli, anlaşılır, başlıklandırılmış ve biçimlendirilmiş olması. Yazım ve dil bilgisi kurallarına uyum.
5. Yaratıcılık ve Özgünlük	0-10	Ödevde özgün fikirler, yaratıcı yaklaşımlar ve kişisel katkı.
6. Teslim Zamanı	0-10	Ödevin belirtilen süre içinde teslim edilmesi.

Toplam Puan: _____ / 100

Genel Değerlendirme ve Geri Bildirimler:

(Öğretim elemanı tarafından doldurulacak)

Öğrenci Adı – Soyadı: _____

Tarih: _____

Değerlendiren: _____