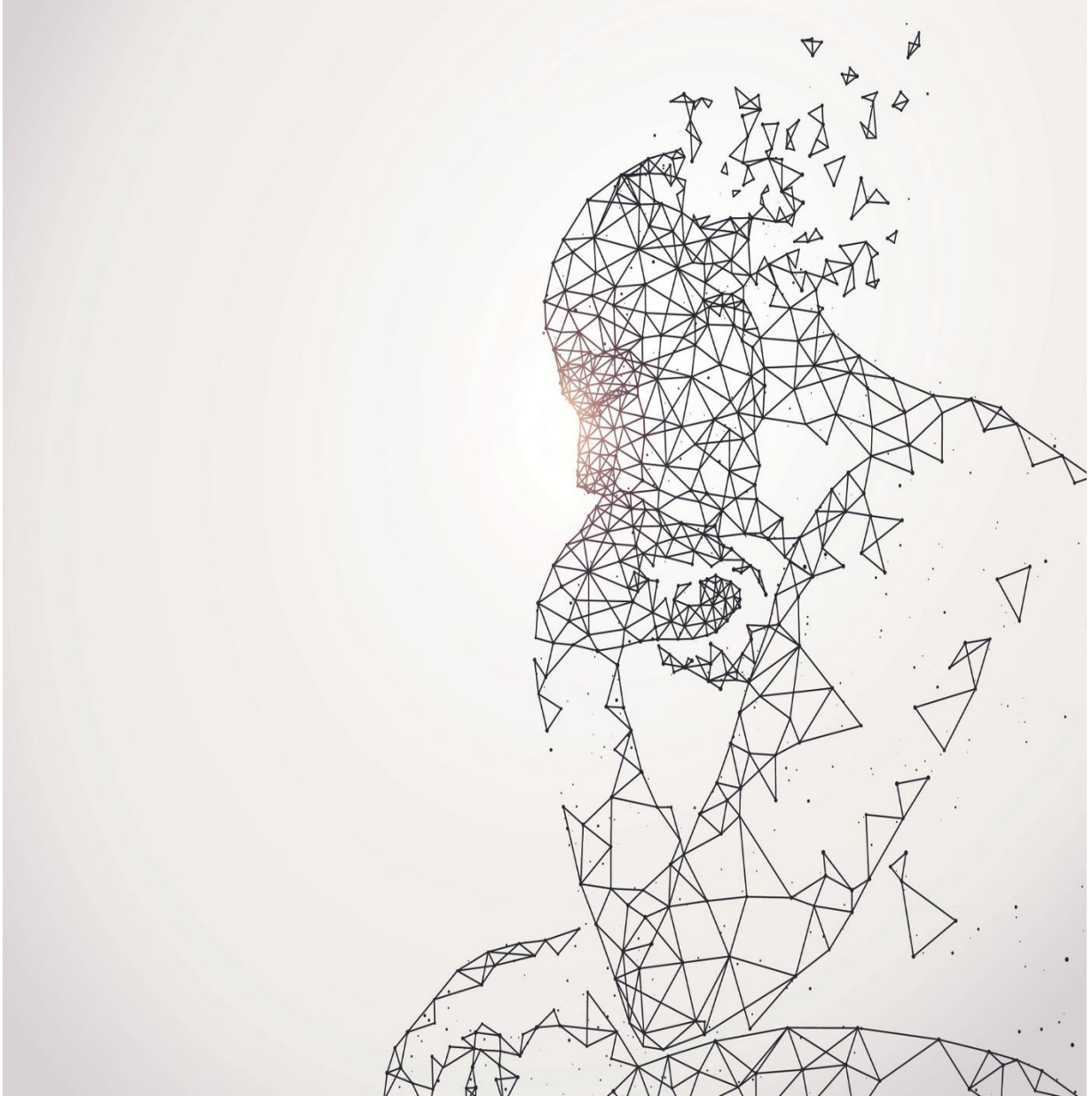




**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ  
Ruh Sağlığı Dairesi Başkanlığı



**Davranışsal Bağımlılıklarda Danışmanlık Rehber Kitabı**

# İÇERİK

## Bölüm 1: Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı

Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı Eğitimi

### Ekler:

1. Bilgilendirilmiş Onam Formu
2. Ölçekler
3. Sosyal İnceleme Raporu Örneği
4. Grup Sözleşmesi Formu (Örnek)
5. Grup Çalışması Süreç Raporu
6. Sosyal Destek Yönlendirme Formu
7. Psikososyal Destek Haritası Örneği
8. Çocuk Değerlendirme Formu (Örnek)
9. Çocuk ihmal istismarı bildirim
10. Çocuk- Ergen ve Yetişkin İş akışları
11. Sanal Ortamda İşlenen Suçlara Yönelik Yasal Bildirim Süreci

# Bölüm 1: Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı

Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı (DBMP); bilişim teknolojileri ve internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı yönünde toplumun farkındalığının ve bilinç düzeyinin artırılmasını, aşırı ve zararlı düzeyde kullananlara ve yakınlarına danışmanlık hizmeti verilmesini ve gerekli hallerde tıbbi yardıma erişmelerinin sağlanmasını amaçlamaktadır. Teknoloji ve internetin aşırı ve problemlili kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar konusunda sağlık çalışanlarının bilgi ve becerilerinin artırılması ve bu konuda sunulan sağlık hizmetlerini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Söz konusu program; Sağlıklı Hayat Merkezleri Psikososyal Destek Birimlerinde görev yapan sağlık personelleri (psikolog, çocuk gelişimci, sosyal çalışmacı) tarafından bilişim teknolojileri ve internetin bilinçli, güvenli, etkin kullanımı konusunda topluma yönelik koruyucu-önleyici farkındalık faaliyetleri gerçekleştirmeleri ve danışmanlık hizmeti sunmaları amacıyla oluşturulmuştur.

## Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı Eğitimi

Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı (DBMP) eğitimi internet, oyun, kumar bağımlılıkları konularında psikososyal destek ve danışmanlık hizmetleri alanında teorik ve uygulamalı, olgu tartışmalarını içermektedir. 5 günlük (40 saat) süren DBMP eğitimine birinci basamakta Sağlıklı Hayat Merkezleri Psikososyal Destek Biriminde görev yapan psikolog, sosyal çalışmacı ve çocuk gelişimciler katılabilirler.

### Eğitim İçeriği:

Bilişim Teknolojilerinin ve İnternetin Bilinçli, Güvenli, Etkin ve Etik Kullanımı

- İnternet ve sosyal medyanın bilinçli ve güvenli kullanımı
- İnternette temel hak ve sorumluluklar
- Güvenli internet hizmeti
- Dijital okuryazarlık kavramı ve boyutları
- Anne/babaların sorumlulukları
- Siber zorbalık ve çocuk istismarından koruma, önlemede ebeveyn ve eğitimcilerin rolü
- İnternet bilgi ihbar, yardım merkezi
- İnternet ortamında cinsel istismar ve siber zorbalık ve bu olgulara yaklaşım

Çocuk ve ergenlerde davranışsal bağımlılıklar

- İnternet oyun oynama bozukluğunun belirtileri, nedenleri, risk etkenleri
- Psikopatoloji ve İnternet oyun oynama bozukluğu ile ilişkisi
- Bilişim teknolojilerinin çocuk ve ergenin psikososyal gelişimine etkisi
- Çocuk ve ergeni biyopsikososyal değerlendirme

Erişkinlerde görülen davranışsal bağımlılıklar

- Davranışsal bağımlılık belirtileri, nedenleri, risk grupları
- Bireyin biyopsikososyal sağlığı üzerine davranışsal bağımlılığın (kumar, oyun, internet) etkisi
- Bireyde eşlik eden ruhsal hastalıklar
- Davranışsal bağımlılıklarda çocuk- ergen- ebeveyn- yetişkin iletişimi

Danışmanlık hizmeti prosedürü/ motivasyonel görüşme

- Gözlem yetişkin, çocuk-ergen, anne ya da baba ile görüşme, danışan öyküsü alma, ilgili ölçekler, testler uygulama ve değerlendirme
- Davranışsal bağımlılıklarda uygulama çalışmaları

Davranışsal bağımlılıklarında çocuk-ergen-yetişkin vaka tartışmaları

## Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı Danışmanlık Hizmetleri

- Sağlıklı Hayat Merkezi Psikososyal Destek Birimlerinde Davranışsal Bağımlılıklar (internet bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozuklukları) danışmanlık hizmetleri psikolog, çocuk gelişimci ve sosyal çalışmacılar tarafından yürütülür.
- Her meslek elemanının vaka yöneticisi olduğu programda psikolog, çocuk gelişimci ve sosyal çalışmacı meslek grupları görev alanındaki vakaları değerlendirir.
- Vaka yöneticisi gerekli durumlarda bireyin/ailenin ihtiyaç duyduğu (sosyal-ekonomik destek, çocuk gelişim sorunları, psikolojik destek gibi) konularda diğer meslek elemanlarına danışmanı yönlendirebilir, gerekli desteğin alınmasını sağlar.
- Danışmanlık hizmetlerinin prosedürü gereği, ilk kez merkeze başvuran danışandan “Bilgilendirici Onam Formu”nu okuyup, imzalanması istenir, bu durum etik ilkeler açısından önem arz etmektedir. Danışan görüşmesi sırasında veya sonrasında davranışsal alanda yaşanan probleme göre ilgili ölçekler ve testler uygulanır. Doldurulan ve değerlendirilmesi yapılan ölçekler ve bilgi formları HSYS (Halk Sağlığı Yönetim Sistemi) veri girişi ile danışan adına var olan bilgiler bölümüne yüklenir.
- Vaka yöneticisi danışmanı; öykü, görüşme ve ilgili değerlendirmeler sonrası davranışsal bağımlılık alanında yüksek ve düşük riskli olarak değerlendirir. Yüksek ve düşük riskli değerlendirme ayrımında ilgili veriler doğrultusunda; danışanın, iş-okul başarısı, ailesi ve sosyal çevresiyle ilişkileri ve bireyin fizyolojik (uyku, beslenme, fiziksel aktivitede) ve psikolojik alanda yaşadığı problemlerin (depreyon, kaygı, sosyal izolasyon, davranışsal sorunlar) varlığına göre değerlendirir.
- Vaka yöneticisi, düşük riskli olarak değerlendirdiği bireylerin psikososyal destek ve danışmanlık hizmeti planlamasını danışanla birlikte yapar.
- Vaka yöneticisi, yüksek riskli bireylerle psikososyal danışmanlık hizmeti planlamasını yapar. Ayrıca tanı, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerinde faydalanması amacıyla 2.basamak sağlık kurumlarına yetişkin ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı, çocuk-ergen ruh sağlığı uzmanına yönlendirmesi yapar ve takibini sağlar.
- Davranışsal bağımlılık sorunu yaşayan bireylerin ve yakınlarının ihtiyaçlarına göre bireysel danışmanlık ve psikososyal destek hizmeti; psikoeğitim, davranışsal bağımlılıklar sorun alanına göre, internet, kumar oyun bağımlılığı konularında ve tedavi süreci hakkında bilgilendirme, gözlem görüşme ve ölçekler uygulama, risk değerlendirme, motivasyonel görüşme yapma, problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik görüşmeleri kapsar.
- Danışanların ihtiyaç duyduğu diğer konularda SHM'nin diğer birimleri ile işbirliği yapar ve/veya danışmanı Aile Sağlığı Merkezine yönlendirir.
- Her meslek elemanı grup yöneticisi ve grup yönetici yardımcısı olarak, çocuk, genç, yetişkin danışanlara ve/ veya ailelerine yönelik grup çalışmaları düzenler.

**Süpervizyon Eğitimi ve Bölgesel Süpervizyon:** DBMP eğitiminde yetişkin, çocuk-ergen vaka tartışmalarının yapıldığı 3 eğitim gününde (24 saat) psikososyal destek birimi uygulayıcıları, davranışsal bağımlılıklar alanında izlediği vakaları uzmanlara danışabilmektedirler. SHM'lerdeki iyi uygulama örneklerinin de katılımcılar arası paylaşımı, etkileşimli öğrenme ortamının oluşumuna katkı sağlamaktadır. SHM ilinde ya da bölgesinde bulunan uzmanlardan süpervizyon desteği alınması Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı kapsamında danışmanlık hizmetlerinin yürütülmesine katkı sağlayacaktır. Bu konuda İl Sağlık Müdürlüğü'nün desteği ile bölgesel süpervizyon çalışmaları yapılması önemle gerekmektedir. Süpervizörler, üniversiteler, sağlık kurumları, özel ve tüzel kuruluşlarda ruh sağlığı alanında görev yapan gönüllü destek sağlayacak psikolog, sosyal çalışmacı, çocuk gelişimci, erişkin psikiyatristi, çocuk ergen psikiyatristi gibi meslek gruplarından olabilmektedir.

## PSİKOSOSYAL DESTEK

### Psikolojik destek:

- Bireysel, çift, aile ve/ veya grup görüşmeleri ile danışanları davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde psikolojik yönden değerlendirmek ve ihtiyaç alanlarında **psikolojik destek, danışmanlık ve psikoeğitim** hizmetlerini vermek.
- Bireyin sahip olduğu yetenek ve becerileri tanıyıp geliştirebilmesine yardım etmek.
- Eşlik eden ruhsal hastalıklara yönelik danışanları **uygun kişi ve kurumlara yönlendirmek**.
- Bilişim teknolojilerinin bilinçli, güvenli, etkin kullanımına ilişkin, bölge halkına, hastalara, hasta yakınlarına davranışsal bağımlılıklar konularında **eğitimler** vermek.
- Birinci basamak sağlık çalışanlarının **hizmet içi eğitim** programlarına destek vermek (bilişim teknolojilerinin bilinçli güvenli etkin kullanımı, internet oyun bağımlılığı, bilişim teknolojilerinin biyopsikososyal gelişime etkisi, sanal ortamda cinsel istismar ve siber zorbalık, dijital oyunlar ve siber saldırılar vb.)
- **Davranışsal bağımlılığı olan (kumar oynama bozukluğu, internet oyun oynama bozukluğu tanısı alan) veya riskli kişilerle ve/veya yakınlarıyla** ihtiyaçlarına göre **bireysel görüşmeler yapmak** (bağımlılık, tedavi süreci hakkında bilgilendirme, motivasyonel görüşme, problem çözme becerisini geliştirme, kayma/ yeniden başlamanın önlenmesine yönelik görüşmeler vb),
- **Danışanlar ve/veya aileleri ile grup çalışmaları düzenlemek.**

### Sosyal Destek

Sosyal Çalışmacılar tarafından desteğe ihtiyaç duyulan konularda bireyin veya ailesinin sağlık güvencesi, eğitim, iş, hobi edinme vb. konularda sosyal yaşamının ve çevresinin düzenlenmesine yönelik olarak sağlanan desteği kapsar.

- Davranışsal bağımlılıklarda toplumda sosyal işlevselliğin sağlanması, korunması, geliştirilmesi ve rehabilitasyonu amacıyla **birey, aile, grup ve toplum düzeyinde sosyal hizmet müdahalesini** gerçekleştirmek.
- Danışanın çevresel kaynaklarını (sosyal, maddi, sağlık, spor vs.) araştırmak, ilgili kişi, kurum ve kuruluşlarla görüşerek il düzeyinde bir **sosyal destek haritası çıkarmak**.
- Danışanların sosyal sağlığını destekleyici ve güçlendirici tıbbi sosyal hizmet müdahaleleri uygulamak amacıyla danışan genci yakın çevresindeki Gençlik Merkezi, sportif sanatsal merkezlere yönlendirilmesini yapmak bu merkezlerle bağlantısı kurmak, takibini izlemek ve değerlendirmek.
- Bu işlevi yerine getirirken bireyle ve/veya aile ile çalışmak ve benzer durumdaki danışanlarla davranışsal bağımlılıklarda **grup odaklı sosyal hizmet uygulaması/grup çalışmalarını** gerçekleştirmek.
- Sağlığın korunması ve desteklenmesi için gerekli hallerde danışanların ev, iş yeri, okul ve/veya sosyal ortamında **sosyal inceleme** yapmak. Sosyal inceleme sürecinde diğer birim personelinin destek almak.
- Davranışsal bağımlılık (aşırı kumar oynama ve internet oyun oynama bozukluğu) riski taşıyan kişilerle ve/veya yakınlarıyla görüşme yapmak, sosyal hizmet müdahalesinde, **sosyal inceleme raporu, süreç raporu, vaka değerlendirme ve sonlandırma raporlarını hazırlamak**, gerektiğinde ilgili birim ve yetkililerle paylaşmak.
- Bölgesindeki davranışsal bağımlılıklar açısından riskli gruplara yönelik, ilgili kurum ve kuruluşların (okul, gençlik merkezleri, belediyeler, kütüphaneler vb) işbirliğinde çalışmalar yürütmek, koruyucu-önleyici eğitimler düzenlemek ve ilgili alanda yapılacak **çalışma ve projelere destek olmak**.

## Çocuk ve Ergene Gelişimsel Destek

- 0-18 yaş arasındaki tipik ve atipik gelişim gösteren çocukların bilişsel, dil, sosyal, duygusal, motor gelişim alanlarını değerlendirirken bilişim teknolojileri kullanımını sorgulamak, bu konuda aileye psiko eğitim vermek, desteklemek, bilişim teknolojilerinden kaynaklı gelişimsel sapmayı önlemek ve bu konuda gelişimsel sapma gösteren çocuklar için gelişimi destekleyici programlar yürütmek.
- Bilişim teknolojilerinden kaynaklı dil, konuşma, iletişim, sosyal ve duygusal gelişim geriliği vb. çocuklara erken müdahale uygulamak, gelişimsel destek programı hazırlamak, uygulamak ya da uygulanması için rehberlik etmek, danışmanlık veya vaka yöneticiliği yapmak.
- Gelişim değerlendirilmesi yapılırken ilk 3 yılda çocukların teknoloji ile tanıştırılmaması gerekliliğini ve önemini aile eğitimleriyle benimsetmek, aileleri bu konuda bilinçlendirmek, 4 yaşından itibaren günde 15 dk ile sınırlı eğitici içerikler ebeveyn eşliğinde çocukla uygulanabileceğini ailelere benimsetmek.
- Tipik gelişimden sapma gösteren çocuklara gelişimsel müdahale ve destekle takibini yapmak, gerekli durumlarda davranışsal alanda yüksek riskli olguları tıbbi tanılama için yönlendirmek.
- 6-18 yaş arası çocukları, bilişim teknolojileri riskli kullanım ihtiyaçları doğrultusunda uygun ölçme araçlarıyla (sosyodemografik bilgi formu, çocuk ergen internet ve oyun bağımlılığı ölçekleri vb.) değerlendirmek, çocuk odaklı aile danışmanlığı yapmak, çocuk ve aileyi izlemek ve takibini yapmak.
- Çocuk ve ailenin gereksinimleri doğrultusunda diğer meslek grupları ile işbirliği halinde ev ziyareti yapmak.
- Hizmet bölgesindeki okulların rehberlik servisleri ile işbirliği yapmak.
- Gebelik döneminden itibaren anne-babalara yönelik aile eğitim programları/ anne-baba okulu/ gebe sınıfı destek programları kapsamında "bilişim teknolojileri biyopsikososyal gelişime etkisi" eğitimini düzenlemek.
- Tüm bu hizmetleri çocuk, aile veya grupla yürütmek.

## Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadelede Psikoloğun Rolü

- Danışanların psikolojik değerlendirmesini sadece davranışsal bağımlılık odaklı değil bütüncül bakış açısıyla, altta yatan probleme yönelik yapması, birey ya da ailesinde olabilecek diğer ruhsal problemleri iyi sorgulaması, şüphe ettiği bir ruhsal sorun varsa uzmana yönlendirmesini yapması, tespit ettiği ruhsal problemlerin çözümü için danışmanlık, psikolojik destek ve psiko eğitim planını danışan işbirliğinde uygulaması önemlidir. Danışanın iyi bir psikolojik değerlendirmesini yaparak olası diğer ruhsal problemlerin bağımlılıkla ilişkisinin belirlenmesi, altta yatan ruhsal sebeplerin çözümüne yönelik müdahalelerin planlanması sağlanabilir.
- Danışana sağlayacağı psikolojik destek ve psiko eğitimlerle onun ve ailesinin ruhsal gelişimine ve kendini tanımasına yardımcı olarak bağımlılıktaki kişisel risk faktörlerini azaltabilir.

## Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadelede Sosyal Çalışmacının Rolü

- Çocuk ve gençlerin davranışsal bağımlılıklardan korunmasında en önemli faktörlerden biri olan güçlü sosyal bağları olması ve sanat, spor gibi aktivitelere katılıyor olması konusunda danışan için onun yetenek, ilgi ve yaşam şartlarına uygun sosyal, sanatsal, sportif vb. hizmetlerle bağlantısının kurulması önemlidir. Sosyal çalışmacının bölgesindeki sosyal, sanatsal, sportif vb. olanakları iyi bilmesi, kurumsal bağlantılarını kurması ve danışanına uygun hizmeti belirleyerek danışanın da onayıyla bu hizmetlerden yararlandırması ve takibini yapması çocuk ve gençlere yönelik koruyucu önleyici çalışmalar olurken, bağımlılık durumundaki çocuk ve gençlerin de rehabilitasyonunda işlevsel olmaktadır.

- Diğer kişi, kurum ya da kuruluşların davranışsal bağımlılıklar, çocuk ve gence yaklaşım, iletişim, dönemsel risklerin tanınması gibi konularda bilgilerinin artırılmasının sağlanması için uzmanlarınca eğitim ve bilgilendirme çalışmalarını periyodik olarak planlaması koruyucu bir çalışma olacaktır.
- Sosyal hizmet çalışmalarında çocuğun ve gencin, aile, okul, arkadaş grubu vb. oluşan sosyal çevresinin uyum ve bağları, iletişimi, risk faktörlerinin belirlenmesi, toplum içinde sağlıklı, yeterli ve sosyal işlevselliklerini etkili bir biçimde yerine getiren bireylere dönüşmelerine yardımcı olunması ve uygun sosyal hizmet müdahalesinin yapılması gereklidir.
- Kurumlar arası işbirliklerinin sürekliliğinin sağlanması için periyodik kurum ziyaretleri veya toplantı organizasyonları yapması çocuk, genç, yetişkin ve ailelerin varolan psikososyal desteklerden uygun, sürekli ve koordinasyon halinde yararlanmasına hizmet edecektir.

### **Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadelede Çocuk Gelişimcinin Rolü**

- Davranışsal bağımlılıkla mücadele kapsamında çocuk gelişimcinin en önemli sorumluluğu, çocuğu bağımlı davranıştan koruma ve bağımlılığı önlemedir. Bu bağlamda bebeklik döneminden itibaren aile görüşmelerinde, ebeveynlerin teknolojik alet kullanımı konusunda çocuklara rol model olduklarını vurgulamaları gerekmektedir.
- Bebeklik dönemini de kapsayan erken çocukluk döneminde gelişimi çok hızlıdır. Teknolojik aletlere yoğun şekilde maruz kalan bebek ve çocukların başta dil gelişimleri olmak üzere sosyal ve bilişsel gelişimleri olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Bebeklik döneminde gelişimi düzenli olarak değerlendirmesiyle çocuk gelişimci normalden sapmaların erken dönemde belirlenmesini sağlayarak erken müdahale hizmeti sunmuş olacaktır.
- Çocuk gelişimci gelişimsel değerlendirmede sadece gelişimsel değerlendirme araçlarını değil, projektif çizimleri, cümle tamamlama testlerini, oyunları, hikayeleri ve doğal gözlemi de kullanmalıdır.
- Çocuk gelişimcinin yapmış olduğu gelişimsel değerlendirmede, çocuğun yapılandırılmamış ortamda gözlenmesi önemlidir. Bu değerlendirmede çocuğun doğal iletişimi, hareketleri, sembolik oyun becerileri, spontan taklit becerileri ve çevresindekilere yaklaşımı, iletişimi gözlenmelidir.
- Gelişimsel değerlendirmede sadece anne-baba değil varsa bebeğe bakımveren kişinin de değerlendirme sırasında bulunması gerekmektedir. Çocuk gelişimci bu konuda sadece anne-babanın değil bakımvereninin de görüşlerini dikkate almalıdır.
- Okul dönemindeki çocukların ve ergenlerin psikososyal değerlendirmelerinde projektif yöntemler de kullanılmalıdır. Örneğin; “Bir İnsan Çiz Testi”, “Bir Aile Çiz Testi” ile sanal oyunlardaki karakteri çizmesi çocuğun oyun bağımlılığı açısından da değerlendirilmesi gerektiğini akla getirmelidir.
- İşbirliği gerektiren grup çalışmalarında çocuk gelişimci drama, resim, oyun gibi yöntemleri kullanarak gruba yöneticilik yapabilmektedir.

### **Çocuk ve gençlere yönelik danışmanlık hizmetlerinde dikkat edilecek önemli noktalar:**

- Çocukların oynadığı sanal oyunları ve oyun dilini anlayabilmesi için çocuk gelişimci sanal oyunlar hakkında (oyundaki karakterler, oyun türü, oyunu içeriği, oyunun amacı vb.) temel düzeyde bilgi sahibi olmalıdır.
- Bağımlılık açısından riskli olarak değerlendirilen oyunlar (Devasa Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları- MMORPGs) konusunda bilgi edinip, gerektiği durumlarda çocuk, ergen ve ebeveynleri uyarmalıdır.
- Ergenlik döneminde arkadaşlar çok önemli bir yere sahiptir. Ergenle görüşmede, okullarda teneffüste, okul sonrası, hafta sonu arkadaşları ile neler yaptığı sorulmalı, sanal dünyada olduğu gibi gerçek dünyada da yüz yüze iletişime ve etkileşime girmeleri konusunda ergenler cesaretlendirilmelidir.

- Davranışsal bağımlılık diğer madde ve madde ile ilişkili bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi “bulaşıcı”dır. Bu bulaşma, “akran etkisi aracılığıyla” anlamına gelmektedir. Bağımlı olan çocuk ya da ergen, kendi arkadaşlarına bu oyunu anlatıp, bu oyunu oynamaları için arkadaşlarını teşvik etmektedir. Böylece diğer çocuk da oyunla tanışmış yani “oyuna bulaşmış” olmaktadır. Bağımlı çocukla çalışırken, çocuğun oyun arkadaşlarını tanıyıp tanımadığı, oyuna nasıl başladığı, çevresinde kendi gibi olan çocuklar olup olmadığıyla ilgili de bilgi alınmalıdır. Çocuklar aynı okulda ise okulla iletişime geçip risk grubundaki çocuklara bağımlılık, bağımlılıktan korunmayla ilgili konularda eğitimler verebilir. Böylece danışman çocuğun sosyal gelişimini destekleyerek sosyal çevresinde olumlu yaşantılar kazanabilmesi için destek vermiş olacaktır.
- Çocuk ve ergenle yalnız görüşürken çocuğu görüşmeye hazırlamak için kendisiyle ilgili bilgi (sevdiği sanatçılar, yemek, tuttuğu takım, en sevdiği ders vb.) alınmalıdır. Bu sorular çocuğun rahatlamasını sağlayacaktır.
- Ergen görüşmelerinde, ergenlerin gelecekle ilgili hayalleriyle ilgili görüşmeler yapılarak, kendilerine hedefler belirlemeleri konusunda ergenler teşvik edilmelidir.
- Danışmanlar çocuk ve ergen görüşmelerinde, çocuğun fiziksel özellikleri (yüz ifadesi, bakışı, göz kontağı kurması vb.) ve özbakımı, motor davranışları, duygu durumu, düşünce içeriği, konuşma özellikleri (ses tonu, hızı, içeriği...) zeka ve bilişsel gelişimi, çocuk-çevre ilişkilerine dikkat etmelidir. Çocuğun bu özelliklerini raporlandırmalıdır.
- Tipik gelişim gösteren çocuklarda ortaya çıkan dikkat, uyku, yeme problemleri araştırılmalı, bu problemlerin neden mi sonuç mu olduğu, davranışsal bağımlılıklarla ilişkili olup olmadığı konusunda teknoloji/internet/tablet/cep telefonu/bilgisayar kullanım günlükleri tutmaları, bu günlüğü bilgisayar (veya diğer cihazların) yanında tutup kayıt altına almaları istenmelidir. Günlük kullanımı veya çizelge tutması çocuğun ne kadar süre oyun oynadığını (internet kullandığını vb.) somut olarak görmesini sağlayacaktır.
- Çocuk ve ergenleri müzik, sanat, spora yönlendirme konusunda örnek modeller, başarılı sanatçılar, sporcularla ilgili bilgi paylaşımları gerçekleştirilerek çocuğun o kişilerle özdeşim kurması sağlayabilmektedir.
- Çocuk odaklı aile görüşmelerinde amaç çocuk hakkında bilgi almak ve aile-çocuk etkileşimini gözlemlemektir. Çocuk, ergen ve aileyle görüşmelerde kardeş ilişkileriyle ilgili de detaylı bilgi alınmalıdır. Evde yaşça büyük kardeşin küçük kardeşe model olduğu, teknoloji kullanımı konusunda evdeki her bireyin çocuklara model olduğu ve bu konuda dikkatli davranılması gerektiği belirtilmelidir.

Çocuk odaklı aile görüşmelerinde aşağıdaki konular hakkında aile bilgilendirilmelidir:

1. Uykudan birkaç saat önce bebeğin, çocuğun ve ergenin ekranlardan (televizyon, tablet, akıllı telefon, bilgisayar, oyun konsolları vb.) uzak kalması, odasında teknolojik alet bulunmaması konusunda aile bilgilendirilmelidir.
2. Özellikle bebeklik döneminde bebeklerin ekranlardan 3 yaşını dolduruncaya kadar uzak kalması gerektiği; bebeklere ve çocuklara akıllı telefonu, tableti oyuncak olarak vermemeleri, yemek ve uyku rutinlerinde süreci kolaylaştırıcı destek bir araç (yemek yerken tableten video izletmek, uykuya geçiş nesnesi olarak eline akıllı telefon vermek vb.) olarak kullanmamaları gerektiği belirtilmelidir.
3. Erken çocukluk dönemindeki çocukların rutin gelişimsel değerlendirmelerinde, oyunun çocuğun işi olduğu belirtilmeli, sanal oyunlar/ekranlar yerine gerçek oyunlara, açık hava etkinliklerine yönlendirilmeli, bunları yapmaları için ebeveynler cesaretlendirilmelidir.
4. Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ebeveynlere detaylı olarak anlatılmalıdır. Davranışsal bağımlılıkların erken dönem işaretleri hakkında ailelere bilgi verilmelidir. Ergenlik döneminin özellikleriyle bağımlılığın erken dönem işaretlerinin birbirinden ayrıldığı, problem durumda uzmana başvurmaları gerektiği söylenmelidir.
5. Çocuk, ergen ve aile etkileşimini artırabilecek kutu oyunları oynama, yemek hazırlama gibi aktiviteleri birlikte yapabilecekleri vurgulanmalıdır.



Ebeveynlere çocuklarının sorumluluklarını almaması gerektiği, evde çocuğun yapabileceği (kendi odasını, yatağını toplama, salata yapma vb.) işler konusunda çocuklarını teşvik etmeleri gerektiği söylenmelidir.

### **Ortak Görevler:**

- Sunulan hizmetlerin niteliğinin artırılması ve bütüncül bakış açısının gelişmesi amacıyla diğer meslek elemanları ile disiplinler arası işbirliği yapmak.
- Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı Eğitiminde önerilen test ve ölçekleri ihtiyaca göre uygulamak, uygulanan ölçekleri HSYS veri sistemine kaydetmek.
- Psikososyal iyilik halinin oluşturulmasında farkındalık geliştirme yönünde çalışmalar yapmak.
- Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Programı kapsamında koruyucu-önleyici bilinçlendirme faaliyetlerine katılmak, katkı sağlamak.
- Hizmet bölgesinde bulunan gençlik spor merkezleri, halk kütüphaneleri, okulların rehberlik servislerine ziyaret gerçekleştirerek işbirliği yapmak, bu alanlarda halka yönelik, ailelerin, çocuk ve gençlerin gereksinimleri doğrultusunda eğitimler düzenlemek.

### **Grup Çalışmaları:**

Davranışsal bağımlılık sorunu yaşayan danışanlarla aynı ilgi, amaç ve/veya ihtiyaç doğrultusunda oluşturulmuş gruplarla grup etkileşiminden yararlanılmalıdır. Grup çalışmalarında psikolog, çocuk gelişimci ve sosyal çalışmacılardan her biri grup yöneticisi veya grup yönetici yardımcısı olabilmektedirler. Bireylerde istenilen davranış değişikliğini yaratmayı, beceri, deneyim ve bilgi kazandırma yoluyla işlevselliklerini arttırmayı amaçlayan grup çalışmaları; danışanların 6-8 haftalık süreçlerde haftada 1 kez grubun 1 saat süreli paylaşımları ile gerçekleşir. Bu süreçte grup üyeleri bireysel başatma yolları ve yaşam tecrübeleri hakkında paylaşımlarda bulunurlar.

**Vaka Değerlendirme Toplantıları:** Belirli aralıklarla ortak vaka değerlendirme toplantıları düzenlenmesi, bu toplantılarda danışanlardan birden fazla meslek elemanınca desteklenmesinin uygun olacağı düşünülen vakaların değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

**Seminer Çalışmaları:** Bilişim teknolojilerinin ve internetin bilinçli, güvenli etkin kullanımı konusunda koruyucu önleyici eğitimler, seminerler düzenlenmelidir. Yetişkin, ebeveyn, çocuk, gençlerin olduğu hedef kitlelere yönelik program kapsamında paylaşılan eğitim materyalleri kullanılmalıdır. Ailelere yönelik, bilişim teknolojileri ve internetin çocukla tanıştırılmasının yaşı, çocuğun biyopsikososyal gelişimine etkisi, nasıl ne kadar kullanılması gerektiği, güvenli internet hizmetinin alınması gibi konularda işlevsel bilgiler paylaşılmalıdır. (Farkındalık faaliyetleri kapsamındaki ilere gönderilen materyaller kullanılmalıdır. Yeşilay'ın ve Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumunun internet sitelerinden faydalanabilir)

**Okulların rehberlik servisleriyle işbirliği sağlanması:** Davranışsal bağımlılıkta sorun yaşan hedef kitle çocuk-genç ve genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu nedenle okul ve liselerin rehberlik servislerinin ziyaret edilmesi SHM Psikososyal Destek Biriminin tanıtılması gereklidir. Okullarda problemler internet kullanımı ve oyun oynayan çocuk-gençlerin SHM ye yönlendirilmelerinin sağlanması ve çalışmaların okul rehberlik hizmetleri ile işbirliğiyle sürdürülmesi oldukça önemlidir.

### **Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine Bağlı Gençlik Merkezleri ile işbirliği sağlanması:**

Gençlik ve Spor Bakanlığı İl Müdürlüklerine bağlı hizmet veren Gençlik Merkezlerinin ziyaret edilmesi, SHM çalışmalarının tanıtılması, Gençlik Merkezlerinin mevcut çalışmalarının öğrenilmesi, gençlerin daha fazla spor, sanat ve çeşitli faaliyetlerle ilgilenmesinin desteklenmesi amacıyla danışan yönlendirilmesinin sağlanması ve farkındalık çalışmalarında işbirliği yapılması planlanmalıdır. 2019 yılı sonuna kadar SHM bölgesindeki Gençlik Merkezi ile işbirliği tamamlanması hedeflenmelidir. Gençlerin sosyal ortamda akranları ile gerçekleştirecekleri faaliyetler sonucu fiziksel, psikolojik ve sosyal

gelişimlerinin olumlu yönde etkilenmesi ve bilişim teknolojileriyle aşırı uğraşın önlenmesi açısından önemlidir.

**Kültür Turizm Bakanlığı Halk Kütüphaneleri, Belediyelere bağlı Halk Eğitim Merkezleri ile işbirliği sağlanması;** bilinçlendirme eğitimlerin uygulanmasını kolaylaştıracağı gibi aynı zamanda Sağlıklı Hayat Merkezinin ve çalışmalarının bölgesel bilinirliğinin artırması açısından yararlı olacaktır. Her SHM bölgesindeki Belediye ve kütüphane ile iletişime geçmeli ve bağlantı kurmalıdır.

### **Koruyucu-Önleyici Farkındalık Çalışmaları**

Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadelede Programı kapsamında 8-14 Mart Bilim ve Teknoloji Haftası ile Mayıs ayının ilk haftası olan Bilişim Haftası tarihlerinde İl Sağlık Müdürlükleri koordinasyonunda illerde, çeşitli farkındalık çalışmaları yürütülmektedir.

- Toplumun farkındalığını arttırmak amacıyla eğitim, program, seminer vb. etkinliklerin düzenlenmesi,
- Halka açık toplu yerlerde stant kurulması, afiş asılması, broşür dağıtılması, farkındalık yürüyüşlerinin yapılması,
- Rehberlik Araştırma Merkezleri, Gençlik ve Spor Merkezleri, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, Yeşilay gibi kurum/kuruluşlarla işbirliği içinde bu kapsamda çeşitli çalışmalar yürütülmesi,
- Çocuk ve gençlere yönelik farkındalık faaliyetlerinin gerçekleştirilmesinde işbirliği içinde olan kurumlarla, öğrencilerin toplu halde buldukları yerlerde (okullar, yurtlar, kütüphaneler, gençlik merkezleri, gençlik kampları vb.) teknolojinin bilinçli, güvenli, etkin, amacına uygun kullanımını içeren, bilgilendirme, bilinçlendirme faaliyetleri, resim, afiş, kompozisyon yarışmaları ve tiyatro vb. etkinlikler planlanması,
- Yapılan farkındalık faaliyetlerinin İl Sağlık Müdürlüğü internet sayfası, yerel televizyon, radyo kanallarından ve sosyal medya hesaplarından duyurulması sağlanmalıdır.

# EKLER

## EK 1.

### ..... SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETİ BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Merhaba,

Kurumumuz psikososyal destek hizmeti vermek, ihtiyaçlar doğrultusunda gerekli müdahale ve yönlendirmeleri yapmak için sorun alanına göre psikologların, sosyal çalışmacıların ve çocuk gelişimcilerin görüşme uyguladıkları bir merkezdir.

Kurumumuza başvuran tüm bireyler öncelikle başvurduğu psikososyal destek uygulayıcısı tarafından sorunun tespit edilmesi ve değerlendirilmesi için ilk görüşmeye alınır. Bu görüşmenin sonucunda kurumumuzdaki danışma/destek/egitim sürecinin size ve sorununuza uygunluğuna birlikte karar verilecek, uygun olması halinde randevu programı belirlenecektir. Psikososyal destek uygulamalarıyla ilgili herhangi bir ücret talep edilmemektedir.

Görüşmelerin en verimli şekilde devamı, sizin ve kurumun ortak haklarını korumak için bazı kurallara uymak gereklidir. Lütfen aşağıdaki kuralları okuyun. Psikososyal destek uygulamalarının kurallarını onaylıyorsanız, metnin altına onayladığınıza dair imzanızı atın.

- Görüşmelerin süresi ortalama 45 dakika ile sınırlıdır. Hem sizi hem de diğer kişileri bekletmememiz için görüşmelerin vaktinde başlayıp bitmesi önemlidir. Bu sebeple şayet sizden kaynaklanan bir sorun ile görüşmelere geç gelerseniz, o günkü görüşmeniz geç kaldığınız süre kadar kısa sürecektir. Geç kalma, kurumumuz sebebiyle oluşursa danışmanınız bu gecikmeyi telafi etmekle yükümlüdür.
- Oturumlara düzenli ve zamanında katılım beklenmektedir. Danışan eğer oturumlara gelemeyecek ya da süreci sonlandıracaksa bunu daha önceden danışmanına bildirmelidir.
- Psikososyal destek hizmeti alan kişiler kullanılacak olan yöntem ve teknikler, tekniklerin yararları ve riskleri konusunda mutlaka bilgilendirilir ve onayları alınır.
- Süreçte kendiniz hakkında rahatsız olacağınız yönler keşfedebilirsiniz. Üzüntü, acı, keder, suçluluk, öfke gibi rahatsızlık verici duygular yaşayabilirsiniz. Bunlar sürecin riskli yanları sayılabilir.
- Danışmanların özel telefon numaraları danışanlara verilmemektedir. Bu konuda istekte bulunulmaması rica olunur.
- Seansların verimli geçmesi amacıyla görüşmelerde cep telefonlarının kapalı tutulması gereklidir.
- Kurumumuzda kapalı mekanlarda sigara içilmemektedir.
- Görüşmelerde sizlere daha faydalı olabilmek ve sağlıklı rapor tutabilmesi adına görüşmeler esnasında **yazılı** olarak kayıt alınabilmektedir.
- Yapılan tüm kayıtlar ve raporlar talep etmeniz halinde sizlerle paylaşılacaktır.
- Görüşmelerden istenen verimin alınamaması durumunda danışanın çıkar ve ihtiyaçları ön planda tutulmak suretiyle başka bir danışmana veya kuruma yönlendirme yapılabilir.
- Sizinle ilgili tutulan kayıtlarla beraber, danışmanlık süresince, söylediğiniz her şey tamamen gizli tutulacaktır. Yasal olarak görüşme, kayıt ve raporların gizliliği ancak aşağıda belirtilen koşullarda ihlal edilebilir:
  - ✓ Kişinin kendisi veya vasisi izin veriyorsa
  - ✓ Kişinin açık ve yüksek intihar riski varsa

- ✓ Kişinin, kendine veya başka kişilere ciddi bir zarar verme niyeti/planı varsa,
- ✓ Kişinin ölümcül bulaşıcı bir hastalığı var ve bilgiyi bulaştırabileceği kişiler ile paylaşmayı reddediyorsa
- ✓ Kişi ciddi bir şiddet riski altındaysa
- ✓ Kişi bir çocuk ise ve istismar ediliyorsa
- ✓ Mahkeme veya yasal merciler bilgi talep ediyorsa

Gizliliğin ifşa edilmesi gereken durumlarda özel bilgiler sadece gerekli mercilere ve gerekli düzeyde belli kısıtlamalar getirilerek paylaşılacaktır.

**Lütfen aşağıdaki kutucuğa yandaki metni yazınız:** “Bilgilendirilmiş Onam Formunu okudum, aklıma takılan soruları danışmana sordum. Formu onaylıyorum.”

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Tarih:	İsim Soyisim:
	İmza:

## EK 2. ÖLÇEKLER

### ÇOCUK- ERGEN SOSYO-DEMOGRAFİK VERİ FORMU

#### Aileye sorulacak sorular:

- 1) Çocuğun adı-soyadı:
- 2) Doğum tarihi:
- 3) Yaşı:
- 4) Cinsiyeti: Kız/Erkek
- 5) Kaçınıcı sınıf:
- 6) Çocuğunuzun İnternet kullanımına başlama yaşı:
- 7) Çocuk İnterneti ne amaçla kullanıyor: (birden fazla seçilebilir)
  - Ödev yapmak
  - Bilgisayar oyunu oynamak
  - Arkadaşlarla konuşmak
  - Sosyal medya-paylaşım siteleri için
  - E-mail elektronik posta göndermek için
  - Müzik dinlemek için
- 8) Bilgisayarda oyun oynuyorsa hangi oyun tipi en sık oynar?
  - Satranç, dama, tavla, kağıt oyunları gibi
  - Spor oyunları (futbol, basketbol,..)
  - Yarış oyunları (otomobil, motosiklet,..)
  - Stratejik oyunlar (aile,şehir kurma,..)
  - Dövüş oyunları
- 9) Çocuğunuzun İnternet başında geçirdiği süre: (günde kaç saat)
  - Hafta içi:
  - Hafta sonu:
- 10) Çocuğunuzun internet/bilgisayar kullanımına sınır koyuyor musunuz? Evet / Hayır  
Evet ise belirtiniz:
  - Saat sınırlaması: 0-2 saat/ 2-4 saat/ 4-6 saat/ 6-8 saat
  - İçerik sınırlaması: Filtre var / yok
  - Kota sınırlaması: varsa miktarı? ....
  - Diğer: .....
- 11) Çocuğunuz internetin başından kalkması gerektiğinde kalkabiliyor mu? Evet / Hayır
- 12) İnternet nedeniyle çocuğunuzun ders başarısının etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır

- 13) İnternet nedeniyle çocuğunuzun arkadaş ilişkilerinin etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır
- 14) İnternet nedeniyle çocuğunuzun sizinle olan ilişkilerinin etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır
- 15) internet oyunu veya benzeri bir durum nedeniyle çocuğunuz izinsiz harcama yaptı mı? Evet / Hayır

**Bu kısımdan sonraki sorular çocukla yalnız olarak doldurulacaktır.**

16) Haftaiçi günde kaç saat internette vakit geçirirsiniz?

- a)1 saatten az b) 1-3 saat c) 3-5 saat d) 5 saatten fazla

17) Haftasonu günde kaç saat internette vakit geçirirsiniz?

18) İnternet nedeniyle ders başarınızın etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır

19) İnternet nedeniyle arkadaş ilişkilerinizin etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır

20) İnternet nedeniyle aile ilişkilerinizin etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır

21) İnternet başında geçirdiğiniz süre: (günde kaç saat)

22) Bilgisayarda oyun oynuyorsanız hangi oyun tipini en sık oynarsınız?

- Satranç, dama, tavla, kağıt oyunları gibi
- Spor oyunları (futbol, basketbol,..)
- Yarış oyunları (otomobil, motosiklet,..)
- Stratejik oyunlar (aile, şehir kurma,..)
- Dövüş oyunları

23) İnterneti ne amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçilebilir)

- Ödev yapmak
- Bilgisayar oyunu oynamak
- Arkadaşlarla konuşmak
- Sosyal medya-paylaşım siteleri için
- E-mail elektronik posta göndermek için
- Müzik dinlemek için

24) En çok kullandığınız sosyal medya programları ( Takipçi sayıları ile birlikte)

1. ....

2. ....

3. ....

25) Çevrimiçi oyun oynuyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

26) Çevrimiçi oyun yoluyla para kazandığınız oldu mu? ( ) Evet ( ) Hayır

27) Çevrimiçi oyun için para harcıyor musunuz? Evet / Hayır (cevap evetse miktarı.....)

28) Eğer harcıyorsanız bu durumdan ailenizin haberi oluyor mu?

29) İnternette hiç şans- talih oyunu oynadığınız oldu mu? ( ) Evet ( ) Hayır

30) İnternetin size faydası olduğunu düşünüyor musunuz? ( ) Hayır ( ) Evet Evetse ; .....

### İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Bu ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için **Hiçbir zaman(0)**, **“Nadiren(1)”**, **“Bazen(2)”**, **“Sıklıkla(3)”**, **“Çoğu zaman(4)”**, **“Her zaman(5)”** seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal ediyorsunuz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olarak olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okul ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri siz internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar sergilersiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçar?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya interneti girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha ” derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih edersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

**İnternet Bağımlılığı Ölçeği:** Araştırmada çocuk ve ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için Young tarafından 1996 yılında DSM-IV'ün patolojik kumar oynama ölçütlerinden uyarlanarak geliştirilen ve Bayraktar'ın araştırması sırasında İngilizceden Türkçeye çevrilerek daha sonra anlam bütünlüğü bozulmayacak şekilde 12-18 yaş grubu çocuk ve ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri. 91, Spearman– Brown değeri. 87 olup bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir. 20 maddeden oluşan likert tipi bir ölçek olup katılımcıdan “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Ara ara”, “Sık sık”, “Çoğu zaman” veya “Her zaman” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4 ve 5 puan verilmektedir. Testten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. 80 ve üzeri puan almak işlevsellikte belirgin bozulmanın göstergesi kabul edilmekte ve bu grup “internet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası alanlar günlük hayatlarında internetle ilgili bir takım sorunlar yaşayan “riskli internet kullanımı” olan grup olarak tanımlanmaktadır. “49 puan ve altı” alanlar ise yaşamında internet kullanımına bağlı herhangi sorun yaşamayan “ortalama internet kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır.



## Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Bu form, sizin oyun kullanımınızı değerlendiren 21 maddeden oluşmaktadır. Soruları yanıtlarken **son 6 ay** içindeki oyun kullanımınızı düşünerek cevap veriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki şekilde puan veriniz. 1=Asla 2=Nadiren 3= Bazen 4= Sıklıkla 5= Çok sık

	1	2	3	4	5
1.Tüm gün boyunca oyun oynamayı düşündünüz mü?					
2.Boş zamanlarınızın çoğunu oyunlara mı harcadınız?					
3.Bir oyuna bağımlı olduğunuzu hissettiniz mi?					
4.Düşündüğünüzden daha uzun süre oyun oynadınız mı?					
5.Oyunlara harcadığınız süre giderek arttı mı?					
6.Oynamaya başladığınızda kendinizi durduramadığınız oldu mu?					
7.Gerçek hayatı unutmak için mi oyun oynadınız?					
8.Stres atmak için oyun oynadınız mı?					
9.Kendinizi daha iyi hissetmek için oyun oynadınız mı?					
10.Oyun için ayırdığınız zamanı azaltmayı başaramadınız mı?					
11.Başka kişiler oyun için harcadığınız süreyi azaltmayı deneyip başarısız oldular mı?					
12. Oyun için harcadığınız süreyi azaltmayı deneyip başarısız oldunuz mu?					
13.Oyun oynayamadığınız zamanlarda kötü hissettiniz mi?					
14.Oyun oynayamadığınız için sinirlendiğiniz oldu mu?					
15.Oyun oynayamadığınız zamanlarda stresli oldunuz mu?					
16.Oyunlara harcadığınız zaman konusunda diğer insanlarla (aileniz, arkadaşlarınız vb) tartıştınız mı?					
17.Oyun oynadığınız için başkalarını (aile, arkadaşlar vs) ihmal ettiğiniz oldu mu?					
18.Oyunlara harcadığınız zaman konusunda yalan söylediğiniz oldu mu?					
19.Oyunlara harcadığınız süre uykusuz kalmanıza sebep oldu mu?					
20. Oyun oynamak için diğer önemli aktivitelerinizi (okul, iş, spor vb.) ihmal ettiniz mi?					
21.Bir oyunu uzun bir süre oynadıktan sonra kendinizi kötü hissettiniz mi?					

## **Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı leği**

Lemmens, Valkenburg ve Peter tarafından 2009 yılında geliştirilen Ergenler için Oyun Bağımlılığı leğini Türkçe'ye uyarlanması 2015 yılında Ilgaz tarafından 12-18 yaş aralığında gerçekleştirilmiştir (31). Ölçek orijinal halinde 21 madde ve 7 faktör (belirginlik, dayanıklılık, durum değiştirme, geri çekilme, nüksetme, çatışma ve sorunlar) olarak belirlenmiştir. Her bir faktörde 3 madde yer almaktadır. Ölçeğin derecelendirilmesi 5'li likert tipindedir. Derecelendirmeler, "Asla (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4) ve çok Sık (5)" olarak puanlanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105 en düşük puan 21'dir. Ölçeğin değerlendirme sonucunda oyun bağımlısı denilmediği gibi, ölçek sonucunda elde edilecek veri problemlili kullanım davranışının yn ve eğilimi hakkında bilgi vermektedir. Ölçekten 50 puan ve üstü alan ocuk ve ergenleri riskli grup olarak değerlendirilmeli ve ocuk ergen psikiyatri polikliniğine yönlendirilmelidir.

# SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ- PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMİ

## DBMP Yetişkin Sosyodemografik Bilgi Formu

Adı soyadı .....

Yaş: .....

Tarih:

Telefon: .....

Geliş şekli: ( ) kendi isteği ( ) yakınlarının isteği

Cinsiyet: ( ) Kadın ( ) Erkek

Medeni durum: ( ) bekar ( ) evli ( ) Eşi vefat etmiş ( ) Boşanmış

Eğitim durumu: ( ) ilköğretim ( ) ortaöğretim ( ) lise ( ) üniversite ve üstü

Meslek: ( ) işsiz ( ) ev hanımı ( ) öğrenci ( ) memur ( ) serbest

Yaşam tarzı: ( ) yalnız yaşıyor ( ) ailesiyle ( ) Diğer (arkadaş/yurt)

Kardeş sayısı:

Ailenin toplam geliri: ( ) 1600 tl altında ( ) 1600-3200 tl ( ) 4500 tl ve üstü

Sigara kullanımı: ( ) var ( ) yok

Alkol/Madde kullanımı: ( ) var ..... ( ) yok

Gelişimsel/metabolik/kronik hastalıkları: .....

Boy:.....

Kilo: .....

BKİ:.....

Gece kaç saat uyursunuz: .....

Saat kaçta uyuyup-uyanırsınız: ...../.....

Ruhsal hastalık tanısı: .....

Adli öykü: ( ) var ( ) yok

Kendine ve çevresine zarar verici davranış:

( ) var ( ) Kendine ( ) Çevresine ( ) yok

Ailede ruhsal hastalık: ( ) var ..... ( ) yok

Ailede alkol/madde kötüye kullanımı: ( ) var ( ) yok

1. İnternet kullanıyor musunuz?

( ) Evet

( ) hayır

2. İnterneti nerede ve nerelerde kullanıyorsunuz?

( ) Evde

( ) iş

( ) okul

( ) mobil (cep telefonu, tablet)

( ) diğer

3. Hangi sıklıkla interneti kullanıyorsunuz?

Haftada ..... Gün Günde ..... Saat

4. Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?

1 yıldan az ( ) 1-2 yıl ( ) 3-4 yıl ( ) 5-6 yıl ( ) 7-8 yıl ( ) 9 yıl ve daha fazla

5. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

	Her zaman	Çoğunlukla	Ara sıra	Çok seyrek	Hiçbir zaman
Müzik dinleme					
Ödev yapma					
Oyun oynama					
Araştırma yapma					
Film izleme					
İletişim kurma					
Başka ( lütfen belirtiniz)					

6. İnternette en çok kullandığınız siteler hangileridir?

- ( ) Oyun siteleri ( ) Müzik siteleri ( ) Eğitim içerikli siteler  
( ) Film içerikli siteler ( ) Cinsel içerikli siteler ( ) Sohbet içerikli  
siteler Msn, ICO, vb)  
( ) Spor içerikli siteler ( ) Bilim ve Teknoloji içerikli siteler ( ) Gazete ve TV  
içerikli siteler  
( ) Başka (lütfen belirtiniz.) .....

**İnternette oyun oynamıyorsanız lütfen bu soruyu cevaplamayınız.**

7. İnternette daha çok hangi tür oyun oynarsınız?

- ( ) Spor oyunları  
( ) Yarışlı oyunları  
( ) Macera oyunları  
( ) Bombalama oyunları  
( ) Bulmacalı oyunları  
( ) Dövüşlü oyunları  
( ) Kumar, şans, bahis oyunları  
( ) Başka (lütfen belirtiniz) .....

## SOUTH OAKS KUMAR TARAMA TESTİ

(NOT: Bu ankette ‘kumar’ ile aşağıda tabloda bulunan, parayla oynanan tüm oyunlar kastedilmektedir)

1. Bugüne kadar aşağıdaki kumar çeşitlerinden hangilerini oynadığınızı belirtiniz. Her kumar çeşidi için üç cevaptan (“hiç”, haftada bir kereden az “veya” haftada bir kere veya daha fazla”) birini işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Haftada bir kereden az	Haftada bir kere veya daha fazla
At yarışı			
Parasına Kağıt Oyunları			
Parasına Okey			
Parasına Zar Oyunları			
Horoz Dövüşü			
İddia / Maç Tahminleri			
Spor-Toto veya Spor-Loto			
Sayısal-Loto			
Kazı-Kazan			
Milli Piyango			
Borsada Oynama			
Casino Oyunları			
Parasına, Beceri İsteyen Oyunlar Oynama (Bilardo ..... gibi)			
Yukarıda Belirtilmeyen Başka Kumar Çeşitleri (Lütfen Yazınız: .....)			

2. Bugüne kadar bir günde kumara yatırdığınız en fazla para ne kadardır?

.....

3. Hayatınızdaki insanlardan hangilerinin geçmişte veya halen kumar sorunu olduğunu işaretleyiniz:

( ) Baba ( ) Anne ( ) Kardeşler ( ) Büyük anne-baba ( ) Eş veya partner ( ) Çocuklar ( ) Diğer akrabalar ( ) Arkadaş veya yaşamımdaki önemli başka biri

4. Kumar oynadığınızda, kaybettiğiniz parayı yeniden kazanmak için bir başka gün yine kumar oynamaya gider misiniz?

( ) Hiç gitmem  
( ) Bazen giderim (kaybettiğim zamanların yarısından azında)  
( ) Kaybettiğim çoğu zaman giderim  
( ) Her kaybettiğimde giderim

5. Gerçekten kazanmıyorken, hatta kaybettiğinizde, hiç kumardan para kazandığınızı iddia ettiğiniz oldu mu?

- Asla  
 Evet, kaybettiğim zamanların yarısının azında  
 Evet, çoğu zaman

6. Bahis ve kumarla ilgili hiç sorununuz olduğunu düşünüyor musunuz?

- Hayır  
 Evet, geçmişte fakat şimdi değil  
 Evet

7. Hiç niyet ettiğinizden daha fazla kumar oynadığınız oldu mu?  Evet, oldu  Hayır, olmadı

8. Hiç insanların, sizin kabul edip etmediğinize bakmaksızın, bahis oynamanızı eleştirdikleri veya size kumar sorununuz olduğunu söyledikleri oldu mu?  Evet, oldu  Hayır, olmadı

9. Kumar oynamanızdan veya kumar oynadığınız zaman olanlardan dolayı hiç suçluluk duyduğunuz oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

10. Bahse girmeyi veya kumar oynamayı bırakmak istediğiniz ama bunu yapamayacağınızı düşündüğünüz oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

11. Bahis kağıtlarını, piyango biletlerini, kumar paralarını kumar borçlarını veya diğer bahis veya kumar delillerini eşinizden çocuklarınızdan veya hayatınızdaki diğer önemli insanlardan hiç sakladığınız oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

12. Birlikte yaşadığınız insanlarla parayı nasıl harcadığınız konusunda hiç tartıştığınız oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

13. (Eğer yukarıdaki soruyu Evet diye cevaplandırdıysanız) Para konusundaki tartışmaların hiç sizin kumar oynamanız üzerinde yoğunlaştığı oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

14. Hiç birinden borç alıp kumar yüzünden borcunuzu ödeyemediğiniz oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

15. Bahis oynama veya kumar yüzünden hiç işinize veya okulunuza geç gittiğiniz ya da gitmediğiniz oldu mu?

- Evet, oldu  Hayır, olmadı

16. Eğer kumar oynamak veya kumar borçlarını ödemek için borç aldıysanız, kimden veya nereden borç aldınız?

(Lütfen işaretleyiniz)

- a. Evin parasından  
b. Akrabalarınızdan  
c. Bankalardan, borç veya kredi kuruluşlarından  
d. Kredi kartlarından  
e. Tefecilerden  
f. Şahsi veya ailevi eşya veya malları satma  
g. Arkadaş veya tanıdıklardan  
h. Altın, mücevher gibi birikimleri paraya çevirme  
j. Bahisçiye borçlanma  
k. Kumarhaneye (kahvehane ya da kulüp sahibine) borçlanma

**South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT):** Lesieur ve Blume (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Duvarcı ve Varan (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Her madde 0 veya 1 olarak değerlendirilmektedir. Test sonucunda kişinin alabileceği puan 0-20 arasındadır. 5 ve yukarı puan alanlar ‘muhtemel patolojik düzeyde kumar oynayanlar’ olarak sınıflandırılmaktadır. SOKTT uygulanan kişi tarafından alınabilecek puan 0-19 arasındadır. 8 ve yukarı puan alanların ‘muhtemel patolojik kumarbaz’ olarak sınıflandırılmaktadır. 26 sorudan oluşan, deneğin kendi doldurduğu bir testtir. Çabuk ve kolay uygulanabilen SOKTT’de ilk üç madde ile 12, 16j ve 16k numaralı maddeler puanlamaya katılmadığından, test 20 madde üzerinden değerlendirilmektedir. Her madde bir puanla değerlendirildiğinden dolayı SOKTT’de alınabilecek puanlar 0 ile 20 puan arasında değişmektedir. Testin orijinal İngilizce formunda “kesmenoktası” olarak 5 puan kullanılmakta, dolayısıyla, 5 ve üzeri puan alanlar “olası patolojik kumarbaz” olarak değerlendirilmektedir.

**SOUTH OAKS KUMAR TARAMA TESTİ (SOKTT) TÜRKÇE FORMU PUAN CETVELİ SOKTT** puanları riskli cevaplar gösteren soruların puanlarının toplanmasıyla hesaplanır. 1, 2 ve 3. Sorular puanlamaya katılmaz.

Soru 4. “kaybettiğim çoğu zaman giderim” veya “her kaybettiğimde giderim”

Soru 5. “evet, kaybettiğim zamanların yarısından azında” veya “evet, çoğu zaman”

Soru 6. “evet, geçmişte fakat şimdi değil” veya “evet”

Soru 7. “evet” Soru 8. “evet” Soru 9. “evet” Soru 10. “evet” Soru 11. “evet”

Soru 12. (puanlamaya katılmayacak)

Soru 13. “evet” Soru 14. “evet” Soru 15. “evet” soru 16a. “evet” Soru 16b. “evet”

Soru 16c. “evet” Soru 16d. “evet” Soru 16e. “evet” Soru 16f. “evet” Soru 16g. “evet”

Soru 16h. “evet” 16j ve 16k sorular› puanlamaya katılmayacak ölçekten alınabilecek **en yüksek puan 19**’dur. (Değerlendirmeye 19 soru katılmıştır)

**5 ve üzeri puan alanlar “olası patolojik kumarbaz”**

**8 veya üzeri puan alan “muhtemel patolojik kumarbaz”** olarak puanlanmıştır.

Hiçbir ölçek değerlendirmesi ile ve sonucuna göre tanı konulmamakta olup, risk belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar tanısı çocuk-ergen/yetişkin ruh sağlığı ve hastalıkları uzman hekimlerince klinik mauyene ve değerlendirilmesi ile tanı konulmaktadır.

## AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en size uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

- 1- Kesinlikle Katılmıyorum    2- Katılmıyorum    3- Kısmen Katılmıyorum  
4- Kısmen Katılıyorum    5- Katılıyorum    6- Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde ve ensemdede ağrı hissederim.						
4. Akıllı telefonum yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5. Akıllı telefonum yanımda olmayınca sabırsız ve tahammülsüz olurum.						
6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem.						
8. İnsanların twitter veya facebook üzerinden konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.						

### Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Akıllı telefon bağımlılığının araştırılmasında Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilmiştir. Kullanılan ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Noyan, Enez, Darçın, Nurmedow, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından hazırlanmıştır.

Akıllı telefon kullanım sıklığı 10 ifadeden oluşmaktadır ve ifadeler altılı Likert ile puanlandırılmıştır. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları verilen tüm ifadelere cevap verildiğinde en az 10 puan ve en fazla 60 puan puandır. Katılımcıların puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek tek faktörlüdür ve alt ölçekleri bulunmaz.



## SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Madde no		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünüyorum.					
2.	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3.	Belli bir süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4.	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünüyorum.					
5.	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6.	Sosyal medyada neler olup, bittiğini merak ederim.					
7.	Sosyal medyada düşündüğümde daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8.	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye karar verdiğimde kendi kendime birkaç dakika daha derim.					
9.	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan asla vazgeçemem.					
10.	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11.	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12.	Sosyal medya ile eylemlere oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs.) uzun süreler ayırıyorum.					
13.	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14.	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15.	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16.	Problemlerimden ve bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17.	Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18.	Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19.	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20.	Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21.	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22.	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23.	Mesleğime çalışanlarıma olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24.	Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25.	Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26.	Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27.	Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28.	Sosyal medya dolayısıyla daha fazla zaman geçirmek için okula veya işle ilgili çalışmalarını ihmal ederim.					
29.	Sosyal medyada zaman geçirmeyi arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30.	Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31.	Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32.	Sosyal medyada zaman geçirmeyi arkadaşlarımla zaman geçirmeyi tercih ederim.					
33.	İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34.	Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35.	Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36.	Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37.	Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38.	Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sirt, baş, göz, ağrıları vb.) yaşadığım olur.					
39.	Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40.	Sosyal medya kullanımının yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41.	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de ölçüde artar.					

## SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (SMBÖ)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Tutgun-Ünal ve Deniz tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ölçebilmek üzere geliştirilmiştir. Tüm geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından sonra ortaya çıkan, 41 maddeden oluşan ve her zaman, sık sık, bazen, nadiren, hiçbir zaman aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen 5'li Likert tipindeki SMBÖ, dört faktörlü (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma) boyutu sergilemiş olup ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alpha değeri 0.967 bulunmuştur. SMBÖ'den alınabilecek en düşük puan 41, en yüksek puan ise 205'tir. Ölçme aracında yer alan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 numaralı maddeler "Meşguliyet" (Occupation) boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişiyi meşgul etme etkisini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 13, 14, 15, 16, 17 numaralı maddeler "Duygu Durum Düzenleme" (Mood Modification) boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin duygularını etkilemesini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 18, 19, 20, 21, 22 numaralı maddeler "Tekrarlama" (Relapse) boyutu ile ilgili olup, kişinin sosyal medya kullanımını denetim altına alamaması, aynı dozda kullanımının tekrarlamasını ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 numaralı maddeler "Çatışma" (Conflict) boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmaya etkisini ölçmektedir.

Alt Ölçek/Ölçek	Puan Aralığı	Bağımlılık Seviyesi
Meşguliyet Madde numaraları 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12-21	Bağımlılık Yok
	22-31	Az Bağımlı
	32-41	Orta Bağımlı
	42-51	Yüksek Bağımlı
	52-60	Çok Yüksek Bağımlı
Duygu Durum Düzenleme Madde numaraları 13,14,15,16,17	5-8	Bağımlılık Yok
	9-12	Az Bağımlı
	13-16	Orta Bağımlı
	17-20	Yüksek Bağımlı
	21-25	Çok Yüksek Bağımlı
Tekrarlama Madde numaraları 18,19,20,21,22	5-8	Bağımlılık Yok
	9-12	Az Bağımlı
	13-16	Orta Bağımlı
	17-20	Yüksek Bağımlı
	21-25	Çok Yüksek Bağımlı
Çatışma Madde numaraları 23,24,25,26,27,28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37,38,39,40,41	19-33	Bağımlılık Yok
	34-48	Az Bağımlı
	49-63	Orta Bağımlı
	64-78	Yüksek Bağımlı
	79-95	Çok Yüksek Bağımlı
SMBÖ	41-73	Bağımlılık Yok
	74-106	Az Bağımlı
	107-139	Orta Bağımlı
	140-172	Yüksek Bağımlı
	173-205	Çok Yüksek Bağımlı

## PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ (PİKÖ)

(Esra Ceyhan, Aydoğan Aykut Ceyhan, Ayşen Gürcan)

**Açıklama:** Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “**Tamamen Uygun**”, “**Oldukça Uygun**”, “**Biraz Uygun**” “**Nadiren Uygun**”, ve “**Hiç Uygun Değil**” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

**Tamamen Oldukça Biraz Nadiren Hiç uygun**

uygun uygun uygun uygun değil  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓

1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum ..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

Tamamen Oldukça Biraz Nadiren Hiç uygun

uygun uygun uygun uygun değil  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓

15. İnternette, kontrol benden çıkıyor..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor( ) ( ) ( ) ( ) ( )
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda ..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımla düşüyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
29. Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
31. İnternet beni kendisine esir ediyor..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime tercih ediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

## AÇIKLAMA

1 ile 5 arasında puan veriliyor. “Hiç uygun değil” (1 puan), “Nadiren uygun” (2 puan), “Biraz uygun” (3 puan), “Oldukça uygun” (4 puan), ve “Tamamen uygun” (5 puan) biçiminde puanlanıyor. 7. ve 12. maddeler tersten puanlanıyor. Toplam puan 33 ile 165 arasında değişiyor.

Ölçek, problemli internet kullanım davranışını ölçerek bireylere “internet bağımlılığı” teşhisi koymayı amaçlayan bir ölçek olarak değerlendirilmemelidir. Bu ölçek, internetin sağlıklı ve sağlıksız olarak kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede, **ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığının, internetin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilmelidir.**

Yeşil renkler 3. faktör: aşırı kullanım (6 madde):

1,2,6,7, 12,30 (7. ve 12. tersten puanlanan) maddeler. Puan aralığı 30-6.

Pembe renkliler 2.faktör: sosyal fayda/sosyal rahatlık (10 madde):

3,4,5, 8, 10,11,13, 26,32,33 maddeler. Puan aralığı 50-10

Siyah renkliler 1. faktör: internetin olumsuz sonuçları (17 madde):

9,14-25, 27-29, 31 maddeler. Puan aralığı 85-17

Toplam puan 33 ile 165 arasında değişmektedir.

---

SOSYAL İNCELEME RAPORU

---

RAPOR TARİHİ :  
DÜZENLEYEN S.Ç. :  
İNCELEME NEDENİ:

**İNCELEMeye KOnu DANİŞANIN:**

TC Kimlik No :  
Adı Soyadı :  
Anne-Baba Adı :  
Doğum Yeri-Yılı :  
Cinsiyeti-Öğrenimi :  
Medeni Durumu :  
Mesleği-Çalıştığı İş :  
Adres Ve Telefonu :

**BİLGİ KAYNAKLARI:**

Görüşme Yapılan Yer :  
Görüşme Yapılanlar :

**SORUNUN TANIMI:**

**DANİŞANIN SAĞLIK VE FİZİKSEL DURUMU:**

**DANİŞANIN PSİKO-SOSYAL VE AİLEVİ DURUMU:**

**DANİŞANIN BARINMA VE EKONOMİK DURUMU:**

**DEĞERLENDİRME:**

**SONUÇ VE ÖNERİLER:**

---

İmza: . . . . .

## EK 4.

### GRUP ÇALIŞMASI SÖZLEŞMESİ

- Söylediğim ve hissettiğim şeyleri başka kişileri ve görüşleri kınamadan, yermeden ve kendi görüşüm olarak ifade edeceğim.
- Başkaları konuşurken bir cevap ve savunma hazırlamak yerine onların düşünce ve duygularını anlamaya çalışacağım.
- Herkesin kendine özgü üslup ve usul farklılığını anlayış ve saygıyla karşılayacağım.
- Duyduğum şeye hemen cevap vermeden ve hislerimi ifade etmeden önce düşünecek ve karşılık vermede acele etmeyeceğim.
- Grupta herkesin söz hakkı olduğunu kabul ederek söz kesmeden dinlemeye çalışacağım.
- Gruptaki diğer kişilere kışkırtıcı, yargılayıcı ya da küçük düşürücü konuşmayacağım.
- Gruptaki diğer kişilerin paylaştığı özel konuların grup içinde kalmasına dikkat edeceğim. Konuşulanların ve konuşanların mahremiyetini muhafaza edeceğim.
- Uzun örnek ve detaylarla grubu meşgul etmeyeceğim.
- Konuşulanlar hakkında önyargım ve farklı bir algılama biçimim olup olmadığını gözden geçireceğim.
- Bu grupta her şeyi çözme gayretimiz söz konusu olmadığı için, görüşme esnasında oluşabilecek belirsizlik ve çok görüşlülüğe karşı anlayışlı ve hoşgörülü olacağım.
- Görüşme esnasında yanımdaki ile fısıltı halinde konuşmayacağım.
- Görüşme esnasında giriş çıkış yapmayacağım.
- Görüşme bitene kadar cep telefonumu sessiz ya da kapalı konumda tutacağım ve gelen aramalara cevap vermeyeceğim.

Yukarıdaki grup çalışması kurallarını kabul ediyorum ve kurallara uyacağıma söz veriyorum.

İsim:

İmza:

**EK 5.**

**GRUP ÇALIŞMASI SÜREÇ RAPORU**

Görüşmecinin Adı Soyadı:

Grup Üyesinin Adı ve Soyadı (Kısaltmalar kullanılacaktır):

Oturum Tarihi:

Oturum Süresi:

Oturum Sırası (Kaçınıcı Oturum Olduğu) :

Oturum Öncesi Ön Bilgi/Ön Çalışma:

Oturumun Amacı:

Oturum Süreci (Ayrıntısıyla yazılır):

Değerlendirme:

Gelecek Oturum İçin Planlama:

Her oturum için ayrı ayrı doldurulacaktır.



**EK 6.**

..... İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ  
..... SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ

..... (Kurumuna)

Aşağıda kimlik bilgileri bulunan danışanın talebine istinaden kurumumuz psikososyal destek personeli tarafından yapılan değerlendirme sonucunda belirlenen ihtiyacının giderilmesi için mevzuat çerçevesinde kurumunuz hizmetlerinden yararlandırılması hususunda gereğini arz ederim.

Danışanın adı soyadı:

Danışan T.C. Kimlik Numarası:

Danışanın Sosyal Güvencesi:

Adresi:

Telefonu:

Talebi:

Psikososyal Destek Personelinin Görüşü (Tespit ettiğiniz ihtiyacı, talep edeceğiniz hizmeti, vakanın sosyal durumu hakkında değerlendirmelerinizi belirtiniz.):

Yönlendiren Psikososyal Destek Personeli

SHM Sorumlu Hekimi

İsim:

İsim:

İmza

İmza

## PSİKOSOSYAL DESTEK HARİTASI ÖRNEĞİ

### Psikososyal Destek Müdahale Alanları

- **Spor faaliyet imkanları** (Kurslar, takımlar, spor merkezleri veya mekanları, vs.)
- **Sanatsal faaliyet imkanları**
- **Kültürel faaliyet imkanları**
- **Sağlık hizmeti imkanları** (çocuk ve ergen psikiyatri bölümü, TSM'lerde görevli psikolog ve sosyal çalışmacılar, Adolesan birimleri, özel kurum imkanları, TRSM, vs.)
- **Sosyal etkileşim imkanları** (aile yaşam merkezleri, gençlik yaşam merkezleri, lokaller, dernekler vs.)
- **Ekonomik destek imkanları** (Aynı nakdi yardımlar, iş kurma destekleri, iş bulma, meslek edinmeye yönelik eğitimler, vs.)
- **Hukuki destek imkanları**
- **Eğitimsel destek imkanları**
- **Meslek edindirme imkanları**

### Psikososyal Destek Haritasında olması gereken kurum kuruluşlar:

- Birinci Basamak Sağlık Kurumları: KETEM, vs. sağlık kurumları (özellikle psikolog, sosyal çalışmacı, çocuk gelişimci gibi meslek elemanları var mı, vakalar psikososyal destek anlamında ne gibi hizmetler alabilirler)
- Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri
- Hastaneler (Psikososyal destek imkanları, tıbbi sosyal hizmet birimleri, acil servis, psikiyatri bölümleri, AMATEM, ÇEMATEM, YEDAM, psikolog, sosyal hizmet uzmanları, verilen hizmetler, psikoterapi, aile terapisi veya danışmanlığı imkanları vs.)
- Valilik/ Kaymakamlık
- Sosyal Yardımlaşma Dayanışma Vakfı
- Sosyal Hizmet Merkezi
- Çalışma, Sosyal Hizmetler ve Aile İl Müdürlüğü
- Milli Eğitim Müdürlüğü
- Rehberlik Araştırma Merkezi (RAM)
- MEB Halk Eğitim Merkezi
- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
- Müftülük
- Belediye Başkanlığı (il ve ilçe)
- Belediye Meslek Edindirme Kursları
- Muhtarlıklar
- Okullar, özellikle otizm, özel eğitim vs. gibi özellikli gruplara yönelik okullar
- İlçede bulunan dernekler, vakıflar, sivil toplum kuruluşları ve ilgili diğer kurum kuruluşlar
- İşkur
- Bakım Merkezleri
- Özel sağlık merkezleri
- ASAL (Silahlı Kuvvetler)
- Emniyet ve Jandarma
- Kalkınma ajansları, KOSGEB
- Barolar
- Burs veren kişi ve kurumlar
- Spor Kulüpleri

**EK 8. Çocuk ihmal istismarı bildirimini için:**

**T.C.**  
**SAĞLIK BAKANLIĞI**  
**..... İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ**  
**..... Sağlıklı Hayat Merkezi**

SAYI :

KONU: x

.....

**GİZLİ**

Merkezimizden hizmet alan .....x..... ile ilgili hazırlanan tutanak/ durum raporu ekte sunulmuştur. 5395 Sayılı Çocuk Koruma Kanunu'nun İkinci Bölümünün, 6. Maddesinin, 1. ve 2. Bendlerince, bildirme yükümlülüğümüz gereği durum, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bildirilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Sorumlu Hekim

XXXXXXXXXXXXX

EK : Zarf(1 ad.)

**DAĞITIM:**

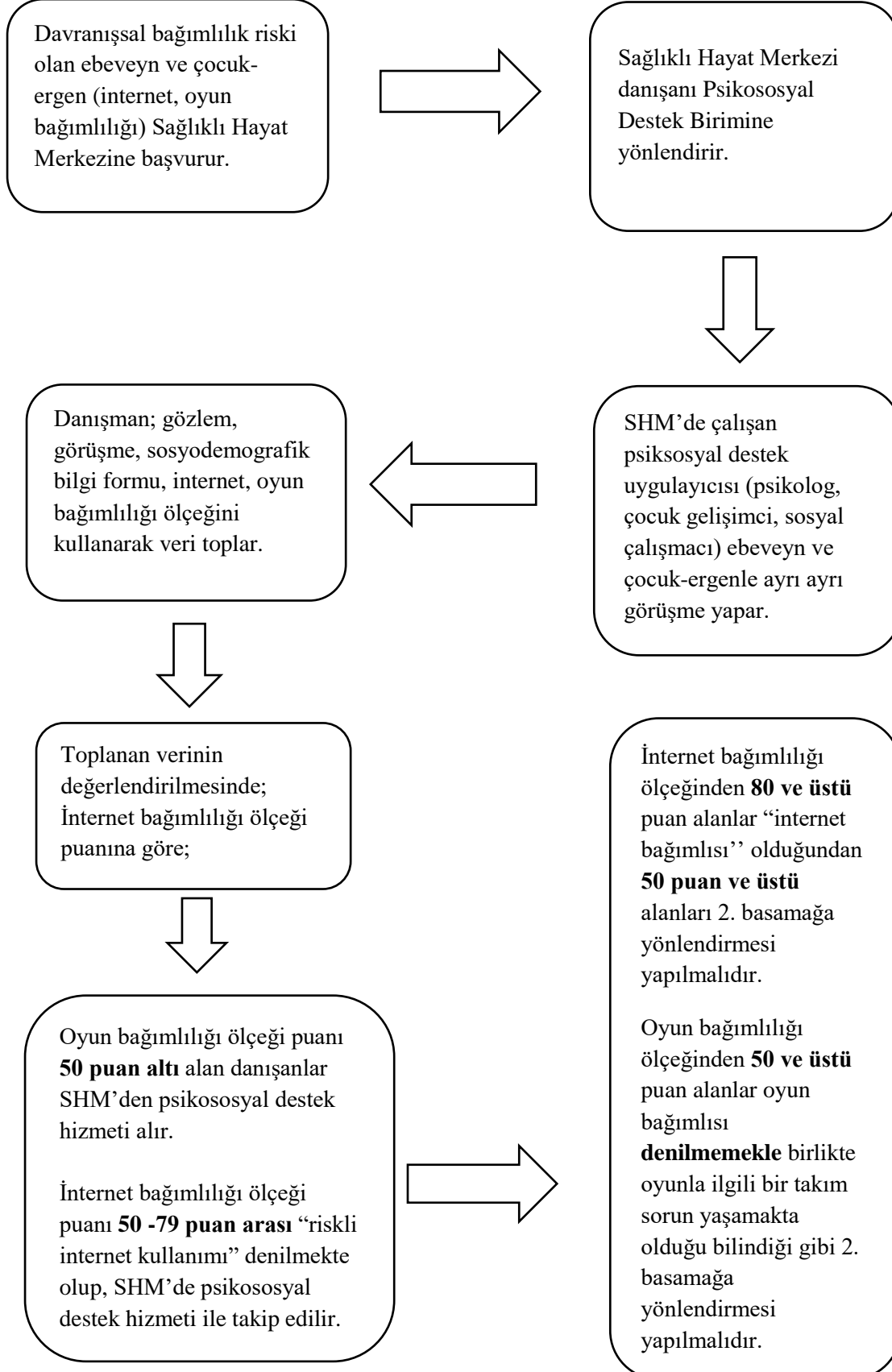
Cumhuriyet Başsavcılığı

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

## Ek 9: Danışmanlık hizmeti iş akışları

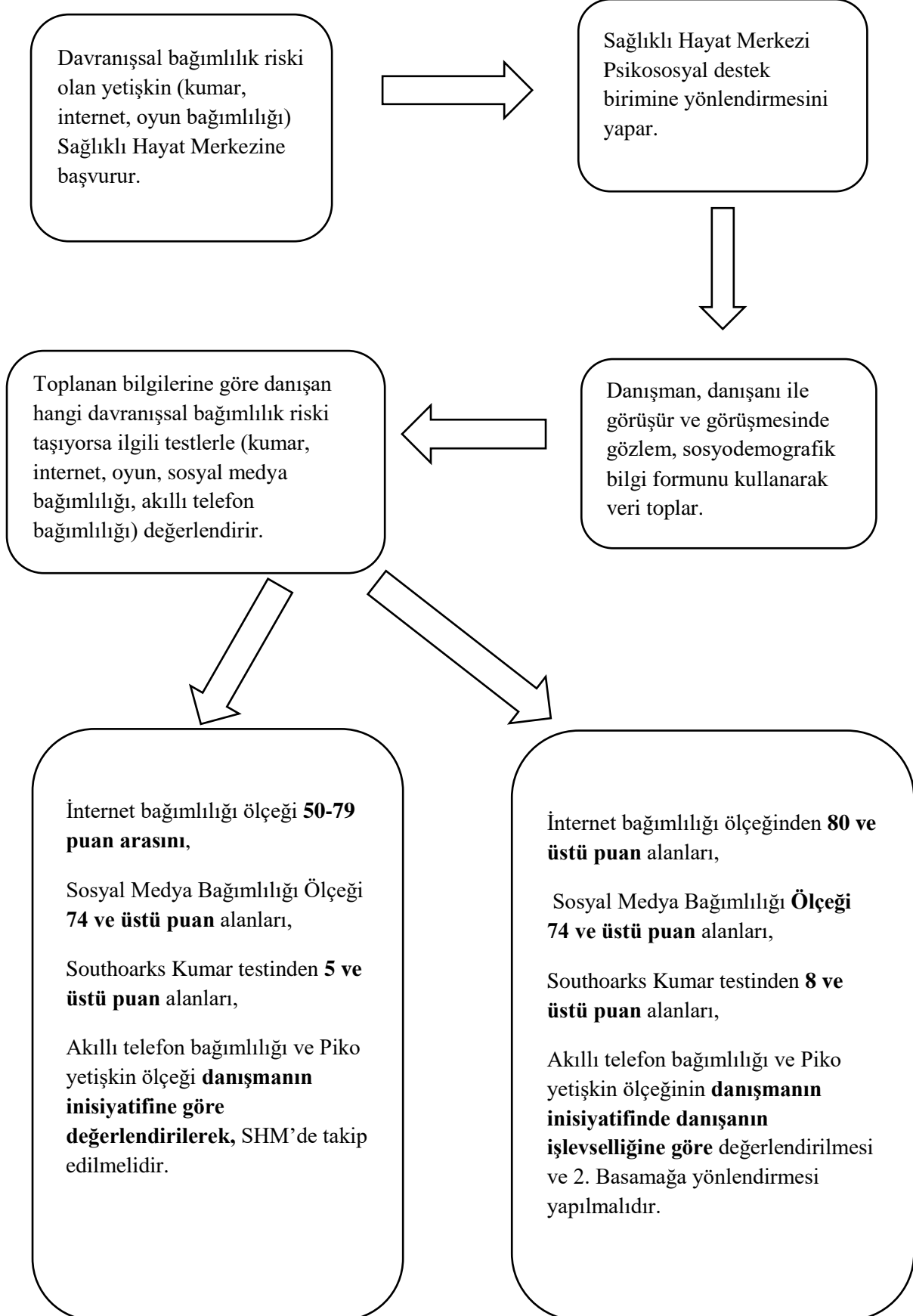
### Çocuk Ergen Psikososyal Danışmanlık Hizmeti İş akışı

Davranışsal bağımlılığa yönelik (internet, oyun, kumar) aşırı kullanmaya yönelik isteğinin önüne geçememekte ve bağlı olunan davranışıyla geçirilen zaman önemini yitirmektedir. Yoksunluk yaşadığında ise aşırı sinirlilik hali, saldırgan olma durumu gözlenmekte, bireyin okul, iş-sosyal yaşantısı ve aile hayatı giderek bozulma durumudur.



## Yetişkin Psikososyal Danışmanlık Hizmeti İş Akışı

Davranışsal Bağımlılık; fiziksel bir maddeye dayandırılmayan bağımlılıklar, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir. Patolojik kumar oynama; oyun olanaklarının artmasıyla birlikte yaygınlığı günden güne artan, genellikle gerektiği gibi tam konulamayan, zor tedavi edilebilen ve bireyin yaşam alanını giderek artan biçimde kısıtlayan bir bozukluktur.



## EK 10: Sanal ortamda işlenen suçlara yönelik yasal bildirim süreci

### İHBAR SÜREÇ AKIŞ ŞEMASI

