



ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLIL İNTERNET  
KULANIMINI ARTTIRMAYA YÖNELİK ÇÖZÜM ODAKLI  
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI İLE GRUP  
REHBERLİĞİ PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Mehmet Enes SAĞAR

Doktora Tezi

Eskişehir, 2020

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI  
İNTERNET KULLANIMINI ARTTIRMAYA  
YÖNELİK ÇÖZÜM ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK  
DANIŞMA PROGRAMI İLE GRUP REHBERLİĞİ  
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**Mehmet Enes SAĞAR**

**2020**

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLİ İNTERNET  
KULLANIMINI ARTTIRMAYA YÖNELİK ÇÖZÜM ODAKLI  
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI İLE GRUP  
REHBERLİĞİ PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Mehmet Enes SAĞAR

Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

Eskişehir, 2020

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

**Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı İle Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin İncelenmesi** başlıklı tezin bizzat tarafımda hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.



22/07/2020

Mehmet Enes SAĞAR

## Teşekkür

Tüm öğrencilik yıllarımı gözden geçirdiğimde doktora eğitimim, en çok gelişim gösterdiğim ve bir o kadar da keyif aldığım bir dönemdi. Bu seviyeye ulaşabilmemde bana katkısı olan en büyük güç kaynağım benim canım ailem... Beni bugünlere kadar yetiştiren, hiçbir zaman benden destek, ilgi ve şefkatlerini asla esirgemeyen, eğitimim için bana her olanağı sunan, beni koşulsuz seven ailem... Doktora tez çalışmam esnasında da beni sabırla dinleyerek motive eden, eğitime büyük önem veren, biricik annem Ümmügülsüm SAĞAR ile biricik babam Süleyman SAĞAR'a; kardeşlik duygusunu sonuna kadar yaşatan biricik kardeşlerim Dr. Mustafa Fürkan SAĞAR ve küçük kardeşim hemşire adayı Melik Tayyip SAĞAR'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Doktora tezim süresince benden sevgi ve şefkatini esirgemeyen, deneyimleri ve bilgi birikimi ile bana yol gösteren, çözüm odaklı yaklaşımı ile daima bana yardımcı olan, hep örnek aldığım, benim için çok kıymetli danışmanım ve canım hocam sayın Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI'ya sonsuz teşekkür ederim. Her zaman kendisine de söylediğim gibi sizi çok seviyorum, iyi ki varsınız hocam...

Tez izleme komitemde yer alarak gösterdikleri ciddi destek, hoşgörü ve beni geliştiren geri bildirimleri ile Prof. Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM ve Doç. Dr. Fatma SAPMAZ hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Tez savunma jürimde yer alarak tezime katkı sunan Doç. Dr. Serhat Armağan KÖSEOĞLU ve Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN ve Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT hocalarıma ayrı ayrı teşekkür ederim. Üzerimde emeği olan, lisans dönemimdeki ilk ders hocam olup beni akademisyenliğe özendiren, ingilizce kısımlarda yardımlarını aldığım KKTC'den çok değerli hocam sayın Yrd. Doç Dr. Nazan DOĞRUER'e; doktora sürecini birlikte paylaştığımız ve ingilizce bölümlerde yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Öğr. Gör. Nurseven KILIÇ'a; nicel bulguların düzenlenmesinde katkısı olan değerli dostum doktora öğrencisi Ahmet ALTINOK'a; desteğini her zaman hissettiğim çok kıymetli arkadaşım Öğr. Gör. Neslihan İSTEK'e; yardımlarını asla esirgemeyen değerli öğrencilerim Damla AKBABA ile Tuğba ÖZÇELİK'e, tezimin pilot ve uygulama gruplarında özveriyle çalışan üniversite öğrencilerine ve değerli arkadaşlarım Öğr. Gör. Muhammed Arslan ile Serdar KÖRÜK'e destekleri için çok teşekkür ediyorum.

Ve bitmek bilmeyen öğrenme isteğim, çalışkan duruşum, yılmadan kararlılıkla sürdürebildiğim çalışma azmim için kendime de sonsuz teşekkür ediyorum; çünkü çevremde var olan bu emekleri boşa çıkarmadığım için...

## İçindekiler

Teşekkür.....	i
İçindekiler .....	ii
Tablolar Listesi.....	v
Şekiller Listesi.....	viii
Özet .....	1
Abstract .....	3
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>5</b>
1. Giriş.....	5
1.1. Problem Durumu .....	5
1.2. Araştırmanın Amacı .....	14
1.3. Araştırmanın Önemi .....	14
1.4. Sınırlılıklar.....	17
1.5. Tanımlar .....	17
1.6. Kısaltmalar .....	18
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>19</b>
2. Kuramsal Çerçeve .....	19
2.1. Problemlerle İnternet Kullanımına İlişkin Alanyazın .....	19
2.1.1. Problemlerle internet kullanımı .....	19
2.1.2. Problemlerle internet kullanımına ilişkin risk faktörleri .....	21
2.1.3. Problemlerle internet kullanımına ilişkin tanı kriterlerine genel bakış .....	23
2.1.4. Problemlerle internet kullanımına ilişkin müdahale yöntemleri .....	27
2.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımı .....	28
2.2.1. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının tarihçesi .....	28
2.2.2. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel felsefesi ve içeriği .....	29
2.2.3. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada terapötik süreç, psikolojik danışman-danışan ilişkisi, kullanılan teknikler ve sonlandırma .....	30
2.2.4. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı açısından problemlerle internet kullanımı .....	32
2.3. Grup Rehberliği .....	32
2.3.1. Grup rehberliği açısından problemlerle internet kullanımı .....	33
2.4. İlgili Araştırmalar .....	34
2.4.1. Yurt içi araştırmalar .....	34

2.4.2. Yurt dışı araştırmalar .....	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	42
3. Yöntem .....	42
3.1. Araştırma Deseni .....	42
3.2. Çalışma Grubu .....	43
3.2.1. Grupların oluşturulma süreci .....	44
3.3. Veri Toplama Araçları .....	46
3.3.1. Görüşme formu .....	46
3.3.2. Kişisel bilgi formu .....	46
3.3.3. Yapılandırılmış günlük .....	47
3.3.4. Problemlerle ilgili internet kullanımı ölçeği (PİKÖ) .....	47
3.4. Verilerin Toplanması .....	48
3.4.1. Deney gruplarına uygulanan işlemler .....	49
3.4.2. Kontrol grubuna uygulanan işlemler .....	49
3.5. Araştırmacının Gelişim Süreci .....	50
3.5.1. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı .....	51
3.5.1.1. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının genel amacı ve özellikleri .....	51
3.5.1.2. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının içerik özeti .....	52
3.5.2. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı .....	57
3.5.2.1. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programının genel amacı ve özellikleri .....	57
3.5.2.2. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programının içerik özeti .....	57
3.6. Pilot uygulamaların gerçekleştirilmesi .....	59
3.7. Verilerin Çözümlemesi .....	60
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	62
4. Bulgular .....	62
4.1. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular .....	68
4.1.1. Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun, rehberlik grubunun ve kontrol grubunun problemlerle ilgili internet kullanımı açısından test edilmesi .....	68
4.1.1.1. Problemlerle ilgili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin bulgular .....	68
4.1.1.2. Problemlerle ilgili internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ilişkin bulgular .....	73

4.1.1.3. Problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutuna ilişkin bulgular .....	78
4.1.1.4. Problemlı internet kullanımı ölçeği toplam puan düzeylerine ilişkin bulgular .....	81
4.2. Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimlerine Yönelik Bulgular .....	86
BEŞİNCİ BÖLÜM .....	93
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....	93
5.1. Sonuç ve Tartışma .....	93
5.1.1. Problemlı internet kullanımına ilişkin sonuç ve tartışma .....	93
5.1.3. Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun oturumlara ilişkin deneyimlerine yönelik sonuç ve tartışma.....	95
5.2. Öneriler.....	97
5.2.1. Araştırmacılara öneriler .....	97
5.2.2. Psikolojik danışmanlara öneriler .....	98
5.2.3. Eğitimcilere öneriler .....	98
KAYNAKÇA.....	99
EKLER.....	114
ÖZGEÇMİŞ .....	207



## Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
3.1	Araştırmanın Deseni	42
3.2	Araştırmanın Denek Havuzunda Yer Alan Öğrencilerin Dağılımı, Demografik Bilgileri ve İnternet Kullanım Özellikleri	44
3.3	Araştırma Kapsamındaki Deney-1, Deney-2 ve Kontrol Grubu Dağılımı, Demografik Bilgileri ve İnternet Kullanım Özellikleri	45
4.1	Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular	62
4.2	Deney Grupları ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları	64
4.3	Ön Testlere İlişkin Homojenlik Bulguları	65
4.4	Yapılan Ön Test Ölçümlerinin Gruplara Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları	67
4.5	Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Ön Test Puanlarının Kontrol Edilmesinden Sonra Son Test Puanının Gruplara Göre Farklılaşması ANCOVA Sonuçları	69
4.6	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu Son Test Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları	69
4.7	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	70
4.8	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu,	71

	Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları	
4.9	Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	71
4.10	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları	72
4.11	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	74
4.12	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları	75
4.13	Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	75
4.14	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları	76
4.15	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	78
4.16	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları	79
4.17	Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı kullanım Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA	79

## Sonuçları

4.18	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları	80
4.19	Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarının Kontrol Edilmesinden Sonra Son Test Puanının Gruplara Göre Farklılaşması ANCOVA Sonuçları	82
4.20	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları	82
4.21	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	83
4.22	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları	84
4.23	Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	84
4.24	Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları	85
4.25	Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri	87

## Şekiller Listesi

Şekil Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
4.1	Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) İnternetin Olumsuz Sonuçları Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği	73
4.2	Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği	77
4.3	Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) Aşırı Kullanım Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği	81
4.4	Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği	86

## Özet

### Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı ile Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Mehmet Enes SAĞAR

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

2020

**Amaç:** Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı ile grup rehberliği programının etkililiğini incelemek amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Araştırma 3x3 (üç grup; deney 1, deney 2, kontrol grubu; üç ölçüm; ön test, son test, izleme testi) modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı ile Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı uygulaması, bağımlı değişkeni ise üniversite katılımcılarının interneti problemliler olarak kullanma düzeyleridir. Araştırmanın çalışma grubu, Afyon Kocatepe Üniversitesi Çay Meslek Yüksek Okulunda 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde eğitim gören üniversite öğrencileri arasından seçkisiz olarak seçilmiştir. Her grupta 13 kişi olmak üzere toplam 39 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Uygulamalardan önce (ön test), uygulamalardan sonra (son test) ve uygulamalar tamamlandıktan üç ay sonra (izleme testi) olarak Problemliler İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) uygulanmıştır. Araştırmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan öğrencilerin katıldıkları her bir oturumdan sonra o oturuma ilişkin deneyimleri yapılandırılmış günlükler olarak mail yoluyla alınmıştır. Ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen verilerin çözümlenmesinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için, karışık ölçümler için ANOVA (Mixed ANOVA) analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılandırılmış günlüklerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmadan ulaşılan bulgulara göre; problemlı internet kullanımı leği internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım alt boyutları ve problemlı internet kullanımı leği toplam puanları açısından müdahale x zaman etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ). Elde edilen bu bulgu, farklı deneysel koşullarda yer almalarının ön test, son test ve izleme testi puanlarını farklı düzeyde etkilediğini göstermektedir. Bu farklılığa ilişkin kaynağın belirlenmesi amacıyla Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar testinden yararlanılmıştır. Yapılandırılmış günlüklerin analizlerinden elde edilen bulgulara göre; çözüm odaklı psikolojik danışma grubunun oturumlara ilişkin deneyimlerinden farkına varma, interneti sağlıklı kullanabilmek, interneti çok kullanma sebeplerim, internet kullanımında oto kontrolün artması, olumlu değişim gibi kategorilerin (temaların) sıklıkla tekrar ettiği tespit edilmiştir.

**Sonuç ve öneriler:** zm odaklı grupla psikolojik danışmanın problemlı internet kullanımı leğinin genelinde ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım alt boyutlarında etkili olduğu ve üç aylık izleme sonunda da kalıcılığını koruduğunu ortaya koymuştur. Grup rehberliğinin herhangi bir uygulama almayan kontrol grubuna göre problemlı internet kullanımı leğinin genelinde ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım alt boyutlarında etkili olduğu ancak; çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın grup rehberliğine göre etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca zm odaklı grupla psikolojik danışma oturumları ile niversite ğrencilerinin kendileri ile ilgili farkındalıklar elde ettikleri, interneti daha sağlıklı kullanarak internet kullanımlarına sınırlandırmalar koydukları ve yaşamlarında olumlu değişimler kaydettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan ulaşılan sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara, psikolojik danışmanlara, eğitimcilere önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** niversite ğrencileri, Sağlıklı internet kullanımı, çözüm odaklı yaklaşım, Grupla psikolojik danışma, Grup rehberliği.

## Abstract

### Investigating the Effectiveness of Solution Oriented Group Counselling and Group Guidance Programs to Promote Healthy Internet Use of University Students

Mehmet Enes SAĞAR

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI

2020

**Purpose:** In this study, the aim was to examine the effectiveness of solution-oriented group counselling and group guidance programs to increase healthy internet use of university students.

**Method:** This study is a semi-experimental study based on 3x3 (three groups: experimental 1, experimental 2, control group; three measurements: pre-test, post-test, follow-up test) model. The independent variables of the study are the implementations of Solution Focused Group Counselling Program to Promote Healthy Internet Use and Group Guidance Program to Promote Healthy Internet Use, and the dependent variable is the level of problematic internet use of participants. Participants are students at Afyon Kocatepe University Çay Vocational School in the spring term of 2018-2019 academic years were randomly selected and placed into the study group. The groups in the study consist of 13 students in each group and 39 students in total. The Problematic Internet Usage Scale (PIUS) was administered before as pre-test and after the implementations as post-test, and three months after the final implementation as follow-up test. In this study, the opinions of students who participated in the solution-oriented group of counseling sessions were taken through structured diaries via emails after each session they attended. In the analysis of the data obtained from the pretest, posttest and follow-up tests, ANOVA (Mixed ANOVA) analysis technique was employed for mixed measurements to determine whether there is a significant difference between the measurements and the groups. Structured diaries were subjected to content analysis.

**Results:** According to the findings of the research; the x time effect was significant in terms of the negative consequences of the internet, the social benefit/social comfort and the excessive usage subscales of the Problematic Internet

Usage Scale and the total scores of the entire scale ( $p < .05$ ). This finding revealed that the participants' involvement in different experimental settings influences the pretest, posttest and follow-up test scores at different levels. In order to identify the source of this difference, Bonferonni correction applied and multiple comparisons test was used. According to the findings obtained from the analysis of structured diaries, it has been determined that the categories (themes) such as noticing the solution-oriented psychological counseling group's experiences from the sessions, being able to use the internet in a healthy way, the reasons for using the internet a lot, increased auto control in internet use, and positive change frequently.

**Conclusion and Suggestions:** The solution-oriented group counselling sessions made positive contributions to the negative consequences of the internet, the social benefit/social comfort and the excessive usage subscales of the problematic internet usage scale and the total scores of the entire scale, and the positive effects maintained at the end of the three months follow-up phase. The group guidance program was also effective in the overall scale and the negative consequences of the internet, the social benefit/social comfort and the excessive usage subscales of the problematic internet usage scale when compared to the control group without any implementation; however, the solution-oriented group counselling program had a greater impact than the group guidance program. What is more, the university students increased their self-awareness, put limitations to the internet use, began using the internet healthier, and made positive changes in their lives by the help of the solution-oriented group counselling sessions. In the light of the findings of the study, suggestions for future researchers, counsellors, and educators were presented.

**Keywords:** University students, Healthy internet usage, Solution oriented approach, Group counselling, Group guidance.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. Giriş

Araştırmanın bu bölümünde 'Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı ile Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin İncelenmesi' adlı çalışmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar ve sınırlılıklar yer almaktadır. Ayrıca tezde kullanılan tanımlar ve kısaltmalar da verilmektedir.

### 1.1. Problem Durumu

Modern yaşama arzuları, vazgeçilemeyen internet tutkuları, sanal mutluluklar, içinden çıkılamayan bir yalnızlık, kaybolmuş duygular, fark edilmeyen zaman yolculuğu, çözüme kavuşamayan problemler. Bunlar içinde internet ortamında kendine yer bulmaya çalışan sahte benliklerimiz...

Son zamanlarda internet dünya genelinde ciddi bir artışla kullanılmaya başlanmıştır (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013, s. 140). İşyeri, okul, internet kafeler ve ev gibi yerlerde internete erişim kolaylığı günlük yaşamda çevrimiçi faaliyetler ile milyonlarca insanın hayatını değiştirmiştir. Sohbet etmek, e-posta ile iletişim kurmak, eğitim ya da iş amacı ile araştırma yapmak, müzik ya da resim indirmek ve daha pek çok aktiviteyi gerçekleştirmek amacı ile insanlar çevrimiçi kalmaktadırlar (Rüzgar, 2005, s. 27). Her geçen gün artan insan sayısı, günlük yaşamları içinde farklı amaçlarla interneti kullanmaktadır. İnternetin sunduğu yararlar her gün daha fazla insana ulaşmakta, bu durum da birtakım davranış kalıplarının değişmesini beraberinde getirmektedir. Özellikle internet kullanımı, genç nüfusta daha popüler bir şekilde kullanılmaktadır. İnternet olanakları ile birlikte çevrimiçi mevcut bilgilere de ulaşılmaktadır. İnternet ve ilgili teknolojilerin kullanımı sadece bilgi araştırması ile sınırlı değil, bunun yanı sıra iş ve iletişim için, oyun oynamak için, sosyalleşmek ve kendini ifade etmek için sosyal medya gibi diğer olanakları ile kullanıcılarının farklı ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri açısından çeşitli seçenekler sunmaktadır (Kurtuluş, Kurtuluş ve Bulut, 2016, s. 21). Dolayısıyla internet insanların sosyal yaşantılarında amaçlarına göre farklı olanaklar sunarak yaşamlarına kolaylıklar sağlamaktadır. Bu

olanaklar internetin, insanların sosyal ve duygusal yaşantısına sağlamış olduğu yararları ortaya koymaktadır.

İnternet hem dünyada hem de ülkemizde kullanılmaya başlandıktan sonra her geçen gün hızla yaygınlaşarak insanların yaşamlarında önemli bir yer edinmiştir. İnternet sayesinde bireyler hem anında ihtiyaç duydukları bilgilere ulaşmakta hem de iletişim kurmak istedikleri kişilerle iletişim kurma olanaklarını yaşamaktadırlar. Bu olumlu özelliklerinin yanı sıra son zamanlarda her yaş grubundaki insanların buldukları ortam ne olursa olsun internetten uzak kalamaması, gerçek dünyadan çok kendilerini internet aracılığıyla ifade etmeye çalıştıkları görülmektedir. Dolayısıyla internetin günlük yaşamı kolaylaştırma adına birçok faydası olmasının yanı sıra aşırı kullanımının sonucunda sağlıksız kullanılarak problemlere yol açtığı görülmektedir (Canoğulları, 2014, s. 1). İnternet ile birlikte iletişim ve bilgi teknolojilerine kolay erişimin sağlanması teknolojiye ilişkin bağımlılığı arttırmıştır ve dahası internet kullanımının ciddi bir şekilde büyümesi ile birlikte, aşırı ve işlevsiz olarak internet kullanımı artış göstermiştir (Mihajlov ve Vejmelka, 2017, s. 260). Hayatımızın pek çok alanına kolaylıklar sağlayarak önemli bir yer tutan internet kullanımında bu artışların meydana gelmesi, internetin işlevsiz olarak kullanım durumundan kaynaklanan problemleri gündeme getirmektedir.

İnternet kullanım yaygınlıkları dünyada birçok ülkede görülmekle birlikte ülkemizde de yaygınlık oranları bakımından araştırma konusu olmuştur. İnternet sorunları ile ilişkili faktörleri inceleyen küçük çaplı bölgesel araştırmaların yanı sıra; küresel bir problemi teşkil etmesi sebebiyle son yıllarda konuya ilişkin meta-analiz çalışmaları ile dünya üzerinde de genel değerlendirmelerin de yapılmaya çalışıldığı görülmektedir. Cheng ve Yee-Lam Li (2014) bu evrensel nitelik taşıyan problemin uluslararası tahminlerinin büyük ölçüde değişiklikler taşıdığını belirterek, bu konuda çok uluslu meta-analiz çalışması ile, küresel yaygınlığa ilişkin tahminlerini ortaya koymuştur. Bu bağlamda 1996 yılından 2012 yılına kadar gerçekleştirilen tüm ampirik raporları almak için çoklu arama stratejileri girişimi gerçekleştirilmiştir. Veri seti, yedi dünya bölgesindeki 31 ülkeden 89.281 katılımcıyı içermektedir. Küresel olarak orta düzeyde ortalama % 6.0 yaygınlık olarak tahmin edilmekte; en yüksek yaygınlık Orta Doğu'da % 10.9 ile ve en düşük yaygınlık % 2.6 ile Kuzey ve Batı Avrupa olarak belirlenmiştir (Cheng ve Yee-Lam Li, 2014, s. 755-760). Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu 2017 yılı verilerine göre internet kullanımı; 16-24 yaş grubunun %90.7, 25-34 yaş grubunun %90.1, 35-44 yaş grubunun %80.7, 45-54 yaş grubunun %61.5, 55-64 yaş

grubunun %39.2 ve 65-74 yaş grubunun %17.0 olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2018). Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu 2019 yılı verilerine göre internet kullanımı ise; 16-24 yaş grubunun %90.8, 25-34 yaş grubunun %91.7, 35-44 yaş grubunun %85.9, 45-54 yaş grubunun %68.5, 55-64 yaş grubunun %42.6ve 65-74 yaş grubunun %19.8 olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2019).

İnternet kullanımına ilişkin problemler, toplumun her kesimine zarar vermekte birlikte, her geçen gün internet kullanıcı sayısı gitgide artış göstermekte ve özellikle genç nesiller üzerinde birtakım olumlu ve olumsuz etkilere yol açmaktadır (Tarcan, 2005, s.3). Nitekim Türkiye İstatistik Kurumu 2017 yılı verileri incelendiğinde, internet kullanım oranları yaş grupları bakımından araştırılmış ve internet kullanımı en çok olan yaş aralığının 16-24 yaşlar arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (TÜİK, 2018). Günümüz gençleri arasında popüler bir şekilde kullanılan internetin, kullanım miktarlarındaki dramatik artış ve gerçek toplumun internet toplumuna dönüşümü dikkatleri çekmektedir (Karapetsas, Karapetsas, Zygouris, Fotis, 2015, s. 4). Hayatımızın bir parçası haline dönüşen internet, kullanıcıları bakımından dünya çapında giderek artış göstermekte olup; iletişim, bilgi ve sosyal etkileşim açısından insanlara daha iyi olanaklar sunarak insan hayatını kolaylaştırmakta ve rahat bir hale getirmektedir. Bu olumlu özelliklerinin yanı sıra internetin aşırı kullanımı insanların hayatlarında birçok olumsuz sonuçlar meydana getirirse de altta yatan mekanizmayı anlamak için kavramsal olarak tanımlanması açısından hala birtakım eksiklikler taşımaktadır (Prasad, Hamza, Shrinivasa, Sharma, Reddy, 2017, s. 602). Toplumun her kesimini etkileyen internet problemi, özellikle gençlerde kişisel ve sosyal yetersizliklere sahip olmaları, hem kendilerine hem de çevrelerine ve dünyaya yönelik eleştirel bir tutum sergileyememelerinden dolayı probleme dönüşmektedir (Tserkovnikova, Shchipanova, Uskova, Puzyrev ve Fedotovskih, 2016, s. 8846). Gençler üzerinde gerçekleştirilen vaka çalışmaları onların özellikle savunmasız olduklarını, çevrimiçi olarak geçirdikleri zaman miktarı arttıkça akademik performans eksikliklerinin meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bazı gençler, internet üzerinde daha fazla miktarda çevrimiçi kalarak sohbet etmek, sosyal ağlarda kendi profillerini güncel tutmak veya internet üzerinde oyun oynarken bir üst seviyeye çıkmak için çok fazla zaman harcamaları yüzünden internet başında uykusuz kalmakta ve bu sebeple sağlık ile ilgili kayıplar yaşamaktadırlar (Wallace, 2014, s. 12). Gençler arasında internet kullanımının bu kadar çok aşırı ve yoğun olması, gençlerde internet kullanımına ilişkin birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir.

Literatür incelendiğinde, internet kullanımlarına dair sorunların tanımlanmasında 'problemlili internet kullanımı' teriminin yanı sıra; 'internet bağımlılığı', 'aşırı internet kullanımı', 'patolojik internet kullanımı', 'kompulsif internet kullanımı' ve 'internetomani' gibi terimlerin kullanıldığı görülmektedir. Terimler incelendiğinde internet kullanımına ilişkin anormallik ya da patolojiyi ifade etse de, internet kullanımı konusuna odaklanarak çalışmalar yapanlar arasında gerilim meydana getirmektedir. Her ne kadar araştırmacılar internet kullanımlarını farklı terimler ile dile getirse de; bu terimlerde ortak nokta internet erişimi sağlanmadığında dahi internet kullanımına ilişkin herhangi bir düşüncenin meydana gelmesi, internetin her türden uygunsuz ya da aşırı olarak kullanılması durumuna inanılmaktadır. (Shaw ve Black, 2008, s. 354). Ayrıca alanyazında internet bağımlılığı ile problemlili internet kullanımı arasında net bir ayrışım tam olarak bulunmasa da bu kavramlara ilişkin iki ayrı düşünce ortaya çıkmıştır: Birincisi internet bağımlılığının, yeni ya da gelişmekte olan bir psikiyatrik bozukluk olarak sınıflandırılmasını öne sürenler, ikincisi ise; bazı bireyleri kumar, e-posta ya da pornografi gibi belirli çevrimiçi faaliyetler konusunda problemlili internet kullanımına sahip olanlar şeklindedir. Metodolojik bakımdan sağlam araştırmaların eksik olmasına rağmen, kanıtların ikinci düşünceyi desteklediği belirtilmektedir. Bu bağlamda dürtü kontrolü ve bağımlılık bozuklukları öyküsü olan ve savunmasız olan bireylerin, interneti problemlili olarak kullanma riskleri olduğu ve bunun sonucunda kişisel, sosyal ve mesleki bakımdan önemli etkilerle karşılaştıkları görülmektedir (Yellowlees ve Marks, 2007, s. 1447). İnternetin sorunlu biçimde kullanılmasına ilişkin kullanılan bu terimlerin ayrıştırılamamasındaki diğer bir önemli sebep de DSM 5'te 'İnternette Oyun Oynama Bozukluğu'na ilişkin bir tanımlama bulunmasına rağmen, internetin sorunlu kullanımına yönelik herhangi bir tanımlamanın olmamasıdır (APA 2013, s.795). Bunların yanı sıra internet kullanımından kaynaklanan sorunları betimlemek ve internetin sağlıksız biçimde kullanımını ortaya koymak için popüler olarak kullanılan terim internet bağımlılığıdır. Ancak, internet bağımlılığı terimi internetin aşırı biçimde kullanılmasını doğru bir şekilde yansıtmamakta ve buna bağlı diğer kimyasal türden bağımlılıklarda meydana gelen fiziksel yoksunluk gibi bir takım belirti ve davranışları kapsamamaktadır (Beard ve Wolf, 2001, Akt., Ceyhan ve Ceyhan, 2014, s. 57). Ayrıca klinik olmayan ortamlarda betimleyici yöntemler çerçevesinde yapılan ve genel popülasyona ait özellikler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda internet bağımlılığı terimi yerine problemlili internet kullanımı teriminin kullanılması daha uygun görülmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2014, s. 57). Bütün bu bilgiler ışığında alanyazında

internet kullanımına dair sorunların farklı terimlerle ifade edildiği görülmektedir. Bu bilgiler dikkate alınarak bu çalışma bağlamında internet kullanımına ilişkin bu sorunlu davranış ele alınırken bağımlılık şeklinde değerlendirilen internet bağımlılığı terimi yerine, internetin sağlıksız bir şekilde kullanımına vurgu yapan problemlili internet kullanımı terimi tercih edilmiştir.

Problemlili internet kullanımı, ergen ve genç nüfusta ortaya çıkan bir endişe kaynağı olup 'dikkate değer biçimde fiziksel, duygusal, sosyal ya da fonksiyonel bozukluk gibi olumsuz yaşam sonuçlarına sebep olarak riskli, aşırı ya da dürtüsel olarak internet kullanımı' şeklinde tanımlanmaktadır (Moreno, Jelenchick, Christakis, 2013, Akt., Moreno, Jelenchick ve Breland, 2015, s. 601). Bireylerin yaşamında psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş zorluklarına sebep olabilecek internet kullanımının olması durumunu ifade etmektedir (Beard ve Wolf, 2001, s. 378). Bireylerin internet kullanımlarının günlük yaşamlarında olumsuz sonuçlara sebep olmasını kontrolü altına alamamasını ele alan geniş bir kavramdır (Spada, 2014, s. 3). İnternet ve bilgisayar teknolojilerinin yaygın bir şekilde, sürekli ve yoğun olarak kullanılması, bireylerin günlük işleyişinde, rollerinde ya da beklentilerinde klinik olarak önemli bir etkiye yol açmakta ve bireylerin bu kullanımı azaltmak için çabalarına rağmen kullanımları devam etmektedir. Sadece oyun veya online olarak harcanan zamanları değil, gündüz veya gece boyunca gerçek dünyada yer alan faaliyetlerin olumsuz etkilenmesi durumunu da içinde barındırmaktadır. Aynı zamanda bu aktiviteler içinde okul çağındaki çocuklar ve gençlerle ilgili ev ödevi, yemek yeme ve aile ile zaman, spor aktiviteleri, uyku düzenleri ve daha gelişmiş formlarda okula devam durumu faaliyetleri de yer almaktadır (Leung, 2007, Akt., Tam, 2016, s. 2). Görüldüğü gibi internet kullanımının kontrol edilememesinden dolayı ortaya çıkan problemlili internet kullanımı, yaşamı olumsuz etkilemekte; okuldaki zorluklar, nörolojik etkiler, ciddi psikopatolojik belirtiler, iş ve ilişkiler gibi pek çok ciddi alanda bir zihinsel sağlık sorunu olarak ve davranışsal bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Grammenos, Syreggela, Magkos, Tsohou, 2016, s. 67). Bu etkilerden de anlaşılacağı gibi problemlili internet kullanımı, ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir. Dikkate değer biçimde internetin aşırı bir şekilde ve problemlili olarak kullanımına ilişkin yüksek bir hassasiyet gösteren popülasyon grubu olarak değerlendirilen öğrenci grupları arasında, internet kullanımının örüntüsü ve kapsamı özel bir odak noktası oluşturmaktadır (Balhara, Harshwardhan, Kumar ve Singh, 2018, s. 38). Öğrenci popülasyonunda üniversitede öğrenimi gören genç öğrencilerde yaygın bir şekilde internetin kullanılması ve onların interneti kötüye

kullanımına katkı sağlayan faktörler olarak; öğrencilerin ücretsiz ve sınırsız şekilde internete erişimlerinin olması, çok fazla yapılandırılmamış zamana sahip olmaları, ebeveynlerinin kontrolünün olmaması ve daha özgür olmaları, çevrimiçi olarak ne söylediklerini ya da ne yaptıkları ile ilgili olarak izleme veya sansür durumunun bulunmaması, fakültelerde bazı öğretim üyelerinin ders materyallerini sadece internet erişimi ile yaparak öğrencileri ile teke tek biçimde e-posta ile iletişimde bulunması, kalabalık kampüslerde öğrencilerin kendini kaybolmuş ve yabancılaşmış hissetmelerine karşın internette daha az bir çaba sarf ederek popüler hale gelebilmelerine olanak sunması ve çevrimiçi arkadaşlıklara yönelmeleri, birçok eyaletlerde yasal olarak bazı mekanlara girme yaşının olmasına karşın internette çevrimiçi olmaları için herhangi bir giriş çıkış için yasal bir kriterinin olmaması gibi etkenler sıralanmaktadır (Young, 2004, s. 409-410). Üniversite öğrencileri bilgisayarların yanı sıra yurtlarda internet erişimi, mobil cihazların teşviki gibi birtakım etkenlerden etkilenmekte ve bu bağlamda ev ve ailelerinin gözetimi altından uzakta olmaları sebebiyle bu yeni özgürlüklerini arkadaşları ile saatlerce konuşmak, sohbet odalarına girmek, mesaj göndermek, internet oyunları oynamak ve ailelerinin onaylamadığı yiyecekleri yiyip içmek gibi davranışları sergileyerek interneti problemlili kullanım konusunda risk taşıyan bir kesimi oluşturmaktadır (Young, 2010, Akt. Küçük, 2017, s. 212). Bütün bunlar doğrultusunda gençlerin internet sorunları ile mücadele etmeleriyle ilgili problemler yaşadıkları hissedilmektedir.

Literatürde gençlerin internet problemlerine yönelik tedavi ve terapi yaklaşımları konusunda gerçekleştirilen çalışmalar ve bu çalışmaları değerlendiren meta-analiz çalışmalarının da mevcut olduğu görülmektedir. Güney Kore'de gençlerin internet problemlerine yönelik tedavi müdahalelerinin meta-analiz yoluyla etkilerinin incelendiği geniş kapsamlı araştırmada 2000-2015 yılları arasında yapılan çalışmalar gözden geçirilmiştir. Bu araştırma sonucunda bilişsel davranışçı terapi, gerçeklik terapisi ve bütünleştirici terapi yaklaşımlarının diğer tedavi modellerine oranla daha etkili olduğuna ulaşılmıştır (Chun, Shim ve Kim, 2017, s. 225-231). Bir başka meta-analiz çalışmasında ise, grup danışmanlığı programlarının, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) ve spor müdahalesinin etkilerini değerlendirmek amacıyla 2017'ye kadar olan çalışmalar incelenmiş ve bu üç müdahalenin de internet problemlerini önemli derecede azalttığı ortaya çıkmıştır. Grup danışmanlığı programları açısından tedavide zaman yönetimi, kişiler arası ve sağlık sorunları, tolerans ve kompulsif internet kullanımı olmak üzere dört boyutta etkili olduğu belirlenmiştir (Liu, Nie ve Wang, 2017, s. 1-17).

Bunların yanı sıra Almanya'da kısa bilişsel davranışsal müdahale yaklaşımı sonucunda interneti kötüye kullanımın azaldığı ve interneti kötüye kullanım semptomları, eşlik eden psikopatoloji ve okulla ilişkili olumsuz sonuçlara dair psikolojik problemlerin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Lindenberg, Halasy, Schoenmaecker, 2017, s. 64-71). Yine Güney Kore'de yapılan bir başka çalışmada internet üzerinde geçirilen zaman üzerine kendini düzenleme etkinliği geliştirme programında internet bağımlılığının önlenmesi için öz-yeterlik ve öz-düzenleme müdahale stratejilerinin bütünleştirilip uygulanması etkili sonuçlar vermiştir (Yang ve Kim, 2018, s. 246-255). Kore'de üniversite gençleri ile gerçeklik terapisine dayalı bir grup danışma programının ele alındığı çalışmada da internet problemlerinin etkili bir şekilde azaldığına ulaşılmıştır (Kim, 2008, s. 4-10). İran'da üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada pozitif psikoloji yaklaşımı temelinde internet kullanımının azaldığı ve sosyal ilişkilerin kalitesinde artış meydana geldiği sonucu elde edilmiştir (Khazaei, Khazaei ve Ghanbari-H., 2017, s. 304-311). Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın artırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının internet bağımlılığı eğilimlerinin azaltılmasında etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Berber Çelik, 2016, s. 165-186). Ülkemizde kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının problemleri internet kullanımlarına etkisinin incelendiği bir başka araştırmada ise; problemleri internet kullanımı bakımından aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve internette bilişsel durum bakımından sosyal destek, yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma düzeylerinin zamana bağlı olarak azaldığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca interneti doğru zaman ve doğru amaçlar için kullanma, kullanım süresinde azaltma meydana geldiği belirlenmiştir ve çalışmada katılımcıların zaman yönetimi, farkındalık, kontrollü kullanım açısından fayda elde ettikleri görülmüştür (Erdem, 2017, s. 1-285). Görüldüğü gibi internet problemlerine ilişkin farklı çalışmalar gerçekleştirilmiştir; internet problemlerine ilişkin olarak, bilişsel yaklaşım temelli tedavilerde de bazı başarılar bulunmuştur, ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmektedir (Guan ve Subrahmanyam, 2009, s. 351). Bu bilgiler doğrultusunda internet problemlerine ilişkin çeşitli tedavi önerileri sunulduğu; ancak etkililik inceleyen çalışmaların yeterli miktarda olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sebeple daha çok sayıda etkililik inceleyen deneysel çalışmalara gereksinim duyulduğu ve ülkemiz açısından da hem meta-analiz hem de deneysel çalışmalara ihtiyacın olduğu görülmektedir.

İnternet kullanımının bireylere olumlu ya da olumsuz etki gösterip göstermediği internetin ortaya çıkışından itibaren tartışılan bir problem konusu olmuştur. İnternet, her geçen gün insanların yaşamlarında daha önemli bir yer tutmaktadır. Bu durum internet ile gerçek yaşam arasındaki sınırın bulanıklaşmasına yol açmaktadır. İnternetin meydana getirdiği ya da internet aracılığı ile gelişen birtakım problemler ve sağlıklı internet kullanımı için net kılavuzların olmaması durumu gitgide artan bir endişe yaratmaktadır (Yau ve Potenza, 2014; Suler, 2016; Anioke, 2017, Akt: Lin, Su ve Potenza, 2018, s. 2). Dolayısıyla internetin sağlıklı kullanımı konusunda ihtiyaçların olduğu görülmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında internetin hayatın neredeyse tüm alanlarına yayıldığını, yaşama pek çok olanaklar sunduğunu ve özellikle de genç nüfusu internet kullanımı bakımından daha yoğun olduğunu görmekteyiz. Hayata pek çok kolaylık sağlayan ve sık sık ihtiyaç duyulan interneti gençlerin daha işlevsel ve sağlıklı kullanımlarına yardım konusu önemli bir problemi ortaya koymaktadır. Bu bağlamda hedef, gençlerde sağlıklı internet kullanımınıdır. İnternet gençler tarafından daha sağlıklı kullanıldığı takdirde onların yaşantılarına olumlu katkı sunacaktır. İnternetin sağlıklı bir düzeyde kullanılması açısından farklı çözümler, başa çıkmalarına yönelik müdahaleler ve alternatifler aranmaktadır. Gençler arasında internetin daha sağlıklı ve bilinçli bir biçimde kullanımı, hem çevrimiçi hem de çevrimdışı oldukları günlük yaşantılarını bütünleştirebilmeleri için, onların problemleri internet kullanımı ile mücadele edip, baş edebilecekleri aktivitelere ihtiyaç olduğu gözlemlenmektedir. Görüldüğü gibi internet problemleri ile başa çıkmada bilişsel yaklaşım, gerçekçi yaklaşım, pozitif psikoloji yaklaşımı ve bütünleştirici yaklaşım yönelimli çalışmaların olduğu ve başarılı sonuçlar alındığı görülmektedir. Ancak tek ve kesin çözümler sunmadığı gibi etkililik çalışmalarının da yeterli miktarda olmadığı gözlemlenmektedir. Bununla birlikte özellikle yurtdışı literatüründe bağımlılık çalışmaları bakımından alkol bağımlılığına yönelik çözüm odaklı yaklaşım temelli çalışmaların yoğun olduğu (Shazer ve Isebaert, 2003, s. 43-52; Nelle, 2005, s. 57-68; Cordero, Cordero, Natera ve Caraveo, 2009, s. 223-230; Hayes, Curry, Freeman ve Kuch, 2010, s. 87-97; Spilsbury, 2012, s. 263-275); bağımlı ebeveyne sahip ergenlere yönelik çalışmanın olduğu (Gance-Cleveland ve Rothman, 2001, s. 16-29) ve internet problemleri (Fang-ru ve Wei, 2005, s. 343-345; Lien, 2007, s. 39-64; Tsai, 2009, s. 1-254; Mun, Kim, Koh ve Bae, 2011, s. 123-140; Busari, 2016, s. 1-10; Zhang, Shi, Xu, Qiu, Turel ve He, 2020, s. 1-13) ile olan çalışmaların da yer aldığı görülmektedir. Literatürde var olan bu çalışmalarda çözüm



odaklı yaklaşım temelli bağımlılık ve internet problemlerini kapsayan çalışmalarının etkili sonuçlar verdiği gözlemlenmektedir. Mevcut bu çalışmalarda genel olarak ana hedef, bağımlılık ya da internet ile ilgili bir problem var ve bu problem ile mücadele ederek, onu ortadan kaldırmak amaçlanmaktadır. Oysa internet sağlıklı kullanıldığı takdirde hayatımıza birçok katkı da sunmaktadır. Dolayısı ile interneti hayatımızdan tamamen kaldırıp atmak gibi bir durum söz konusu değildir. Bu nedenle günlük yaşam aktivitelerimizle çevrimiçi faaliyetlerimizi daha uyumlu ve dengeli bir biçimde bütünleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gerekçelerle yukarıda sözü edilen çalışmaların aksine bu araştırmada internetin yaşamımızın bir parçası haline geldiği kabul edilmekte ve onu yaşamımızdan tamamen çıkartıp atmak yerine daha düzenli, kontrollü ve sağlıklı bir biçimde kullanmak için çözüm odaklı yaklaşımların üniversite öğrencilerin sağlıklı internet kullanımları konusunda kendilerini düzenlemeleri ve bu konuda baş etmelerine ilişkin işe yararlılığının olup olmadığına yanıt aranmaktadır. Ayrıca literatür incelendiğinde gençlerin, problemleri internet kullanımlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel-davranışçı, gerçeklik ve yapılandırmacı yaklaşımlarına dayalı olmasının yanı sıra grup, eğitim ve danışmanlık çalışmalarının da yer aldığı görülmektedir (Lan ve Lee, 2012, s. 92). Bu doğrultuda problemleri internet kullanımının azaltılmasına yönelik grup rehberliği çalışmaları yapılabilmektedir. Dolayısıyla grup rehberliğinin üniversite öğrencilerin sağlıklı internet kullanımları konusunda kendilerini düzenlemeleri ve bu konuda baş etmelerine yönelik ne derece katkı sunacağı da merak edilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde problemleri internet kullanımına yönelik çözüm odaklı yaklaşıma dayalı yapılan deneysel çalışmaların genellikle lise öğrencileri ile ilgili çalışmalar olduğu ve üniversite öğrencilerine yönelik çalışmaların yetersiz kaldığı ve öğrencilerin internet kullanımlarını sağlıklı internet kullanımı gibi olumlu tarafından değerlendirilen çalışmalara ihtiyaç olduğu gözlemlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımlarına müdahale noktasında rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında işlevsel olarak kullanabilecek grup rehberliğine dayalı çalışmalara da ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca alanyazındaki araştırmaların sadece bir akıma dayalı olması ve diğer müdahale yöntemleri ile karşılaştırılmaması da etkililik çalışmalarını sınırlı tutmaktadır. Tüm bu sebepler ve ihtiyaçlar doğrultusunda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı ile grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı ile grup rehberliği programının etkililiğini incelemektir. Bu amaç çerçevesinde araştırmaya ilişkin denenceler oluşturulurken; araştırmanın deney 1 grubu sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı için 'çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubu'; deney 2 grubu sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberliği programı için 'rehberlik grubu' ve kontrol grubu şeklinde formüle edilmiştir.

Problemlili İnternet Kullanımına İlişkin Denenceler:

**Denence 1:**Deney grupları ve kontrol grubu karşılaştırıldığında çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun, rehberlik grubuna ve kontrol grubuna göre,

- a) internetin olumsuz sonuçları,
- b) sosyal fayda/sosyal rahatlık,
- c) aşırı kullanım ve

d) problemlili internet kullanımı ölçeği genelinde ön test puanlarına göre son test puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimlerine Yönelik Denenceler:

**Denence 2:** Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun katılım gösterdikleri her bir oturuma ilişkin sağlıklı internet kullanımı ile ilgili deneyimleri nelerdir?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüz koşullarında bir ihtiyaç haline gelen bilgisayar ve teknolojik aletler kullanım bakımından her geçen gün artış göstermektedir. Teknoloji kullanımında bu artışın meydana gelmesi insanlara enerji ve zaman açısından önemli kazançlar sunmaktadır. Yaşamımızda yer alan teknolojiler arasında birinci sırada yer tutan internet aracılığı ile bireyler bir yandan zamandan ekonomiklik kazanırken diğer yandan interneti uygun bir şekilde kullanmamaları sebebi ile pek çok olumsuzluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu yüzden internetin patolojik kullanımı, problemlili internet kullanımı ya da internet bağımlılığı biçiminde isimlendirilen ve sağlıklı olmayan internet kullanımı günümüzde adından söz ettirmektedir. Araştırmalardan ulaşılan

sonuçlara göre internet kullanımı bakımından 16-24 yaş aralığı en yüksek kullanıma sahiptir. Bu veriler gençlerde internet kullanımının dikkate değer biçimde yaygınlık gösterdiğini ve kullanma davranışlarının da artma eğilimi içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum gençlerde internetin yüksek oranlarda ve sağlıksız biçimde kullanılması gibi internet problemlerinin ortaya çıkmasına neden olarak onların gelişimsel özelliklerine yönelik olumsuz etkiler göstermektedir (BTK Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti, İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu, 2014, s. 63). Bu bilgilere paralel olarak Türkiye İstatistik Kurumu 2017 yılı verileri sonuçları da internet kullanım oranları bakımından internet kullanımının en çok 16-24 yaşları arasında olduğunu ortaya koymaktadır (TÜİK, 2018). Bu yaş aralıkları üniversite çağlarını kapsamakta olup; internetin dikkate değer biçimde üniversite öğrencileri tarafından ödevlerini, durumunu takip etme, ders sorumlusu ile iletişim sağlama gibi pek çok farklı amaçlarla ve yaygın bir şekilde kullanıldığı vurgulanmaktadır. Bu yaygınlıkta üniversite ortamlarında internetin çok hızlı olup erişim kolaylığının da payı bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşları gereği internet ortamlarını kolay ve rahat biçimde kullanması, çevresi ile ilişki kuramadığı takdirde interneti bir baş etme aracı haline getirmesi, gelişimsel birtakım sorunları ile beraber, çevre ve psikolojik faktörlerin de etkilemesi ile üniversite öğrencilerinin internet kullanımına ilişkin problemler yaşamalarına sebep olmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s. 393). Bu bilgilerden de anlaşıldığı gibi öğrencilerin interneti sağlıklı kullanım sergileyememeleri günümüzün en güncel problemleri arasında yerini almaya başlamıştır. Problemin güncel olması ve neredeyse tüm gençleri kapsamaması konunun önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda gençlerin sağlıklı bir şekilde internet kullanımı göstermeleri açısından konu ile ilgili önlemlerin alınarak gençlerin sağlıklı internet kullanımlarını destekleyecek, kendilerini düzenleyerek kontrol altına alabilecekleri alternatifleri gençlere kazandırmak konunun önemine işaret etmektedir.

İnternet kullanımı, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası konumuna gelmiş ve internet en iyi bir biçimde nasıl kullanabilir sorusu bireyleri ve toplumu ilgilendiren bir konu olmuştur. Bu durum uyumlu ve dengeli bir internet kullanımının önemli olduğunu göstermektedir (Lin, Su ve Potenza, 2018, s. 1). Ayrıca yukarıda da söz edildiği gibi genç nüfus özellikle internet kullanımı bakımından yoğunluk gösterdiği için gençlerin sağlıklı bir şekilde interneti kullanmaları dikkate değerdir.

İnternet, üniversite gençlerinin öğrenme hayatında ayrılmaz bir parça konumunda olup, ayrıca bu gençlerin günlük yaşamının tüm yönlerine de nüfuz etmiştir. Bu sayede gençler en son bilgilere ulaşımını sağlayabilmektedirler. Ancak bazı üniversite gençlerinin interneti aşırı kullanımı sonucunda çalışmaları, yaşamları, fiziksel ve zihinsel sağlıkları etkilenmektedir. Bu durum internet problemleri ve olumsuz etkileri konusunda yaygın bir kaygı uyandırmaktadır (Cai, 2016, s. 822). Böylelikle üniversite gençleri arasında bu problemin önlenerek interneti daha sağlıklı ve işlevsel bir biçimde kullanmalarına destek verilmesi önemli görülmektedir. Günümüz yaşamının kaçınılmaz bir parçası haline gelen internet dozunda kullanıldığı takdirde gençlere çok fazla kolaylıklar sağlayacağı açık bir şekilde ortadadır. Bu konuda gerçekleştirilecek olan önleme çalışmaları ile gençlerin internet kullanımlarını düzenleyici, onların hem gerçek dünya ile olan ilişkilerini hem de internetle olan ilişkilerini orantılayabilecek bir yaşam tarzı hakkında farkındalıklarını sağlayıcı nitelikte çalışmalar ileride karşılaşılabilecekleri internet ile ilgili pek çok zararın önüne geçebileceği açısından önemli olarak görülmektedir.

İnternet problemleri ile başa çıkma ve müdahale bakımından çeşitli yöntemler sunulmuştur; ancak başlangıç aşamasında olduğu görülmekte ve bu alanda yapılan çalışmaların devam ettiği gözlemlenmektedir (Khazaei, Khazaei ve Ghanbari-H., 2017, s. 304). Bu bağlamda literatürde söz edilen alternatif olarak önerilen yöntemlerden bir tanesi de Crews, Froeschle ve Li, (2011, s. 1) tarafından geleneksel yaklaşım stillerinin internet problemlerine ilişkin yetersiz kalabildiğini ve internet problemlerine yönelik özel programlara gereksinim olduğu belirtilmekte ve çözüm odaklı yaklaşımlarla internet problemlerini azaltarak başa çıkılabileceğine dikkat çekilmektedir.

Çözüm odaklı yaklaşımlar, geleneksel yaklaşımlardan farklılık taşırlar çünkü; problemin çözüldüğü geleceğe yönelik olarak bir vizyon geliştirmeye ve bu vizyonu gerçeğe dönüştürmek ve özel bir yol oluşturmak amacıyla istisnalara, güçlü yönler ve kaynakları araştırarak büyümeye katkı sağlamaktadır. Böylelikle ortaya çıkan hedefler, stratejiler, güçlü yönler ve kaynaklar doğrultusunda çözüme bir yol bulunur (Trepper, McCollum, De Jong, Korman, Gingerich ve Franklin 2010, s. 1-2).

Günümüzün popüler sorunlarından biri haline gelen problemlerli internet kullanımı çözüm odaklı yaklaşımlar temeline dayanarak gençlere yönelik çalışmalarda kullanılması, üniversite öğrencilerinin hem sağlıklı internet kullanımı konusunda kendilerini kontrol altında tutmalarını; hem de güçlü yanlarını, var olan potansiyellerini keşfetmeleri ve bunları geliştirmeleri yolunda olanaklar sunmasına katkı sağlayacak

olması açısından konunun önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca grup rehberliği çalışmalarının üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımlarına yarar sağlaması bu konuda çalışanlara pratik ve işlevsel kullanım olanakları sunması da önemli görülmektedir. Yine bu çalışmada sağlıklı internet kullanımı ile üniversite öğrencilerinin internete esiri olmadan kendilerini bu problemden korumak amaçlı çalışmalar konusunda çözüm odaklı yaklaşımlar ve grup rehberliği çalışması psikolojik danışmanlar, eğitimciler, psikoterapistler, psikologlar açısından destekleyici programların geliştirilmesi yolu da konunun önemini göstermektedir. Bunların yanı sıra, daha önceki çalışmalar bağlamında internet kullanımı daha çok olumsuz bir durummuş gibi ortaya koyulmaktadır. Ancak internetin hayatımıza sağlamış olduğu olanaklar kaçınılmazdır. Bu sebeple bu çalışma bağlamında sağlıklı internet kullanımı kavramı kullanılarak interneti daha işlevsel bir şekilde kullanmanın arayışına gidilerek sağlıklı internet kullanımının önemine odaklanılmıştır. Son olarak psikolojik danışma ve rehberlik alanında akademik alanda çalışanlara hem de psikolojik danışmanlara yeni bir bakış kazandıracığı için de bu konu önemli olarak görülmektedir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

1. Araştırma gruplarındaki üniversite öğrencileri, Afyon Kocatepe Üniversitesi Çay Meslek Yüksek Okulu üniversite öğrencileri arasından seçildiği için ulaşılan bulguların genellenebilirlikleri benzer imkanlara sahip üniversite gençleri ile sınırlıdır.

2. Araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri 'Kişisel Bilgi Formu'ndan; problemleri internet kullanımları 'Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği'nden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

3. Araştırmada yapılan uygulamalar deney-1 grubuna çözüm odaklı grupla psikolojik danışma ve deney-2 grubuna uygulanan sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programlarında uygulanan 6 oturum ile sınırlıdır.

#### **1.5. Tanımlar**

**İnternet:** Dünyanın dört bir tarafında veri tabanlarını ile bilgisayarları birbirleriyle birleştiren 'bilgisayar ağı' şeklinde tanımlanmaktadır (Sari, 2008, s. 6).

**Problemleri İnternet Kullanımı:** Bireylerin sosyal, akademik ya da mesleki alanlarda olumsuz sonuçlar ile karşılaşmasına yol açan, bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelen çok boyutlu bir sendromdur (Caplan, 2005, s. 721).

**Sağlıklı İnternet Kullanımı:** Bilişsel ve davranışsal olarak bir rahatsızlığın hissedilmediği, uygun olan bir zaman sürecinde, arzu edilen amaç için internetin kullanılmasıdır (Davis, 2002, Akt: Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016, s. 236). Ayrıca sağlıklı internet kullanımı, çevrimiçi gerçekleştirilen ilişkiler ve etkinlikler ile gerçek dünya ilişkileri ve etkinlikleri arasındaki entegrasyon ve bütünleşmenin sağlanması durumudur (Suler, 1999, s. 393).

**Çözüm Odaklı Yaklaşım:**Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, sınırlı bir süre zarfında danışanların doğrudan çözüm üretmelerine yardımcı olmaya odaklanan postmodern bir terapötik sistem yaklaşımıdır. Bu yaklaşım her bir danışana özel çözümler üretmeye odaklanırken, aynı zamanda danışanların değişimleri için gerekli olan güçlü yanlara ve kaynaklara sahip oldukları varsayımlarına dayanmaktadır (de Shazer, 1988, Akt.,Sobhy ve Cavallaro, 2010, s. 1).

**Grupla Psikolojik Danışma:** Grup üyelerinin, kişilerarası ilişkilerinin geliştirilmesini hedefleyen ve grup üyelerinin duygu, değer ve tutumları önemseyen, her bir üyenin davranışsal olarak amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çalışıldığı ve bu alanda kendini yetiştiren bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Voltan Acar, 2009, s. 4).

**Grup Rehberliği:**Bireylerin kendisini ve olanaklarını tanıyarak gelişim göstermesine ve gerçekçi bir biçimde kendi potansiyellerine uygun planlar tasarlayarak, bu doğrultuda seçimler yapıp, kendini yönlendirmelerine yönelik gerçekleştirilen grup etkinlikler ve süreçler bütünüdür (Öncü, 2006, s. 219).

## 1.6. Kısaltmalar

**PIKÖ:** Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde, problemlili internet kullanımı ve çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin kuramsal bilgiler, problemlili internet kullanımı ve çözüm odaklı yaklaşım ile ilgili yurt içinde ve yurtdışında yapılmış olan çalışmalar yer almaktadır.

#### 2.1. Problemlili İnternet Kullanımına İlişkin Alanyazın

##### 2.1.1. Problemlili internet kullanımı

21. yüzyılın en önemli teknolojilerinden biri haline gelen internet, kullanıcılarına elektronik olarak haberleşmek, sosyal medyada (twitter, facebook vb.) paylaşım yapmak, gazete okumak, sanal olarak oyun oynamak, film izlemek, bankacılık ve alışveriş işlemleri yapmak gibi birtakım imkanları sunmasıyla kullanıcılar açısından olağan uğraşlar gibi görülmektedir. Diğer taraftan internetin bu derece yoğun bir şekilde kullanılması, internet bağımlılığı ya da problemlili/patolojik internet kullanımı gibi davranış problemlilerinin meydana getirmektedir (Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014, s. 298-299).

İnternet kullanımına ilişkin davranışsal olarak meydana gelen sorunlar, klinik özellikleri bakımından ele alındığında bunlara 'İnternet bağımlılığı bozukluğu' da dahil olmakla birlikte 'Patolojik İnternet Kullanımı' ve 'Problemlili İnternet Kullanımı' gibi farklı isimlerle de kullanılmaktadır (Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005, s. 728). 'Problemlili İnternet Kullanımı' kavramıyla birlikte 'İnternetin Kötüye Kullanımı', 'İnternet Kullanım Bozukluğu', 'Patolojik İnternet Kullanımı', 'Kompulsif İnternet Kullanımı', 'Siber Bağımlılık', 'Aşırı İnternet Kullanımı' ve 'İnternet bağımlılığı' gibi kavramların hepsi temelinde aynı şeyi ifade etmekte olup henüz bu kavramlarla ilgili olarak belirli bir anlaşma sağlanmamıştır. Dolayısıyla durumun böyle olması, aynı dilin konuşulmasını, araştırma yapılmasını ve sorunun anlaşılmasını güçleştirmektedir (Ögel, 2012, s. 107).

Problemlili internet kullanımı tanımlarına bakarsak, bireylerin yaşamlarında psikolojik, sosyal, okul ve / veya iş gücünü yaratacak bir biçimde internet kullanımının olması durumudur (Beard ve Wolf, 2001, s. 378). Benzer bir başka tanıma göre problemlili internet kullanımı; bireylerin sosyal, akademik ya da mesleki alanlarda

olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına sebep olan, bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelen çok boyutlu bir sendrom olarak belirtilmektedir (Caplan, 2005, s. 721). Duygu durum değişikliği, çevrimiçi algılanan sosyal faydalar, internet kullanımıyla ilgili olumsuz sonuçlar, kompulsif internet kullanımı, internette harcanan fazla zaman miktarı, internetten uzakta iken yoksunluk belirtileri ve çevrimiçi olarak algılanan sosyal kontrolü içeren boyutları içinde barındırmaktadır (Caplan, 2002, s. 553). Ayrıca, bireylerin yaşamlarında farklı alanlarda olumsuz sonuçlar doğuran, zorlayıcı internet kullanımı ya da olumsuz duyguları hafifletmek amacı ile internet kullanımı davranışını sergileme gibi bilişsel çarpıtmaları ve işlevsiz olan davranışları kapsayan bir kavramdır (Casale, Primi ve Fioravanti, 2016, s. 202). Bunlara ek olarak bu kavram ayrıca çevrimiçi olarak bir bilgisayar ya da bir başka cihaz ile gerçekleştirilen faaliyetlerin geniş bir görünümünü içinde barındırmaktadır. Araştırmalarda video ve internet oyunları oldukça en fazla araştırılan konu olsa da, bunların yanı sıra aşırı sosyal medya kullanımı, çevrimiçi alışveriş ve kumar, yetişkin web sitesi kullanımı veya video izleme gibi diğer aktiviteler de problemlere sebep olmaktadır (Tam, 2016, s. 2).

Problemlili İnternet Kullanımının kavramsallaşmasında iki özelliği rol oynamaktadır. Bunlardan birincisi, internet kullanımı üzerinde yoğunlaşarak, kullanımı konusunda kişinin kendini kontrol edememesi, aşırı veya zorlayıcı olarak kullanması ile ilgilidir. İkinci özelliği ise, kişinin internet üzerinde çok fazla zaman harcamasından dolayı meydana gelen sosyal aktivite, ilişkiler, sağlık, işin ya da okul görevlerinin ihmal, bunun yanı sıra uyku ve yeme alışkanlıklarının zararlı bir şekilde değiştirilmesi gibi çeşitli olumsuz sonuçları meydana getirmesi ile ilgilidir (Spada, 2014, s. 5).

Moreno, Jelenchick ve Christakis (2013, s. 1879–1887) problemlili internet kullanımının kavramsal çerçevesini konsept haritası şeklinde 7 küme ile tasvir etmektedirler. Bunlar, psikososyal risk faktörleri (izolasyon, yalnızlık, stres) fiziksel bozulma (yemek yerine interneti tercih etme, uykusuzluk ve görme problemleri), duygusal bozulma (internetten uzak olduğunda endişeli hissetmek, internette olmadığında kendini savunmasız hissetmek, interneti kullanmadığında rahatsız olmak), sosyal / fonksiyonel bozukluk (internet zamanı için sosyal etkinlikleri atlama, çevrimdışı ilişkilerde başarısız olmak, yüz yüze etkileşime internet kullanımını tercih etmek), riskli internet kullanımı (uygunsuz materyali çevrimiçi olarak görüntülemek, bir kişiyi çevrimiçi diğerini çevrimdışı tanıtmak, çevrimiçi olduğunda başkalarını rahatsız etmek), dürtüsel internet kullanımı (planlanandan daha fazla çevrimiçi zaman geçirme, çevrimiçi iken zamanın kontrolünü kaybetmek, herhangi bir boş zamanında çevrimiçi



olmak) ve internet kullanımı bağımlılığı (internetten uzakken çekilme hissi, çevrimiçi olduğunda kendi kendini kontrol eksikliği, internete bağlı hissetmek) şeklindedir.

Problemlili internet kullanımı bireylerin internet kullanımını denetleyememesi sebebiyle günlük yaşam içerisinde stres bozuklukları ve işlev bozuklukları yaşamaları hali olarak ele alınmaktadır. Geçmiş yaşamı içerisinde bağımlılık veya dürtü kontrolü ile ilişkili öyküsü olan bireyler problemlili internet kullanımı riski taşımaktadırlar (Gündüz, Ekşioğlu ve Tarhan, 2017, s. 80). Problemlili internet kullanımına sahip bireyler, internet ile ilgili olarak sergiledikleri bilişsel durumlarıyla dikkat çekmektedirler. Bunlardan öne çıkan bazı belirtiler; internete ilişkin takıntılı düşüncelerin olması, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımı davranışını azaltamama veya kesememe, internette olmadığı zamanlar devamlı olarak interneti düşünme, bir dahaki internete erişim zamanını sabırsız bir şekilde bekleme, tek arkadaşının internet olduğunu düşünme şeklindedir.

Genel olarak problemlili internet kullanımı, bireylerin internet kullanımını kontrol edememe durumu olarak kabul edilmekte ve sonuç itibarıyla günlük yaşam içerisinde birtakım olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir (Billieux ve Van der Linden, 2012, s. 24). Yukarıda da söz edildiği gibi bazı riskli davranışlar bu problemin oluşmasına yol açmakta ve meydana gelen problemlili internet kullanımının sonucunda bireyler çeşitli olumsuzluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar.

### **2.1.2. Problemlili internet kullanımına ilişkin risk faktörleri**

Günlük yaşamımızın bir tutkusu haline gelmiş olan internet; zaman, ekonomiklik, eğlence, sosyal aktiviteler ve daha birçok yönden yaşamımıza sağladığı faydaların yanı sıra; kullanımını abartmak, kontrolünü sağlayamamak, sosyal, psikolojik ve günlük yaşamda yapılması gereken birtakım sorumlulukların yerine getirilmesine engel olmak, interneti abartılı şekillerde kullanarak günlük öz bakım becerilerini ihmal edecek duruma gelmek gibi dürtüselce kullanım sonucunda bireylerde sağlıksız ve işlevsel olmayan problemlili internet kullanımı meydana gelmektedir. Durumun bu derece ileriye gitmesi bu durumla başa çıkmak veya bu durumu önlemek için yapılacak faaliyetlerin neler olabileceği konusunu gündeme getirmektedir. Literatür incelendiğinde, problemlili internet kullanımı ile ilişkili yapıların araştırıldığı çok fazla çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu bağlamda problemlili internet kullanımını tetikleyen ilişkili yapılar hakkında bilgi kazanarak bu etkenlere yönelik çalışmalar sağlanabilir. Ancak önleme faaliyetlerinde olayların sonuçlanmadan temellerinin

bilinerek bunları ortadan kaldırmaya yönelik olarak alınabilecek tedbirlerin önemi büyük bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda problemlili internet kullanımına ilişkin risk faktörlerinin bilinmesi önleme programlarına ışık tutacağı düşünülmektedir. Literatürde problemlili internet kullanımına yönelik risk faktörlerini ele alan çalışmaların; problemlili internet kullanımı ile ilişkileri inceleyen çalışmalara oranla çok daha kısıtlılı olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmalarda da problemlili internet kullanımına ilişkin risk faktörleri hakkında birtakım bilgiler sunmaktadır.

Literatür incelendiğinde problemlili internet kullanımına ilişkin risk faktörleri, erkek cinsiyete sahip olma risk faktörü (Kormas vd., 2011, s. 1-9; Frangos, Frangos ve Kiohos 2010, s. 49-74; Beutel vd., 2011, s. 291-296; Schimmenti vd., 2014, s. 588-595; Yang vd., 2013, s. 263-279; Macur, Király, Maraz, Nagygyörgy ve Demetrovics, 2016, s. 202-211; Jelenchick vd., 2016, s. 119-121; Shaheen, Farahat ve Gaber 2016, s. 1-5; Reiner vd., 2017, s. 1257-1268) olduğunu belirten çalışmaların yanı sıra kadın cinsiyetinin de bir risk faktörü olduğunu vurgulayan (Kitazawa vd., 2018, s. 1-9) çalışmanın olduğu; kentsel alanda yaşamını devam ettirmek (Shaheen vd., 2016, s. 1-5); yüksek düzeyde sosyoekonomik duruma sahip olmak (eğitim, istihdam ve gelir bakımından) (Beutel vd., 2011, s. 291-296; Shaheen vd. 2016, s. 1-5); ev ortamında internet erişiminin bulunması (Shaheen vd., 2016, s. 1-5); özel dizüstü bilgisayara ve özel android telefona sahip olmak (Shaheen vd., 2016, s. 1-5); internette gezinmek için cep telefonunu kullanmak (Jiang ve Shi, 2016, s. 1-8); interneti sohbet amaçlı kullanmak ve bu bağlamda sohbet odalarını kullanmak (Kormas vd., 2011, s. 1-9; Beutel vd., 2011, s. 291-296; Mazhari, 2012, s.87-94); internetten cinsel bilgi sağlama isteği (Kormas vd., 2011, s. 1-9); internet üzerinden interaktif oyunlar oynamak, çevrimiçi oyunlar oynamak, video oyunu oynamak, kumar oynamak gibi aktiviteler (Kormas vd., 2011, s. 1-9; Frangos vd., 2010, s. 51-58; Beutel vd., 2011, s. 291-296; Yau vd., 2013, s. 72-81; Mazhari, 2012, s. 87-94; Tsitsika vd., 2011, s. 389-400; Reiner vd., 2017, s. 1257-1268); e-posta kullanımı (Kormas vd., 2011, s. 1-9; Beutel vd., 2011, s. 291-296); hiperaktiviteye sahip olmak (Kormas vd., 2011, s. 1-9); Kitazawa vd., 2018, s. 1-9); mevcut bir işin olmaması sebebiyle işsizlik programlarına kayıtlılı olmak (Frangos vd., 2010, s. 51-58); pornografik sitelere ziyarette bulunmak, cinsellik arzusu (Frangos vd. (2010, s. 51-58); Beutel vd. (2011, s. 291-296); Reiner vd. (2017, s. 1257-1268); dürtü kontrolünü sağlayamamak (Yellowlees ve Marks, 2007, s. 1447-1453; Yau vd., 2013, s. 72-81); aile ilişkilerinin problemlili olması, çatışmalar yaşanması (Wang vd., 2011, s. 1-8); Beutel vd., 2011, s. 291-296); gençlerde akademik kaygılar

yüksek öğrenime ilişkin yaşanan stresler (Wang vd., 2011, s. 1-8; Moreno vd., 2013, s. 1884); internette uzun süreli olarak çevrimiçi bulunmak (Beutel vd., 2011, s.291-296; Mazhari, 2012, s. 87-94; Moreno vd. (2015, s. 601-607); partner, iş ya da eğitim ve sağlık sorunlarının bulunması (Beutel vd., 2011, s. 291-296); varolan olumsuz duygulardan kaçınmak için internet kullanmak (Beutel vd., 2011, s. 291-296); fiziksel aktivitenin az olması (Park, 2014, s. 1-6); depresyon yaşamak (Yau vd., 2013, s. 72-81; Yang vd., 2013 s. 263-279; Moreno vd., 2015, s. 601-607; Kitazawa vd., 2018, s. 1-9); güvensiz akran bağlanma stili olmak (Reiner vd., 2017, s. 1257-1268); olumsuz benlik imajına sahip olmak (Yang vd., 2013 s. 263-279); ebeveyn kontrolünün olmaması (Gomez vd., 2017, s. 826-833); yetersiz uyku kalitesine sahip olmak (Kitazawa vd., 2018, s. 1-9); yaşın artması (Jelenchick vd., 2016, s. 119-121); izolasyon, yalnızlık ve stres (Moreno vd., 2013, s. 1884) şeklindedir.

### **2.1.3. Problemlı internet kullanımına ilişkin tanı kriterlerine genel bakış**

Küreselleşmiş bir sorun haline gelen problemlı internet kullanımı, bireylerin günlük yaşamları içerisinde birtakım olumsuz sonuçlarla karşılaşmalarına rağmen internet kullanımlarını kontrolü altına alamamalarını ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde problemlı internet kullanımına ilişkin tanımların tanı ölçütlerinin ve geliştirilen değerlendirme araçlarının, bağımlılık davranışları ve dürtü kontrol bozuklukları ile benzerlikler taşıdığı görülmektedir. Tanısal kriterlerin ve büyük epidemiyolojik çalışmaların yetersiz olması ile ilgili birtakım anlaşmazlıklar, genel popülasyonda problemlı internet kullanımı yaygınlığının belirlenmesinde zorlukların çıkmasına yol açmaktadır (Spada, 2014, s. 3). Dolayısıyla tek bir ölçütün olmaması sebebiyle aşağıda internetin problemlı kullanımına ilişkin farklı tanı kriterlerine yer verilmiştir.

İnternet bağımlılığı kavram olarak ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından 'Patolojik Bilgisayar Kullanımı' şeklinde ifade edilmiştir. Goldberg bu kavramı on iki aylık bir zaman dilimi içerisinde herhangi bir zamanda meydana gelen, klinik açıdan dikkate değer bir bozulma ya da sıkıntıya yol açan ve uygun olmayan internet kullanımı şeklinde belirtmiştir (Goldberg, 1996).

Daha sonra Young (1996) tarafından yapılan çalışma ile internet bağımlılığına ilişkin çalışmalar literatürde yerini almaya başlamıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk ölçütler Young (1996) tarafından ortaya atılmış olup; patolojik kumar oynamaya ilişkin ölçütleri internet bağımlılığına göre uyarlama yapmıştır. Belirlediği kriterlere göre;

zihnin sürekli olarak internetle meşgul olması (önceki çevrimiçi internet aktiviteleri hakkında düşünmek veya bir sonraki çevrimiçi seansı düşünmek), daha çok tatmin olmak için interneti daha fazla miktarda kullanma ihtiyacı hissetmek, internet kullanımını kontrol etmek, kısmak ya da durdurmak için defalarca başarısız girişimler yapmak, internet kullanımını azaltmak ya da durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissetmek, planlanan süreden daha uzun internette kalmak, internet kullanımı sebebiyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmak, aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına internet kullanımının zaman ve miktarı açısından yalan söylemek ve interneti problemlerden kaçmak ya da hoş gitmeyen ruh halinden (örn., çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon) kurtulmak ve rahatlatmak için kullanmak ifadelerine yer vermekte ve bu sekiz ifadeden beş veya daha fazlasını taşıyan kişilerde internet bağımlılığı olduğunu belirtmektedir (Young, 1996, s. 238-239).

Suler'in tanı kriterleri (1999, s. 385-393) bireylerin internete olan tutkusunun sağlıklı, patolojik ya da ikisi arasında bir noktada olabileceğini ifade ederek; çevrimiçi aktivitelerin ele aldığı ihtiyaçların sayısı ve türünü (kişisel, fiziksel, kişilerarası veya manevi); karşılanmamış ihtiyaçların meydana getirdiği yoksunluk derecesini (ihtiyaçlar bastırıldıkça veya reddedildikçe bu gereksinimleri gidermek için interneti tercih etmek), internet etkinliklerinin türünü (fazla sayıda özellik kullanıcıları büyülemektedir), gerçek yaşamda kullanıcıları üzerindeki etkisini (fiziksel sağlık, iş performansı ve önemli ilişkiler), internet aktiviteleri ile ilgili olarak; öfke, yabancılaşma, depresyon, suçluluk ve hayal kırıklığı gibi öznel stres duygularını, ihtiyaçlar konusunda farkındalığın sağlanmasını bastırılmış ihtiyaçların internet etkinlikleriyle değil gerçek hayatta ifade edilemesi(edilmesi mi edilmemesi mi?) gerektiğini, deneyim ve katılım aşamasını (internet etkinliklerinin gerçek yaşam gereksinimlerini gidermediğini tecrübe ettikçe, internete aşırı katılımdan kaçınmak) ve sağlıklı internet kullanımının, çevrimiçi ilişkiler ve etkinlikler ile gerçek dünya ilişkileri ve etkinlikleri arasındaki bütünleşmeyi sağladığını ele almaktadır.

Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein (2003, s. 213) DSM-IV-TR Tanı kriterlerine benzer nitelikte hareket etmişler ve problemlerle internet kullanımına ilişkin tanı kriterlerinde internetin kullanımına karşı konulamaz bir biçimde meşgul olma ve tasarlanan süreden daha fazla internette kalarak aşırı biçimde internet kullanımı sergileme ifadelerinden en az bir tanesini taşımanın yanı sıra; internet meşgulliyeti sebebiyle; sosyal, mesleki veya diğer önemli fonksiyonlarda klinik olarak birtakım ciddi sıkıntı veya bozulmaların olması durumu ve internet kullanımının tek

başına hipomani ya da mani durumları ile meydana gelmediği ve diğer eksen bozuklukları ile de açıklanamadığı durumlarına dikkat çekmektedirler (Shapira vd., 2003, s. 213).

Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen (2005, s. 731) tarafından önerilen tanı kriterlerinde; internet faaliyetleri ile meşgul olmak, kullanma isteğine karşı koyamamak, kullanım miktarında dikkate değer bir artış göstermek (tolerans), internet olmadığı birkaç günün sonunda sinirlilik, can sıkıntısı ve anksiyete belirtileri göstermek ya da kendini rahatlatmak, ve yoksunluk belirtilerini önlemek için internet kullanmak, planlanandan daha fazla bir miktarda kullanım göstermek, internet kullanımını kesmek ya da azaltma konusunda başarısızlık göstermek, internet faaliyetlerine ve internette çıkmak için aşırı zaman harcamak, internete erişmek için gerekli aktivitelere çabalamak, internet kullanımından kaynaklı fiziksel ve psikolojik sorunları bilmesine rağmen yoğun bir biçimde kullanıma devam etmesi durumlarından en az altı veya daha fazlasının; görülmesi bunun yanında internet kullanımı yüzünden okul ve ev yükümlülüklerini yerine getirme konusunda başarısızlık, sosyal ilişkilerde bozulma ve okul kuralları ya da yasaları ihlal eden davranış durumlarından biri ya da daha fazlasının görülmesini belirtmişler ayrıca internet bağımlılığının bipolar ya da psikotik bozukluk ile açıklanamadığını ifade etmişlerdir.

Shaw ve Black (2008, s. 355-356) internet bağımlılığının tanısı açısından kişinin geçmiş öyküsünün alınmasına dikkat çekmişlerdir. Bu bağlamda klinisyenler genel tarama maksatlı 'Bilgisayarınızı ya da internet erişimi hususunda aşırı bir biçimde meşgul olduğunuzu hissediyor musunuz?', 'Bilgisayar ya da internet kullanımınızın aşırı, uygunsuz veya kötü kontrol edildiğini hiç düşünüyor musunuz?' ve 'Bilgisayar ya da internet kullanımı konusunda aşırı isteğiniz var mı ya da internetin kullanımı konusunda aşırı derecede fazla zaman harcamanıza, üzülmenize veya suçlu hissetmenize neden oluyor mu ya da hayatınızda ciddi sorunlara yol açmasına (örneğin mali ya da yasal sorunlar, ilişki kaybı) sebep oluyor mu?' gibi sorular sorabilmektedir.

Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang ve Li (2010, s. 563) tarafından önerilen tanı kriterlerinde, semptom kriteri olarak internetle aşırı zihinsel meşgulliyetin ve çekilme belirtilerinin disfori, anksiyete, sinirlilik ve can sıkıntısı hissi gibi tamamının olması; tolerans, internet kullanımını kontrol edebilme konusunda istek veya başarısız çaba, fiziksel veya psikolojik bir problem yaşamasına rağmen aşırı kullanıma devam, internet dışı etkinliklere ilgi ve istek kaybı, interneti olumsuz ruh hallerinden kaçmak ya da rahatlamak için kullanmak durumlarından en az biri ya da daha fazlasının görülmesi;

dışlanma kriteri olarak psikotik ya da bipolar I bozukluk ile daha iyi açıklanamayacağını; klinik olarak önemli derecede bozulma kriteri olarak ilişki, iş, eğitimsel ya da mesleki fırsatları kaybetme durumlarının meydana geldiğini ve süreç kriteri olarak da internet bağımlılığının günlük olarak en az 6 saat kullanım ile (iş veya akademik amaçlı kullanımın dışında) en az 3 ay süreyi kapsamayı gerektiğini ifade etmektedirler.

Dünya genelinde sosyal bir problem durumu olan internet bağımlılığı, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ek bölümünde sadece internet oyun bağımlılığı dâhil edilmiş olup internet bağımlılığının da davranışsal bir bağımlılık oluşturarak internete ait başka uygulamaların problemli olarak kullanımını içerdiği uzun zamandır tartışılmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016, s. 235). İnternet bağımlılığının yanı sıra problemli internet kullanımı konusunun da tek başına bir ruh sağlığı bozukluğu olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı hususu ile ilgili yapılan tartışmalar da devam etmektedir. Teşhis ve İstatistik El Kitabının veya DSM-5'in beşinci baskısına internet oyun bozukluğunun dahil edilmesinin konuya ilişkin olumlu olarak önemli bir adım olduğu düşünülmektedir (Tam, 2016, s. 1). İnternet bağımlılığı ya da problemli internet kullanımına ilişkin DSM-5'te herhangi bir tanı kriteri bulunmamaktadır; ancak DSM 5'te 'İnternette Oyun Oynama Bozukluğu' alt başlığı ile yer edinmiştir.

DSM-5'te İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu İçin Önerilen Tanı Kriterleri oyunlara katılmak, sık sık diğer oyuncularla oyunlara girmek amacı ile sürekli olarak ve tekrarlı bir biçimde internet kullanımı 12 aylık bir zaman zarfında; internet oyunları ile meşguliyet göstermek, internet oyunundan uzaklaştırıldığı zaman çekilme belirtileri sergilemek (sinirlilik, anksiyete ya da üzüntü... vb.) internet oyunlarına artan bir şekilde daha fazla zaman ayırma ihtiyacı içinde olmak (tolerans), internet oyunlarına katılımını kontrol etmek için başarısız girişimler yapmak, internet oyunları haricinde daha önceden ilgi duyulan hobi ve eğlenceye dair ilgi kaybı yaşamak, psikososyal sorunları bildiği halde internet oyunlarını aşırı kullanmak, internet oyunlarında harcadığı süre hakkında aile üyelerine, terapisteye veya diğer kişileri aldatmak, internet oyunlarını olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da rahatlatmak amacı ile kullanmak ve önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını internet oyunlarına katılabilmek için tehlikeye atmak ya da kaybetmek şeklinde olmakla birlikte bu ifadelerden beş ya da daha fazlasının belirtildiği şekilde görülmesinin klinik olarak önemli bir bozukluk veya sıkıntıya yol açtığı belirtilmektedir. Ayrıca bu bozukluğun yalnızca kumar içeriği

taşımayan internet oyunlarını da kapsadığı; iş veya profesyonel yaşamdaki internet kullanımı, eğlence amaçlı veya sosyal olarak internet kullanımını ve cinsellik içeren internet sitelerini kapsamadığı belirtilmektedir (APA 2013, s. 795).

#### **2.1.4. Problemlerli internet kullanımına ilişkin müdahale yöntemleri**

Problemlerli internet kullanımının değerlendirilmesinde standart veya kesin olan bir müdahale protokolü bulunmamaktadır; ancak kapsamlı bir değerlendirme yapmak, problemlerli internet kullanımına dair altta yatan psikopatolojiyi ya da kişisel problemleri incelemek müdahaleye katkı sağlamaktadır (Recupero, 2008, s.505). Problemlerli internet kullanımı, temelde bir problemin ikincil bir belirtisi olarak görülmektedir. Müdahale önerileri olarak internet davranışının meydana gelmesini tetikleyen birincil problem üzerine odaklanmalıdır. Örneğin problemlerli internet kullanımını depresif belirtiler tetikleniyor gibi görünüyorsa, müdahale önerileri depresyona odaklanabilir (Recupero, 2008, s. 511).

Problemlerli internet kullanımı ile ilgili gözden geçirme çalışmalarının geneli psikolojik müdahalelere odaklanmıştır ve çalışma prosedürleri, müdahale gruplarındaki bir takım eksiklikler, kontrol gruplarının eksikliği ve çalışmaların çoğunda herhangi bir karşılaştırma grubunun bulunmaması, çalışmaların çoğunun küçük örnekleme olması, müdahale prosedürlerinin detaylandırılmaması, çalışmaların çoğunluğunda klinik çalışmaların kalitesini değerlendirmek için gerekli olan kuralların karşılanmaması gibi sınırlıkların olması sebebiyle daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır (King vd. 2011; Liu, Liao ve Smith, 2012; akt., Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller, 2015, s. 17).

Problemlerli internet kullanımına sahip olan bireyler için uygulanan müdahale programları alan yazında titizlikle incelenmiş gerek ülkemizde gerekse yurtdışında uygulanan Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı (Lindenberg, Halasy, Schoenmaeker, 2017, s. 64-71; Erden ve Hatun, 2015, s. 53-83; Roij, Zinn, Schoenmakersn ve Mheen, 2012, s. 69-82); gerçeklik terapisi yaklaşımı (Kim, 2008, s. 4-10); karma yaklaşımlarla (Khazaei, Khazaei ve Ghanbari-H., 2017, s. 304-311; Berber Çelik, 2016, s. 165-186; Yang ve Kim, 2018, s. 246-255; Ruggieri, Santoro, Caro, Palmieri, Capunzo, Venuleo, Boccia, 2016, s. 1-5; Mun ve Lee, 2015, s. 251-261; Gyeong Ran ve Hee Sook, 2011, s. 694-703) ilgili müdahalelerin yanı sıra Crews, Froeschle ve Li (2011, s. 1-10) geleneksel tedavilerin internet problemlerinin kapsamlı doğasını ele alma açısından yeterli sonuçlar vermeyebildiğini, dolayısıyla internet ve teknolojik problemlere ilişkin

özel programlara ihtiyaç duyulduğunu bu bağlamda internet problemlerine müdahale olarak çözüm odaklı yaklaşımları önermişlerdir. Ayrıca çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı açısından internet problemleri (Fang-ru ve Wei, 2005; Tsai, 2009; Busari, 2016) ile ilgili olan çalışmalarda uygulandığı görülmektedir.

Bu bağlamda yapılan bu çalışmada da problemlili internet kullanımı sergileyen üniversite öğrencileri üzerinde geleneksel anlayışa alternatiflik sağlayacak yöntemlerden birisi olan çözüm odaklı yaklaşımın sağlıklı internet kullanımına ne derece hizmet ettiği ele alınacaktır. Ayrıca çözüm odaklı yaklaşım olmadan gerçekleşen bir grup rehberliğinin de sağlıklı internet kullanımına ne kadar hizmet ettiğine de bu çalışmada yanıt aranmaktadır.

## **2.2. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Yaklaşımı**

### **2.2.1. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının tarihçesi**

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, Amerika'da son elli yıl içerisinde gelişim gösteren ve Avrupa da dahil olmak üzere tüm dünya genelinde kabul gören ve aynı zamanda sistemik terapiler olarak da söz edilen yaklaşım ailesinden bir tanesidir. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım ve uygulaması içinde yer alan belirli adımlar, Milwaukee'deki Brief Family Therapy Family Center ve Steve de Shazer ile ekibine atfedilmektedir. Onların çalışmaları 1980'li yılların başlangıcında, aralarında Milton Erickson ve Palo Alto – Gregory Bateson, Don Jackson, Paul Watzlawick, John Weakland, Virginia Satir, Jay Haley ve diğerleri de Ruhsal Araştırma Enstitüsü (Mental Research Institute, MRI) adlı grubun bir dizi diğer yenilikçinin üzerine kurulmuştur. Adı geçen tüm bu isimler hem terapinin yeni bir yolunun öncüleri olarak görülmekte, hem de çeşitli işbirliklerin, sosyal ve zihinsel sağlık ve esenlik hakkında düşündükleri bir devrimi temsil etmektedirler. Sistemik yaklaşımlar artık sürekli bir şekilde talep görmekte ve etkinlikleri sağlam bir şekilde sürekli artış gösteren araştırma kuruluşu tarafından da iyi bir şekilde kurulmuş ve destek görmektedir. Bu bağlamda çözüm odaklı yaklaşım; terapi, sosyal bakım, eğitim ve iş gibi alanlarda geniş çapta kabul görmüştür (Winbolt, 2011, s. 19). Dolayısıyla bu yaklaşımın gelişim göstermesinde üç kaynak etki göstermiştir. Bu kaynaklar: Milton Erickson'nun çalışmaları, Ruhsal Araştırma Enstitüsü (Mental Research Institute, MRI) ve Kısa Süreli Aile Terapi Merkezi (BFTC: Brief Family Therapy Center) olarak gösterilmektedir (Murphy,1997, Akt., Ateş, 2014, s. 50).



### **2.2.2. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının temel felsefi ve içeriği**

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımlar, başlangıcında değişim süreçlerini, iletişim ve sosyal etkileşimi kapsayarak yapılandırmacı yaklaşımlara dayanan zaman içerisinde sosyal inşacılığa, felsefik ve postmodern görüşlere de bağlanan bir yaklaşımdır (Froerer ve Johnson, 2016, s. 17). İnsanların sahip olduğu kaynaklara ve bunların olumlu bir değişim sürecine nasıl uygulanabileceğine vurgu yapan güçlü terapötik bir yaklaşımdır (Bond, Woods, Humphrey, Symes ve Green, 2013, s. 707). Özünde yapılandırmacılığın yer aldığı bu yaklaşım, bireylerin kendi gerçeklerini inşa ettiklerini ama gerçek bir evrensel gerçekliği bilmeyi umut edemeyeceklerini ileri sürmektedir. Bireylerin bu yeterli gözlem ve bütünleşme ile, nesnel ve tekil bir gerçekliği bildiklerini ifade eden mantıksal bir pozitivism atfedilen Empirisizm'in tam tersini oluşturmakta olup; çözüm odaklı yaklaşım, bu postmodern yapılandırmacı geleneğin dışına taşınmaktadır (Biggs ve Flet, 2005, s. 12).

Bu yaklaşımın temel felsefesini meydana getiren üç temel kural 'Bozulmamışsa onarma', 'İşleyen çözüm yollarını uygula' ve 'İşlemeyen çözüm yollarına başvurmada ısrarcı olma, farklı çözüm yolları dene' biçimindedir (Sklare, 1997, Akt., Meydan, 2013, s. 121). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımda öncelikli olarak, belirli bir soruna odaklanmak yerine çözüme odaklanmak söz konusudur. Bireylerin güçlü yanlarına, başarılarına ve deneyimlerine vurgu yapmayı esas almaktadır (Kvarme, Aabø, Sæteren, 2013, s. 418). Çözüm odaklı yaklaşımdaki terapistlere göre danışanlar aslında danışma ortamına getirdikleri problemlerini çözmek için ne yapmaları gerektiğini zaten bilirler fakat sadece bunu bildiklerinin farkında değildirler (de Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich, Weiner-Davis, 1986, s. 220). Dolayısıyla problemden çok çözüm yollarına odaklanan çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımında, danışanlar kendi hayatlarının uzmanı olarak kabul edilmekte ve kendi amaç ve çözümlerini üretebilecek potansiyelde olmakla birlikte psikolojik danışmanlar ise bu süreçte rehber konumundadırlar. Bu nedenle bu yaklaşım danışanı merkeze alan ve işbirlikçi olan bir süreç şeklinde tanımlanabilir (SimonveBerg, 1997, s. 117).

Bu yaklaşımın özünü anlamak, terapötik amaçlarını ve müdahale stratejilerini görmek için yaklaşıma ait ilkeleri bilmek gerekmektedir (Burwell ve Chen, 2006, s. 191). Trepper vd. (2010, s. 1-2) bu ilkelerin; problem yerine çözüme dayalı olduğunu; odak noktasının istenen gelecek üzerine kurulu olduğunu; mevcut yararlı davranışların sıklıklarının artırılmasına teşviklerin sağlanmasını; problemin yaşanmadığı zamanlara

(istisna durumlar) yönlendirmelerin yapıldığını; danışanların repertuarındaki alternatifleri bulmalarına yardım edildiğini; çözüm davranışlarının zaten mevcut olduğunu varsaydığını; değişimdeki küçük artışların, büyük değişim artışlarına yol açtığını; çözümlerin, danışanlar ya da terapist tarafından belirlenen herhangi bir problemle doğrudan ilişki göstermediğini; çözüm oluşturma konusunda teşvikte bulunurken gerekli olan konuşma becerilerinin olduğunu ifade etmektedirler.

### **2.2.3. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada terapötik süreç, psikolojik danışman-danışan ilişkisi, kullanılan teknikler ve sonlandırma**

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının uygulanma süreci; problemin kısa bir biçimde tanımlanması, iyi formüle edilmiş hedefler ile tercih edilen geleceğin tanımlanması, problem yaşanmayan ya da bir dereceye kadar hedefe ulaşılan zamanların tanımlanması, halihazırda iyi olarak yapılanların tanımlanması ve bunların oturum dışı görevlere bağlanarak oturum sonu geri bildirim sağlanması, ilerlemelere ilişkin değerlendirmelerin yapılması şeklinde yürütülmektedir (De Jong ve Berg, 2008, s. 17-18). Ayrıca bu süreç yürütülürken zaman ve hedefler ile sınırlı olup güçlü bir işbirliği ile gerçekleştirilmekte, süreç boyunca danışmanlık odağı sürdürülüp müdahaleler derhal tanıtılmakta, değerlendirmeler erken ve hızlı yapılarak, danışanların duygularını ifade etmeleri için teşvikte bulunmaktadır (Koss, Butcher ve Strupp 1986, akt., Burwell ve Chen, 2006, s. 190). Bu yaklaşımda danışan-psikolojik danışman ilişkisi bakımından üç özel türden söz edilmektedir, bunlar; birincisi ziyaretçiler, başkaları tarafından gönderildikleri için bir problemle karşılaşmadıklarını iddia eden kişileri; ikincisi şikayetçiler, duygusal olarak acı çektikleri halde kendilerini problemin ya da çözümün bir parçası olarak görmeyen kişileri; üçüncü olarak müşteriler ise, problemi çözümün bir parçası olarak gören ve davranışlarını değiştirmek için motive olan danışanları ifade etmektedir. Çözüm odaklı psikolojik danışman ise, ziyaretçileri ve şikayetçileri müşterileri olmaya davet eden uzman konumundaki kişilerdir (Bakker, Bannink, Macdonald, 2010, s. 298).

De Shazer ve Berg (1997) ve Gingerich ve Eisengart'ın (2000) sistematik değerlendirmelerine göre çözüm odaklı psikolojik danışma açısından mucize soru sormak, problemin istisnalarını aramak, ölçeklendirme soruları sormak, danışana birtakım övgülerde bulunmak, ev ödevleri vermek, danışanın güçlü yönlerini bulmaya çalışmak ve çözümler aramak, hedef belirlemek, teknikler ve temel bileşenler olarak kategorize edilmiştir (Kim ve Franklin, 2009, s. 464).

Mucize soru tekniği; danışanların terapiden ne istediklerini tanımlamalarını (De Shazer, 1994, s. 273) ve tercih ettikleri geleceği belirleyerek, kendilerini zorlukların yaşanmadığı zamanlarda bir süre hayal ederek, yaşadıkları tipik sorundan bu düşünme Şekliyle kurtulmalarına (Gong ve Hsu, 2017, s. 385); istisna soru tekniği; danışanın yaşamının daha iyi işlediği zamanları ya da probleminin ciddi olmadığı zamanları (Birdsall ve Miller, 2002, s. 5) ifade etmesini ve problemin olmadığı, daha az yoğun yaşandığı ya da danışanların daha dayanıklı olduğu zaman dilimlerini sorgulayarak, istisnaların gerçekleşmesini düşünmelerine (Gong ve Hsu, 2017, s. 385); ölçeklendirme soru tekniği, kişilerin yaşamlarındaki problemin etkilerini ölçmelerine (Metcalf, 1995, s. 257), danışanların duygu, ruhsal durumları ve iletişim gibi gözlenmesi kolay olmayan birtakım deneyimlerindeki değişiklikleri ortaya koymalarına (Corey, 2008, s. 427) kendi motivasyonlarını, özgüvenlerini ve sayılarındaki ilerlemeyi kendi kendilerine bir değerlendirme yapabilmelerine, soyut kavramları belirli sayılara dönüştürerek ve danışanların dikkatini daha gerçeği ve ulaşılabilir küçük değişiklikler üzerinde odaklanmalarına ve istisnalar sergilemelerine (Gong ve Hsu, 2017, s. 385); danışanlara yapılan övgülerle, değerli olduklarını düşünmelerine (Campbell, Elder, Gallagher, Simon ve Taylor, 1999, s. 36); ev ödevleri tekniği ile danışanların danışma oturumunu kendi yaşamlarına bağlayabilirmelerine (de Shazer, 1988, akt., Burg ve Mayhall, 2002, s. 84); oturum öncesi değişiklik tekniği ile ilk seanstan önce hangi değişiklikleri yaşadıklarını görmelerine, yeterlilik soruları tekniği ile danışanların kendilerini övme duygularını harekete geçirmek açısından bunu nasıl başardıklarına ve geribildirim tekniği ile danışanların kendileri ve durumları hakkında bilgilenmelerine (Roeden, 2012, s. 14-15); ilk oturum görevinin formüle edilmesi tekniği ile ilk oturumdan ikinci oturuma kadar kendilerinde gözlemde bulunarak devam etmesini istedikleri Őeylerin neler olduğunu belirlemelerine (De Shazer ve Molnar, 1984, akt., Griffiths, 2017, s. 17); başa çıkma soruları tekniği ile problemlerinin üstesinden gelmeye çabalarken kendilerine has geliştirdikleri mücadele etme stillerini görmelerine ve bu zamanları ortaya koymalarına (Güner, 2018, s. 18) geleceği okuma tekniği ile danışanların artık problemin olmayacağı geleceğe odaklı düşünmelerini sağlamaya (Molnar ve de Shazer, 1987; Akt., Doğan, 1999 s. 33) yardım etmektedir.

Literatürde çeşitli bağımlılık konularına ilişkin çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım çalışmalarının olduğu görölmektedir. Ayrıca bağımlılıklar çerçevesinde internet problemlerini ele alan çözüm odaklı çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik

çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının etkililiği incelenmiştir. Ayrıca bu çalışma çerçevesinde üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşımlar kullanılmadan yapılan grup rehberlik etkinliklerinin de bu amaca ne derecede hizmet ettiği merak uyandırdığından bu ikisi karşılaştırmalı olarak irdelenmiştir.

#### **2.2.4. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı açısından problemlili internet kullanımı**

Problemlili internet kullanımı gibi sorunlarda çözüm odaklı yaklaşım, geçmişte çok az dikkat edilerek eyleme yönelik olarak yürütülmektedir. Mevcut olan ve gelecekteki başarılar daha önemlidir. İleride meydana gelecek değişimlerin dile getirilmesi, değişim açısından bir katalizör yaratması ve gelişmekte olan umutlara yol açması gerekçeleri ile çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım bir değişim mekanizması olarak hizmet etmektedir (Sabri, Sumari, Jencius ve McGlothlin 2017, s. 121). Problemlili internet kullanımı ile ilgili olarak da günümüzde, gençlerin internet problemlilerine ilişkin müdahale yöntemleri arasında kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımlar sıklıkla kullanılmaktadır (Assanangkornchai ve Srisurapanont, 2007; Akt., Xiaoyi, Lu, Linyuan, Qinxue, Wenliang ve Jing, 2015, s. 101).Çözüm odaklı yaklaşımlar gençlerin bireysel güçlerini ve kişisel esnekliklerini belirleyerek iyimserliğini teşvik etmektedir (Gance-Cleveland ve Rothman, 2001, s. 21). Çözüm odaklı yaklaşım temelli problemlili internet kullanımı grup çalışması, internet problemlilerinden yakından gençlerin internete olan düşkünlüğünün ciddiyetini kavramanın yanı sıra kendilerini gözlemleyerek gönüllü ve zorba yönlerini bulmaya başlayarak, kontrollü internet kullanıcısı olmalarını amaç edinmektedir. Bu amaca ulaşmak için gençlerin özgüvenlerini geliştirip kişiliklerini güçlendirmek, kendi içsel dünyalarını keşfetmelerini sağlayarak, bu doğrultuda tedavi uygulanmalıdır. Bunun yanında internet kullanımlarının problemlili taraflarını görerek onların internet kontrollerini güçlendirmek ve kişisel ilişkilerini geliştirmek için gençlere yardımda bulunulmalıdır (Mun, Kim, Koh ve Bae, 2011, s. 128).

### **2.3. Grup Rehberliği**

Grup rehberliği, bireyleri yeni bir duruma alıştırma amacıyla onlara eğitim, sosyal ve mesleki açıdan bilgi sağlayarak çok sayıda kişiye bilişsel düzeyde verilen hizmetlerdir. Grup rehberliği hem oryantasyon hem de bilgi verme maksatlı kullanıldığı

için bu konuda bilgi birikimine sahip kişiler tarafından verilmektedir. Bu bilgi aktarımı on, on beş veya yirmi kişilik gruplara yapılabilmektedir. Çeşitli konularda bilgi vermek (örneğin: bağımlılık) grup rehberliği kapsamında değerlendirmektedir (Voltan Acar, 2009, s. 5). Grup rehberliği, bireylerin ortak gereksinimlerine göre önceden planlanıp yapılandırılarak, bireylerin ortak konu üzerinde yaşantı ve görüşlerini paylaşmaları, birbirlerine geribildirim verip almaları şeklinde gerçekleşmektedir (Gibson ve Mitchell, 2003; Akt., Atıcı ve Ulusoy, 2010, s. 64). Grup rehberlik yaşantısı, bilgilendirme, bireysel anlamda sorumluluk alma, açık ve dürüst olma, duyguları anlama, benlik ve fiziksel özellikler konusunda farkındalığa sahip olma açısından önem taşımaktadır. Grup rehberliği sayesinde meydana gelen etkileşimler bireysel kapasitenin iyi bir şekilde kullanılmasına ilişkin terapötik bir yardım ve eğitim olarak değerlendirilmektedir. Grup rehberliği ile sağlanan paylaşma ortamı, bireylere problemlerini çözme aşamasında farklı bakış açıları geliştirme olanağı tanımaktadır. Dolayısıyla grup rehberliği etkileşim süreci ile bireyler, kişiler arası ilişkiler yaşadıkları bu ortamda hem kendilerini sınıma hem de sosyal bağlamda kendilerini daha iyi tanıma fırsatı şansı bulabilmektedirler (Schutz, 1962, Ülkü, 1976, Şahin, 1997, Aktaran: Aydın, 2007, s. 138). Bunlara ek olarak grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma her ikisi de grup çalışması gibi görünse de, gündemli olması, her ortamda gerçekleştirilebilmesi, bir iki oturumda sonlanabilmesi gibi bazı özelliklerle grupla psikolojik danışmadan ayrılmaktadır (Voltan Acar, 2009, s. 6).

### **2.3.1 Grup rehberliği açısından problemlerli internet kullanımı**

Grup rehberlik hizmetleri, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olacağından, psikolojik danışmanın yeterliliğini artırmak için yapılan çözümlerden bir tanesidir. Grup rehberlik faaliyetleri, bir program tasarlayarak, uygulayarak, değerlendirerek, kavramı kavrayarak ve bir değerlendirme yaparak gerçekleştirilmektedir (Aryani ve Bakhtiar, 2017, s. 121). Alanyazın incelendiğinde, gençlerin, problemlerli internet kullanımları ile ilgili çalışmalar arasında grup, eğitim ve danışmanlık çalışmaları da yer almaktadır (Lan ve Lee, 2012, s. 92).

Bu bağlamda grupla, eğitim ve danışmanlık çalışmaları kapsamında üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı çalışmaları yürütülebileceği düşünülmektedir.

## 2.4. İlgili Araştırmalar

### 2.4.1. Yurt içi araştırmalar

Peker (2013, s. 142-156) tarafından insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisinin deneysel olarak incelendiği araştırmada deney grubuna, problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarını azaltmak amacıyla hazırlanan insani değerler yönelimli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık düzeyini azaltmada etkili olduğu bulunmuş olup; ayrıca bu etkinin iki aylık izleme sonucunda kalıcılığını koruduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubunun problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarında bir değişim olmadığı saptanmıştır. Ayrıca bu araştırmada deney grubundaki katılımcıların problemlili internet kullanım ve siber zorbalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.

Sarıçam (2014, s. 89-109) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada deney grubundaki katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen 6 oturumluk 'Çözüm Odaklı Kısa Süreli Müdahale Programı', plasebo grubu etkinliklerinde ise, terapötik etkisi olmayan 6 oturumluk 'Eğitici Facebook® Kullanımı ve Medya-Okuryazarlığı Eğitim Programı' uygulamıştır. Kontrol grubunda bulunan katılımcılar herhangi bir uygulamaya katılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çözüm odaklı yaklaşımın katılımcıların ruminasyon düzeylerini (sürekli tekrarlayan bilinçli düşünme biçimi) azalttığı ve bu durumun kalıcılık ölçümlerinde de korunduğu saptanmıştır. Plasebo ve kontrol gruplarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Erden ve Hatun (2015, s. 53-83) tarafından internet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılmasına yönelik bir olgu sunumu çalışması yapılmıştır. Çalışma 14 yaşında bir kadın ergen ile yedi oturum şeklinde yürütülmüştür. Bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma uygulaması kullanılarak internet bağımlılığıyla başa çıkma becerileri geliştirmek ve bunun yanında söz konusu yaklaşımın etkililiğini sınamak amacı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Danışanın bağımlılık düzeyinde düşüş meydana geldiği, sağlıklı internet kullanım davranışı kazandığı ve bunun sonucunda okul başarısı, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu yönde ilerlemelerin olduğu görülmüştür.

Berber Çelik (2016, s. 365–386) tarafından yapılan araştırmada bilinçli internet kullanımını, akademik motivasyonu ve zamanın etkili kullanımını arttırmak için geliştirilen eğitim programının, ergenlerin internet bağımlılığına eğilimlerinin etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. 15'i deney ve 15'i kontrol grubunda yer almak üzere 30 gönüllü öğrenciden oluşan çalışmada deney ve kontrol grupları için ön test, son test ve takip ölçümleri ile öğrencilerin internet bağımlılığı eğilimleri incelenmiştir. Bu çalışmada deney grubu bilinçli internet kullanımını, akademik motivasyonu ve zamanın verimli kullanımını artırmak amacı ile hazırlanan ve beş oturumdan oluşan eğitim programına katılmıştır. Araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre, geliştirilen programın ergenlerin internet bağımlılığı eğilimlerini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Ataşalar (2017, s. 1-238) tarafından ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmanın deneysel kısmında 10 hafta problemlili internet kullanımını önleyici dijital yaşam farkındalığı sorumluluk programı uygulaması yapılarak bu programın etkililiği araştırılmıştır. Yarı deneysel olan bu çalışmadan sağlanan bulgular hem nicel hem de nitel yöntemlerle değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre uygulanan bu program ergenlerde olumlu internet kullanımı, aktif başa çıkma stratejileri ve internet kullanırken anın farkındalığına yönelik olumlu bilişsel yapılandırmaları sağlamada etkili olduğu belirlenmiştir.

Erdem (2017, s. 1-285) tarafından yürütülen araştırmada kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite katılımcılarının problemlili internet kullanımlarına etkisi incelenmiştir. Araştırmanın nicel sonuçlarına göre; üniversite katılımcılarının aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçları (problemlili internet kullanım ölçeği alt boyutları) ve sosyal destek, yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma düzeylerinin (İnternette Bilişsel Durum Ölçeği alt boyutları) zamana bağlı olarak azaldığı saptanmıştır. Araştırmanın nitel sonuçları ise interneti doğru zamanda kullanma, doğru amaçlar için kullanma, kullanma süresini azaltma gibi sonuçların programın amaçlarını taşıdığı belirlenmiştir. Program sonunda, öğrencilerin programın katkılarına yönelik zaman yönetimi, farkındalık, interneti kontrollü kullanım açısından yarar gördükleri ortaya çıkmıştır. Bu bulgular doğrultusunda uygulanan programın etkili olduğuna ulaşılmıştır.

Odacı ve Berber Çelik (2017, s. 239-250) tarafından yapılan çalışmada gerçeklik terapisine dayalı grupta psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Psikolojik danışma programı için 418 öğrenci üzerinde tarama testi uygulanmış ve program kriterlerini

karşılayan 20 öğrenci üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın deney grubunda 10, kontrol grubunda 10 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre, gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencileri arasında problemlili internet kullanımı düzeyini önemli ölçüde azalttığı ve yaşam doyumu düzeylerini arttırdığı ortaya çıkmıştır.

Şermet Kaya (2017, s. 1-148) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada çözüm odaklı yaklaşımın problemlili internet kullanımı, uyku kalitesi ve okul başarısına etkisi incelenmiştir. Bu araştırma iki aşamalı olarak yürütülmüş olup; ilk aşamada problemlili internet kullanımı ve uyku kalitesini belirlemeye ilişkin tarama çalışması yapılmıştır. İkinci aşamada ise tarama sonrasında problemlili internet kullanımı sergileyen ve uyku kalitesi kötü olan 44 ergen 22'si deney ve 22'si kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır ve okul sağlık hizmetleri kapsamında çözüm odaklı yaklaşımı temel alan girişimlerin, problemlili internet kullanımına, uyku kalitesine ve okul başarısına etkisini değerlendiren deneysel bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlara göre, çözüm odaklı yaklaşımın deney grubunda yer alan ergenlerin problemlili internet kullanımı ve uyku kalitesini olumlu olarak etkilediği; ancak okul başarısını etkilemediği tespit edilmiştir. Ayrıca 6 ay sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasında da etkinin devam ettiği saptanmıştır.

Cananoğulları Ayazseven (2019, s. 1-266) tarafından ergenlerde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi incelenmiştir. Çalışmada ergenler üzerinde hem programın etkililiği hem de ergenlerin ailelerinin internet bağımlılığının yanı sıra güvenli internet kullanımı eğitimi görüp görmemesinin, problemlili internet kullanımı üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca ailelere ve ergenlere verilen eğitimin problemlili internet kullanımı üzerinde ortak etkisi de irdelenmiştir. Bu araştırma 28 ergen ve 14 aile ile yarı deneysel desendeki bu çalışmada deney grubunda yer alan ergenler üzerinde 10 oturumluk psikoeğitim çalışması gerçekleştirilirken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Aile eğitiminde 3 oturumluk bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmanın sonunda internet bağımlılığını önlemede, aileye ve öğrenciye birlikte eğitim vermenin problemlili internet kullanımını azaltmada daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erol (2019, s. 144-148) tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin, problemlili internet kullanım düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma deney grubu 20, kontrol grubu 20 olmak üzere toplam 40



ergenle yürütülmüştür. Araştırma bağlamında deney grubuna 10 oturumdan oluşan psiko-eğitim programı uygulanmıştır, kontrol grubu üzerinde ise farklı konularda 2 oturumdan meydana gelen bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; uygulanan program ile deney grubunda yer alan ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri düşmüş ve daha sonra gerçekleştirilen izleme testinde de kalıcı olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubunda bulunan ergenlerin ön-test, son-test ve izleme testlerinde problemlili internet kullanımı puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

#### **2.4.2. Yurt dışı araştırmalar**

Fang-ru ve Wei (2005, s. 343-345) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığına sahip 52 ergen üzerinde çözüm odaklı kısa süreli terapi 3 ay boyunca uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; çevrimiçi olma sürelerinin anlamlı olarak azaldığı tespit edilmiştir. Araştırma öncesi ergenlerde somatizasyon, paranoid düşünce ve psikotiklik, obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık ve fobik anksiyete düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek bulunurken; tedavi sonrasında anlamlı derecede azaldığı belirlenmiştir.

Orzack, Voluse, Wolf ve Hennen (2006, s. 348-360) tarafından yapılan araştırmada, problemlili internet kullanımına sahip olan 35 erkeğin katılım gösterdiği bir grup tedavisi yürütülmüştür. Çalışma 16 haftalık Bilişsel Davranışçı Terapi temelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre müdahalenin grup üyelerinin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığı ve depresif belirtilerinin şiddetini azalttığı ortaya çıkmıştır. Ancak, katılımcıların bilgisayar kullanımlarını azaltmada etkili olmadığı sonucu bulunmuştur.

Kim (2008, s. 4-10) tarafından Kore'de üniversite öğrencileri ile gerçeklik terapisine dayalı çalışmada deney grubuna haftada iki seans olmak üzere beş haftadan oluşan bir grup danışma programı uygulanırken; kontrol grubu üzerinde herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışma deney grubu 13, kontrol grubu 12 olmak üzere toplam 25 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda uygulanan tedavi programının üniversiteli katılımcıların, internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Lien (2007, s. 39-64) tarafından internet bağımlısı olan ergenlere yönelik çözüm odaklı grup danışmanlığı uygulaması etkinliğinin incelendiği çalışmada deney ve kontrol grubuna rastgele atanan toplam 20 ergen ile çalışılmıştır. Deneklere ön test, son

test ve izleme testi yapılmıştır. Deney grubuna 3 aylık bir süre çözüm odaklı tedaviye göre yapılandırılmış 24 saatlik bir çalışma yapılırken; kontrol grubu ile çalışma yapılmamıştır. Çalışmada tedavinin etkinliğini değerlendirmek amacı ile internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların danışma grubuna ve görüşmelere yönelik geri bildirimlerinin analizi de yapılmıştır. Çalışma sonucunda çözüm odaklı grup terapisinin, internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerinde etkinlik gösterdiğini ortaya koymuştur. 'Dayanıklılık Boyutu', 'Bağımlılığı Bırakma Boyutu' ve 'Yaşamdaki Fonksiyonlar Boyutu' açısından önemli değişikliklerin olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra, geribildirimlere ve görüşmeye dayalı olarak, grup terapisi gördükten sonra ergenlerin, internet kullanma alışkanlıklarını disipline etme, yaşamlarını düzenleme, anlamlı internet işlevlerini yeniden düzenleme ve yeniden güçlendirme olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Coyle, Doherty ve Sharry (2009, s. 345-360) tarafından ergenler üzerinde çözüm odaklı bilgisayar oyunlarının değerlendirilmesi üzerine gerçekleştirilen araştırmada ergen müdahalelerinde kullanılmak üzere 3D bir bilgisayar oyunu hazırlanmıştır. Bu oyun, çözüm odaklı terapi modelini uygulamaktadır. Ergenlerin doğrudan yüz yüze yaklaşımlarda yaşadıkları zorlukların hafifletilmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Oturumlarda terapist ve ergen bir bilgisayarda oturur ve oyun oynarlar. Oyunda gündeme getirilen problemler, psikolojik danışman ve danışan arasında daha ayrıntılı tartışmalar olması için bir bağlam görevi üstlenmektedir. Bu araştırmada bilgisayar oyununun 22 ergen hasta ile birlikte kullanıldığı ve çeşitli zorluklar nedeniyle ruh sağlığı hizmetlerine katıldığı bir çalışma anlatılmaktadır. Sonuçlar bilgisayar oyunu kullanımının olumlu yararlarını göstermektedir; ancak çalışmada daha fazla deneme yapılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Tsai (2009, s. 1-254) tarafından Çin'de yapılan çalışmada çözüm odaklı kısa süreli terapinin internet bağımlılığı olan lise öğrencileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmada beş seans danışmanlık ve oturumlar sonrası görüşme şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre çevrimiçi davranışlarda değişim meydana geldiği ve katılımcıların günlük yaşamlarının düzenlendiği belirtilmektedir. Bu araştırmada internet bağımlılığının davranışlarının sonucu olduğu, aslında asıl olarak kişisel sorunların gerçek rahatsızlıklar olduğu ve kişisel sorunlar çözüme kavuşturulması gerektiği ortaya çıkmıştır. Araştırmada katılımcıların hedef ve ayarlanan eylemlerle aşamalı olarak çevrimiçi zamanlarını daha iyi kontrol ettikleri görülmüştür. Katılımcıların internet bağımlılık puanları düşmesine rağmen, hala internet

bağımlılığına yatkınlık gösterdikleri belirtilmektedir. Bu bağlamda katılımcıların, internet saplantılarından tamamen uzak kalmaları açısından sürekli değişimlere ve tedavilere ihtiyaçları olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre; çözüm odaklı kısa süreli terapinin lise katılımcılarının internet bağımlılığı konusunda olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Katılımcıların kişisel sorunları tanımlanabilirse, internet bağımlılığından tamamen kurtulabilecekleri belirtilmektedir. Bağımlılık davranışlarında nüks etme yaygınlığının olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeplerden dolayı danışmanların, danışanlara olumsuzlukları yenme ve yinelemelerini önleme konusunda yardımcı oldukları vurgulanmaktadır.

Gyeong Ran ve Hee Sook (2011, s. 694-703) tarafından Kore'de internet bağımlılığı eğilimi olan öğrenciler için bir grup danışmanlığı entegrasyon programının etkilerinin incelenmesi amaçlı deney ve kontrol gruplarının yer aldığı ve on oturumdan meydana gelen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonucunda programın internet bağımlılığı eğilimi olan öğrencilerde internet bağımlılığını azaltmada etkili bir müdahale olduğu tespit edilmiştir.

Mun, Kim, Koh ve Bae (2011, s. 123-140) tarafından internet bağımlılığı ile mücadele eden ergenler için çözüm odaklı grup danışma programının etkilerini incelemek amacıyla Kore'de gerçekleştirilen ve iki ortaokuldan 20 öğrenciyi içeren çalışmada araştırmacılar Steve de Shazer'in 5 aşamalı tedavi modeline dayanan bir danışma programı geliştirmişlerdir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programında, internet bağımlılığı problemi olan ergenlerin tedavisine önemli bir etkileri olduğunu saptamışlardır. Yapılan bu çalışmada internet bağımlılığı olan ergenler açısından çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Rojj, Zinn, Schoenmakers ve Mheen (2012, s. 69-82) tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşım yönelimli grup çalışması gerçekleştirilmiş olup; bu çalışmada internet bağımlılığı müdahalesi olarak yaşam stili eğitimi verilmiştir. Çalışma on iki internet bağımlısı ile on oturum şeklinde yürütülmüştür. Uygulama sonucunda katılımcıların internet bağımlılığının azaldığı, davranışlarında ise kontrol etme yeteneklerinin arttığı ve tedaviden sonra internette daha az zaman geçirdikleri belirlenmiştir.

Mun ve Lee (2015, s. 251-261) tarafından Kore'de internet bağımlılığı için risk altında olan ilköğretim katılımcılarının, öz-düzenleme ve internet bağımlılığı üzerine entegre bir internet bağımlılığı önleme programı geliştirmek ve etkilerini test etmek

amaçlı deney ve kontrol gruplarının yer aldığı sekiz oturumdan meydana gelen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada deney grubunun program sonrası kendini düzenlemesi, kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu ve internet bağımlılığı öz tanıları ve deney grubunda internet kullanım süreleri kontrol grubundan anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Busari (2016, s. 1-10) tarafından yürütülen araştırmada çözüm odaklı sosyal ilgi programının ergenlerde, akademik stres ve internet bağımlılığı üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırma 120 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; çözüm odaklı sosyal ilgi programının, gençler arasında akademik stres ve internet bağımlılığı yönetimi için etkili bir tedavi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ruggieri vd. (2016, s. 1-5) tarafından İtalya'daki okullarda internet bağımlılığının önlenmesi için bir eylem-araştırma müdahalesi değerlendirilmiştir. Çalışma bir yıl boyunca haftada bir defa akran eğitimi şeklindedir. Sadece deney grubunun kullanıldığı bu çalışma 13 yaş grubu üzerinde toplam 45 kadın 45 erkek ile gerçekleştirilmiştir. Müdahale, aktif metotların kullanımını içermektedir (örneğin, beyin fırtınası, daire zamanı, rol oynama, ders verme, akran eylemi). Öğrencilerden, akranları için okullarında internet bağımlılığını önlemek için bir video oluşturmaları istenmiştir. Araştırma müdahalesi bir yıl boyunca, klinik psikoloji ve tıbbi halk sağlığı ekibi tarafından haftalık üç saatlik oturumlar ile yürütülmüştür. Küçük gruplar ve genel oturumlar üzerindeki çalışmalar faaliyetler nedeniyle serpiştirilmiştir. Hem erkekler hem de kadınlar için tedavi sonrası değerlerde anlamlı bir pozitif farklılık bulunmuştur.

Khazaei, Khazaei ve Ghanbari-H. (2017, s. 304-311) tarafından İran'da üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada internet bağımlılığında pozitif psikoloji yaklaşımı temelli on oturumdan meydana gelen bir program uygulanmıştır. Uygulamanın sonucunda internet kullanımının azaldığı ve sosyal ilişkilerin kalitesinde artış meydana geldiği saptanmıştır.

Lindenberg, Halasy ve Schoenmaeker (2017, s. 64-71) tarafından bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde Almanya'da internet kullanımı konusunda grup önleyici kısa müdahale çalışması yürütülmüştür. Grup önleyici kısa müdahale 4 modülden oluşmaktadır. PROTECT önleyici müdahale grubu ve kontrol grubu şeklindedir. İnterneti kötüye kullanımı yüksek risk taşıyan ergenlerde dört haftalık okul temelli önleyici müdahalenin etkinliğini değerlendirmek amacıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Müdahalenin, kontrol grubuna kıyasla PROTECT ile eğitilen müdahale grubunda, interneti kötüye kullanımını azalttığı ve interneti kötüye kullanımı

semptomları, eşlik eden psikopatoloji ve olumsuz okulla ilişkili sonuçlar gibi ilişkili psikolojik sorunları azalttığı varsayılmaktadır.

Zhang, Shi, Xu, Qiu, Turel ve He (2020, s. 1-13) tarafından Çin'de yapılan pilot çalışmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma dokuz deney grubu ve dokuz kontrol grubu olmak üzere 18 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada deney grubuna beş hafta grup danışmanlığı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Araştırmadaki her iki grup için ön test ve son test olarak Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin (CIAS-R) revize edilmiş versiyonu kullanılmıştır. Deney grubuna grup danışmanlığının tamamlanmasından altı ay sonra bir takip testi yapılmıştır. Araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre, beş haftalık çözüm odaklı grup danışmanlığından sonra deney grubundaki Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin dört boyut skorlarında (İnternet bağımlılığının kompulsif ve geri çekilme belirtileri, internet bağımlılığının tolerans belirtileri, internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlıkla ilgili sorunları ve zaman yönetimi sorunları) ve ölçeğin toplam skorunda azalma eğilimi olduğu görülmüştür. Araştırmadaki nitel araştırma bulguları, deneysel grubun internet bağımlılığı belirtilerini azalttığını gösteren nicel verilerden elde edilen sonuçları doğrulamıştır. Sonuç olarak, çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın internet bağımlılığı üzerinde olumlu müdahale etkileri olduğu düşünülmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. Yöntem

Bu bölümde, araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi süreçlerine yer verilmektedir.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı gençlerin sağlıklı internet kullanımı düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen yarı deneysel bir çalışmadır. Alan çalışmaları açısından, gerçek deneysel desen koşullarını sağlamak özellikle gruplara seçkisizbir şekilde atanmanın gerçekleştirilmesi güçtür. Bu sebeple birçok uygulamalı araştırmalar için yarı deneysel desen daha geniş bir esneklik sunmaktadır. Yarı deneysel desenler gerçek deneysel desenlerde olduğu gibi bir veya birden çok bağımsız değişkenin manipülasyonunu kapsar ancak; çalışmadaki katılımcıların seçkisiz atanması buna dahil değildir. Hem desenlerin kullanımında yaratıcılık, hem de istatistiksel süreçler ve kontrollerin uygun kullanımı sebebi ile uygulamalı yapılan araştırmalarda olabildiğince kullanılabilirlik göstermektedir (Heppener, Wampold ve Kivlighan, 2008, s. 198). Dolayısı ile bu araştırma çerçevesinde de yarı deneysel desen tercih edilmiştir.

Araştırma 3x3'lük split-pilot faktöriyel (karışık) desen kullanılmıştır. Bu desene ilişkin birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney-1, deney-2 ve kontrol), ikinci faktör bağımlı değişkenle ilgili farklı koşullarda tekrar eden ölçümleri (ön test-son test-izleme ölçümü) ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2012, s. 80-81). Araştırmanın deseninin simgesel görünümü Tablo 3.1.'de verilmektedir.

Tablo 3.1

#### *Araştırmanın Deseni*

Gruplar	N	Ön-Test	Deneysel İşlem	Son-Test	İzleme-Testi
---------	---	---------	----------------	----------	--------------

Tablo 3.1 (Devam)

*Araştırmanın Deseni*

Deney-1	13	PİKÖ*	Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı (6 oturum / haftada 1 oturum, 120 dakika)	PİKÖ	PİKÖ
Deney-2	13	PİKÖ	Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı (6 oturum / haftada 1 oturum, 90-120 dakika)	PİKÖ	PİKÖ
Kontrol	13	PİKÖ	Herhangi bir uygulama yapılmamıştır	PİKÖ	PİKÖ

\*PİKÖ: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere bu araştırmanın bağımsız değişkeni 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı' ile 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı' uygulaması, bağımlı değişkeni ise üniversite öğrencilerinin interneti problemlı olarak kullanma düzeyleridir.

Araştırma desenine göre; araştırmanın başlangıcında deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarında bulunan tüm deneklere ön-test olarak 'Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)' uygulanmıştır. Ön test uygulamasından sonradeney-1 grubuna 6 oturumluk 'Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma', deney 2 grubuna 6 oturumluk Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney-1 ve deney-2 gruplarının oturumları sona erdiğinde tüm gruplarda yer alan katılımcılara PİKÖ son-test olarak uygulanmıştır. Son test uygulamasının ardından 3 ay sonra PİKÖ üç gruba uygulanarak izleme ölçümleri gerçekleştirilmiştir.

### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın deney ve kontrol grubu üyeleri 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Afyon Kocatepe Üniversitesi Çay Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenimlerini sürdüren seçkisiz olarak belirlenen 22 kadın ve 17 erkek olmak üzere toplam 39 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarına göre dağılımı incelendiğinde deney-1 grubunda 7 kadın ve 6 erkek

olmak üzere 13, deney-2 grubunda 8 kadın ve 5 erkek olmak üzere 13, kontrol grubunda 7 kadın ve 6 erkek olmak üzere 13 üniversite öğrencisi ile bu çalışma tamamlanmıştır.

### 3.2.1. Grupların oluşturulma süreci

Bu araştırmanın çalışma grubuna uygulama yapmak için Afyon Kocatepe Üniversitesi'nden etik kurul izni alınmış; deney grupları ve kontrol grubu üyeleri Çay Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinden seçkisiz olarak seçilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce okul idarecilerine ve akademik personellerine yapılan bu çalışmada uygulanacak ölçme araçları ve araştırmanın seçim kriterlerine göre çalışmaya üniversite öğrencileri seçileceğine ilişkin bilgi verilmiştir. Daha sonra çalışmada yer alacak deneklerin belirlenmesi açısından ilk olarak denek havuzunun oluşturulması sağlanmıştır. Bunun için gönüllü olarak ölçme araçlarını doldurmak isteyen tüm üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarını cevaplamaları istenmiştir. Bu bağlamda toplam 278 üniversite öğrencisine 'Kişisel Bilgi Formu', PİKÖ araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Araştırmanın denek havuzunda yer alan üniversite öğrencilerinin 'Kişisel Bilgi Formu'na göre dağılımı Tablo 3.2'de görülmektedir.

Tablo 3.2

*Araştırmanın Denek Havuzunda Yer Alan Öğrencilerin Dağılımı, Demografik Bilgileri ve İnternet Kullanım Özellikleri*

Kişisel Bilgilerin Dağılımı	Özellikler	N	%
Cinsiyet	Kadın	123	44,2
	Erkek	155	55,8
Günlük İnternet Kullanımı	0-4saat	25	9,0
	4-8 saat	43	15,5
	8-12 saat	162	58,3
	12-16saat	25	9,0
	16-18 saat	9	3,2
	18-24 saat	14	5,0
Önceden Psikolojik Yardım Alıp Almama	Evet	9	3,2
	Hayır	269	96,8

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere araştırmanın denek havuzunda yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, günlük internet kullanım miktarı ve daha önceden psikolojik yardım alıp almama düzeylerine göre dağılımları verilmiştir.



Araştırmada ölçme araçlarının uygulamalarından sonra yüksekokula afişler asılarak görsel duyurunun sağlanması amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra araştırmacı tarafından ders saatlerinde sınıflara girilerek çalışmanın kapsamı ve amacı açıkça öğrencilere sözel olarak duyuru yapılmıştır. Hem görsel hem de sözel duyuruların ardından çalışmada gönüllü bir şekilde yer almak isteyen toplam 201 üniversite öğrencisi başvuruda bulunmuştur. Araştırmacı görüşme sonuçlarını aşağıdaki kriterleri göz önünde tutarak çalışma gruplarında yer almak isteyen öğrencilerden denekler havuzu listesini oluşturmuştur.

Çalışma Gruplarına üye seçimi;

1. Üye seçimi üniversite öğrencilerinden yapılması
2. Klinik bir tanısı olmayan üniversite öğrencilerinden seçilmesi
3. Gönüllü olarak katılım göstermek isteyen üniversite öğrencileriyle çalışılması
4. Katılmak isteyen üniversite öğrencilerinin herhangi başka bir program ya da yardım sürecine devam etmemesi

5. Katılmak isteyen üniversite öğrencilerinin günlük olarak en az 8-12 saat arasında internette çevrimiçi zaman geçiriyor olması

6. Üye seçiminde gönüllü öğrencilerin 'Görüşme Formu'ndan 7 ya da üzerinde evet yanıtı verenler arasından değerlendirmeye alınması ('Görüşme Formu' DSM-5 'İnternette Oyun Oynama Bozukluğu' (APA 2013, s. 795) ve Suler (1999, s. 385-393) sağlıklı ve patolojik internet kullanımını ayırt etmek için belirlediği kriterlerden yararlanılarak hazırlanmıştır) kriterleri ile sağlanmıştır.

Araştırmacı tarafından belirlenen bu kriterleri sağlayan toplam 97 üniversite öğrencisi saptanarak bir liste oluşturulmuştur. Daha sonra kura yöntemi kullanılarak ve seçkisiz şekilde üç gruba atanmıştır. Sonra bu üç grup arasında yine kura yöntemi kullanılarak ve seçkisiz olarak deney-1, deney-2 ve kontrol grubu ataması gerçekleştirilmiştir. Bu grupların dağılımı, demografik bilgileri ve internet kullanım özellikleri Tablo 3.3.' te verilmektedir.

Tablo 3.3

*Araştırma Kapsamındaki Deney-1, Deney-2 ve Kontrol Grubu Dağılımı, Demografik Bilgileri ve İnternet Kullanım Özellikleri*

Kişisel Bilgilerin Dağılımı	Özellikler	Deney 1	Deney 2	Kontrol
Cinsiyet	Kadın	7	8	7
	Erkek	6	5	6
Günlük İnternet Kullanımı	8-12 saat	3	4	8

Tablo 3.3 (Devam)

*Araştırma Kapsamındaki Deney-1, Deney-2 ve Kontrol Grubu Dağılımı, Demografik Bilgileri ve İnternet Kullanım Özellikleri*

	12-16saat	6	4	3
	18-24 saat	4	5	2
Psikolojik Yardım Alıp Almama	Evet	0	0	0
	Hayır	13	13	13

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere araştırmanın deney-1, deney-2 ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, günlük internet kullanım miktarı ve daha önceden psikolojik yardım alıp almama düzeylerine göre dağılımları verilmiştir. Araştırmada yer alan katılımcıların dağılımları incelendiğinde; deney-1 grubunun 7 kadın, 6 erkek toplam 13 üniversite öğrencisi, deney-2 grubunun 8 kadın, 5 erkek toplam 13 üniversite öğrencisi, kontrol grubunun 7 kadın, 6 erkek toplam 13 üniversite öğrencisinden meydana geldiği görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Görüşme formu

Bu form, çalışma grubunu oluşturmak amacı ile DSM-5 'İnternette Oyun Oynama Bozukluğu' (APA 2013, s.795)ve Suler (1999, s.385-393) kriterlerinden yararlanılarak araştırmacı tarafından 13 maddeden oluşan ve yer alan her bir soruya evet ya da hayır olmak üzere iki cevaptan birini verebilecekleri bir form hazırlanmıştır, bu formda 7 ve üstünde evet cevabını verenler çalışma grupları açısından değerlendirilmeye alınmıştır (Ek 14).

#### 3.3.2. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; katılımcılardan rumuz, bir sayı, cinsiyet, sosyodemografik durumları (Günlük internet kullanım miktarı, daha önceden psikolojik yardım alınıp alınmadığı) formda belirtilen boşluğa yazmaları istenmiştir (Ek 15).

### 3.3.3. Yapılandırılmış günlük

Araştırmacı çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubuna katılan üniversite öğrencilerinden katılım gösterdikleri her bir oturuma ilişkin görüşlerinin neler olduğunu değerlendirmek ve interneti daha sağlıklı bir amaç doğrultusunda kullanmaları açısından katıldıkları her oturumdan sonra o oturuma yönelik görüşlerini mail yoluyla gelecek oturuma kadar yazılı olarak göndermelerini istemiştir. Araştırmacı katılımcılardan her bir oturumdan sonra oturumda neler yaşadıklarını, neler hissettiklerini, neler öğrendiklerini, hangi keşifler yaşadıklarını, o oturum genel olarak nasıl bir deneyim elde ettiklerini, kendilerine ilişkin o oturumun en önemli kazancının ne olduğunu, grup liderinin nasıl olduğu ve ne kazandırdığını, grup arkadaşlarının nasıl olduğunu ve kendisine ne kazandırdığını, geçen oturumdan (ilk oturumda öngörümeden bu tarafa şeklinde) bu tarafa hangi gün en çok internete girdiğini, o gün ne kadar süreyle internete girdiğini, o gün kimle beraber internete girdiğini ve bunun nasıl olduğu, nerede olduğu, o anda kendisine internet kullanımı konusunda dur dediği noktanın ne olduğu, bunu nasıl başardığı, bu noktada interneti bırakmanın ne kadar zor olduğu, bunları ifade etmelerini ve o günü 0-10 arası ölçeklendirmelerini (0 en sağlıksız ve problemlili internet kullanımı 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiği rakamı açıklamalarını, sağlıklı internet kullanım amacına yönelik kaç puan almak istediklerini, ulaşmak istediği puanı tanımlamalarını ve istenilen puana ulaşmak için ne yapmaları gerektiği gibi sorulara ilişkin görüşlerini araştırmacıya mail yoluyla iletmeleri istenmiştir.

### 3.3.4. Problemlili internet kullanımı ölçeği (PİKÖ)

Bu ölçek Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007, s. 387-416) tarafından internetin sağlıklı ve sağlıksız olarak kullanım düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Bu ölçek 1658 üniversite öğrencisi ile çalışılarak geliştirilmiştir. Ölçek 'Hiç uygun değil' (1 puan), 'Nadiren uygun' (2 puan), 'Biraz uygun' (3 puan), 'Oldukça uygun' (4 puan), ve 'Tamamen uygun' (5 puan) şeklinde 5'li likert tipinde olup bu şekilde puanlanırken; 7. ve 12. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçek 33 maddeden oluşmakta, 'İnternet'in Olumsuz Sonuçları', 'Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık', 'Aşırı Kullanım' olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin dağılımı; 'İnternet'in Olumsuz Sonuçları' alt boyutunda 9, 14-25, 27-29, 31. maddeler; 'Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık' alt boyutunda 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33. maddeler; 'Aşırı Kullanım' alt

boyutunda 1, 2, 6, 7, 12, 30. (7. ve 12. tersten puanlanmaktadır) maddeler şeklindedir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 33 ve en yüksek puan 165 olup; ölçekten alınan puanlar yükseldikçe internetin bireyin yaşamını olumsuz şekilde etkilediğini, internet kullanımının sağlıklı olmadığını ve problemlili internet kullanımını ortaya koymakta ayrıca bağımlılık gibi patolojik bir eğilimin meydana gelebileceğinin habercisi olarak görülmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar her bir alt boyut için ayrı ayrı değerlendirilebildiği gibi, ölçeğin tamamının toplam puan olarak problemlili internet kullanım puanı şeklinde de yorumlanabilmektedir (Ek 16).

PİKÖ'nün güvenilirlik çalışmaları aşamasında 1658 üniversite öğrencisinin ölçekte yer alan 33 maddeye verdikleri cevaplamalardan yola çıkılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) 0.94 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan güvenilirliği kat sayıları 0.31 ile 0.70 arasında değişim gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca test tekrar güvenilirlik kat sayısı 0.81 olarak; iki parçası arasındaki korelasyon 0.83 olarak elde edilmiştir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s. 387-416).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Çay Meslek Yüksek Okulu üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın yapılabilmesi için Afyon Kocatepe Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır (EK 12; EK 13).

Bu araştırmada verilerinin analiz edilmesinde hem tematik hem de sayısal analizler kullanılması açısından araştırmaya veri toplanırken çeşitleme yapılmıştır. Çeşitleme farklı veri kaynakları, farklı veri toplama ve analiz yöntemlerinin kullanılması ile araştırmadan ulaşılabilecek sonuçların inandırıcılığını arttırmak için yapılan tüm çabalardır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 102-103). Dolayısıyla bu araştırmada veri toplarken hem nicel veriler hem de yapılandırılmış günlükler ile çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun oturumlara ilişkin deneyimlerine yönelik veriler toplanmıştır.

Araştırmacı nicel veri toplamada kullanılan Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007, s. 387-416) tarafından geliştirilen 'Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği' (EK 16) kullanım iznini ölçme araçlarının sahiplerine mail yolu ile ulaşarak kullanım iznini almıştır. Gerekli izinler sağlandıktan sonra okul genelinde gönüllü öğrencilerle anket çalışması yapılmıştır. Daha sonra okulda uygulanacak programa ilişkin yazılı ve sözlü duyurular yapılmıştır. Gönüllü öğrenciler ile araştırmacı tarafından DSM-5 'İnternette Oyun

Oynama Bozukluğu' (APA 2013, s. 795) kriterlerinden yararlanılarak hazırlanmış görüşme formu ve Suler (1999, s. 385-393)'in sağlıklı ve patolojik internet kullanımını ayırt etmek için belirlediği kriterler temel alınarak hazırlanan görüşme formu çerçevesinde her bir öğrenci ile tek tek olacak şekilde görüşmeler yapılmıştır. Daha sonra görüşme formunda yer alan maddelerden 7 madde ve daha fazlasına evet cevabı veren 97 üniversite öğrencisi belirlenmiştir. Akabinde bu 97 üniversite öğrencisi arasından çalışma grubunu oluşturmak maksadı ile seçkisiz bir şekilde 39 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen bu 39 öğrenci kura yoluyla her grup 13 katılımcıdan oluşacak biçimde gruplara atanmışlardır. Araştırmadaki veriler bu oluşturulan üç gruptan (deney-1, deney-2 ve kontrol) toplanmıştır.

Bu araştırma kapsamında çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı hakkında görüşlerin değerlendirilmesi için yazılı bilgi toplanması açısından, deney 1 grubunda çözüm odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinden katılım gösterdikleri her bir oturuma ilişkin görüşlerinin neler olduğunun değerlendirilmesi ve interneti daha sağlıklı bir amaç doğrultusunda kullanmaları açısından katıldıkları her oturumdan sonra o oturuma ilişkin görüşlerini mail yoluyla gelecek oturuma kadar yazılı olarak göndermelerine yönelik olarak yapılandırılmış günlükler kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Deney gruplarına uygulanan işlemler**

Bu çalışma çerçevesinde, deney-1 grubunda bulunan üniversite öğrencilerine 120 dakikalık toplam 6 oturumdan meydana gelen sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşıma dayalı yürütülen grupla psikolojik danışma uygulaması, deney-2 grubunda bulunan üniversite öğrencilerine 90-120 dakikalık toplam 6 oturumdan meydana gelen, sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı uygulanmıştır. Oturumlar haftada bir oturum olarak gerçekleştirilmiştir. 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde oturumlar uygulanmıştır. Oturumlar araştırmacının liderliğinde, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Çay Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Bakım ve Gençlik Hizmetleri Bölümü'ne ait drama çalışmalarının yapıldığı bölüme ait bir odada gerçekleştirilmiştir.

#### **3.4.2. Kontrol grubuna uygulanan işlemler**

Kontrol grubunda yer alan deneklere herhangi bir işlem yapılmamış, normal hayatlarına devam etmişlerdir. Deney-1 ve deney-2 gruplarına 6 adet oturum

uygulandıktan sonra tüm gruplara son test ve son testten 3 ay sonra üç gruba da izleme testi uygulanmıştır.

### **3.5. Araştırmacının Gelişim Süreci**

İlk aşama literatür taraması ile gerçekleştirilmiştir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına yönelik lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimleri esnasında öğrendikleri bilgilerin daha da gelişimi için ilk olarak 16 saatlik 'Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi'ne ilişkin sertifika programına katılarak bu programı tamamlamıştır ve bir üniversitenin yüksek lisans programında verilen 45 saatlik bir çözüm odaklı ders izlemiştir. 50 saatlik çözüm odaklı yaklaşım alanında uzman bir öğretim üyesinden süpervizyon alarak danışmalar gerçekleştirmiştir.

Literatür inceleme çalışmasının ardından 6 oturumluk sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı geliştirilmiştir. Her iki programın hazırlanmasından sonra, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında iki profesör ve bir doçent öğretim üyesi tarafından program değerlendirilmiştir. Alınan dönütlere ve istişarelere göre programın hedefleri, içeriği ve oturumların süresi yeniden çerçeveselendirilmiştir. Her iki program için iki ayrı grup üzerinde altışar oturumluk pilot uygulamalar gerçekleştirildikten sonraprogramlar uygulamaya konulmuştur.

Geliştirilen programların uygulama çalışmaları 2018-2019 öğretim yılında üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Altı oturumdan meydana gelen programlardan deney 1 grubunda uygulanan sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının temel felsefesi, ilkeleri ve tekniklerine bağlı kalınarak uygulanmıştır. Grup rehberlik uygulamasında ise grup rehberlik esasları dikkat alınarak oturumlar yürütülmüştür. Geliştirilen bu programların uygulanma süreci (Deney 1 ve Deney 2) rehberlik ve psikolojik danışma alanının ilkelerine ve etik kurallarına uyularak aşağıda kısaca sunulmuş olup; sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının (EK-1) ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programının (EK-2) geniş özetleri ekler bölümünde yer almaktadır.

### **3.5.1. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı**

#### ***3.5.1.1. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının genel amacı ve özellikleri***

Bu programın genel amacı üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı bakış açısı kazanarak interneti daha sağlıklı, kontrollü, bilinçli ve işlevsel bir şekilde kullanmalarınıdır.

Programda çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinin kullanılmasında da Shazer ve Berg (1997); Gingerich ve Eisengart'ın (2000) tarafından sunulan sistematik değerlendirmelerine göre mucize soru, problemin istisnalarını incelemek, ölçeklendirme soruları sormak ve danışana bir takım övgülerde bulunmak, ev ödevleri vermek, danışanın güçlü yönlerini bulmaya çalışmak ve çözümler aramak, hedef belirlemek, teknikler ve temel bileşenler olarak kategorize (Kim ve Franklin, 2009, s.464) ettikleri teknikler göz önünde bulundurulmuştur. Programda grup üyelerinin kendilerini değerlendirmeleri açısından sık sık derecelendirme sorularına, istisna zamanlara, ev ödevlerine yer verilmiştir ve küçük değişimlere dikkat çekilmiştir. Başa çıkma teknikleri ve geleceğin olumlu tasarımına vurgu yapılmıştır. İnternet kullanımı konusunda yardımcı olacak sağlıklı internet kullanımı, yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim, zaman yönetimi ve erteleme, duygu düzenleme ve yeniden çerçevlendirme, nüks yönetimi, problem çözme eğitimlerini kapsamaktadır. Program tasarımında grup etkileşimi, eğitim ve danışmanlık, psikoeğitim, tartışma ve rol oynama gibi aktiviteler de bulunmaktadır. Aktivitelerin gerçekleştirilmesi tasarlanırken uygulayıcının empatik iletişim kurmaya özen göstermesi, övgülerde bulunması, grup üyelerinin güçlü yanlarına vurgu yaparak cesaretlenmelerine, motivasyon oluşturmalarına katkı sağlaması, geribildirimlerde bulunması ve özellikle istisnaların vurgulanması önemli olarak görülmektedir.

Programda yer alan faaliyetler belirlenirken; Yang ve Kim (2018, s. 247-255), Gyeong Ran ve Hee Sook, (2011, s. 694-703) ve Lindenberg, Halasy, Schoenmaeker, (2017, s. 64-71); Fang-ru ve Wei, (2005, s. 343-345); Tsai, (2009, s. 83-252); Busari, (2016, s. 1-10); Ateş (2014, s. 204-226) ve Baygül (2015, s. 155-241) tarafından hazırlanan çözüm odaklı yaklaşım uygulamalarından yararlanılmıştır.

Uygulama esnasında grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına dikkat edilmelidir. Oturumlar haftada bir oturum uygulanmak üzere 6

oturumdan meydana gelmektedir. Her bir oturum yaklaşık 120 dakikalık bir süreci kapsamaktadır.

### ***3.5.1.2. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının içerik özeti***

#### **I. Oturum**

Yeterlik 1: Grubun oluşturulmasını ve yapılandırmasını sağlamak

Göstergeler:

- Grup üyeleri ile tanışma-üyelerin gruba ısınması
- Oturumlara ilişkin bilgilenme (Grubun amacı, oturumların sayısı, süresi ve sıklığı, süreç, grup kuralları, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı hakkında bilgi sahibi olma)
- Grupta aidiyet hissetme

Yeterlik 2: Çözüm odaklı yaklaşım ve sağlıklı internet kullanımına yönelik bilgilenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Genel hatlarıyla çözüm odaklı yaklaşım, sağlıklı internet kullanımı ve grupla psikolojik danışma konusunda bilgi sahibi olma
- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Oturum Öncesi Değişim Tekniği' ve 'Ölçeklendirme Soruları Tekniği' ile internet kullanımını değerlendirebilme
- İnternet kullanımı konusunda güç kaynaklarını (kişisel, sosyal ve iş/okul bakımından) fark edebilme

Kullanılan Teknikler:

- Oturum Öncesi Değişim Tekniği
- Ölçeklendirme Soruları Tekniği

Araç ve Materyaller:

1. Kalem, kağıt, projeksiyon, top.
2. Form 1A. Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Amacı ve Temel Varsayımları
3. Form 1B. Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratu
4. Form 1C. Grup Kuralları



## II. Oturum

Yeterlik 1: Sağlıklı İnternet kullanımı ile ilgili katılımcıların kendi yaşam koşullarına uygun ulaşılabilir amaçlar belirlemelerini sağlamak

Göstergeler:

- Çözüm odaklı yaklaşım ve sağlıklı internet kullanımı konusunda hayata geçirilebilecek amaçlar ortaya koyabilmek
- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Mucize SoruTekniği' ile sağlıklı internet kullanım durumu konusunda amaçlarını net bir biçimde ortaya koyabilme
- Olumlu değişime bakış sağlayabilme ve probleminden çok çözüme odaklanabilme

Kullanılan Teknikler:

- Mucize Soru Tekniği

Yeterlik 2: Grup üyelerinin çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonu açısından bilinçlenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Yalnızlık ve sosyal uyum-etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonu konusunu tanıyabilme
- Çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde yalnızlık ve sosyal uyum-etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonunu keşfedebilme
- Çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde bakış açısını geliştirebilme

Kullanılan Teknikler:

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa Çıkma Soruları Tekniği

Araç ve Materyaller:

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 2A. Sağlıklı İnternet Kullanımı Amaç Formu

## III. Oturum

Yeterlik 1: Sağlıklı internet kullanımı konusunda başarı sağladığı zamanları ve güç kaynaklarını fark edebilmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği' ile sağlıklı internet kullanım durumu konusunda istisnaları ortaya koyabilme

- Sağlıklı internet kullanımına yönelik olumlu değişime bakış sağlayabilme
- 'İstisnaları Geliştirme Tekniği' ile geçmiş, şimdiki istisnaları görebilme ve bunları gelecek için geliştirebilme

Kullanılan Teknikler:

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- İstisnaları Geliştirme Tekniği

Yeterlik 2: İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularının farkındalığı artırmayı, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme açısından bilinçlenmelerini ve sağlıklı internet kullanımı açısından internet kullanımında olumsuz duygularını olumlu yönde düzenleyebilmelerini sağlamak

Göstergeler:

- İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularını ortaya koyabilme
- İnternet kullanım durumu konusunda olumsuz duygularını yeniden çerçevlendirebilme
- Yeniden çerçevelemeyi pekiştirebilme ve genelleyerek yaşama aktarma

Kullanılan Teknikler:

- Yeniden Çerçevlendirme Tekniği

Araç ve Materyaller

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 3A. Duygu listesiFormu

#### **IV. Oturum**

Yeterlik 1: İnternet kullanımı konusunda baş edemediği durumlarla başa çıktığı durumları yakalayabilmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Başa Çıkma Soruları Tekniği' ile sağlıklı internet kullanım durumu konusunda başarı sağladığı istisna zamanları ortaya koyabilme
- İstisna zamanlarda başa çıkma yöntemlerini görebilme
- Sağlıklı internet kullanımında çözüme odaklanabilme ve istisna zamanlardaki başa çıkma yöntemlerini çözüm açısından kullanabilme

Kullanılan Teknikler:

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa ıkma Soruları Tekniği

Yeterlik 2: Zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunda farkındalık geliştirerek, çözüm odaklı yaklaşım temelinde sağlıklı internet kullanımı açısından zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale konusunda bilinenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunda 'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği' ile istisna zamanları görebilme, 'Başa ıkma Soruları Tekniği' ile istisna zamanlardan yola çıkararak kendini değerlendirebilme
- zm odaklı yaklaşım temelinde zaman yönetimi ve erteleme davranışını tanıyabilme ve internet kullanımıyla ilişkisini değerlendirebilme

Kullanılan Teknikler:

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa ıkma Soruları Tekniği

Araç ve Materyaller

1. Projeksiyon.

## **V. Oturum**

Yeterlik 1: Sağlıklı internet kullanımı konusunda geleceğe dair olumlu tasarımlarda bulunmalarını ve bu tasarımlarını somutlaştırmalarını sağlamak

Göstergeler:

- zm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Geleceği Okuma Tekniği' ile internet kullanım durumu konusunda olumlu düşünerek sağlıklı, kontrollü ve ölçülü internet kullanımı açısından geleceğe ilişkin olumlu tasarımlarını ortaya koyabilme
- ' Sandalye Tekniği' ile internet kullanım durumu konusunda geçmiş, şimdi ve geleceği değerlendirme

Kullanılan Teknikler:

- Geleceği Okuma Tekniği
-  Sandalye Tekniği

Yeterlik 2: Sağlıklı internet kullanımı açısından nüks ile baş etme konusunda farkındalık sağlamak

Göstergeler:

- Nüks yönetimi konusunu öğrenebilme
- Nüksü değerlendirebilme
- Nüks ile başa çıkmayı kullanabilme

Yeterlik 3: Problem Çözme Becerileri konusunda farkındalık geliştirerek, çözüm odaklı yaklaşım temelinde sağlıklı internet kullanımını açısından Problem Çözme Becerileri konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Problem çözme becerilerini tanıyabilme
- Çözüm odaklı yaklaşım temelinde problem çözme becerilerini tanıyabilme ve bunu sağlıklı internet kullanımında değerlendirebilme
- Çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde bakış açısını geliştirebilme

Kullanılan Teknikler:

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa Çıkma Soruları Tekniği

Araç ve Materyaller

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 5A. 'Problem Çözme Basamak Listesi'

## **VI. Oturum**

Yeterlik 1: Grup sürecinin ve tüm oturumların değerlendirilmesini yaparak grup sürecinin sonlanmasını sağlamak

Göstergeler:

- Oturum içeriklerini gözden geçirebilme
- Öğrendiklerini gelecekte kullanabilme
- Vedalaşma/sonlandırma

Araç ve Materyaller

1. Katılım Belgeleri

### **3.5.2. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı**

#### **3.5.2.1. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programının genel amacı ve özellikleri**

Bu programın genel amacı üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı ile sağlıklı bir şekilde interneti kullanmalarına katkıda bulunmaktır.

Programda yer alan faaliyetler belirlenirken; Yang ve Kim (2018, s. 247-255), Gyeong Ran ve Hee Sook, (2011, s. 694-703) ve Lindenberg, Halasy, Schoenmaeker, (2017, s. 64-71) tarafından hazırlanan programlardaki interneti kontrollü kullanmaya katkı sağlayabilecek uygulamalardan yararlanılmıştır.

Uygulama esnasında grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına dikkat edilmelidir. Oturumlar haftada bir oturum uygulanmak üzere 6 oturumdan meydana gelmektedir. Her bir oturum yaklaşık 90-120 dakikalık bir süreci kapsamaktadır.

#### **3.5.2.2. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programının içerik özeti**

##### **I. Oturum**

Yeterlik 1: Grubun oluşturulmasını ve yapılandırmasını sağlamak

Göstergeler:

- Grup üyeleri ile tanışma-üyelerin gruba ısınması
- Programa ilişkin bilgilenme (Grubun amacı, oturumların sayısı, süresi ve sıklığı, süreç, grup kuralları, gizlilik hakkında bilgi sahibi olma)
- Grupta aidiyet hissetme

Yeterlik 2: Sağlıklı internet kullanımına yönelik bilgilenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Sağlıklı internet kullanımı konusunda tanıma ve bilgi sahibi olma
- İnternet kullanımlarını değerlendirebilme
- İnternet kullanım durumunu net bir biçimde ortaya koyabilme

Araç ve Materyaller:

1. Kalem, kağıt, projeksiyon, top.

2. Form 7A. 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı'nın Amacı
3. Form 7B. Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı
4. Form 1C. Grup Kuralları

## **II. Oturum**

Yeterlik: Grup üyelerinin yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim konusunu tanıma ve bilgi sahibi olma
- Yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim durumlarını değerlendirebilme
- Yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim durumunu net bir biçimde ortaya koyabilme

Araç ve Materyaller:

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.

## **III. Oturum**

Yeterlik: Grup üyelerinin internet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularının farkına varmasını, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme açısından bilinçlenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularını tanıma ve ortaya koyabilme
- Duygu Düzenlemeyi tanıyabilme
- İnternet Kullanımında duygu düzenlemeyi tanıyabilme

Araç ve Materyaller:

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 3A. Duygu listesi Formu

## **IV. Oturum**

Yeterlik: Grup üyelerinin zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Zaman yönetimi ve erteleme davranışını tanıyabilme

- Zaman yönetimi ve erteleme davranışının internet kullanımıyla ilişkisini değerlendirebilme
- Zaman yönetimi ve erteleme davranışı durumunu net bir biçimde ortaya koyabilme

## **V. Oturum**

Yeterlik: Grup üyelerinin problem çözme becerileri konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

Göstergeler:

- Problem çözme becerilerini tanıyabilme
- Problem çözme becerilerinin internet kullanımıyla ilişkisini değerlendirebilme
- Problem çözme becerilerini net bir biçimde ortaya koyabilme

Araç ve Materyaller:

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 5A. 'Problem Çözme Basamak Listesi'

## **VI. Oturum**

Yeterlik: Grup sürecinin ve tüm oturumların değerlendirilmesini sağlamak

Göstergeler:

- Oturum içeriklerini gözden geçirebilme
- Grup süreci hakkında paylaşım yapabilme
- Vedalaşma/sonlandırma

Araç ve Materyaller:

1. Katılım Belgeleri

### **3.6. Pilot uygulamaların gerçekleştirilmesi**

Programlar geliştirilerek uzman onayları alındıktan sonra araştırmacı tarafından programlara ilişkin pilot çalışmalara başlanmıştır. Pilot çalışma grupları Afyon Kocatepe Üniversitesi Çay Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı için toplam altı haftalık pilot çalışma gerçekleştirilmiş olup; bu çalışma ön-test, son-test ve oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra izleme-testi şek-

linde yürütülmüştür. Katılımcılar ön-test (PİKÖ puanları) ve araştırmacının belirlediği kriterlere (Grupların Oluşturulma Süreci bölümüne bkz.) göre seçilmiştir. Sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programına ilişkin pilot çalışmalar 6 haftadan oluşmakta ve her bir oturum tamamlandıktan sonra oturum esnasında grup üyelerinin izni ile alınan ses kayıtları araştırmacı tarafından yazılı olarak transkript edilmiş ve bu araştırmanın danışmanı, çözüm odaklı terapileri yürütme konusunda eğitim ve tecrübeye sahip olan profesör tarafından her bir oturuma ilişkin transkript süpervize edilmiş, süpervizörün dönütlerine göre araştırmacı oturum uygulamalarına devam etmiştir.

Pilot oturumların uygulamaları sona erdikten sonra PİKÖ son-test olarak uygulanmış; son-test uygulamasından 3 ay sonra PİKÖ izleme-testi yapılmıştır.

Bu sonuçlar bağlamında sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberlik programı uygulamalarının üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanıcılarını azaltarak, sağlıklı internet kullanmaları açısından yararlı olacağı kanıtlanmış ve gerçek oturumlara ilişkin uygulamalara geçilmiştir.

### **3.7. Verilerin Çözümlemesi**

Araştırmada verilerin dağılımının değerlendirilmesi için basıklık ve çarpıklık değerinden (Tablo 4.1), varyans homojenliğinin incelenmesi için Levene testinden yararlanılmıştır (Tablo 4.2).

Yapılan ön analizler sonucunda hem zamansal değerlendirme için (tekrarlı ölçüm) hem de gruplar arası (Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma, Rehberlik Grubu ve Kontrol Grubu) farklılaşmanın değerlendirilmesi için Karışık Ölçümler için ANOVA (Mixed ANOVA) tekniğinden yararlanılabileceği belirlenmiştir. Homojenliğin ve/veya küreselliğin sağlanmadığı durumlarda alternatif düzeltmeler ile parametrik olmayan Post-Hoc testlere başvurulmuştur.

Yapılan ön test ölçümlerinin gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Gruplara göre farklılaşmanın belirlendiği değişkenlere varyans homojenliğinin sağlandığı belirlendiğinden Post-Hoc testi olarak Scheffe uygulanmıştır. Denence testleri sırasında ön testler arasında anlamlı farklılaşma görülen yerlerde (problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin denence testinde ve problemlili



internet kullanımı ölçeği toplam puanlarına ilişkin denence testinde), son testlerin gruplar arası farklılaşması, ön test puanları kontrol edilerek test edilmesinde, ANCOVA (kovaryans analizi) tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırmada istatistiksel analizlerinde hata payı  $p<.05$  olarak alınmış, ayrıca  $p<.01$  ve  $p<.001$  anlamlılık düzeyleri de raporlanmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, IBM SPSS Statistics 21 (Statistical Package For Social Sciences) paket programı ile test edilmiştir. Bonferroni düzeltmesi SPSS programı tarafından otomatik olarak yapılmaktadır. Analizler ile ilgili grafikler JASP 0.9.10 paket programı ile oluşturulmuştur.

Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda oturumlara ilişkin alınan görüşlerin değerlendirilmesinde içerik analizi kullanılmıştır. Bu analizde elde edilen veriler, önce kavramlaştırılmış, bunun ardından belirlenen kavramlara göre mantıklı bir düzenleme yapılmış ve buna ilişkin veriyi açıklayan temalar saptanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 259).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan denenceleri test etmek üzere gerçekleştirilen istatistiksel analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Aşağıda araştırmada öne sürülen denenceler doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçları ve ulaşılan bulgular sırası ile sunulmaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde hangi test tekniklerinin kullanılacağına karar verilebilmesi için ön testler gerçekleştirilmiştir. Parametrik testlerin kullanılması bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Öncelikle verinin normal dağılım kriterini karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Toplanan verilerin normal dağılımı basıklık ve çarpıklık değeri ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları her bir çalışma grubu için ayrı ayrı belirtilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel bulgular Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1

*Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular*

Ölçüm	Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu (N=13)		Rehberlik Grubu (N=13)		Kontrol Grubu (N=13)	
	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık
İnternetin Olumsuz Sonuçları-Ön Test	-0.94	0.79	-0.20	-1.11	0.21	-0.91
İnternetin Olumsuz Sonuçları-SonTest	1.68	2.83	1.86	2.68	-0.13	-1.12
İnternetin Olumsuz Sonuçları-İzleme	2.73	8.46	0.76	-0.05	-0.33	0.13
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık-Ön Testi	-0.45	-0.96	0.44	-0.17	-1.10	0.78
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık-Son Test	0.97	0.02	1.65	2.19	0.34	-1.46
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık-İzleme	0.74	-0.99	0.31	-0.37	0.04	-1.80
Aşırı Kullanım-Ön Test	-0.77	1.58	-0.43	-1.25	-0.49	-0.90
Aşırı Kullanım-Son	1.08	0.21	1.70	3.35	-0.21	-1.52

Tablo 4.1 (Devam)

*Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular*

Ölçüm Test	Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu (N=13)		Rehberlik Grubu (N=13)		Kontrol Grubu (N=13)	
	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık
Aşırı Kullanım-İzleme Testi	1.14	0.88	0.07	-0.39	-0.24	-1.31
Problemlili İnternet Kullanımı-Ön Test	-0.45	0.65	0.49	-0.33	-0.03	-0.05
Problemlili İnternet Kullanımı-Son Test	1.66	3.47	1.78	2.15	0.09	-0.92
Problemlili İnternet Kullanımı-İzleme	0.67	-0.78	0.48	-0.95	0.03	-1.14

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubuna ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde, ön testlere ilişkin çarpıklık değerlerinin .45 ile .94 arasında, basıklık değerlerinin ise .65 ile 1.58 arasında değişmektedir. Rehberlik grubunun uygulandığı gruba ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde, bu grup için ön testlere ilişkin çarpıklık değerlerinin .20 ile .49 arasında, basıklık değerlerinin ise .17 ile 1.25 arasında değiştiği görülmektedir. Kontrol grubuna ilişkin betimleyici istatistikler incelendiğinde, bu grup için ön testlere ilişkin çarpıklık değerlerinin .03 ile 1.10 arasında, basıklık değerlerinin ise .05 ile .91 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Tam normal dağılım gösteren dağılımlarda basıklık ve çarpıklık değerleri sıfırdır (Field, 2005; Tabachnick & Fidell, 2013). Ancak bu değerlerin belli bir noktaya kadar sapma göstermesi kabul edilebilir görünmektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2013, s.72) göre, normal dağılım açısından basıklık ve çarpıklık değerleri için kabul edilebilir sınırlar  $\pm 1.50$ 'dir. Ancak, bazı kaynaklarda çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$ , basıklık değerlerinin ise  $\pm 3$  aralığında olmasının normal dağılım açısından kabul edilebilir sınırlar açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012: s.169).

Bu çalışmada ön testlere ilişkin hesaplanan basıklık ve çarpıklık değerleri genel olarak ele alındığında normal dağılım kriterinin karşılandığı ifade edilebilir.

Araştırmada normallik testlerini takiben grupların ön test, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanlara ilişkin varyans homojenliğinin incelenmesinde Levene testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2

*Deney Grupları ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları*

Değişkenler	Levene İstatistiği	Sd 1	Sd 2	p
İnternetin Olumsuz Sonuçları-Ön Test	0.65	2	36	0.530
İnternetin Olumsuz Sonuçları-Son Test	8.64	2	36	0.001
İnternetin Olumsuz Sonuçları-İzleme Testi	5.81	2	36	0.006
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık-Ön Testi	0.86	2	36	0.433
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık-Son Test	4.22	2	36	0.023
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık-İzleme Testi	24.50	2	36	0.000
Aşırı Kullanım-Ön Test	0.50	2	36	0.614
Aşırı Kullanım-Son Test	1.51	2	36	0.234
Aşırı Kullanım-İzleme Testi	2.14	2	36	0.132
Problemlili İnternet Kullanımı-Ön Test	2.71	2	36	0.080
Problemlili İnternet Kullanımı-Son Test	5.51	2	36	0.008
Problemlili İnternet Kullanımı-İzleme Testi	5.94	2	36	0.006

Not: Sd: serbestlik derecesi

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere analiz sonuçları incelendiğinde, deney gruplarının ve kontrol grubunun tüm ölçeklerden işlem öncesi elde ettikleri değerler incelendiği grupların varyansları arasında farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ( $F_{PİKÖ}$  İnternetin Olumsuz Sonuçları=.65,  $p>.05$ ;  $F_{PİKÖ}$  Sosyal Fayda Rahatlık=.86,  $p>.05$ ;  $F_{PİKÖ}$  Aşırı Kullanım=.50,  $p>.05$ ;  $F_{PİKÖ}$  =2.71,  $p>.05$ ). Dolayısıyla ön test ölçümlerine göre tüm bağımlı değişkenler için deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğu anlaşılmaktadır.

Son test ölçümlerine ilişkin grupların elde ettiği değerler incelendiğinde, problemlili internet kullanımı ölçeği (PİKÖ) internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ( $F_{PİKÖ}$  İnternetin Olumsuz Sonuçları=8.64,  $p<.05$ ), problemlili internet kullanımı ölçeği (PİKÖ)

sosyal fayda alt boyutu ( $F_{PIKÖ \text{ Sosyal Fayda Rahatlık}}=4.22, p<.05$ ), problemlı internet kullanımı ölçeği (PIKÖ) toplam puanı  $F_{PIKÖ}=5.51, p<.05$ ) şeklindedir. Benzer şekilde gruplar arasında izleme ölçümünden elde edilen değerlere göre de; problemlı internet kullanımı ölçeği (PIKÖ) internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ( $F_{PIKÖ \text{ İnternetin Olumsuz Sonuçları}}=8.64, p<.05$ ), problemlı internet kullanımı ölçeği (PIKÖ) sosyal fayda alt boyutu ve ( $F_{PIKÖ \text{ Sosyal Fayda Rahatlık}}=4.22, p<.05$ ), problemlı internet kullanımı ölçeği (PIKÖ) toplam puanı  $F_{PIKÖ}=5.51, p<.05$ ) dışında tüm değişkenler açısından grupların varyansları arasında fark olmadığı görölmektedir. Tablo 4.2'de verilen varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde tüm değişkenler açısından deney gruplarının ve kontrol grubunun varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir.

Denencelerin test edilmesi için yapılan ön analizler sonucunda hem zamansal değerlendirme için (tekrarlı ölçüm) hem de gruplar arası (Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu, Rehberlik Grubu ve Kontrol Grubu) farklılaşmanın değerlendirilmesi için Karışık Ölçümler için ANOVA (Mixed ANOVA) tekniğinden yararlanılabileceği belirlenmiştir. Bu testin tekrarlı ölçümler için ANOVA'dan en temel farkı zaman karşılaştırmasının yanında zaman\*müdahale karşılaştırmasına da olanak sağlamasıdır. Bu test kapsamında bazı i kriterler dikkate alınmıştır. Bunlar; grupların homojenliği ve küreselliğidir. Homojenliğin ve/veya küreselliğin sağlanamadığı durumlarda alternatif düzeltmeler veya parametrik olmayan post-hoc testlere başvurulmuştur. Bulgular her bir denencenin test edilmesi ile sıralı bir şekilde raporlanmıştır.

Zamansal ve grup değerlendirmelerine geçilmeden önce, yapılan ön test ölçümlerinin gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Değişkenlerin homojenliğine ilişkin bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3

*Ön Testlere İlişkin Homojenlik Bulguları*

	Levene İstatistiği	Sd 1	Sd 2	P
İnternetin Olumsuz Sonuçları- Ön Test	0.646	2	36	0.53
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık- Ön Testi	0.857	2	36	0.43
Aşırı Kullanım-Ön Test	0.495	2	36	0.61

Tablo 4.3 (Devam)

*Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular*

Problemlili İnternet Kullanımı-Ön Test	2.712	2	36	0.08
--	-------	---	----	------

Not: Sd:serbestlik derecesi

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere verilen değerler incelendiğinde, değişkenlerin homojenlik varsayımını karşıladıkları görülmektedir. Dolayısıyla ANOVA testinde anlamlı fark belirlendiğinde Post-Hoc testlerinden Scheffe uygulanacaktır.

Yapılan ön test ölçümlerinin gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile değerlendirilmiş analiz sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.



Tablo 4.4.

Yapılan Ön Test Ölçümlerinin Gruplara Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	SS	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Farkın Kaynağı
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Çöz. Od. G.P.D Gr	13	59.54	9.48	Gruplararası	726.21	2	363.10	4.78	0.01	Rehberlik Grubu > Kontrol Grubu
	Rehberlik Grubu	13	66.08	9.21	Gruplarıçi	2735.23	36	75.98			
	Kontrol Grubu	13	55.62	7.30	Toplam	3461.44	38				
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Çöz. Od. G.P.D Gr.	13	36.46	7.43	Gruplararası	21.13	2	10.56	0.24	0.79	-
	Rehberlik Grubu	13	34.77	5.54	Gruplarıçi	1562.46	36	43.40			
	Kontrol Grubu	13	35.08	6.65	Toplam	1583.59	38				
Aşırı Kullanım	Çöz. Od. G.P.D Gr.	13	25.46	2.76	Gruplararası	3.90	2	1.95	0.24	0.79	-
	Rehberlik Grubu	13	26.23	3.11	Gruplarıçi	296.46	36	8.24			
	Kontrol Grubu	13	25.92	2.72	Toplam	300.36	38				
Problemlerli İnternet Kullanımı	Çöz. Od. G.P.D Gr.	13	121.46	8.60	Gruplararası	712.67	2	356.33	3.72	0.03	Rehberlik Grubu > Kontrol Grubu
	Rehberlik Grubu	13	127.08	12.33	Gruplarıçi	3447.23	36	95.76			
	Kontrol Grubu	13	116.62	7.83	Toplam	4159.90	38				

Not: KT:kareler toplamı, KO:kareler ortalaması, Sd:serbestlik derecesi, F:F-testi

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre, katılımcıların problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutundan aldıkları ön test puan ortalamalarının ( $F_{(2, 36)}=4.78, p<.05$ ) ve problemlili internet kullanımı ölçeğinin tümünden aldıkları ön test puan ortalamalarının ( $F_{(2, 36)}=3.72, p<.05$ ) buldukları gruplara göre farklılaştığı; ancak diğer ön test ölçümlerinde gruplar arası farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Farklılaşmanın belirlendiği değişkenlere Scheffe testi uygulandığında, rehberlik grubu uygulanan gruptaki katılımcıların hem problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutundan aldıkları ön test puan ortalamalarının hem de problemlili internet kullanımı ölçeğinin tümünden aldıkları ön test puan ortalamalarının kontrol grubunda yer alan katılımcıların bu ölçümlerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Denence testleri sırasında bu anlamlı farklılaşma göz önüne alınmış, problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin denence testinde ve problemlili internet kullanımı ölçeği toplam puanlarına ilişkin denence testinde son testlerin gruplar arası farklılaşması, ön test puanları kontrol edilerek test edilmiştir. Bu testlerin gerçekleştirilmesine (kovaryans analizi) ANCOVA tekniğinden yararlanılmıştır.

#### **4.1. Problemlili İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular**

##### **4.1.1. Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun, rehberlik grubunun ve kontrol grubunun problemlili internet kullanımı açısından test edilmesi**

Denence 1: Deney grupları ve kontrol grubu karşılaştırıldığında çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun, rehberlik grubuna ve kontrol grubuna göre,

- a) internetin olumsuz sonuçları,
- b) sosyal fayda/sosyal rahatlık,
- c) aşırı kullanım ve

d) problemlili internet kullanımı ölçeği genelinde ön test puanlarına göre son test puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

##### ***4.1.1.1. Problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin bulgular***

Bu çalışmanın ilk denencesine bağlı olan problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin bu denencenin test edilmesi için karışık



ölçümler için varyans analizi ve ön testler arasında farklılaşma belirlendiğinden (Tablo 4.4) ANCOVA uygulanmıştır. Öncelikle ön testler kontrol edildiklerinde son testlerden alınan puanların gruplara göre farklılaşması ANCOVA ile değerlendirilmiş analiz sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5

*Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Ön Test Puanlarının Kontrol Edilmesinden Sonra Son Test Puanının Gruplara Göre Farklılaşması ANCOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KT	F	P	$\eta_p^2$
Düzeltilmiş Model	6453.79	3	2151.27	8.00	0.00	0.41
Kesişim	510.68	1	510.68	1.90	0.18	0.05
Ön Test	42.67	1	42.67	0.16	0.69	0.01
Gruplar	6371.92	2	3185.96	11.85	0.00	0.40
Hata	9409.80	35	268.85			

Not:  $R^2 = .407$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .356$ ), KT:kareler toplamı, Sd:serbestlik derecesi, F:F-testi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre, problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları ön test puanlarının kontrol edilmesinden sonra son test puanının gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F_{(2, 35)} = 11.85$ ,  $p < .05$ ,  $\eta_p^2 = .40$ ). Farklılaşma belirlendiğinden, gruplar arası farklılaşmanın belirlenebilmesi için post hoc testi uygulanmıştır. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla 'Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar' testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu Son Test Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

(I) Gruplar	(J) Gruplar	Ortalama Farkı (I-J)	SH	P
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Rehberlik Grubu	-13.876	6.75	0.14
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Kontrol Grubu	-31.875*	6.55	0.00
Rehberlik Grubu	Kontrol Grubu	-17.999	7.22	0.05

Not:SH: standart hata

Tablo 4.6'da görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutu son test puanı kontrol grubunda yer alan bireylerin bu testten aldıkları ortalamalardan anlamlı oranda düşüktür.

Karışık ölçümler için ANOVA testi gerçekleştirildikten sonra analiz sonuçlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Gruplar	PIKÖ-İnternetin			
	Olumsuz Sonuçları	N	Ort.	Ss
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	13	59.54	9.48
	Son Test	13	18.54	2.11
	İzleme Testi	13	19.77	3.98
Rehberlik Grubu	Ön Test	13	66.08	9.21
	Son Test	13	33.23	19.86
	İzleme Testi	13	30.69	8.74
Kontrol Grubu	Ön Test	13	55.62	7.30
	Son Test	13	49.92	19.72
	İzleme Testi	13	45.62	13.94

Not: PIKÖ:problemlili internet kullanımı ölçeği, Ss:standart sapma

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere deney gruplarının ve kontrol grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutu, ön-test, son test ve izleme testi puanları için betimleyici istatistikler incelediğinde; çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}=59.54$ ), son test ortalamasının ( $\bar{X}=18.54$ ) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}=19.77$ ); rehberlik grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}=66.08$ ), son test ortalamasının ( $\bar{X}=33.23$ ) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}=30.69$ ) ve kontrol grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}=55.62$ ), son test ortalamasının ( $\bar{X}=49.92$ ) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}=45.62$ ) olduğu görülmektedir. Ölçümlere ilişkin veriler değerlendirildiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda ve rehberlik grubunda son test ve izleme testlerinde ön test puanlarına göre azalma gözlenirken bu azalma kontrol grubunda düşük düzeyde kalmaktadır. Bu değişimin istatistiksel olarak

anlamli olup olmadigi ise karisik ölçümler için ANOVA ile değerlendirilmiş Tablo 4.8'de verilmiştir. Tablo 4.8'de verilen analiz sonuçlarında, Mauchly küresellik varsayımının sağlanamaması nedeniyle Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.8

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karisik Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı		KT	Sd	KO	F	P	$\eta_p^2$
Gruplar İçi	Ölçüm	19657.56	1.48	13248.91	97.27	0.00	0.73
	Ölçüm*Gruplar	5269.73	2.97	1775.86	13.04	0.00	0.42
	Hata (Ölçüm)	7275.39	53.41	136.21			
Gruplar Arası	Kesişim	207481.44	1.00	207481.44	894.27	0.00	0.96
	Gruplar	6244.43	2.00	3122.21	13.46	0.00	0.43
	Hata	8352.46	36.00	232.01			

Not: KT:kareler toplamı, Sd:serbestlik derecesi, KO:kareler ortalaması, F:F-testi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere verilen analiz sonuçlarında, küresellik varsayımı sağlanamadığından ( $p=.001<.05$ ) gruplar içi analizlerinde Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarında da görüleceği gibi, gruplar gözetilmeksizin ön test, son test ve izleme ölçümlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı, buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile de anlamlılığın sürdüğü dolayısıyla ön test, son test ve izleme testi farklılaşmasının gruplar arası da gerçekleştiği belirlenmiştir ( $F_{(1,48, 2,97)}=13.04, p<.05, \eta_p^2=.42$ ). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin büyük olduğu da ifade edilebilir. Analiz sonucunda ayrıca, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaştığı da gözlenmiştir ( $F_{(1, 2)}=13.46, p<.05, \eta_p^2=.43$ ). Benzer şekilde gruplar arası kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında, müdahale etkisinin de ölçümler üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks'Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9

*Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları*

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Sd	P	$\eta_p^2$
Ölçüm	0.151	98.39	2	0.00	0.85
Ölçüm*Gruplar	0.456	8.418	4	0.00	0.33

Not: F:F-testi, Sd:serbestlik derecesi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.9'da görüldüğü üzere verilen analiz sonuçları incelendiğinde, problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçlarının zaman için, Wilks'  $\lambda=0.15$ ,  $F(2,35) = 98.39$ ;  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde ölçüm\*grup etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks'  $\lambda=0.456$ ,  $F(4,70) = 8.42$ ;  $p<.01$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta aynı zamanda bu farklılaşma gruplar arasında da sürmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla “Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar” testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.10'da sunulmuştur.

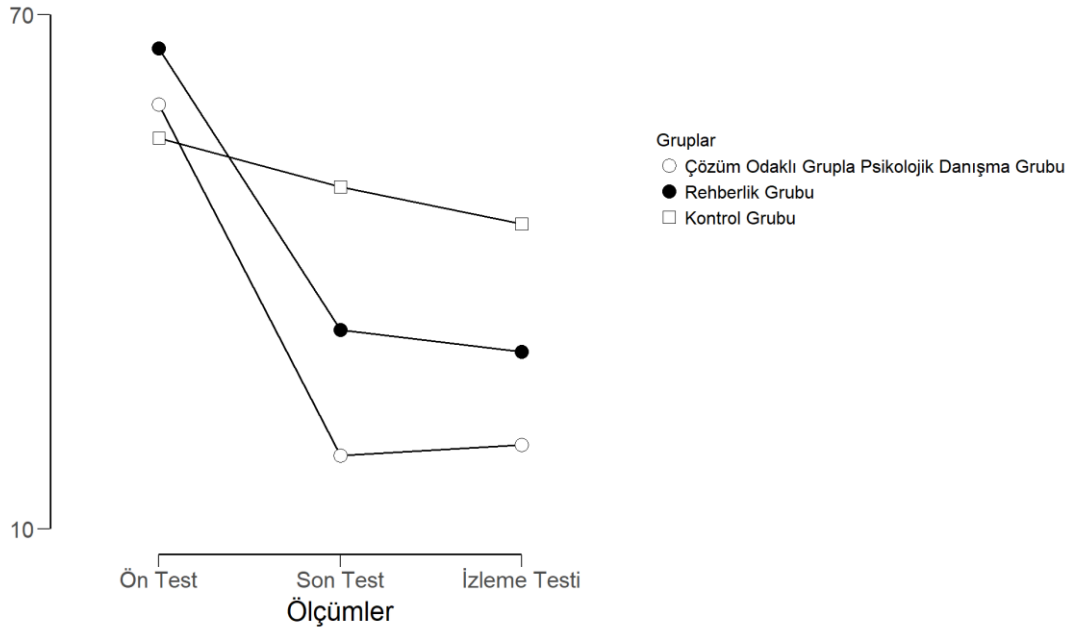
Tablo 4.10

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

Gruplar	(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Farkı	S.H	P
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	Son Test	41.000*	2.58	0.00
	Ön Test	İzleme Testi	39.769*	2.86	0.00
	İzleme Testi	Son Test	1.23	1.16	0.93
Rehberlik Grubu	Ön Test	Son Test	32.846*	6.16	0.00
	Ön Test	İzleme Testi	35.385*	3.15	0.00
	İzleme Testi	Son Test	-2.54	4.26	1.00
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	5.69	5.40	0.94
	Ön Test	İzleme Testi	10.00	4.36	0.12
	İzleme Testi	Son Test	-4.31	3.09	0.57

Not:SH: standart hata

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ön test ve son test puan farkının diğer gruplara göre yüksek olduğu ve bu farkı rehberlik grubunun takip ettiği görülmektedir. Kontrol Grubunda ise ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı zamanda son test ve izleme ölçümlerinde hiçbir grupta farklılaşma gözlenmemiştir. Sonuçlar Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PIKÖ) İnternetin Olumsuz Sonuçları Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği

Şekil 4.1'de görüldüğü üzere, ön testlerin genel olarak birbirine yakın noktalarda başladıkları, son testte en keskin düşüşün çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda gözlemlendiği, kontrol grubunda ise genel olarak bir düşüş gözlenirse de diğer gruplara göre düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımları internetin olumsuz sonuçları alanını azaltmada etkili olduğu; bunun yanında üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada rehberlik grubunun da kontrol grubuna göre etkili olduğu, ancak çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun, rehberlik grubuna göre üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları internetin olumsuz sonuçları alanını azaltmada daha etkili olduğu söylenebilir.

#### 4.1.1.2. Problemlili internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ilişkin bulgular

Bu çalışmanın ilk denencesine bağlı problemlili internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ilişkin bu denencenin test edilmesi için karışık

ölçümler için varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Betimsel istatistikler Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Gruplar	PIKO-Sosyal Fayda/ Sosyal Rahatlık	N	Ort.	Ss
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	13	36.46	1.83
	Son Test	13	13.77	2.57
	İzleme Testi	13	13.23	2.08
Rehberlik Grubu	Ön Test	13	34.77	1.83
	Son Test	13	21.46	2.57
	İzleme Testi	13	20.77	2.08
Kontrol Grubu	Ön Test	13	35.08	1.83
	Son Test	13	29.62	2.57
	İzleme Testi	13	29.69	2.08

Not: PIKÖ:problemlı internet kullanımı ölçeği, Ss:standart sapma

Tablo 4.11'de görüldüğü üzere deney gruplarının ve kontrol grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu, ön-test, son test ve izleme testi puanları için betimleyici istatistikler incelediğinde; çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}=36.46$ ), son test ortalamasının ( $\bar{X}=13.77$ ) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}=13.23$ ); rehberlik grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}=34.77$ ), son test ortalamasının ( $\bar{X}=21.46$ ) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}=20.77$ ) ve kontrol grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}=35.08$ ), son test ortalamasının ( $\bar{X}=29.62$ ) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}=29.69$ ) olduğu görülmektedir. Ölçümlere ilişkin veriler değerlendirildiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun ve rehberlik grubunun son test ve izleme testlerinde ön test puanlarına göre azalma gözlenirken bu azalma kontrol grubunda düşük düzeyde kalmaktadır. Bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ise karışık ölçümler için ANOVA ile değerlendirilmiş Tablo 4.12 ve Tablo 4.13'te verilmiştir. Tablo 12'de verilen analiz sonuçlarında, Mauchly küresellik varsayımının sağlanamaması nedeniyle Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.12

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı		KT	Sd	KO	F	Sig.	$\eta_p^2$
Gruplar İçi	Ölçüm	5108.22	1.49	3421.53	58.34	0.00	0.62
	Ölçüm*Gruplar	1336.75	2.99	447.68	7.63	0.00	0.30
	Hata (Ölçüm)	3152.36	53.75	58.65			
Gruplar Arası	Kesişim	79665.03	1	79665.03	815.66	0.00	0.96
	Gruplar	2082.53	2	1041.27	10.66	0.00	0.37
	Hata	3516.10	36	97.67			

Not: KT:kareler toplamı, Sd:serbestlik derecesi, KO:kareler ortalaması, F: F-testi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.12'de görüldüğü üzere verilen analiz sonuçlarında, küresellik varsayımı sağlanamadığından ( $p=.001<.05$ ) gruplar içi analizlerinde Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarında da görüleceği gibi, gruplar gözetilmeksizin ön test, son test ve izleme ölçümlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı, buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile de anlamlılığın sürdüğü dolayısıyla ön test, son test ve izleme testi farklılaşmasının gruplar arası da gerçekleştiği belirlenmiştir ( $F_{(1,49,2.99)}=7.63$ ,  $p<.05$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2=.30$ ). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin büyük olduğu da ifade edilebilir. Analiz sonucunda ayrıca, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaştığı da gözlenmiştir ( $F_{(1,2)}=10.66$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2=.37$ ). Benzer şekilde gruplar arası kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında, müdahale etkisinin de ölçümler üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13

*Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları*

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Sd	P	$\eta_p^2$
Ölçüm	0.314	38.18	2	0.00	0.85
Ölçüm * Gruplar	0.635	4.67	4	0.00	0.33

Not: F:F-testi Sd:serbestlik derecesi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere verilen analiz sonuçları incelendiğinde, problemlı internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlığın zaman için, Wilks'  $\lambda=.314$ ,  $F(2,35) = 38.18$ ;  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir.

Benzer şekilde ölçüm\*grup etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks'  $\lambda=.35$ ,  $F(4,70) = 4.67$ ;  $p<.01$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta aynı zamanda bu farklılaşma gruplar arasında da sürmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla 'Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar' testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.14'te sunulmuştur.

Tablo 4.14

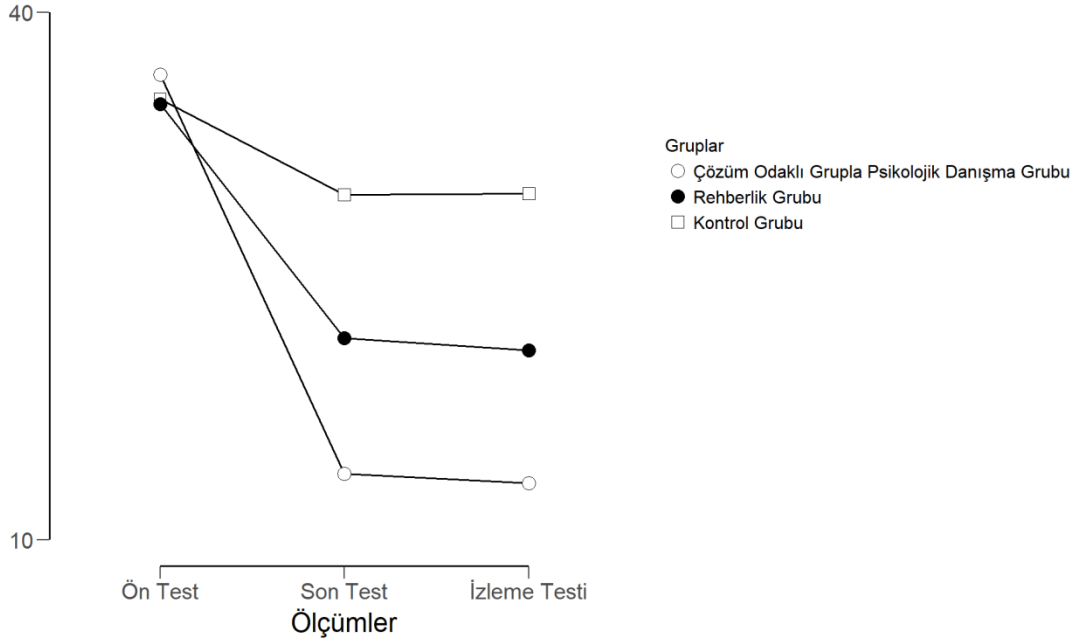
*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

Gruplar	(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Farkı	S.H	P
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	Son Test	22.692*	2.45	0.00
	Ön Test	İzlemeTesti	23.231*	2.32	0.00
	İzlemeTesti	Son Test	-0.54	0.27	0.20
Rehberlik Grubu	Ön Test	Son Test	13.308*	3.61	0.01
	Ön Test	İzlemeTesti	14.000*	2.25	0.00
	İzlemeTesti	Son Test	-0.69	2.77	1.00
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	5.46	3.08	0.30
	Ön Test	İzlemeTesti	5.39	3.58	0.48
	İzlemeTesti	Son Test	0.08	1.03	1.00

Not:SH: standart hata

Tablo 4.14'te görüldüğü üzere elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ön test ve son test puan farkının diğer gruplara göre yüksek olduğu ve bu farkı rehberlik grubunun takip ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı zamanda son test ve izleme ölçümlerinde hiçbir grupta farklılaşma gözlenmemiştir. Sonuçlar Şekil 4.2'de sunulmuştur.





Şekil 4.2. Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PIKÖ) Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği

Şekil 4.2'de görüldüğü üzere, ön testlerin genel olarak birbirine yakın noktalarda başladıkları, son testte en keskin düşüşün çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda gözlemlendiği, kontrol grubunda ise genel olarak bir düşüş gözlenirse de diğer gruplara göre düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımlarını sosyal fayda/sosyal rahatlık alanını azaltmada etkili olduğu; bunun yanında üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada rehberlik grubunun da kontrol grubuna göre etkili olduğu, ancak çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun rehberlik grubuna göre üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını sosyal fayda/sosyal rahatlık alanını azaltmada daha etkili olduğu söylenebilir.

#### 4.1.1.3. Problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutuna ilişkin bulgular

Bu çalışmanın ilk denencesine bağlı problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutuna ilişkinbu denencenin test edilmesi için karışık ölçümler için varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Betimsel istatistikler Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı Internet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Gruplar	PIKO-Aşırı Kullanım	N	Ort.	Ss
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	13	25.46	2.76
	Son Test	13	8.62	3.10
	İzlemeTesti	13	8.08	2.53
Rehberlik Grubu	Ön Test	13	26.23	3.11
	Son Test	13	14.46	5.88
	İzlemeTesti	13	16.31	4.40
Kontrol Grubu	Ön Test	13	25.92	2.72
	Son Test	13	23.54	4.61
	İzlemeTesti	13	22.92	4.65

Not: PIKÖ:problemlı internet kullanımı ölçeği, Ss:standart sapma

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere deney gruplarının ve kontrol grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutu, ön-test, son test ve izleme testi puanları için betimleyici istatistikler incelediğinde; çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}$ =25.46), son test ortalamasının ( $\bar{X}$ =8.62) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}$ =8.08); rehberlik grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}$ =26.23), son test ortalamasının ( $\bar{X}$ =14.46) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}$ =16.31) ve kontrol grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutu ön test ortalamasının ( $\bar{X}$ =25.92), son test ortalamasının ( $\bar{X}$ =23.54) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}$ =22.92) olduğu görülmektedir. Ölçümlere ilişkin veriler değerlendirildiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubu ve rehberlik grubu son test ve izleme testlerinde ön test puanlarına göre azalma gözlenirken bu azalma kontrol grubunda düşük düzeyde kalmaktadır. Bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ise karışık ölçümler için ANOVA ile değerlendirilmiş Tablo 4.16 ve Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.16

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı		KT	Sd	KO	F	P	$\eta_p^2$
Gruplarİçı	Ölçüm	2715.61	2.00	1357.80	153.31	0.00	0.81
	Ölçüm*Gruplar	932.03	4.00	233.01	26.31	0.00	0.59
	Hata (Ölçüm)	637.69	72.00	8.86			
Gruplar Arası	Kesişim	42503.42	1.00	42503.42	1510.60	0.00	0.98
	Gruplar	1980.33	2.00	990.16	35.19	0.00	0.66
	Hata	1012.92	36.00	28.14			

Not: KT:kareler toplamı, Sd:serbestlik derecesi, KO:kareler ortalaması, F: F-testi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere analiz sonuçlarından da görüleceği gibi, gruplar gözetilmeksizin ön test, son test ve izleme ölçümlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı, buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile de anlamlılığın sürdüğü dolayısıyla ön test, son test ve izleme testi farklılaşmasının gruplar arası da gerçekleştiği belirlenmiştir ( $F_{(2, 4)}=26.31$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2=.59$ ). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin büyük olduğu da ifade edilebilir. Analiz sonucunda ayrıca, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaştığı da gözlenmiştir( $F_{(1, 2)}=35.19$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2=.66$ ). Benzer şekilde gruplar arası kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında, müdahale etkisinin de ölçümler üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17

*Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları*

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Sd	P	$\eta_p^2$
Ölçüm	0.137	110.05	2	0.00	0.86
Ölçüm*Gruplar	0.287	15.16	4	0.00	0.46

Not: F:F-testi, Sd:serbestlik derecesi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.17'de görüldüğü üzere verilen analiz sonuçları incelendiğinde, problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanımın zaman için, Wilks'  $\lambda=.137$ ,  $F(2,35) = 110.05$ ;  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde ölçüm\*grup etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks'  $\lambda=.287$ ,  $F(4,70) = 15.16$ ;

$p < .01$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta aynı zamanda bu farklılaşma gruplar arasında da sürmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla 'Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar' testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.18'de sunulmuştur.

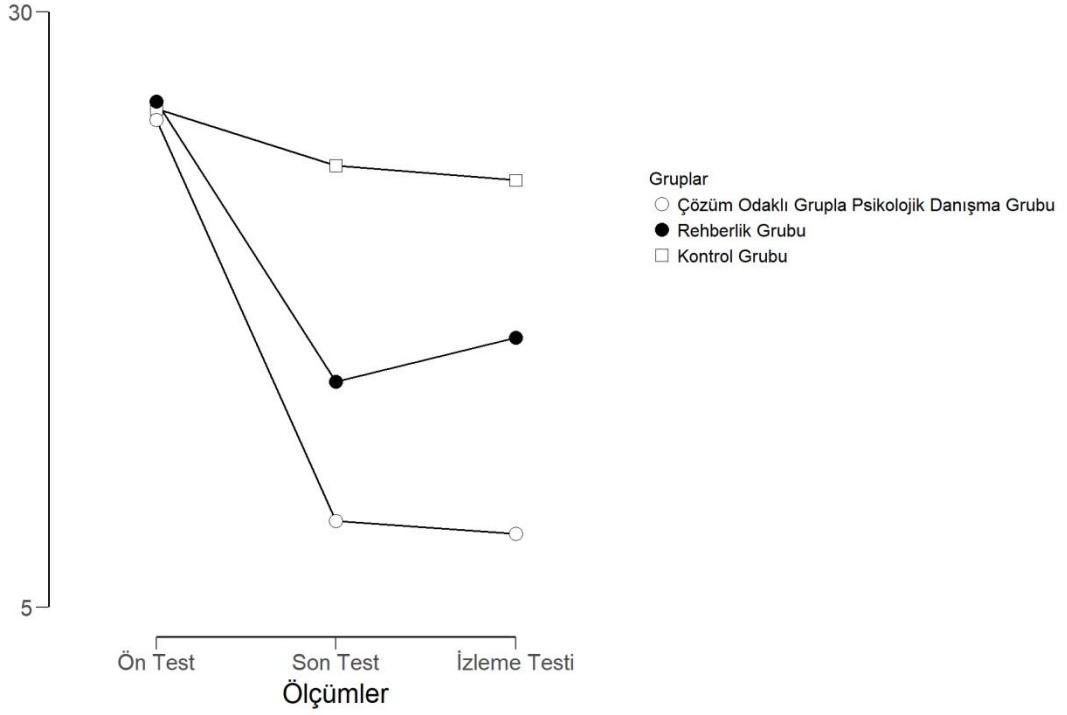
Tablo 4.18

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Aşırı Kullanım Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

Gruplar	(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Farkı	S.H	P
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	Son Test	16.846*	1.03	0.00
	Ön Test	İzlemeTesti	17.385*	0.87	0.00
	İzlemeTesti	Son Test	-0.54	0.37	0.51
Rehberlik Grubu	Ön Test	Son Test	11.769*	1.72	0.00
	Ön Test	İzlemeTesti	9.923*	1.45	0.00
	İzlemeTesti	Son Test	1.85	1.01	0.27
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	2.39	1.02	0.11
	Ön Test	İzlemeTesti	3.00	1.31	0.12
	İzlemeTesti	Son Test	-0.62	1.22	1.00

Not:SH: standart hata

Tablo 4.18'de görüldüğü üzere elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda problemlı internet kullanımı ölçeği aşırı kullanım alt boyutu ön test ve son test puan farkının diğer gruplara göre yüksek olduğu ve bu farkı rehberlik grubunun takip ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı zamanda son test ve izleme ölçümlerinde hiçbir grupta, beklendiği üzere, farklılaşma gözlenmemiştir. Sonuçlar Şekil 4.3'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği (PIKÖ) Aşırı Kullanım Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği

Şekil 4.3'te görüldüğü üzere, ön testlerin genel olarak birbirine yakın noktalarda başladıkları, son testte en keskin düşüşün çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda gözlemlendiği, kontrol grubunda ise genel olarak bir düşüş gözlenirse de diğer gruplara göre düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımlarını azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlerli internet kullanımları aşırı kullanım alanını azaltmada etkili olduğu; bunun yanında üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımlarını azaltmada rehberlik grubunun da kontrol grubuna göre etkili olduğu, ancak çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun rehberlik grubuna göre üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımları aşırı kullanım alanını azaltmada daha etkili olduğu söylenebilir.

#### 4.1.1.4. Problemlerli internet kullanımı ölçeği toplam puan düzeylerine ilişkin bulgular

Bu çalışmanın ilk denencesine bağlı problemlerli internet kullanımı ölçeği toplam puan düzeylerine ilişkin bu denencenin test edilmesi için karışık ölçümler için varyans

analizi ve ön testler arasında farklılaşma belirlendiğinden (Tablo 4.4) ANCOVA uygulanmıştır. Öncelikle ön testler kontrol edildiklerinde son testlerden alınan puanların gruplara göre farklılaşması ANCOVA ile değerlendirilmiş analiz sonuçları Tablo 4.19'da verilmiştir.

Tablo 4.19

*Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarının Kontrol Edilmesinden Sonra Son Test Puanının Gruplara Göre Farklılaşması ANCOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KT	F	P	$\eta_p^2$
Düzeltilmiş Model	25204.70	3	8401.57	10.30	0.00	0.47
Kesişim	855.67	1	855.67	1.05	0.31	0.03
Ön Test	24.35	1	24.35	0.03	0.86	0.00
Gruplar	24367.28	2	12183.64	14.94	0.00	0.46
Hata	28547.19	35	815.63			

Not:  $R^2 = .469$  (Düzeltilmiş  $R^2 = .423$ ), KT:kareler toplamı, Sd:serbestlik derecesi, F: F-testi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.19'da görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre, problemlili internet kullanımı ölçeği ön test puanlarının kontrol edilmesinden sonra son test puanının gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F_{(2,35)}=14.94, p<.05, \eta_p^2=.46$ ). Farklılaşma belirlendiğinden, gruplar arası farklılaşmanın belirlenebilmesi için post hoc testi uygulanmıştır. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla 'Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar' testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.20'de sunulmuştur.

Tablo 4.20

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

(I) Gruplar	(J) Gruplar	Ortalama Farkı (I-J)	SH	P
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Rehberlik Grubu	-27.759	11.53	0.06
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Kontrol Grubu	-62.561*	11.45	0.00
Rehberlik Grubu	Kontrol Grubu	-34.802*	12.30	0.02

Not:SH: standart hata

Tablo 4.20'de görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun ve rehberlik grubunun problemlili internet kullanımı ölçeği

son test puanları kontrol grubunda yer alan bireylerin bu testten aldıkları ortalamalardan anlamlı oranda düşüktür. Rehberlik grubu ve çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun karşılaştırılmasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiş olsa da çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun son test puanının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Karışık ölçümler için ANOVA testi gerçekleştirildikten sonra analiz sonuçlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.21'de verilmiştir.

Tablo 4.21

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Gruplar	PİKO	N	Ort.	Ss
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	13	121.46	8.60
	Son Test	13	40.92	7.53
	İzleme Testi	13	53.15	11.86
Rehberlik Grubu	Ön Test	13	127.08	12.33
	Son Test	13	69.15	36.41
	İzleme Testi	13	68.54	16.14
Kontrol Grubu	Ön Test	13	116.62	7.83
	Son Test	13	103.08	31.60
	İzleme Testi	13	98.23	27.35

Not: PİKÖ:problemlı internet kullanımı ölçeği, Ss:standart sapma

Tablo 4.21'de görüldüğü üzere deney gruplarının ve kontrol grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği, ön-test, son test ve izleme testi puanları için betimleyici istatistikler incelediğinde; çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği ön test ortalamasının ( $\bar{X}$ =121.46), son test ortalamasının ( $\bar{X}$ =40.92) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}$ =53.15); rehberlik grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği ön test ortalamasının ( $\bar{X}$ =127.08), son test ortalamasının ( $\bar{X}$ =69.15) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}$ =68.54) ve kontrol grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği ön test ortalamasının ( $\bar{X}$ =116.62), son test ortalamasının ( $\bar{X}$ =103.08) ve izleme testi ortalamasının ( $\bar{X}$ =98.23) olduğu görülmektedir. Ölçümlere ilişkin veriler değerlendirildiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun ve rehberlik grubunun son test ve izleme testlerinde ön test puanlarına göre azalma gözlenirken bu azalma kontrol grubunda düşük düzeyde kalmaktadır. Bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ise karışık ölçümler için ANOVA ile değerlendirilmiş Tablo 4.22'de verilmiştir. Tablo 4.22'de verilen analiz sonuçlarında,

Mauchly küresellik varsayımının sağlanamaması nedeniyle Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.22

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı		KT	Sd	KO	F	P	$\eta_p^2$
Gruplar İçi	Ölçüm	63904.82	1.56	40994.66	110.80	0.00	0.76
	Ölçüm*Gruplar	16820.67	3.12	5395.19	14.58	0.00	0.45
	Hata (Ölçüm)	20762.51	56.12	369.97			
Gruplar Arası	Kesişim	920360.08	1.00	920360.08	1323.02	0.00	0.97
	Gruplar	22723.44	2.00	11361.72	16.33	0.00	0.48
	Hata	25043.49	36.00	695.65			

Not: KT:kareler toplamı, Sd:serbestlik derecesi, KO:kareler ortalaması, F: F-testi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.22'de görüldüğü üzere verilen analiz sonuçlarında, küresellik varsayımı sağlanamadığından ( $p=.001<.05$ ) gruplar içi analizlerinde Greenhouse-Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarında da görüleceği gibi, gruplar gözetilmeksizin ön test, son test ve izleme ölçümlerinin ortalamalarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı, buna grup etkisinin (müdahalelerin) eklenmesi ile de anlamlılığın sürdüğü dolayısıyla ön test, son test ve izleme testi farklılaşmasının gruplar arası da gerçekleştiği belirlenmiştir ( $F_{(1.56, 3.12)}=14.58, p<.05, \eta_p^2=.45$ ). Kısmi eta kare sonuçlarına göre bu etkinin büyük olduğu da ifade edilebilir. Analiz sonucunda ayrıca, gruplar arası değerlendirmeler incelendiğinde, ölçümlerin gruplar arası farklılaştığı da gözlenmiştir ( $F_{(1, 2)}=16.33, p<.05, \eta_p^2=.48$ ). Benzer şekilde gruplar arası kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında, müdahale etkisinin de ölçümler üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Ek olarak, müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23

*Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Üzerine Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları*

Etki	Wilks' $\lambda$	F	Sd	p	$\eta_p^2$
Ölçüm	0.163	89.60	2	0.00	0.84
Ölçüm*Gruplar	0.451	8.57	4	0.00	0.33

Not: F:F-testi, Sd:serbestlik derecesi,  $\eta_p^2$ :kısmi eta kare

Tablo 4.23'te görüldüğü üzere verilen analiz sonuçları incelendiğinde, problemlı internet kullanımı ölçeği toplam puanının zaman için, Wilks'  $\lambda=.163, F(2,35) = 89.60$ ;



$p < .001$  düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde ölçüm\*grup etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks'  $\lambda = .451$ ,  $F(4,70) = 8.57$ ;  $p < .01$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta aynı zamanda bu farklılaşma gruplar arasında da sürmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla 'Bonferonni düzeltmesi uygulanmış çoklu karşılaştırmalar' testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.24'te sunulmuştur.

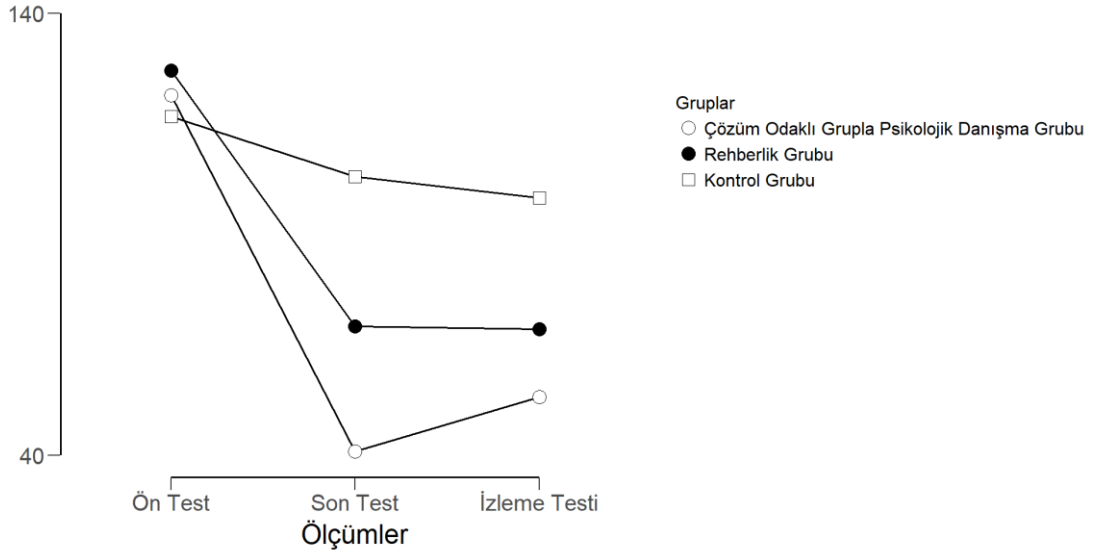
Tablo 4.24

*Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Düzeltmeli) Testi Sonuçları*

Gruplar	(I) Ölçüm	(J) Ölçüm	Farkı	S.H	P
Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubu	Ön Test	Son Test	80.538*	3.09	0.00
	Ön Test	İzleme Testi	68.308*	4.73	0.00
	İzleme Testi	Son Test	12.231*	3.72	0.02
Rehberlik Grubu	Ön Test	Son Test	57.923*	11.03	0.00
	Ön Test	İzleme Testi	58.538*	5.91	0.00
	İzleme Testi	Son Test	-0.62	7.33	1.00
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	13.54	8.38	0.40
	Ön Test	İzleme Testi	18.39	7.57	0.10
	İzleme Testi	Son Test	-4.85	3.94	0.73

Not:SH: standart hata

Tablo 4.24'te görüldüğü üzere elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlı internet kullanımı ölçeği ön test ve son test puan farkının diğer gruplara göre yüksek olduğu ve bu farkı rehberlik grubunun takip ettiği görülmektedir. Kontrol Grubunda ise ön test ve son test puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı zamanda son test ve izleme ölçümlerinde hiçbir grupta farklılaşma gözlenmemiştir. Sonuçlar Şekil 4.4'te sunulmuştur.



Şekil 4.4. *Deney Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) Puan Ortalaması ve Standart Hatası Grafiği*

Şekil 4.4'te görüldüğü üzere, ön testlerin genel olarak birbirine yakın noktalarda başladıkları, son testte en keskin düşüşün çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda gözlemlendiği, Kontrol grubunda ise genel olarak bir düşüş gözlenirse de diğer gruplara göre düşük düzeyde kaldığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemlili internet kullanımlarını azaltmada etkili olduğu; bunun yanında üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada rehberlik grubunun da kontrol grubuna göre etkili olduğu, ancak çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun rehberlik grubuna göre üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını azaltmada daha etkili olduğu söylenebilir.

#### **4.2. Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimlerine Yönelik Bulgular**

Denence 2: 'Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun katılım gösterdikleri her bir oturuma ilişkin sağlıklı internet kullanımı ile ilgili deneyimleri nelerdir?' şeklindedir.

Araştırmanın bu bölümünde çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubu oturumlarına katılan üniversite öğrencilerinin her bir oturumdan sonra o oturuma ilişkin

araştırmacıya internet ortamında mail olarak gönderdikleri görüşlere ait denencenin test edilmesi için içerik analizi tekniği uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.25'te verilmiştir.

Tablo 4.25

*Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri*

Kategoriler (Temalar)	Görüşmelerden Alınan ifadeler
Farkına Varma	<p><i>Yeni bir şeyler öğrenmek beni mutlu etti ve diğer arkadaşlarımda da hayatlarının benim gibi olduğunu öğrendim (4. Kadın, 21)</i></p> <p><i>Benim için güzel ve aynı zamanda yapabileceklerimin farkında olmamı öğreten bir deneyimdi. En önemli kazancı ise internet kullanımını azaltabileceğime yönelik inancımı görmüş oldum (6. Kadın, 20)</i></p> <p><i>Aslında istesem interneti tamamen bırakmasam bile zamanla internet kullanımımı azaltabileceğimi fark ettim. Diğer grup arkadaşlarımda aslında benim gibiymiş ve bu odada bulunan kişilerle aynı şeyleri yaşıyormuşuz (2. Kadın, 20)</i></p> <p><i>Çoğu kişinin internet bağımlısı olduğunu fark ettim. Orada insanların interneti değil de internetin insanları kontrol ettiğini hissettim. Ama interneti ölçülü bir şekilde kullanırsak kendi yaşam kalitemizin artacağını fark ettim. (6. Erkek, 22)</i></p> <p><i>Kendi adıma biraz üzöldüm çok fazla internet kullanıyormuşum ve bu beni olumsuz yönde etkiliyor onu anladım, ama biraz olsun bilinçlendim. (5. Kadın, 19)</i></p>
İnterneti Sağlıklı Kullanabilmek	<p><i>Bağımlılığımdan kurtulma yollarını öğrendim grup arkadaşlarımda ve liderimiz sayesinde. Sağlıklı internet kullanımı hakkında fikir edindim. Oturum kendimi keşfetmeme yardımcı oldu. Kendimi geliştirip iyileştirmem için iyi bir deneyimdi. Bu oturumun benim için en önemli kazancı kendimi keşfetmemdi, kaçığım sorunlarla yüzleşmemi sağladı. (4. Kadın, 21)</i></p> <p><i>Benim için güzel bir deneyim oldu, sağlıklı internet kullanımı, sağlıklı iletişim gibi yeni kelimeler öğrendim. (2. Kadın, 20)</i></p> <p><i>Dışarı çıktığım zaman çok şey öğrendiğimi anladım, internetle nasıl başa çıkabileceğimi beni hapsetmesine izin vermeyeceğimi çözüm odaklı terapilerin ne olduğunu öğrendim ve bu bana çok yararlı oldu. (3. Erkek, 20)</i></p>

Tablo 4.25 (Devam)

Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri

Kategoriler (Temalar)	Görüşmelerden Alınan ifadeler
İnterneti Çok Kullanma Sebeplerim	<p><i>Hafta sonunu yurttan cumartesi ve pazar günü oda arkadaşlarım ile bütün gün internetten dizi ve film izleyerek geçirdim. Paketim bitti ve ekstra paket aldım. (7. Kadın, 21)</i></p> <p><i>İnterneti en çok kullandığım günler cumartesi ve pazar günleri 14-18 saat arası bu durum benim sorumluluklarıma vakit ayırmama fırsat vermiyor. (4. Erkek, 21)</i></p> <p><i>İnterneti en çok hafta sonları cumartesi pazar günleri yaklaşık 12 saat kullandığımı fark ettim, hafta sonunun boş olması. (3. Kadın, 21)</i></p>
Temel İhtiyaçlar	<p><i>Cuma günleri ve özellikle de hafta sonu internet kullanımının 13 saatin üzerinde olduğunu arkadaşlarımla birlikte yurttan günümüzün çoğunu internetle geçtiğimizi ve artık bunu azaltmam gerektiğinin kanaatine vardım. (3. Erkek, 20)</i></p> <p><i>İnternet kullanımına dur dediğim nokta gözlerimin ağrması ve uykumun gelmesiydi, mecburen bırakıp uyudum. (4. Kadın, 21)</i></p> <p><i>Kendime internet konusunda dur dediğim nokta uyku. Böylelikle uyuyarak başardım. Bu noktada interneti bırakmak aslında zor olmamıştı; çünkü uykum vardı. (6. Kadın, 20)</i></p> <p><i>O an da acıkmıştım ve uykum gelmişti bu yüzden internete dur dediğim nokta olmuştu. Fiziksel ihtiyaçlarım olduğu için dur demeyi başardım. (1. Erkek, 19)</i></p>
Yeter Diyebilmek İçin Çevresel Destekleri Fark Etmek	<p><i>Kendimi uykudan gözlerimin ağrıdığını ve acıktığımı hissettiğim an dur dedim artık kendime, sağlığım her şeyden önemliydi; çünkü kendimi bırakmak için zorladım kendimi. (3. Kadın, 21)</i></p> <p><i>İnternette tek başıma takıldım bu kadar çok vakit geçirmememin sebebi hem okuduğum yerin, hem de yurt ortamında ilgimi çeken hiçbir şey olmadığı için vaktim geçsin diye internette vakit harcadım. Eğer arkadaşım beni aramasaydı kendime dur yeter artık bu kadar diyemezdim. Doğal olarak arkadaşım internetten daha önemli olduğu için onunla konuştum sonra da uyudum. (2. Kadın, 20)</i></p> <p><i>İnterneti daha sağlıklı ve bilinçli kullanmak için daha çok sosyalleştim, arkadaşlarımla zaman geçirdim internette zorunda olduğum durumlarda kullandım, ödevlerim ya da merak ettiğim bilgiler almak için aktiflik gösterdim. (1. Kadın, 19)</i></p>

Tablo 4.25 (Devam)

*Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri*

Kategoriler (Temalar)	Görüşmelerden Alınan ifadeler
Yeter Diyebilmek İçin Çevresel Destekleri Fark Etmek (Devam)	<i>Diğer günlerden farklı bir şeyler yaptım, sabah kalktım kahvaltımı yaptım ve dışarı çıktım hava aldım parka gittim arkadaşlarımın yanına gittim, kafeye gittik sohbet ettik ve gerçekten çok güzel bir duyguymuş sanki yeniden doğmuş gibi hissettim kendimi. (3. Erkek, 20)</i>  <i>İnterneti kullanmadığım zamanlar daha çok sosyal aktivitelerde bulunduğumu, daha çok arkadaşlarımla vakit geçirdiğimi, bazı alışkanlıklarımın olduğunu, mesela kitap okuma ve en önemlisi kendime zaman harcadığımı, zamanımı boşa harcamadığımı keşfettim. (5. Erkek, 21)</i>
İnternet Kullanım Süresinin Azalması	<i>İnterneti daha düzenli, sağlıklı kullanmak için internet paketi yapmamaya başladım. Yani internet kullanımını azaltmaya çalıştım. (6. Kadın, 20)</i>  <i>Bütün grup arkadaşlarımın daha umutlu ve istekli olduklarını keşfettim. Onlarında benim de internet kullanım sürelerimizin yavaş yavaş azaldığını ve gün geçtikçe azalacağı kanaatine vardım. (6. Erkek, 22)</i>  <i>Gördüğüm eğitim ve terapilerle özellikle sabah uykudan uyanınca telefonu elime almamaya, internete girmemeye başladım. (2. Erkek, 23)</i>
İnternet Kullanımında Oto Kontrolün Artması	<i>Bir karar aldım artık interneti verimli kullanan bir insan olacağım diye, ertesi sabah kalktığı zaman bunun için bir şeye veda etmem lazım diye düşündüm, diğer günlerden farklı bir şeyler yaptım ve dışarı çıktım hava aldım parka gittim arkadaşlarımın yanına gittim, kafeye gittik, eve geldiğim zaman ailemle vakit geçirdim sohbet ettim. (3. Erkek, 20)</i>  <i>İnternete girdiğim süre boyunca tek başınaydım, internette fazla zaman geçirdiğimi fark ettim, kendimi frenlemeye çalıştım ve artık dur bırak kullanma dedim. Bunu başarmamda oturumların etkisi çok fazla oldu; çünkü aklımda sürekli bu düşünceler vardı her zaman yaptığım şeyleri bırakmak tabii ki zor oldu, sonuçta bu benim bir alışkanlığım ve bundan ayrılmak bana biraz zor geliyor. Ama bu alışkanlığı bırakmakta kararlıyım, bunun için çaba gösteriyorum. İnterneti daha sağlıklı ve bilinçli kullanmak için. (1. Kadın, 19)</i>  <i>İnterneti daha bilinçli, kontrollü, sağlıklı kullanmak için kendime yeni bir sınır koydum, uğraşlar buldum. Bunu başarmama yardım eden güç kendime olan inanç ve güvenim oldu. O gün kitap okumuştum yeni kelimeler öğrendim. (1. Erkek, 19)</i>

Tablo 4.25 (Devam)

*Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri*

Kategoriler (Temalar)	Görüşmelerden Alınan ifadeler
İnternet Kullanımında Oto Kontrolün Artması (Devam)	<i>Oturuma yönelik en önemli kazancım internetsiz yaşanabileceğini, kendime zaman ayırmam gerektiğini, daha çok arkadaşlarımla, ailemle vakit geçirmem gerektiğini, zamanımı internetle değil de kitap okuyarak, sosyal aktivitelerde bulunarak geçirebileceğimi öğrendim. (5. Erkek, 21)</i>
Akran Desteği	<p><i>Grup arkadaşlarımdan hepsi hayatlarındaki olumlu yanları fark ettiler ve mutlu oldular bana kattıkları şey şu oldu eğer kafana bir şeyi gerçekten koyduysan o gerçek oluyormuş grup arkadaşlarımdan yapabilirlikleri bence oldukça iyi hepsi gayretli mesela 3. Kadının (21) origamiye geri dönmesi, 5. Kadının (19) meditasyon yapması denemelerine geri başlaması 1. Kadının (19) ve 2. Kadının (20) sürekli oynadıkları oyunu bırakmaları aslında beni en çok şaşırtan ve sevindiren onlardı; çünkü ikisi de çok fazla oynadıklarını söylemişlerdi ve onlar adına mutlu oldum. 5. Erkeğin (21) incir ağacına çıkıp kuzeniyle orada sohbet etmesi bana çok değişik ve güzel geldi, yazın bunu bende deneyeceğim. (4. Kadın, 21)</i></p> <p><i>Grup arkadaşlarımdan anlatımlarından çok etkilendim, anlattıklarından kendime bir şeyler çıkardım ve uyguladım. Grup arkadaşlarımdan hedeflerine ulaşabileceklerine inanıyorum, ölçeklendirmelerinde gerileme bir durumları yoktu hatta ilerlemeler vardı büyük emekle istekle hedeflerine ulaşmaya çalışıyorlar ve bu sayede bende motive oluyorum onlardan bir çok şeyler öğrendim ve kendimde uyguladım örneğin mandala boyamak. (1. Erkek, 19)</i></p> <p><i>Grup arkadaşlarımdan hepsini yapabilirliklerine inanıyorum. Hepsi çok azimli ve gayretli hepsinden yeni şeyler öğreniyorum. 7. Kadının (yaş: 21) takı kursuna gitmeyi düşünmesi ilgimi çekti, eğer o takı tasarlamayı öğrenirse bana da öğretebilir bende takılarla uğraşırsam interneti daha az elime almış olurum, kendime bir uğraş bulmuş olurum. Bir başka arkadaşım 3. Erkeğin (yaş: 20) ise internete daha az girmek için bilgisayarını ortadan kaldırmış. Aslında hepsi bir şeyleri başarmak istiyor onlar böyle olduğu sürece ben de motive oluyorum. (2. Kadın, 20)</i></p>

Tablo 4.25 (Devam)

*Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri*

Kategoriler (Temalar)	Görüşmelerden Alınan ifadeler
Akran Desteği (Devam)	<p><i>Grup arkadaşlarımı çok başarılı buluyorum; ama benim için farklı olan şey şu herkes kendine bireysel çözümler üretirken aynı zamanda grubun genel çözümünü de bulduğumuzu düşünüyorum, bu şekilde gerçekleşiyor. Örneğin gruptan birisi sosyalleşmek adına ya da internet bağımlılığından uzaklaşmak adına bir çalışma yaptığı zaman bu bize yol gösterici oluyor, biz de onları örnek alıp onlar gibi yapmaya başlıyoruz. Öğrendiğimiz bilgileri uygulama nasıl farklı yollarda geçirebiliriz bunu görmemizi sağlıyorlar. Bana bu konuda gruptaki 7. Kadının (21) yaptığı etkinlikler daha ilgi çekici geliyor ve bunları ben de yapmaya başlıyorum. (1. Kadın, 19)</i></p>
Olumlu Değişim	<p><i>Bir arkadaşım ailesinin yanındayken interneti az kullandığını, bir diğeri sportif faaliyetlerini uygularken, bir diğeri çalışma koşulları internet kullanımını azalttığını duymak benim için bir deneyim olacaktır diye düşünüyorum. Grup arkadaşlarımı böyle azimli ve istedikleri zaman interneti bırakabildiklerini gördüm ve bu da bende interneti nasıl azaltabileceğime, neler yapmam gerektiğine yardımcı oldu. (5. Erkek, 21)</i></p> <p><i>İlk oturumdan bu yana kendime dur demeyi, kendime inanmayı, ekiple çalışmayı ve ekiptekilere güvenmeyi, insanlarla daha iyi iletişim kurmayı öğrendim. (1. Kadın, 19)</i></p> <p><i>Genel olarak ilk haftadan bu haftaya neler öğrendik, neler işledik hepsi film şeridi gibi geçti gözümün önünden, bu oturumlar sayesinde sadece internet kullanımında azalma olmadı; sosyalleştiğim ve kitap okuduğum için konuşmalarım ve diksiyonum çok ilerledi ve kendimi daha iyi ifade edebildiğimi düşünüyorum artık. (4. Erkek, 21)</i></p> <p><i>En başından beri her oturumun farklı şeyler öğrendik ve tecrübelendiğimi hissettim ve çevremdeki insanlara bunları aktararak yararlı olacağımı da düşündüm, aslında interneti bırakmak çok kolaymış biz kendimiz işimizi zorlaştırıyormuşuz bunu yaşadım. Artık internete dur deme noktam yok; çünkü artık ben kendim girmiyorum, canım istediği zaman giriyor canım istemediği zaman girmiyorum. Ve durdurmak artık bir bisiklete binmek kadar kolay. Tabi interneti bırakırken yaptığım aktiviteler ve eğitimim için yaptığım planlamalarda buna destek oldu, mesela gün içerisinde yürüyüşler yaptım, haftanın 3 günü dağa tırmandım, ders çalışıp notlarımı düzenledim ve arkadaşlarım ile güzel vakitler geçirdim. Artık bir kuş gibi özgür sonsuzluğa kanat çırpıyorum, kuş gibi hafifim artık, kontrolsüz internet diye bir şey yok; yerine sağlıklı, kontrollü, bilinçli bir şekilde internet kullanımı var. (6. Erkek, 22)</i></p>

Tablo 4.25 (Devam)

*Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Oturumlara İlişkin Deneyimleri*

Kategoriler (Temalar)	Görüşmelerden Alınan ifadeler
Olumlu Değişim (Devam)	<i>İlk oturumdan bu yana olumlu değişimlerim interneti daha verimli bir şekilde kullandığıma inanıyorum; çünkü önceden alakasız videolar izliyordum, bilgisayar başından saatlerce kalkmıyordum, bir videodan bir diğer videoya atlıyordum; ama artık odamda bilgisayar yok. (3. Erkek, 20)</i>  <i>İnterneti daha sağlıklı, düzenli, kontrollü kullanmak için bahsettiğim resim çizme, kitap okuma gibi etkinliklerime sıkılmadan, bıkmadan devam ediyorum. (1. Erkek, 19)</i>

Tablo 4.25'te görüldüğü üzere grup üyelerinin oturumlara ilişkin görüşleri incelendiğinde; 'Farkına Varma', 'İnterneti Sağlıklı Kullanabilmek', 'İnterneti Çok Kullanma Sebeplerim', 'Temel İhtiyaçlar', 'Yeter Diyebilmek İçin Çevresel Destekleri Fark Etmek', 'İnternet Kullanım Süresinin Azalması', 'İnternet Kullanımında Oto Kontrolün Artması', 'Akran Desteği', 'Olumlu Değişim' olmak üzere dokuz kategori (tema) etrafında toplanmıştır. Grup üyelerinin oturumlara ilişkin görüşlerinden 'Farkına Varma', 'İnterneti Sağlıklı Kullanabilmek', 'İnterneti Çok Kullanma Sebeplerim', 'İnternet Kullanımında Oto Kontrolün Artması', 'Olumlu Değişim' gibi kategorilerin (temaların) sıklıkla tekrar edildiği görülmüştür.

Araştırmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinden aynı zamanda oturumlarda olduğu gibi mailer üzerinde de kendilerini çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden ölçeklendirme soruları ile mevcut durum puanlar ve hedefledikleri puanlar olarak değerlendirmeleri beklenmiştir. Her oturumun sonunda kendilerine ilişkin mevcut durum puan ve hedefledikleri puan değerlendirmeleri Ek-17'de sunulmuştur.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı ile grup rehberliği programının etkililiğini incelemek amacı ile gerçekleştirilen bu araştırmanın her bir denencesinden elde edilen bulgulardan sağlanan sonuçlara, tartışma ve önerilere yer verilmektedir.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

##### 5.1.1. Problemlerli internet kullanımına ilişkin sonuç ve tartışma

Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının ve rehberlik programının problemlerli internet kullanımı ölçeğinin internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım alt boyutları ile ölçeğin toplam puanları üzerinde kontrol grubuna göre daha etkili olduğu bulunmuştur. Problemlerli internet kullanımının azaltılmasında çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programının, rehberlik programına göre daha etkili olduğu; rehberlik grubunun da kontrol grubuna göre etkili olduğu ve bu etkililik durumlarının oturumların tamamlanmasından üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun ve rehberlik grubunun programları hazırlanırken ve problemlerli internet kullanımı ölçeğine ilişkin denence kurulurken sağlıklı internet kullanımı, yalnızlığa karşı sosyal uyum ve etkileşim, duygu düzenleme, zaman yönetimi ve problem çözme konusunda farkındalıkları olmayan üniversite öğrencilerinin, problemlerli internet kullanımlarını azaltmaları hakkında yeterli düzeyde farkındalık geliştiremeyecekleri fikri ile yola çıkılmıştır. Bu sebeple üniversite öğrencileri bu konularda yeterliklere sahip olmadıkları için diğerlerine göre daha çok problemlerli internet kullanımı sergiledikleri temelinden hareket edilmiştir. Dolayısı ile üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımlarını arttıran, yaşadıkları kişisel, sosyal ve eğitsel çevrenin önemine vurgu yapan programlar ile onların sağlıklı internet kullanımlarının gelişebileceği düşünülmüştür. Ayrıca internet kullanımını problemlerli olarak göstermek yerine sağlıklı kullanım diyerek üniversite öğrencilerinin kendilerini bu konuda daha olumlu düzenleyebilmeleri açısından her iki programda da sağlıklı internet kullanımı kavramının kullanılması uygun bulunmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım bağlamında problemlili internet kullanımının azaltılması bulgusu alanyazın incelendiğinde (Fang-ru ve Wei, 2005, s. 343-345; Lien, 2007, s. 39-64; Tsai, 2009, s. 1-254; Mun vd. 2011, s. 123-140; Busari, 2016, s. 1-10; şermet Kaya, 2017, s. 1-148 ve Zhang vd. 2020, s. 1-13) tarafından yapılan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı deneysel araştırmalardan elde edilen problemlili internet kullanımını azaltması bulgularını desteklemektedir. Çözüm odaklı grup danışmanlığının problemlili internet kullanımının azaltılmasında etkili olan çalışmalardan Tsai (2009, s. 1-254) problemlili internet kullanımının ana sebeplerinden bir tanesinin kişisel sorunlar olduğunu ve kişisel sorunların tanımlanabilmesi halinde gençlerin internet bağımlılığından tamamen kurtulabileceklerini bildirmiştir. Zhang vd. (2020, s. 1-13) internet bağımlılığının kişilerarası ve sağlıkla ilgili sorunları ve zaman yönetimi sorunlarını azaltarak gençleri bu yönde geliştirmede etkili olduğunu bulmuştur.

Araştırmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun yanı sıra problemlili internet kullanımını azaltabilecek alternatif olabilecek bir çalışma grubunun (grup rehberliği) da etkililiği incelenmiştir. Rehberlik grubun, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubu kadar etkili olmasa da hiçbir uygulama yapılmamasına kıyasla daha etkili olduğu görölmüştür. Araştırmada uygulanan rehberlik grubu sadece grup liderinin hakim olduğu bir çalışma değil tüm grup üyelerinin grup lideri ile etkileşimli olmasına dayalı etkinlikleri kapsamaktadır. Oturumlar ilerledikçe grup üyelerinin daha sakin davranarak birbirleri ile paylaşımda bulunmaları yaşadıkları problemlili internet kullanımlarında bir azalma meydana getirmiş olabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde araştırmada yer alan rehberlik grubu, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubuna bir alternatif olarak düşünölebilir. Ancak çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun grup rehberliğine kıyasla daha etkili olması katılımcılarının problemlili internet kullanımlarına ilişkin özellikleriyle yüzleşmelerini ve kendi potansiyellerini daha iyimser bir bakış açısıyla görmelerini sağlayan çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımının doğasına bağlanabilir. Busari'nin (2016, s. 7) de vurguladığı gibi problemlili internet kullanımının azaltılmasında, çözüm odaklı yaklaşım programının gençlerin hedef belirleme ve problem çözme becerilerine odaklanma, davranış değerıştirme, bilişsel çarpıklığı ve sosyal yeterliliği değerlendirme ile ilgili tekniklerin yararlı sonuçları olabilir. Oturumlara ilişkin özetlerden de anlaşılabilir gibi katılımcıların sağlıklı internet kullanımına yönelik kendilerine eylem oluştırmalarına ve internet kullanımlarını daha olumlu bir bakış açısı ile değerlendirmelerine imkan sunabilecek düzeyde bir program oluşturul-

maya çalışılmıştır (EK-1 ve EK-2). Örneğin, oturumlarda grup üyeleri problemleri internet kullanımlarından kaynaklanan aile ve arkadaşları ile ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz durumları fark ettiklerini belirtmişlerdir. Bu konuda yapabilecekleri eylemleri basamaklar halinde düzenleyip uygulama yaparak hayatlarında meydana gelen olumlu değişimleri oturumlarda paylaşımda bulunmuşlardır. Dolayısıyla oturumlarda problemleri internet kullanımlarına odaklanmak yerine bu düşünceleri olumlu bir şekilde yeniden çerçevelendirme çalışmaları gerçekleştirmek, grup üyelerinin kişisel, sosyal ve eğitsel anlamda yeteneklerine ilişkin bilinçlenmelerine yardımcı olmuş olabilir.

Ayrıca araştırmada rehberlik grubunun aksine, çözüm odaklı psikolojik danışma grubunda yer alan grup üyelerine problemleri internet kullanımları ile başa çıkmada yardım edebilecek, bu konuda kendi başarılarına beceri geliştirebilecek bir takım çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin tekniklere odaklanılmıştır. Bu yüzden, her ne kadar rehberlik grubunun problemleri internet kullanımlarında bir azalma meydana gelse de; bu azalmanın çözüm odaklı psikolojik danışma grubunda daha düzenli bir biçimde geliştiği ve doğrudan uygulanan çözüm odaklı psikolojik danışmadan kaynaklandığı söylenebilir. Bu doğrultuda çözüm odaklı grupla psikolojik danışma yaklaşımı tekniklerinin üniversite öğrencilerinin özdenetimlerini sağlamayı başararak, internet kullanımını düzenlemeleri ve kişisel, sosyal, akademik güçlerini keşfetmelerine yardım eden bir görevi üstlendiği düşünülebilir.

Bu çalışma bağlamında çözüm odaklı psikolojik danışma grubunun problemleri internet kullanımını azaltmada rehberlik grubuna kıyasla anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Ancak bu çalışmada olduğu gibi problemleri internet kullanımını azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın, diğer farklı yaklaşımlarla kıyaslama yapıldığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Dolayısıyla problemleri internet kullanımını azaltmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın diğer yaklaşımlarla kıyaslamalı şekilde incelenmesine ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra alanyazında grup dinamiklerinin etkisini ele alan çalışmaları bulunmaması ilgili ihtiyaç durumunu gözler önüne sermektedir.

### **5.1.3. Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun oturumlara ilişkin deneyimlerine yönelik sonuç ve tartışma**

Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun her bir oturuma dair görüşlerini internet ortamında mail olarak paylaştıkları deneyimlerin; 'farkına varma', 'interneti sağlıklı kullanabilmek', 'interneti çok kullanma sebeplerim', 'temel ihtiyaçlar', 'yeter diyebilmek için çevresel destekleri fark etmek', 'internet kullanım süresinin azalması',

'internet kullanımında oto kontrolün artması', 'akran desteği', 'olumlu değişim' gibi dokuz kategori (tema) etrafında toplandığı sonucu elde edilmiş ve grup üyelerinin oturumlara ilişkin görüşlerinden 'Farkına Varma', 'İnterneti Sağlıklı Kullanabilmek', 'İnterneti Çok Kullanma Sebeplerim', 'İnternet Kullanımında Oto Kontrolün Artması', 'Olumlu Değişim' gibi kategorilerin (temaların) sıklıkla tekrar ettiği görülmüştür.

Araştırmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun problemleri internet kullanımlarını azaltmaları üzerine anlamlı etkilerini ortaya koyan bu sonuçlar alanyazındaki (Lien, 2007, s. 39-64; Fang-ru ve Wei, 2005, s. 343-345; Tsai, 2009, s. 1-254 ve Zhang vd. 2020, s. 1-13) tarafından yapılan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı deneysel araştırmalardan elde edilen problemleri internet kullanımını azaltması bulgularını desteklemektedir. Örneğin; çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubunun oturum yansımalarından elde edilen ve sık tekrarlayan bulgulardan internet kullanımlarına ilişkin yaşadıklarının farkına varma, interneti sağlıklı kullanım, internet kullanımlarında oto kontrolün artması ve olumlu değişimler yaşamaları gibi bulgular, alanyazında çözüm odaklı yaklaşıma dayalı problemleri internet kullanımının azaltılmasına yönelik deneysel araştırmalardan Fang-ru ve Wei (2005, s. 343-345) tarafından yürütülen çalışmada katılımcıların internette çevrimiçi olma sürelerini anlamlı olarak azalttığı bulgusu, Lien (2007, s. 39-64) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların bağımlılığı bırakma boyutu açısından önemli değişiklikler elde ettikleri bulgusu, Tsai (2009, s. 1-254) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda katılımcıların internette çevrimiçi zamanlarını daha iyi kontrol ettikleri bulgusu ve Zhang vd. (2020, s. 1-13) tarafından gerçekleştirilen çalışmadaki katılımcıların internet kullanım süresinin azalması ve internetin daha sağlıklı kullanılması bulgusunu desteklemektedir. Araştırmadan ulaşılan sonuçlar doğrultusunda, çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımları için olumlu deneyim ve başa çıkma stratejilerini keşfederek bağımlılığı bırakma açısından önemli değişimler yaşamalarını sağlamış olabileceği düşünülebilir. Kendilerini yeniden düzenleme ve yeniden güçlendirme yaparak internet kullanım alışkanlıklarını disipline etmelerine yardımcı olmuş olabilir. Problemleri internet kullanımına karşı dayanıklılık geliştirerek ve günlük yaşamlarını düzenleyerek interneti daha işlevsel olarak kullanmalarına teşvikte bulunmuş olabilir. Üniversite öğrencilerinin kendi kaynaklarını ve güçlü yönlerini daha derinlemesine araştırmalarına yardımcı olmuş olabilir. Sağlıklı internet kullanımlarına yardımcı olmakla birlikte, bu değişimin korunmasına ve diğer yaşam alanlarında da genelleştirilmesine katkı sunmuş olabilir.

## 5.2. Öneriler

Bu araştırma hem üniversite öğrencilerine yönelik bir uygulama olması, hem de çözüm odaklı grupla psikolojik danışma grubu ve rehberlik grubu programlarına dayalı olarak problemlili internet kullanımını azaltması gerekçesi ile literatüre ışık tutmaktadır. Bu doğrultuda bazı öneriler verilebilir.

### 5.2.1. Araştırmacılara öneriler

1. Geliştirilen 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı' ve 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı' diğer araştırmacılar tarafından kullanılabilir, sonuçları kontrol edilebilir ve karşılaştırılabilir.
2. Araştırmada bazı öğrencilerin aynı sınıf ya da yurt ortamını paylaşması oturumlar dışında sosyalleşmeleri ya da iki deney grubunda yapılan faaliyetleri paylaşımlarına neden olmuş olabilir. Bu sebeple ileride yapılan çalışmalarda gruplar farklı üniversite, fakülte ya da yüksekokullardan seçilebilir.
3. Bu araştırmada sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşıma dayalı bir program ve alternatif olarak grup rehberliği programı geliştirilmiştir, problemlili internet kullanımını azaltmaya yönelik başka psikolojik danışma yaklaşımlarına odaklı programlar geliştirilebilir, çözüm odaklı grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği programlarının etkililiği diğer yaklaşımlarla kıyaslamalı şekilde incelenebilir.
4. Bu araştırma sonuçlarında grup dinamiklerinin etkisi incelenebilirdi, ileride yapılacak problemlili internet kullanımını azaltmaya yönelik çalışmalarda grup dinamiklerinin etkisi incelenebilir.
5. Bu çalışma sonuçları sadece üniversite öğrencilerine yönelik değerlendirilmiştir, sağlıklı internet kullanımı konusunda lise, orta okul gibi eğitim kademelerinde bulunan öğrencilere yönelik olarak sağlıklı internet kullanımı programları geliştirilebilir.
6. Bu araştırmada hazırlanan programların sonuçları Afyon Kocatepe Üniversitesi, Çay Meslek Yüksekokulu ile sınırlılık göstermektedir. Bu çalışma Türkiye'de bulunan diğer üniversite, fakülte ve bölümlerde bulunan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanabilir ve sonuçları karşılaştırılabilir.
7. Bu çalışma sonuçları altı oturumluk bir süreci ve üç ay sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasına dayalıdır. Gençlik döneminde problemlili internet kullanımı

üzerinde daha geniş kapsamda tespitlerde bulunmak adına boylamsal nitelikte çalışmalar gerçekleştirilebilir.

### **5.2.2. Psikolojik danışmanlara öneriler**

1. Eğitim kurumlarında öğrenim gören ve problemleri internet kullanımını davranışları sergileyerek desteklenmesi gereken öğrencilere bu araştırma için hazırlanan ve etkililik gösteren 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya İlişkin Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın psikolojik danışmalar tarafından kullanılması,
2. Eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin yeterli düzeyde donanımları bulunmaması durumunda, görüşme ve bireyi tanıma teknikleri ile internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım bağlamında problemleri internet kullanımını olduğu düşünülen öğrencilerin, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı olarak yürütülen sağıltımlara yönlendirmesi,
3. Psikolojik danışmanlarca okullarda anket, ölçek, envanter yoluyla ya da gözlemler ve görüşmelerle problemleri internet kullanımını eğilimi gösteren öğrencilerin sağlıklı internet kullanımlarına katkı sağlamak amacı ile grupla psikolojik danışma oturumları, psikoeğitim programları gibi müdahale çalışmalarını düzenlenmesi,
4. Bu araştırmada etkililiği bulunan 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı'nın eğitimciler tarafından sağlıklı kullanmasına yönelik, okullarda sınıf rehber öğretmenleri ile programın ilerleyişi hakkında çalışmalar yapılarak tüm öğrencilerin bu grup rehberlik faaliyetinden yararlanması önerilir.

### **5.2.3. Eğitimcilerle öneriler**

1. Eğitimciler rehberlik derslerinde bu araştırma için hazırlanan ve etkililik gösteren 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı'nı kullanabilir.
2. İnternetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım bağlamında problemleri internet kullanımını olduğu gözlenen öğrenciler bu konuda yardım alabilecekleri okul rehber öğretmenine ya da kurumlara yönlendirilebilir.

## KAYNAKÇA

- APA (2013). American Psychiatric Association (US). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Fifth Edition. Washington: American Psychiatric Association, 2013.
- Aryani, F. & Bakhtiar, M. I. (2017). The development of group guidance service model to increase the competence of counselor candidate. *GUIDENA/ Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 121-129.
- Ataşalar, J. (2017). *The effectiveness of a program designed to prevent problematic internet use among six graders*, (Yayınlanmamış doktora tezi). İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, Ankara.
- Ateş, B. (2014). *Üniversite katılımcılarının sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Atıcı, M. ve Ulusoy, Y. (2010). Psikolojik danışman adaylarının grup rehberliği etkinliğini yürütürken kullandıkları psikolojik danışma becerilerinin, bu becerileri kullanmaya ilişkin yeterlik algılarının ve grup yönetimini sağlama yöntemlerinin incelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 62-81.
- Aydın, D. (2007). Grup rehberliğinin lise 1. sınıf öğrencilerinin alan tercihlerinde gerçekçi davranmalarına etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 8(1), 137-155.
- Bakker, J. M., Bannink, F. P., & Macdonald, A. (2010). Solution-focused psychiatry. *The Psychiatrist*, 34, 297–300. doi:0.1192/pb.bp.109.025957.
- Balhara, Y. P. S., Harshwardhan, M., Kumar, R., & Singh, S. (2018). Extent and pattern of problematic internet use among school students from Delhi: Findings from the cyber awareness programme. *Asian Journal Of Psychiatry*, 34, 38-42.
- Baygöl, Ş. (2015). *Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının çiftlerin evlilik uyumlarını arttırmadaki etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Baysan Arabacı, L., Ayakdaş Dağlı, D. ve Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 19(1), 10-16.

- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction, *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Berber Çelik, Ç. (2016). Educational intervention for reducing internet addiction tendencies. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(3), 375–386. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0021
- Beutel, M. E., Brähler, E., Glaesmer, H., Kuss, D. J., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2011). Regular and problematic leisure-time internet use in the community: results from a german population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291-296.
- Biggs, H. C., & Flet, R. A. (2005, Şubat). *Rehabilitation professionals and solution-focused brief therapy, integrating research, practice and training*. Proceedings of the Inaugural Australian Counselling and Supervision Conference 2005, 12-18.
- Billieux, J., & Van der Linden, M. (2012). Problematic use of the internet and self-regulation: a review of the initial studies. *The Open Addiction Journal*, 5 (Suppl1: M4), 24-29.
- Birdsall, B., & Miller, L. (2002). Brief counseling in the schools: A solution focused approach for school counselors. *Counseling and Human Development*, 35 (2), 1-9.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R. & Miller, L. L. (2015). *A review of research on problematic internet use and well-being: with recommendations for the U.S.* [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research\\_reports/RR800/RR849/RAND\\_RR849.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RR800/RR849/RAND_RR849.pdf) adresinden erişilmiştir.
- BTK Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, & Türkiye Yeşilay Cemiyeti (17-19 Ocak 2014). *İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu*. Ankara. [www.guvenliweb.org.tr/dosya/MUUMu.pdf](http://www.guvenliweb.org.tr/dosya/MUUMu.pdf) indir adresinden erişilmiştir.
- Burg, J. E., & Mayhall, J. E. (2002). Techniques and Interventions of solution-focused advising. *NACADA Journal Volume*, 22(2), 79-85.
- Burwell, R., & Chen, C. P. (2006). Applying the principles and techniques of solution-focused therapy to career counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 189-203.



- Busari A. O. (2016). Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option. *J Ment Disord Treat* 2:114. doi:10.4172/2471-271X.1000114.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cai, Z. (2016, Ocak). *Research of Psychological Intervention of College Students' Internet Addiction Disorder*. 2nd International Conference on Education Technology, Management and Humanities Science (ETMHS)'da sunulan bildiri, China 822-826.
- Campbell, J., Elder, J., Gallagher, D., Simon, J., & Taylor, A. (1999). Crafting the “Tap on the Shoulder:” A compliment template for solutionfocused therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 35–47.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019) *Ergenlerde problemlerli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi*, (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Casale, S., Primi, C., & Fioravanti, G. (2016). *14 Generalized problematic internet use scale 2: update on the psychometric properties among Italian young adults*.<https://www.degruyter.com/downloadpdf/books/9783110473858/9783110473858-016/9783110473858-016.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A., (2007). Problemlerli internet kullanımını ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları [The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale]. *Educational Sciences: Theory & Practice [Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri-KUYEB Dergisi]*, 7 (1), 387-416.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2014). Problemlerli internet kullanım ölçeği'nin ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi (Journal of Dependence)*, 15(2), 56-63 (2), [www.bagimlilikdergisi.net](http://www.bagimlilikdergisi.net) Adresinden erişilmiştir.

- Chapman, S. W., & Rupured, M. (2017). Time Management. The University of Georgia. 03.03.2019 tarihinde alınmıştır.  
[https://www.fcs.uga.edu/docs/time\\_management.pdf](https://www.fcs.uga.edu/docs/time_management.pdf).
- Chang J. P-C, & Hung C-C. (2012). Problematic internet use. In Rey J.M. (ed), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. <http://iacapap.org/wp-content/uploads/H.6-INTERNET-ADDICTION-072012.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Cheng, C., Yee-Lam Li, A. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychol Behaviour Social Networking*, 17(12),755-760.
- Chun J., Shim H., Kim S. (2017). A Meta-Analysis of Treatment Interventions for Internet Addiction Among Korean Adolescents. *Cyberpsychol Behaviour Social Networking.*, 20(4), 225-231. doi: 10.1089/cyber.2016.0188.
- Cordero, M., Cordero, R., Natera, G. & Caraveo, J. (2009). La Terapia Centrada en Soluciones. Una opción de tratamiento para la dependencia al alcohol. *Salud Mental*, 32(3), 223-230.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Tuncay Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coyle, D., Doherty, G. & Sharry, J. (2009). An evaluation of a solution focused computer game in adolescent interventions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* Copyright, 14(3), 345-360.
- Crews, C. R., Froeschle, J. G.i & Li, J. (2011). *Solution focused social interest: A targeted approach to treating internet addiction*. Paper based on a program presented at the 2011 American Counseling Association Conference, New Orleans, LA.
- Çam, Z. (2013). Ergenlerde genel ve akademik erteleme davranışının yordayıcısı olarak beş büyük kişilik özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching*, 2(2), 89-96.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları (2. Baskı)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- De Jong, P., & Berg, I.K. (2008). *Interviewing for solutions*. (3rd ed.). Belmont, CA: Thomson.

- de Shazer, Steve. (1994). *Words were originally magic*. New York: W.W. Norton & Company.
- de Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: focused solution development. *Family Process*, 25, 207–222.
- de Shazer, S., & Isebaert, L. (2003). The bruges model: a solution-focused approach to problem drinking. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4), 43-52.
- Doğan, S. (1999). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 28-38.
- Durmuş, A. ve Başarmak, U. (2014). Öğretmen adaylarının eğitsel internet kullanım özyeterlik inançları ve problemlili internet kullanım durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*15(3), 49-67.
- Erdem, A. (2017). *Kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite katılımcılarının problemlili internet kullanımlarına etkisinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite katılımcılarının iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 135-150.
- Fang-ru Y, Wei H. (2005). The effect of integrated psychosocial intervention on 52 adolescents with internet addiction disorder. *Chinese J Clin Psychol*, 13, 343-345.
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., Carral, J. M. C., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A. J., Moncada, R.O., Valero-Juan, L. F., & Martín, V. (2015). Problematic internet use in university students: associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27(4), 265-275.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd ed.). London: SAGE Publications.

- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Kiohos, A. P. (2010). Internet addiction among greek university students: demographic associations with the phenomenon, using the greek version of young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, ISSN 1791-3373, 3(1), 49-74.
- Froerer, J. (2016). Solution-focused brief therapy: a systematic review and meta-summary of process research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16-30. doi:10.1111/jmft.12193.
- Gance-Cleveland, B., & Rothman, A. (2001). School-based support groups for adolescents with an addicted parent: Using principles of solution focused therapy. *Drug and Alcohol Professional*, 1(1), 16-29.
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. S. (2000). Solution-focused brief therapy: a review of the outcome research. *Family Process*, 477-498.
- Goel, D., Subramanyam, A., & Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140-143.
- Goldberg, I. (1996, August). Goldberg's message 1996, Internet Addiction Support Group, Is There Truth in Jest? John Suler's The Psychology of Cyberspace. This article created August 1996, revised March 1998 [Web log mesajı]. Retrieved from <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden erişilmiştir.
- Gomez, P., Harris, S. K., Barreiro, C., Isorna, M., & Rial, A. (2017). Profiles of Internet use and parental involvement, and rates of online risks and problematic internet use among Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 75, 826-833.
- Gong, H., & Hsu, W. (2017). The effectiveness of solution-focused group therapy in ethnic chinese school settings: a meta-analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67, 383-409.
- Grammenos, P., Syreggela, N. A., Magkos, E., & Tsohou, A. (2016). Internet addiction of young greek adults: psychological aspects and information privacy. *GENEDIS 2016 - Genetics, Health Aging and Mental Wellness in the new digital era*, 989, 67-78.
- Greenfield D. N. (1999). Psychological characters of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav*, 2, 403-412.

- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, S. (2017). *Exploring solution focused brief therapy from the perspective of the educational psychologist and young person*. (Doctorate in Educational Psychology (DEdPsy)). Cardiff University.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Guan, S.A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22 (4), 351-356.
- Glbahar, B. ve Aksungur, G. (2018). Trke ğretmenlerinin sınıf ii etkili iletişim becerilerine ilişkinin algılarının incelenmesi. *International Journal of Languages Education and Teaching*, 6(1), 52-75.
- Gündüz, H. C., Eksioğlu, S. ve Tarhan, S. (2017). Problematic internet usage: Personality traits, gender, age and effect of dispositional hope level. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70, 57-82. Doi: <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.70.4>
- Gyeong Ran, P., & Hee Sook, K. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694–703. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2011.41.5.694>.
- Hayes, B. G., Curry, J., Freeman, M. S., & Kuch, T. H. (2010). College Counseling Case Studies An Alternative Counseling Model for Alcohol Abuse in College: A Case Study. *Journal of College Counseling*, 13, 87–97.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. & Kivlighan, D. M. (2008). Gruplar arası ve denekler ii desenler (Totan, T., ev.), *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri*, (D. M. Siyez, ev. Ed.). Ankara: Mentis.
- Jelenchick, L. A., Hawk, S. T., & Moreno, M. A. (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *Int J Adolesc Med Health*, 28(1), 119–121.
- Jiang, Z., & Shi, M. (2016). Prevalence and co-occurrence of compulsive buying, problematic Internet and mobile phone use in college students in Yantai, China: relevance of self-traits. *BMC Public Health*, 16(1211), 1-8. doi: 10.1186/s12889-016-3884-1.

- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. C., & Fotis, A. I. (2015). Internet Addiction and Loneliness. *ENCEPHALOS*, 52, 4-9.
- Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H., B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72 (2017), 304-311. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Kim J. S., & Franklin C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: a review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464-470.
- Kim, J. S., Brook, J., & Akin, B. A. (2018). Solution-focused brief therapy with substance-using individuals: A randomized controlled trial study. *Research on Social Work Practice*, 28 (4), 452-462.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a r/t group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, XXVII (2), 4-10.
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K., & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. doi:10.1111/pcn.12662.
- Ko C. H, Yen J. Y, Chen C. C, & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *J Nerv Ment Dis*, 193, 728- 33.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *Biomedcentral Public Health*, 11(595), 1-8.
- Küçük, E. E. (2017). Üniversite katılımcılarının problemleri internet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27(3), 211-216. doi:10.5222/terh.2017.211
- Kurtuluş, K., Kurtuluş, S., & Bulut D. (2016). Benefit Segmentation of Internet Users and Their Addictive Behavior. *Yıldız Social Science Review*, 1, 21-30.
- Kvarme, L. G., Aabø L. S., & Sæteren B. (2013). "I feel I mean something to someone": Solution-focused brief therapy support groups for bullied school children. *Educational Psychology in Practice*, 29(4), 416-431.

- Lan, C. M. Lee, Y.H. (2012, Haziran). *The guidance effects of students with Internet addiction in Taiwan*. 2012 Conference on Psychological Sciences and Behaviors'da sunulmuştur, 91-95. Metin <http://www.ipedr.com/vol40/019-ICPSB2012-P10000.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Lee, J. Y., Kim, S. Y., Bae, K. Y, Kim, J. M., Shin, II, S., Yoon, J. S., & Kim, S. W. (2018). Prevalence and risk factors for problematic Internet use among rural adolescents in Korea. *Asia - Pacific Psychiatry*. 10: e12310. <https://doi.org/10.1111/appy.12310>. 14.06.2018 adresinden erişilmiştir.
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A Survey on the Generalized Problematic Internet Use in Chinese College Students and its Relations to Stressful Life Events and Coping Style. *Int J Ment Health Addiction*, 7, 333–346 doi: 10.1007/s11469-008-9162-4.
- Lien, T. J. (2007). A Study of the effectiveness in applying solution-focused group counseling to internet-addicted adolescents. *Journal of Guidance and Counseling*, 17, 39–64 (in Chinese).
- Lin, X., Su, W., & Potenza, M. N. (2018). Development of an online and offline integration hypothesis for healthy internet use: theory and preliminary evidence. *Frontiers in Psychology*, 9:492. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00492.
- Lindenberg, K., Halasy, K., & Schoenmaekers, S. (2017). A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder on set in adolescents: The PROTECT study protocol. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 6 (2017), 64-71.
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1470.
- Macur, M., Király, O., Maraz, A., Nagygyörgy, K., & Demetrovics, Z. (2016). Prevalence of problematic internet use in slovenia. *National Institute of Public Health, Slovenia. Zdrav Var*, 55(3), 202-211.
- Marino, C., Hirst, C. M., Murray, C., Vieno, A., & Spada, M. M. (2017). Positive mental health as a predictor of problematic internet and facebook use in adolescents and young adults. *J Happiness Stud*. doi:10.1007/s10902-017-9908-4.

- Mazhari, S. (2012). the prevalence of problematic internet use and the related factors in medical students, Kerman, Iran. *Addict Health*, 4 (3-4),87-94.
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solutionfocused program for working with students, teachers, and parents*. New York: The Center for Applied Research in Education.
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: Okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29 (3), 260-272. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.260>
- Morahan-Martina, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Breland, D. J. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601–607.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29, 1879–1887
- Mun, S. Y., & Lee, B. S. (2015). Effects of an Integrated Internet Addiction Prevention Program on Elementary Students' Self-regulation and Internet Addiction. *J Korean Acad Nurs*. 45(2), 251-261. Korean.
- Mun H. S., Kim O. H., Koh Y. S., & Bae S. M. (2011) Effectiveness of solution focused group counseling for adolescents with Internet addiction. *Korean J Fam Ther*, 19(3), 123–140.
- Nelle, A. Solution and resource-oriented addiction treatment with the choices of abstinence or controlled drinking. *Journal of Family Psychotherapy*, 16(3), 57-68.
- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2016).Group counselling on college students' internet dependency and life satisfaction. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(2), 239–250.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.



- Orzack M. H., Voluse A. C., Wolf D., & Hennen J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior. *Cyberpsychol Behav*, 9(3), 348-60.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Öncü, H. (2006). Psikolojik danışma müdahalesi olarak büyük grup rehberliği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 219-240.
- Park, S., (2014). Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *Park BMC Public Health*, 14:1143.
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Prasad, K., Hamza, A., Shrinivasa, B., Sharma, M. K., & Reddy, S. (2017). Etiological factors related to problematic internet use. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 602-604.
- Recupero, P. R. (2008). Forensic evaluation of problematic Internet use. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 36, 505–514.
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J. Müller,, K., Wölfing, K., & Beutel, M. E. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26,1257–1268. doi: 10.1007/s00787-017-0984-0.
- Roeden, J. (2012). General introduction. In J. Roeden (Ed.) *Solution-Focused Support of People with Intellectual Disabilities* içinde (s.14-15). <http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/images/beteroud/nieuws/SFBT%20-%20proefschrift%20Roeden.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Roij, A. J., Zinn, M., Schoenmakers, T. M., & Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health Addiction*, 10, 69–82.
- Ruggieri, R. A., Santoro, E., De Caro, F., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C., & Boccia, G. (2016). Internet addiction: A prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13(3), 1–5.

- Rüzgar, N. S. (2005). A research on the purpose of internet usage and learning via internet. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 27-32.
- Sabri, F., Sumari, M., Jencius, M., & McGlothlin, J. (2017). The effects of solution-focused group therapy in treatment outcomes and psychological well-being of substance abuse clients. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7, 119-129.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının, ruminasyon üzerindeki etkisi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarı, A. (2008). *İnternet reklamcılığı: internet kullanıcılarının internet reklamcılığı konusundaki tutum ve davranışları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Sarı, E. ve Günaydın, N. (2016). Çözüm odaklı depresyon ile başa çıkma eğitiminin depresyon belirtileri üzerindeki etkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 369-375.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry Hum Dev*, 45:588–595.
- Shaheen H. M., Farahat T. M., & Gaber H. M. (2016). Problematic internet use among medical school students in menoufia university egypt. *Journal of Child & Adolescent Behavior*, 4:298. doi:10.4172/2375-4494.1000298
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4). 207-216.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction-definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNG Drugs*, 22(5), 353-365.
- Simon, J., & Berg, I. K. (1997). Solution-focused brief therapy *with* long-term problems. *Directions in Rehabilitation Counseling*, 10, 117-127.
- Sobhy, M., & Cavallaro, M. (2010). Solution-focused brief counseling in schools: Theoretical perspectives and case application to an elementary school student. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2010*. Retrieved from [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_81.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_81.pdf) adresinden erişilmiştir.

- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39, 3–6.
- Spilsbury, G. (2012). Solution-focused brief therapy for depression and alcohol dependence: A case study. *Clinical Case Studies*, 11(4), 263-275.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 2,385-394. <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/getneed.html> adresinden erişilmiştir.
- Şahan, M., & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, (18) 2, 887-913.
- Şermet Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde çözüm odaklı yaklaşımın problemleri internet kullanımı, uyku kalitesi ve okul başarısına etkisi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tam, P. G. (2016). Problematic internet use in youth: an outline and overview for health professionals. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 1-14.
- Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., & Li M. (2010). Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction. *Addiction*; 105, 556-564.
- Tarcan, A. (2005). Düünden bugüne internet üzerine felsefi yaklaşımlar. A. Tarcan, (Ed.), *İnternet ve Toplum içinde* (2-10). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Terzi İlhan, S., Güven, M. (2017). Zaman yönetimi programının üniversite katılımcılarının zaman yönetimi beceri düzeylerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research*, 10(52), 828-832.
- The World Health Organization [WHO] (1997). *Life skills education in schools. Programme on mental health. Division Of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*. World Health Organization.
- Trepper, T. S., McCollum, E. E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W., & Franklin, C. (2010). *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals research committee of the solution focused brief therapy association*. [https://www.andrews.edu/sed/gpc/faculty-research/coffen\\_research/trepper\\_2010\\_solution.pdf](https://www.andrews.edu/sed/gpc/faculty-research/coffen_research/trepper_2010_solution.pdf) adresinden erişilmiştir.

- Tsai, Y. C. (2009). *The Effects of Solution-focused Brief Therapy on College Students with Internet Addiction*. (master's thesis). National Taichung University of Education, Chinese.
- Tserkovnikova, N. G., Shchipanova, D. Y., Uskova, B. A., Puzyrev, V. V., & Fedotovskih, O. A. (2016). Psychological aspects of internet addiction of teenagers. *International Journal of Environmental & Science Education*, 1(16), 8846-8857.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Janikian, M., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Association between internet gambling and problematic internet use among adolescents. *J Gambl Stud*, 27, 389-400.
- TÜİK (2019). [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028) adresinden erişilmiştir.
- TÜİK (2019). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://dijilopedi.com/2019-tuik-hanehalki-bilisim-teknolojileri-kullanim-arastirmasi/> adresinden erişilmiştir.
- Uzamaz, F. (2000). Ergenlerde sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 49-58.
- Uzuntaş, A. (2011). Etkili iletişim: Anlatabilmek ve anlayabilmek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 11-30.
- Voltan Acar, N. (2009). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. (7. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wallace, P. (2014). *Internet addiction disorder and youth: there are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives*. EMBO Reports, 15, 12-16. <http://www.imhlc.com/wp-content/uploads/2018/04/Internet-Addiction-Disorder-IAD-and-Youth.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Wang , H. , Zhou , X. L. , Lu , C. Y. , Wu , J. , Deng , X. Q., & Hong , L. Y. (2011) *Problematic internet use in high school students in guangdong province, China*. PLOS ONE, 6, e19660. doi: 10.1371/journal.pone.0019660
- Winbolt, B. (2011). *Solution Focused Therapy for the Helping Professions*. [DX Reader version].<http://0210y1yq7.y.http.eds.b.ebscohost.com.proxy.afyon.deep-knowledge.net/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzM4Nzk0OV9fQU41?sid=101361d0-73ae-49ae-b1e9-868455c9ffe0@sessionmgr101&vid=4&format=EB&rid=1> adresinden erişilmiştir.

- Xiaoyi, F., Lu, L., Linyuan, D., Qinxue, L., Wenliang, S. & Jing, L. (2015). The Prevention and Intervention on Adolescent Internet Addiction. *Acta Meteorologica Sinica*, 31(1), 100-107.
- Yang, S. Y., & Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nurs.*,35:246–255. <https://doi.org/10.1111/phn.12394>
- Yang, C. Y., Sato, T., Yamawaki, N., & Miyata, M. (2013). Prevalence and risk factors of problematic Internet use: A cross-national comparison of Japanese and Chinese university students. *Transcultural Psychiatry*, 50(2) 263-279. Doi: 10.1177/1363461513488876
- Yau, Y. H. C., Potenza, M. N., & White, M. A. (2013). Problematic internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 72–81. doi: 10.1556/JBA.1.2012.015.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. doi: 10.1016/j.chb.2005.05.004.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behaviour*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
- Young, K., & Rodgers, C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O., & He, Q. (2020). The effect of solution-focused group counseling intervention on college students' internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health - Open Access Journal*, 17(7), 2519; <https://doi.org/10.3390/ijerph17072519> (registering DOI).
- Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise katılımcılarının problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 29(1), 298-310.

## EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Deney-1 Uygulamaları	115
EK 2	Deney-2 Uygulamaları	176
EK 3	Form 1A: Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Amacı	189
EK 4	Form 1B: Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı	190
EK 5	Form 1C: Grup Kuralları	191
EK 6	Form 2A: Sağlıklı İnternet Kullanımı Amaç Formu	192
EK 7	Form 3A: Duygu Listesi	193
EK 8	Form 5A: Problem Çözme Basamak Listesi	194
EK 9	Form 7A: Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programının Amacı ve İçeriği	195
EK 10	Form 7B: Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı	196
EK 11	Veri Toplama Araçları Kullanma İzni	197
EK 12	Afyon Kocatepe Üniversitesi Uygulama İzin Yazısı	198
EK 13	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Uygulama İzin Yazısı	199
EK 14	Görüşme Formu	200
EK 15	Kişisel Bilgi Formu	202
EK 16	Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği	203
EK 17	Grup Üyelerinin Ölçeklendirme Puanları	206

**EK-1**  
**DENEY -1 UYGULAMALARI**

**I. Oturum**

**Yeterlik 1:** Grubun oluşturulmasını ve yapılandırmasını sağlamak

**Göstergeler:**

- Grup üyeleri ile tanışma - üyelerin gruba ısınması
- Oturumlara ilişkin bilgilenme (Grubun amacı, oturumların sayısı, süresi ve sıklığı, süreç, grup kuralları, çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı hakkında bilgi sahibi olma)
- Grupta aidiyet hissetme

**Yeterlik 2:** Çözüm odaklı yaklaşım ve sağlıklı internet kullanımına yönelik bilgilenmelerini sağlamak

**Göstergeler:**

- Genel hatlarıyla çözüm odaklı yaklaşım, sağlıklı internet kullanımı ve grupla psikolojik danışma konusunda bilgi sahibi olma
- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Oturum Öncesi Değişim Tekniği' ve 'Ölçeklendirme Soruları Tekniği' ile internet kullanımını değerlendirebilme
- İnternet kullanımı konusunda güç kaynaklarını (kişisel, sosyal ve iş/okul bakımından) fark edebilme

**Kullanılan Teknikler:**

- Oturum Öncesi Değişim Tekniği
- Ölçeklendirme Soruları Tekniği

**Araç ve Materyaller:**

1. Kalem, kağıt, projeksiyon, top.
2. Form 1A. Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Amacı ve Temel Varsayımları
3. Form 1B. Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı
4. Form 1C. Grup Kuralları

**Süre**

- 120 dakika

**Süreç**

**1. Tanışma**

Grup lideri tanışma etkinliği kullanarak oturumu başlatır. Grup üyeleri ile birlikte ayakta bir daire olurlar. Grup lideri topu daireden bir grup üyesine atar. Topu alan üye adını söyler ve adındaki her harfle başlayan kendisine ait birer olumlu özelliğini söyler. Bitirince topu gruptan başka birine atar. Tanışma oyunu tüm üyeler kendini tanıttıktan sonra biter.

*'Merhaba arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz. Uygulamalarımıza başlamadan önce isterseniz hep beraber tanışma oyunu oynayalım böylelikle tanışmış oluruz, daha sonra da uygulamamızın içeriği, gidişatı ve sürecimizde yapacaklarımız üzerine konuşuruz, şimdi hep beraber ayakta bir daire oluşturalım mı ne dersiniz? Şimdi topu bir kişiye atacağım topu alan kişi ismini söyleyerek, adındaki her bir harfle başlayan olumlu kişisel bir özelliğini bize belirtsin, daha sonra gruptan bir başka kişiye topu atsın. Tüm grup üyeleri kendini tanıttıktan sonra etkinliğimiz devam edecek, ne dersiniz hazır mısınız?' diye belirterek topla tanışma oyununu başlatır.*

## **2. Grup Süreci ve Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Temelleri Hakkında Grup Üyelerinin Bilgilendirilmesi**

Grup lideri bu konuda grup üyelerine açıklamalar yapar:

*'Sevgili gençler öncelikle hepiniz tekrardan hoş geldiniz. Bugünkü oturumumuzda dahil olmak üzere, sizlerin de gönüllü bir şekilde katılımı ile toplam altı oturumluk bir süreç çerçevesinde burada görüşmelerimiz gerçekleşecek. Bu çalışma siz üniversite öğrencilerinin interneti daha sağlıklı ve kontrollü olarak bilinçli bir biçimde kullanmanıza katkı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır. Sizlere ilk olarak, kısa bir biçimde çözüm odaklı yaklaşımı ve bu yaklaşımın temel varsayımlarını tanıtmak istiyorum. Daha sonra bu sürecimizde yer alan her bir oturumun içeriğini kısaca özetleyip, oturumlarımızın amaçlarını belirteceğiz. Tüm oturumlar boyunca grup içerisinde arzu ettiğiniz kurallar neler onları konuşacağız.'*

Daha sonra Form 1A.üniversite gençlerine dağıtılır (EK 3).

Form 1A üniversite gençlerine dağıtıldıktan sonra üzerine grup lideri konuşur.

*'Sevgili arkadaşlar bu çalışmanın temel amacı sizlerin interneti daha sağlıklı olarak bilinçli bir biçimde kullanmanıza katkı sağlamaktır. Çalışmamız toplamda altı oturumdan oluşmakta ve her bir oturumumuz ortalama 120 dakika sürecektir. Sizlerle her hafta bu odada haftada bir kez olmak üzere buluşacağız. Bu altı oturum boyunca arka arkaya her hafta görüşeceğiz.'*



*Hep beraber gerçekleştireceğimiz bu çalışma çözüm odaklı-kısa süreli psikolojik danışma kuramı temelinde hazırlanmıştır. Çözüm odaklı-kısa süreli psikolojik danışma kuramı çerçevesinde, sizlerin amaçlarınızı gerçekleştirmenize ilişkin ölçeklendirme soruları, istisna sorular, mucize soru, başa çıkma soruları tekniği, geleceği okuma tekniği gibi teknikleri kullanacağız. Bu teknikleri uygulamadan önce her zaman başlangıçta kısa bir şekilde sizlere teknikler hakkında bilgiler vereceğim. Ayrıca problem odaklı değil, problemin çözümüne odaklı çalışacağız, şimdi ve geleceğe odaklanacağız ve işbirliği içerisinde bu süreci tamamlayacağız. Bu şekilde sizlere çözüm odaklı-kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımını özetlemeye çalıştım'*

*'Sizlere biraz önce dağıtmış olduğum Form 1A'yı incelerseniz çözüm odaklı-kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına yönelik bu çalışma interneti daha kontrollü ve bilinçli kullanma amacımıza yönelik olarak çalışacağız. İnterneti daha sağlıklı bir biçimde nasıl kullanabilirsiniz odaklanacağız. Bu sayede işe yarayanları bulup onları daha fazla yapmanıza katkıda bulunmaya çalışacağız. İnternet kullanımınızla ilgili işe yaramayanları keşfetmenizi ve bunların yerine neler koyabileceğinize yardımcı olacak bir bakış açısını kazandırmaya çalışacağız. Yaşamınızın uzmanı sizlersiniz, dolayısıyla sağlıklı internet kullanımınıza ilişkin geçmişte başardıklarınıza, sahip olduğunuz güç kaynaklarına, işe yarar olarak yapabildiklerinize ve güçlü yönlerinize, şimdi ve geleceğe yönelik çalışmalar gerçekleştireceğiz. Bu çalışmaları yaparken de hem sizlerle işbirliği içinde bu süreci yürüteceğiz hem de problemlere değil çözüme odaklı bir çalışma gerçekleştireceğiz'.*

*'6 oturum sona erdiğinde hem çözüm odaklı-kısa süreli psikolojik danışma kuramı ve teknikleri hakkında hem de interneti daha sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanmanız konusunda bir takım bilgi ve beceriler öğreneceksiniz. Ayrıca altı oturumun sonunda bu çalışmanın sizlerin sağlıklı internet kullanımınızı artırma konusunda ne kadar katkı koyduğunu ortaya koyabilmek açısından bazı anketler kullanılacaktır. Dolayısıyla sizlerin bu anketlere samimi bir şekilde içtenlikle ve yanıtlamanız bu çalışmanın geliştirilmesi konusunda faydalı olacaktır. Sizlerin tüm oturumların hepsine katılmanız, yapılan uygulamalarda yer almanız, ev ödevlerini eksiksizce gerçekleştirmeniz aynı zamanda da burada kazandıklarınızı içselleştirerek günlük yaşantınıza transfer etmeniz beklenmektedir. Peki bu anlattıklarım ile ilişkin herhangi bir sorunuz var mı?'*

Grup lideri bu konuda soru yönelten grup üyelerine açıklamalarda bulunur. Daha sonra grup lideri projeksiyonu açar ve tüm oturumda yer alan amaç ve içeriği tek tek göstererek kısa kısa açıklamalarda bulunur.

*'Oturumların içeriği*

•*Birinci oturumda: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Yönelimli Sağlıklı İnternet Kullanımı*

•*İkinci oturumda: Çözüm Odaklı Yaklaşım Çerçevesinde Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum-Etkileşim Konusunda Başka Şeylere Yönelme Motivasyonu*

•*Üçüncü oturumda: Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme*

•*Dördüncü oturumda: Çözüm Odaklı Yaklaşım Temelinde İnternet Kullanımında Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışına Müdahale*

•*Beşinci oturumda: Nüks yönetimi ile geleceğe ilişkin planlar ve yeniden tasarım / Problem Çözme Becerileri ve Çözüm Odaklı Yaklaşımlar Açısından İnternet Kullanımında Problem Çözme*

•*Altıncı oturumda: Genel değerlendirme, kapanış'*

### **3. Grup Üyeliğine Katılım Sözleşmesi ve Gizlilik Kontratı:**

Grup lideri grup üyelerine Form 1B'yi dağıtır (EK 4).

Grup lideri grup üyelerine Form 1B'yi dağıttıktan sonra açıklamalarda bulunur.

*'Birlikte olacağımız altı oturumluk bu çalışma süreci için başvuruda bulunup önce öngörülemeye gelmeniz sonra da burada olmanız sağlıklı internet kullanmanız konusunda bir takım çabalarımız olduğuna işaret etmektedir. Amaçlarınıza yönelik çaba sarf ederken bazı noktalara da dikkat etmemiz gerekiyor. Öncelikle daha faydalı olarak çalışmayı yürütmemiz açısından burada yaptıklarımızın gizliliği bizim için büyük önem taşıyor, buna dikkat etmemiz gerekmektedir. Yine diğer bir husus bu çalışmanın etkinliğinin ne derece olduğunu tespit edebilmemiz ve bilimsel veriler ortaya koyarak bunlardan diğer insanların da faydalanmasını sağlamamız açısından kimliğiniz gizlenerek burada sizlerden alınan veriler bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu doğrultuda elinizdeki formu okuyarak onaylıyorsanız imzalamanızı bekliyorum.'*

### **4. Grup Kurallarının Oluşturulması:**

Grup lideri grup üyeleri ile birlikte grup kurallarını oluşturur.

*'Grubumuzda hangi kuralların olmasını istiyorsunuz?'*

Grubun onayına sunulur, grup kabul ya da reddeder, daha sonra grup tarafından belirtilmeyen kurallar da grup lideri tarafından söylenir, sonra grup lideri Form 1C'yi dağıtır (EK 5), hep beraber kabul edilen kurallar yazılarak eklenir.

Grup lideri grup üyelerine Form 1C'yi dağıttıktan sonra açıklamalarda bulunur.

*'Bu forma kabul edilen kuralları hep beraber not edelim şimdi arkadaşlar.'*

Not edildikten sonra kurallar okunur. Grup lideri:

'Evet kim okumak ister?'

Okunduktan sonra grup lideri:

*'Oturumlarımız boyunca dikkat etmemiz gereken kuralları belirledik.'*

*'Evet arkadaşlar, formu okudunuz, aklınıza takılan bir şey var mı?, Bu kuralları nasıl buldunuz duygu ve düşüncelerinizi alabilir miyim?, Peki bu kuralları uygulayabilir misiniz?, Bu kurallara başka eklemek istediğiniz kural var mı?'*

Grup lideri bu soruları yönelttikten sonra eğer grup üyelerinin önerileri varsa formun en altındaki kabul gören öneriler hep birlikte forma eklenir. Böylelikle yapılandırma süreci tamamlanır.

## **5. Oturum Öncesi Değişim Tekniği:**

Grup lideri ilk olarak yapılamada da belirttiği gibi projeksiyonu açarak 'Oturum Öncesi Değişim Tekniği' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle tekniği uygulanmadan önce grup üyelerinin ön bilgi kazanması sağlanır. Daha sonra öngörümeden bu yana gençlerin internet kullanımları konusunda değişimlerini sorgular.

*'Berg (1994)'e göre oturum öncesi değişim danışanların randevu aldığı zaman ile ilk görüştüğü zaman arasında amaca ulaşmak açısından gerçekleştirdiği değişimi ifade etmektedir (Berg ve Miller, 1992; Akt., Doğan, 1999, s. 33).'*

*'Sizinde bildiğiniz gibi bu çalışmaya başlamadan önce hepinizle de tek tek öngörüşme yaptık. Peki öngörüşme yaptığımız günden beri internet kullanımınız konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?, Olumlu değişimler var mı?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **6. Üniversite Gençlerinin İnternet Kullanımlarının Net Bir Biçimde Tanımlanması:**

Grup lideri üniversite gençlerinin internet kullanımlarını daha iyi bir biçimde ortaya koymalarını ister. Dolayısıyla buna ilişkin sorular yöneltir.

*'Arkadaşlar sizi internet kullanımınız konusunda buraya getiren sebep nedir?'*

*'En çok günün hangi saatlerinde interneti aktif olarak kullanıyorsunuz?'*

*'Günde ne kadar süre internette vakit geçiriyorsunuz?'*

*'İnterneti kullanım sürenizi nasıl düzenliyorsunuz, bunun için bir planlama yapıyor musunuz?'*

*'İnterneti kontrollü kullanamadığınız zamanlar hangi sıklıkla oluyor?'*

*'Ne kadar süre ile devam ediyor?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **7. Grup Üyelerinin İnternet Kullanımlarını Değerlendirmesi ve Ölçeklendirme Soruları:**

Grup lideri grup üyelerinin çalışma süreci sonunda beklentilerinin ne olduğunu belirlemelerini, neden bu gruba geldiklerini, ne istediklerini, ne beklediklerini, neleri değiştirmek istediklerini sorgular.

*'6 ay sonra/İsene sonra internet kullanımınızı kontrol etme açısından iyi ki bu gruba katılmışım demek için ne yapmak istersiniz?'*

*'Ne değişecek?'*

*'Neler yapıyor olacaksınız?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumlu paylaşımlarını göstererek övgülerde bulunur. Daha sonra grup lideri istisnaları sorgular. Böylelikle grup üyeleri interneti daha sağlıklı ve kontrollü kullandıkları zamanlar konusunda, problemin olmadığı zamanlar konuşularak yaşantılarını anlayarak kendilerini değerlendirirler.

*'Siz bugüne kadar internet kullanımınızı kontrol etmek adına neler yaptınız?'*

*'İnternet kullanımınızı kontrol edebildiğiniz zamanlar var mı?'*

*'Bu kontrol edebildiğiniz zamanlar ne zaman?'*

*'Kontrol edebildiğiniz zamanlar neler oluyor, neler yapıyorsunuz?'*

Gençlerin internet problemine dair önceden problemin yaşanmadığı zamanları ve daha az yaşandığı zamanları tanıması böylelikle kendilerini değerlendirmeleri sağlar ve gençlerin bakış açılarının ayrışmasına katkıda bulunur.

*'İnternet probleminin sizi rahatsız eden tarafı nedir?'*

*'Sizi rahatsız etmeyen tarafı nedir?'*

*'Bu problemi daha az yaşadığınız zamanlar ne zaman?'*

*'Bu problemi daha az yaşadığınız durumlar neler?'*

*'Daha az yaşamak için neler yapıyorsunuz?'*

Böylelikle istisnalar bağlamında gençlerin düşünce, duygu ve davranış düzeylerinde yaşantıları sorgulanmaktadır. Daha sonra grup lideri ölçeklendirme soruları ile grup üyelerinin kendilerini değerlendirmelerini sağlar.

*'0-10 arasında bir cetvelde 0 internette çok fazla zaman harcayarak kullanım sürenizi abarttığınızı ve internet kullanımınızı kontrol edemediğinizi yani interneti sağlıklı bir biçimde kullandığınızı, 10 ise interneti sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanarak internet kullanımınızı yönetebildiğinizi gösterir, siz bu cetvelde internet kullanımınızı kontrol etme düzeyinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puan neyi ifade ediyor?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puanda neler yaşıyorsunuz?'*

*'Peki bu sürecin sonunda puanınızın kaçta çıkmasını istersiniz?'*

*'Bu puana çıktığınızda ilk söylediğiniz rakama göre farklı olan neler olacak?'*

*'Nasıl davranıyor olacaksınız?'*

Bu sorularla grup üyelerinin kendilerini değerlendirmesi, beklentilerine olan mesafelerini görmesi sağlanır. Ayrıca amaçları yönünde ilerlemeleri rakamlarla daha somut hale getirilerek kendilerini ölçmeleri ve daha gerçekçi bir şekilde ölçülebilen adımlar atmalarına katkı sağlanır (Davranış, düşünce sorgulanır, somut örneklerle o adımlar ve davranışlar irdelenir).

## **8. İnternet Kullanımı Konusunda Güç Kaynaklarının Sorgulanması:**

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanım durumlarını kontrol etmelerine yardım eden güç kaynaklarının neler olduğunu keşfetmeleri açısından kişisel yaşantılarında daha önceki problemler ile nasıl başa çıktıklarını, geçmiş başarılarını ve yardım alacakları kaynakları hatırlamalarını (kişisel, sosyal ve iş/okul odaklı destek kaynakları) sağlar.

Kişisel güç kaynaklarının sorgulanması:

*'İnternet kontrolünü kendi kendinize sağladığınız zamanlar var mı?'*

*'Bu zamanlarda kontrol etmenizi sağlayan şey nedir?'*

*'Neyi farklı yapıyorsunuz?'*

Sosyal güç kaynaklarının sorgulanması:

*'İnternet kontrolünü sağlayamadığınız zamanlar size yardımcı olan kişiler var mı?'*

*'Bu zamanlarda çevrenizdeki kişiler internet kullanımınızı kontrol etmenize yönelik ne şekilde yardım sağlıyor?'*

*'Farklı ne oluyor?'*

*'Neler yapıyorsunuz?'*

*'Herhangi bir sosyal klüp ya da gruba üye misiniz? (sportif veya sanatsal açıdan)'*

*'Bunların dışında bir gruba üye misiniz?'*

*'İnternet kontrolünü sağlayamadığınız zamanlarda size bu grup yardım sağlıyor mu?'*

*'Peki internet kullanımınızı kontrol etmenize yönelik ne şekilde yardım sağlıyor?'*

*'Farklı olarak ne yapıyor?'*

*'Siz neler yapıyorsunuz?'*

*İş/Okulgüç kaynaklarının sorgulanması:*

*'İnternet kontrolünü sağlayamadığınız zamanlar okulunuzda ya da iş yerinde size yardımcı olan kişiler var mı?'*

*' Böyle zamanlarda bu kişiler internet kullanımınızı kontrol etmenize yönelik ne şekilde yardım sağlıyor?'*

*'Farklı ne oluyor?'*

*' Neler yapıyorsunuz?'*

## **9. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Yönelimli Sağlıklı İnternet Kullanımı**

Grup lideri bu oturum çerçevesindeki gündemi belirtir.

*'Arkadaşlar çalışmamızın bir amacı da başlangıçta da sizleri bilgilendirdiğim gibi bazı temalar hakkında kısa kısa bilgilendirmek, bu sayede konu hakkında bakışımız daha da gelişecek bilgi düzeyini kazanarak onu uygulamalarımıza transfer etmeye çalışacağız.'*

*'Bugün sizlere Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Yönelimli Sağlıklı İnternet Kullanımı ile ilgili bilgiler sunmak istiyorum'*

Grup lideri gündemi açıklamayı yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Yönelimli Sağlıklı İnternet Kullanımı' konusunda gençleri bilgilendirir.

*'İnternet kullanımı, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası konumuna gelmiş ve internet en iyi bir biçimde nasıl kullanılabilir sorusu bireyleri ve toplumu ilgilendiren bir konu olmuştur. Bu durum uyumlu ve dengeli bir internet kullanımının önemli olduğunu*

göstermektedir (Lin, Su ve Potenza, 2018, s. 1). Özellikle genç nüfus internet kullanımı bakımından yoğunluk gösterdiği için gençlerin sağlıklı bir şekilde interneti kullanmaları dikkate değerdir.'

'İnternet, üniversite gençlerinin öğrenme hayatında ayrılmaz bir parça konumunda olup, ayrıca bu gençlerin günlük yaşamının tüm yönlerine de nüfuz etmiştir. Bu sayede gençler en son bilgilere ulaşımını sağlayabilmektedirler. Ancak bazı üniversite gençlerinin interneti aşırı kullanımı sonucunda çalışmaları, yaşamları, fiziksel ve zihinsel sağlıkları etkilenmektedir. Bu durum internet problemleri ve olumsuz etkileri konusunda yaygın bir kaygı uyandırmaktadır (Cai, 2016, s. 822) Bundan dolayı üniversite gençleri arasında bu problemin önlenerek interneti daha sağlıklı ve işlevsel bir biçimde kullanmalarına destek verilmesi önemli görülmektedir. Günümüz yaşamının kaçınılmaz bir parçası haline gelen internet dozunda kullanıldığı takdirde gençlere çok fazla kolaylıklar sağlayacağı açık bir şekilde ortadadır. Bu konuda gerçekleştirilecek bilgilendirici çalışmalar bu uygulama açısından önemli olarak görülmektedir.'

'Sağlıklı İnternet Kullanımı: Bilişsel ve davranışsal olarak bir rahatsızlığın hissedilmediği, uygun olan bir zaman sürecinde, arzu edilen amaç için internetin kullanılmasıdır (Davis, 2002, Akt: Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016, s. 236).'

'Çözüm Odaklı Yaklaşım:Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, sınırlı bir süre zarfında sizlere doğrudan çözüm üretmenize yardımcı olmaya odaklanan postmodern bir terapötik sistem yaklaşımıdır. Bu yaklaşım sizlerin özel çözümler üretmenize odaklanırken, aynı zamanda değişimleriniz için gerekli olan güçlü yanlara ve kaynaklara sahip olduğunuz varsayımlarına dayanmaktadır (de Shazer, 1988, Akt. Sobhy ve Cavallaro, 2010, s. 1).'

'Çözüm odaklı yaklaşımlar gençlerin bireysel güçlerini ve kişisel esnekliklerini belirleyerek iyimserliğini teşvik etmektedir (Gance-Cleveland ve Rothman, 2001, s. 21). Çözüm odaklı yaklaşım temelli internet grup çalışması internet problemlerinden yakan gençlerin internete olan düşkünlüğünün ciddiyetini kavramanın yanı sıra kendilerini gözlemleyerek gönüllü ve zorba yönlerini bulmaya başlayarak internet kullanıcı kontrolünü geliştirmeyi amaç edinmektedir. Bu amaca ulaşmak için özgüveni geliştirip kişiliğini güçlendirmek, bireyin içsel dünyasını keşfederek güçlendirme yapmak için ona göre yardımcı olmak, sağlıksız olarak internet kullanımının problemleri taraflarının farkına varması açısından internet kontrolünü güçlendirmek ve kişisel ilişkileri geliştirmek için yeteneklere sahip olmak gerekmektedir (Mun, Kim, Koh ve Bae, 2011, s. 128). Biz-

*de oturumlarımızda yeri geldikçe bu konuları çalışarak sizlerde sağlıklı internet kullanımını içselleştirmeyi hedefliyoruz.'*

Şeklinde grup lideri açıklamaları tamamlar ve grubun sorularını veya tartışmak istediği düşünceleri varsa tartışır. Böylelikle hem sağlıklı internet kullanımını anlamlarını hem de çözüm odaklı yaklaşımlar bağlamında nasıl değerlendirdiğini göstererek katılımcıların fikir edinmelerini sağlar.

#### **10. Cesaretlendirme:**

Grup lideri, grup üyelerinin bu çalışmadaki amaçlarını gerçekleştirebilecekleri konusunda cesaretlendirme yapar ve ayrıca grup üyelerinin birbirlerini spesifikolarak desteklemelerine katkı sağlar.

*'Bugün oturumumuzda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepiniz kendinizi ifade ettiniz, interneti daha sağlıklı kullandığınız zamanları gördünüz, ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada bulunmanızı, sonra geçmiş başarılarınızı bulup onları ifade ettiğinizden dolayı hepinizi tebrik ederim ve daha da gelişim göstereceğiniz konusunda sizlere inancım çok. Sizler gruptaki arkadaşlarınızın yapabilirlikleri hakkında neler düşünüyorsunuz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışarak övgülerde bulunur.

#### **11. Ev Ödevi:**

Grup lideri grup üyelerinin gelecek oturuma kadar bu çalışmada öğrenilenleri deneyim yaşaması açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeleri amacı ile grup üyelerine ev ödevlerini verir.

*'Arkadaşlar bugünkü oturumda öğrendiklerinizi deneyim yaşamanız açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeniz amacı ile size bir ev ödevi vermek istiyorum. 'Bugün buradan ayrıldıktan sonra gelecek hafta boyunca devam ettirmek istediğiniz eylemlere ilişkin gözlemlerde bulununuz (Doğan, 1999, s. 33)' ve bu gözlemlerinizi gelecek oturumda paylaşmanızı istiyorum'.*

*'Ayrıca arkadaşlar, gelecek oturuma kadar bu oturumda neler yaşadınız, neler hissettiniz, neler öğrendiniz, hangi keşifler yaşadınız, bu oturum genel olarak senin için nasıl bir deneyimdi, bu oturumun senin için en önemli kazancı ne oldu, grup lideri nasıldı ve ne kazandırdı, grup arkadaşların nasıldı ve sana ne kazandırdı, öngörümeden*



*bu tarafa hangi gün en çok internete girdiniz, o gün ne kadar süreyle internete girdiniz, o gün kimle beraber internete girdiniz, nasıl oldu, nerede oldu, o anda kendinize internet kullanımının konusunda dur dediğiniz nokta ne oldu, bunu nasıl başardınız, bu noktada interneti bırakmak ne kadar zordu bunları ifade ederek ve o günü 0-10 arası ölçeklendirin (0 en sağlıksız ve problemlı internet kullanımı 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiğiniz rakamı açıklayın, kaç olmak isterdiniz, olmak istediğiniz rakamı tanımlayın ve istediğiniz rakama ulaşmanız için ne yapmanız gerekir bunları içeren düşüncelerinizi bana mail hesabımdan her birinizin mail yoluyla göndermenizi istiyorum'.*

## **12. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:**

Grup lideri 1. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 1. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle tanışma oyunu ile sürecimize başladık, ardından grup süreci ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanuygulamasının temelleri ile ilgili sizlere bilgilendirme yaptım, sonra katılım sözleşmesi ve gizlilik kontratını imzaladınız, grup kurallarını oluşturduk, 'Oturum Öncesi Değişim Tekniği'ni öğrettim ve uyguladık, internet kullanımlarınızı net bir biçimde tanımlamanızı sağladık, kendinizi 0-10 arsında değişen bir ölçekle değerlendirdiniz, size destek olan kişisel, sosyal, iş/okul kaynaklarını inceledik, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım yönelimli sağlıklı internet kullanımı üzerinde çalışma yaptık ve son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere ev ödevi verdim. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir ve oturumu sonlandırır.

*'Ben hepinizin ev ödevini içtenlikle yapacağınıza inanıyorum. '*

Sorudan sonra oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## **II. Oturum**

**Yeterlik 1:** Sağlıklı İnternet kullanımı ile ilgili katılımcıların kendi yaşam koşullarına uygun ulaşılabilir amaçlar belirlemelerini sağlamak

**Göstergeler:**

- Çözüm odaklı yaklaşım ve sağlıklı internet kullanımı konusunda hayata geçirilebilecek amaçlar ortaya koyabilmek
- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Mucize Soru Tekniği' ile sağlıklı internet kullanım durumu konusunda amaçlarını net bir biçimde ortaya koyabilme
- Olumlu değişime bakış sağlayabilme ve problemden çok çözüme odaklanabilme

#### **Kullanılan Teknikler:**

- Mucize Soru Tekniği

**Yeterlik 2:** Grup üyelerinin çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonu açısından bilinçlenmelerini sağlamak

#### **Göstergeler:**

- Yalnızlık ve sosyal uyum - etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonu konusunu tanıyabilme
- Çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde yalnızlık ve sosyal uyum - etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonunu keşfedebilme
- Çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde bakış açısını geliştirebilme

#### **Kullanılan Teknikler:**

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa Çıkma Soruları Tekniği

#### **Araç ve Materyaller:**

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 2A. Sağlıklı İnternet Kullanımı Amaç Formu

#### **Süre**

- 120 dakika

#### **Süreç**

##### **1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, ikinci oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz ikinci oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle tanışma oyunu ile tanıştıktan sonra, grup sürecimizin temellerini konuştuk, sonra katılım sözleşmesi ve gizlilik kontratını imzaladınız, grup kurallarını oluşturduk, 'Oturum Öncesi Değişim Tekniği'ni öğrettim ve uyguladık, in-*

ternet kullanımlarınızı net bir biçimde tanımlamanızı sağladık, kendinizi 0-10 arasında değişen bir ölçekle değerlendirdiniz, size destek olan kişisel, sosyal, iş/okul kaynaklarını inceledik, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım yönelimli sağlıklı internet kullanımı kapsamında bir çalışma yaptık ve son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere ev ödevi vermiştim. Genel olarak birinci oturumu özetlemem gerekirse bunlar üzerinde durmuştuk'

## 2. Ev Ödevlerinin Sorgulanması:

*'Peki ev ödevlerinizi yapabildiniz mi?, Devam ettirmek istediğiniz eylemlere ilişkin gözlemlerde bulundunuz mu?, Bunları benimle paylaşmak ister misiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'İlk oturumda verdiğim ev ödevlerini uygulama noktasında göstermiş olduğunuz çabanızdan çok memnun oldum, hepinizi kutlarım.'*

## 3. Küçük Değişimler:

Paylaşımların ardından grup lideri gençlerin geçen bir haftalık süre zarfındaki internet kullanımları ve internet kullanımlarının kontrol edebilmeleri konusu ile ilgili değişimlerini sorgular.

*'Geçen haftadan bu tarafa internet kullanımınız konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?'*

*'Olumlu değişimler var mı?'*

*'Daha farklı şeyler var mı?'*

*'Neler yaptığınız zaman bunların farkına varıyorsunuz? '*

*'Bu hayatınıza ne sağladı?'*

## 4. Ölçeklendirme Soruları:

Daha sonra grup lideri ölçeklendirme soruları ile grup üyelerinin bir haftalık süreçte sağlıklı internet kullanımlarını değerlendirmelerini sağlar.

*'0-10 arasında bir cetvelde 0 internette çok fazla zaman harcayarak kullanım sürenizi abarttığınızı ve internet kullanımınızı kontrol edemediğinizi yani interneti sağlıksız bir biçimde kullandığınızı, 10 ise interneti sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanarak internet kullanımınızı yönetebildiğinizi gösterir, siz bu cetvelde internet kullanımınızı kontrol etme düzeyinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puanda neler yaşıyorsunuz?'*

*'Peki geçen hafta kaç vermiştiniz kendinize?'*

*'Peki ikisi arasındaki fark ne?'*

Aynı değişmedi diyenler olursa:

*'Bu da güzel, kontrolünü kaybetmemişsin, uyumlu davranmışsın, bunu nasıl başardın?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanız size ne işaret eder?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanız için neye ihtiyacınız var? Bunu nasıl yaparsınız?'*

Bu gibi sorularla grup üyelerinin kendilerini sağlıklı internet kullanımları konusunda değerlendirmesi, beklentilerine olan mesafelerini görmesi ve geçen oturumdaki durumu ile şu andaki durumunu kıyaslaması sağlanır. Ayrıca amaçları yönünde ilerlemeleri rakamlarla daha somut hale getirilerek kendilerini ölçmeleri ve daha gerçekçi bir şekilde ölçülebilen adımlar atmalarına katkı koyulur (Davranış, düşünce sorgulanır, somut örneklerle o adımlar ve davranışlar irdelenir).

##### **5. Küçük Değişimlerle Motivasyonu Arttırma:**

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımları konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına alma bakımından kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlar. İnternet kullanımının kişisel, sosyal ve okul hayatı parçaları arasındaki dengeyi oluşturmalarına yardım eder.

*'Yaşamınızda geçen oturumdan bu tarafa daha iyi olan neler var?'*

*'Daha farklı olan şeyler neler?'*

*'Farklı olan neler var?'*

*'Bunlar size ne kazandırdı?'*

Gençlerin yaşamlarında illaki daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman dilimi vardır. Bu sorularla grup lideri gençlerin istisna zamanları anımsamalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımlarını kontrol düzeylerini arttırmak için bu durumun işbirliği ve uyum içerisinde aşılabileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Grup üyelerinin birbirlerini desteklemesi, kendi başarı kaynaklarını veya grup üyelerine önerilerini paylaşmaları ister.

*'Burada birbirinize sağlamış olduğunuz destek sayesinde günlük yaşantınızda meydana gelen değişimler muhteşem. Umarım gelecek oturumlarımda da bu karşılıklı destekleriniz ve değişim isteğiniz devamlılık gösterir.'*

Grup lideri grup üyelerinin yaşamlarında meydana gelen küçük değişimleri fark etmelerine katkı koyar.

*'Ne? Beş dakika mı dedin? Gerçekten beş dakika daha az mı internette kaldın? Kontrollü internet kullanman konusunda bu beş dakika bile bir adım seni tebrik ederim. Peki bunu nasıl yaptın? Nasıl başardın?'*

Şeklinde grup lideri çok küçük değişimleri bile yakalar ve grup üyelerinin bu davranışına övgülerde bulunarak bunu nasıl elde ettiklerini sorgular. Daha sonra grup lideri grup üyelerinin geçen oturumdan bu yana anımsadıkları başka başarıları var mı onları da sorgular.

*'Peki bu konuştuklarımızın dışında geçen oturumdan bu tarafa daha iyi giden başka neler var? Başka var mı?'*

Şeklinde grup lideri 'başka' soruları ile hatırlamalarına yardımcı olur. Başarılarına övgülerde bulunur.

## **6. Mucize Soru Tekniği**

Grup lideri ilk olarak ilk oturumda yapılamada da belirttiği gibi projeksiyonu açarak 'Mucize soru Tekniği' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle tekniği uygulanmadan önce grup üyelerinin ön bilgi kazanması sağlanır.

*Mucize soru tekniği; problemlerinize yönelik çözümün anlaşılması veya problemin giderilmesi açısından, bu çalışmadan ne istediğinizi tanımlamanız amacıyla tasarlanmış bir tekniktir (De Shazer, 1994, s. 273). Sizlerin tercih ettiğiniz geleceği belirlemenize ve kendinizi mevcut zorlukların yaşanmadığı zamanlarda bir süre hayal ederek, yaşadığınız tipik sorundan bu düşünme şekliyle kurtulmanıza yardım etmektedir (Gong ve Hsu, 2017, s. 385). Bu teknik ile gelecekteki çözümler üzerine odaklanacaksınız ve amaçlarınızı netleştirmeye çalışacaksınız.*

Grup lideri bu açıklamanın ardından grup üyelerinin amaçlarını netleştirerek, değişime farkındalık oluşturabilmeleri, problemden uzaklaşarak çözüme odaklanabilmeleri ve pozitif değişim beklentisi içerisine girebilmeleri açısından 'Mucize soru' tekniğine dayalı sorular sormaktadır.

Grup lideri grup üyelerinden gözlerini kapamalarını ister.

*'Bu akşam uyuduğunuzda bir mucizenin gerçekleştiğini ve bugün buraya getirdiğiniz internet kullanımına ilişkin rahatsız olduğunuz durumların çözüldüğünü varsayın. Fakat uyuduğunuz için yarın uyanıncaya kadar bu mucizenin gerçekleştiğini fark etme-*

diniz. Yarın mucizenin gerçekleştiğini ve problemin çözüldüğünü belirten ne gibi bir farklılıklarınız olur?(Berg ve Reuss, 1998, Akt: Doğan, 1999, s. 34).'

'Mucizenin başladığını nasıl anladın?'

'Sizde meydana gelen farklılığı ilk kim fark ederdi?'

'İlk neyi fark ederdi?'

'Size yaklaşımları nasıl olurdu?'

'Siz nasıl tepki verirdiniz?'

Grup lideri grup üyelerinden bu soruları düşünmelerini ister. Sorular tamamlandıkça grup lideri grup üyelerinden gözlerini açmalarını ister. Daha sonra gruba:

'İlk olarak kim bizimle mucizesini paylaşmak ister?'

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

Daha sonra Form 2A (EK 6) dağıtılır.

'Hatırlarsanız 'Mucize soru Tekniği'ni anlatmaya başladığımda bu teknik ile gelecekteki çözümler üzerine odaklanacaksınız ve amaçlarınızı netleştirmeye çalışacaksınız, demiştim. Artık 'Mucize soru Tekniği'ni öğrendiniz. Şimdi sizden bu forma ilk olarak sağlıklı internet kullanımı konusundaki amacınızı yazmanızı istiyorum... Peki herkes tamamladı mı? Çok güzel...Şimdi bu amacınızın gerçekleşmesi için ilk atabileceğiniz en küçük adımı nereden anlarsınız? bunu yazmanızı istiyorum... Peki herkes tamamladı mı? Şimdi de bu amacınız doğrultusunda ilerlediğinizi gösteren ilk işaretin ne olduğunu düşünün ve bunu yazmanızı istiyorum... tamamladınız mı? Tebrikler...'

Daha sonra grup lideri gruba:

'İlk olarak kim bizimle amacını paylaşmak ister?'

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur. Bu etkinlik ile gençlerin sağlıklı internet kullanımına ilişkin amaçları netlik kazanır.

## **7. Çözüm Odaklı Yaklaşım Çerçevesinde Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum - Etkileşim Konusunda Başka Şeylere Yönelme Motivasyonu**

Grup lideri bu oturum çerçevesindeki gündemi belirtir.

'Arkadaşlar 2. Oturumumuz çerçevesinde Çözüm Odaklı Yaklaşım Çerçevesinde Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum-Etkileşim Konusunda Başka Şeylere Yönelme Motivasyonu çalışmasını gerçekleştireceğiz.

Grup lideri gündemii açıklamayı yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Çözüm Odaklı Yaklaşım Çerçevesinde Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum-Etkileşim Konusunda Başka Şeylere Yönelme Motivasyonu' konusunda gençleri bilgilendirir.

*'Yalnızlık bireylerin bilinç ve duygularının kendi üstüne kapanması, dış dünyasından aitlik bağlarını koparması ile kendi ördükleri kozanın içinde kalmalarıdır. Buna karşın etkileşim - iletişim kozanın duvarlarının aşılması ile dışarı çıkılması, bilinç ve duygularla bütünleşme ve bireylerin varlığına anlam katması olarak ele alınabilmektedir. Yalnızlık durumu bireysel ve dış çevresel faktörlerin etkileşimi ile birlikte meydana gelen, bireylerin acı yaşamalarına onların düş kırıklığına uğramalarını, umutlarının yok olmasına sebep olan, bilişsel ve duysal bir zorlanma hali olarak değerlendirilmektedir. Örneğin; bunlardan bir tanesi sosyal etkileşim ve iletişim yoksunluğu insanların yalnızlık çekmelerine yol açmaktadır. Öte yandan etkileşim -iletişim insanları sosyalleştirir ve yaşama bağlar. Dolayısı ile yalnızlık insanların kendine olan mahkumiyeti ile ifade edilirken bunun tam tersi olarak etkileşim - iletişim ise bireylerin mahkumiyetten kurtulmasını sağlayan, onları var ederek zenginleşmelerini sağlayan temel etkinliklerdir (Armağan, 2014, s. 28).'*

*'Bireyler, sosyal birer varlık olup; başkaları ile beraber yaşamaya meyil göstermektedirler. Bu bağlamda bireylerin toplumda daha uyumlu olabilmeleri açısından insanlarla etkileşim kurmaları gerekmektedir. Toplum içerisinde daha sağlıklı bir uyumun meydana gelebilmesi için de insanların duygu, düşünce ve isteklerini birbirlerine aktarabilmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Kimisi kendini kolay bir biçimde ifade ederek sosyal ilişkilerini başlatıp sürdürmek konusunda rahatken kimisi de bir takım zorluklar yaşayabilmektedir (Uzamaz, 2000 , s. 49).'*

*Her insan, başkaları ile sosyal etkileşimi sağlayacak ve sosyal açıdan kabul edilen, toplum tarafından kabul gören davranışları sergilemek ister. Yaşamda bu davranış örüntüleri genel anlamda iletişim becerileri olarak dikkat çekmektedir. İletişim becerileri bireylerin yaşamdaki yerlerini almalarını sağlayan olmazsa olmazdır. Sosyal etkileşim bakımından bu becerileri kullanmak önemli bir yere sahiptir (Erözkan, 2005, s. 136).*

*Etkili iletişim becerileri özetle sözel olan ve olmayan mesajlara duyarlılık göstermek, etkili olarak dinlemek ve etkili olarak tepki vermek şeklindedir (Baker ve Shaw, 1987; Egan, 1994; Akt., Korkut, 2005, s. 143).*

***Etkili iletişim becerileri;***

- kendinizi ifade edebilmek,*
- anlatabilmek,*
- karşısındakini anlayabilmek,*

-çatışmalara karşı önlem almak veya yönetebilmek,  
-problemleri çözebilmek  
-hem kendisiyle hem de sosyal çevresiyle anlaşabilmek (Lahninger 1999;  
Akt., Uzuntaş, 2011, s. 12).

***Etkili iletişimin gerçekleşmesi için uyulması gereken bazı ilkeler:***

-karşınızdaki bireyin kendine has özelliklerini kabul edip değerli ve önemli olduğuna inanın

-iletişim kurduğunuz kişiyi koşulsuz olarak kabul edin

-saygı duyun

-kendi başınıza problemlerinizi çözebileceğinize inanın

-kendinizi olduğunuz gibi gösterin

-kendinizle ilgili kararlar alma hakkınızın olduğuna inanın

-gönüllülüğe önem verin

-gizliliğe uyun

-tutarlı olun

-empati kurun

(Egan, 1994; Cüceloğlu, 2002; Akt., Gülbahar ve Aksungur, 2018, s. 54).

Grup lideri bu açıklamalarla bilgilendirmeyi sağladıktan sonra geçen hafta sözü edilen çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin açıklamaları gruba sorar paylaşımları alır.

'Geçen hafta ilk oturumda sizlerle çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin temel özellikleri konuşmuştuk, neydi onlar hatırlıyor musunuz '

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır, eksikler varsa toparlar ve daha sonra gruba:

'Şimdi bugün *Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum-Etkileşim Konusunda Başka Şeylere Yönelme Motivasyonu* konusunu ele aldık bunu çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde nasıl değerlendirebiliriz?'

Böylelikle grup yavaş yavaş çözüm odaklı bakış açısını kullanmaya başlayacaktır. Buradaki temel amaç bu çalışmanın sonunda günlük yaşamda diğer kavramlara da çözüm odaklı bakışı kullanabilmek ve bu davranışı içselleştirebilmektir.

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır, genel olarak söylenenleri toparlar ve daha sonra gruba bu bağlamda gruba istisnaları yakalamak amacıyla sorular sorar. Böylelikle grup üyeleri Sosyal uyum etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonunu kullandıkları zamanlar konusunda, problemin olmadığı zamanlar konuşularak yaşantılarını anlayarak kendilerini fark ederler.



*'Yalnızlığınızla nasıl başa çıkıyorsunuz?'*

*'Siz bugüne kadar sosyal uyum etkileşim konusundaadına neler yaptınız?'*

*'Sosyal uyum etkileşimi sağlayabildiğiniz zamanlar var mı?'*

*'Bunu sağladığınız zamanlar ne zaman?'*

*'Böyle zamanlarda neler oluyor, siz neler yapıyorsunuz?'*

Gençlerin sosyal uyum etkileşim motivasyonuna dair önceden problemin yaşanmadığı zamanları ve daha az yaşandığı zamanları tanınması böylelikle kendilerini fark edebilmeleri sağlanır ve ayrıca bu çalışma gençlerin bakış açılarının ayrışmasına katkıda bulunulur.

*'Sosyal uyum etkileşim konusununsizi rahatsız eden tarafı nedir?'*

*'Sizi rahatsız etmeyen tarafı nedir?'*

*'Yalnızlıktan kaynaklı sıkıntıları daha az yaşadığınız zamanlar ne zaman?'*

*'Yalnızlığı daha az yaşadığınız durumlar neler?'*

*'Yalnızlığı daha az yaşamak için neler yapıyorsunuz?'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve daha sonra gruba:

*'Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum-Etkileşim Konusunda Başka Şeylere Yönelme Motivasyonu' konusunda bugün ne gibi keşifler yaşadınız?Neler yapabildiğiniz? Başka neler? '*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Yapmış olduğunuz bu keşifler beni çok heyecanlandırdı, göstermiş olduğunuz çabanızdan çok mutlu oldum, hepinizi kutlarım.'*

Böylelikle istisnalar bağlamında gençlerin düşünce, duygu ve davranış düzeylerinde yaşantıları sorgulanmaktadır. Grup lideri grup üyelerinin kendilerine dair çözüm odaklı keşiflerde bulunmasını sağlamıştır.

Bu şekilde grup lideri çalışmayı tamamlar ve grubun sorularını veya tartışmak istediği düşünceleri varsa bunları tartışır. Böylelikle hem sosyaluyum ve etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonunu anlamalarını hem de çözüm odaklı yaklaşımlar bağlamında bakış açısı ile nasıl değerlendirildiğini kazanmaları açısından bu çalışma önemlilik taşır.

## **8. Cesaretlendirme:**

Grup lideri, grup üyelerinin bu çalışmadaki amaçlarını gerçekleştirebilecekleri konusunda cesaretlendirme yapar ve ayrıca grup üyelerinin birbirlerini spesifik olarak desteklemelerine katkı sağlar.

*'Bugün oturumumuzda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepiniz ulaşmak istediğiniz amaçlarınızı ifade ettiniz, bu bağlamda mucizelerinizi paylaştınız gördünüz, ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada bulunmanızı, sonra geçmiş başarılarınızı bulup onları ifade ettiğinizden dolayı hepinizi tebrik ederim. Ayrıca bu çalışma sürecinde bugün çözüm odaklı yaklaşım çerçevesindeyalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonunu kazandınız, bu yönde ve sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda belirlediğiniz amaçlarınız yönünde gelişimlerinizi artıracığınızı ve daha da gelişim göstereceğiniz konusunda sizlere inancım çok. Hepinize bravo. Peki sizler gruptaki arkadaşlarınızın yapabilirlikleri hakkında neler düşünüyorsunuz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışarak övgülerde bulunur.

## **9. Ev Ödevi:**

Grup lideri grup üyelerinin gelecek oturuma kadar bu uygulamada öğrenilenleri deneyim yaşaması açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeleri amacı ile grup üyelerine ev ödevlerini verir.

*'Arkadaşlar bugünkü oturumda öğrendiklerinizi deneyim yaşamanız açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeniz amacı ile size bir ev ödevi vermek istiyorum. 'Bugün burada mucize soru tekniğini öğrendiniz, gelecek oturuma kadar interneti kontrollü kullanmanız konusunda bir mucize yaşamış gibi davranmanızı, bu mucizenize katkı sağlayan şeyleri inceleyip not etmenizi gözlemlerinizi gelecek oturumda paylaşmanızı istiyorum'.*

*'Ayrıca arkadaşlar, gelecek oturuma kadar bu oturumda neler yaşadınız, neler hissettiniz, neler öğrendiniz, hangi keşifler yaşadınız, bu oturum genel olarak sizin için nasıl bir deneyimdi, bu oturumun sizin için en önemli kazancı ne oldu, grup lideri nasıldı ve ne kazandırdı, grup arkadaşların nasıldı ve sana ne kazandırdı, öngörüşmeden bu tarafa hangi gün en çok internete girdiniz, o gün ne kadar süreyle internete girdiniz, o gün kimle beraber internete girdiniz, nasıl oldu, nerede oldu, o anda kendinize internet kullanımının konusunda dur dediğiniz nokta ne oldu, bunu nasıl başardınız, bu noktada interneti bırakmak ne kadar zordu geçen oturumdan bu tarafa interneti daha düzenli, kontrollü , sağlıklı ve bilinçli bir biçimde kullanmak için neler yaptınız, bu başarınıza yardım eden güç ne oldu, ne farklıydı bunları ifade ederek ve geçen oturumda ve bu oturumda 0-10 arası ölçekte kendinize kaç verdiniz (0 en sağlıksız ve problemlili internet*

kullanımı - 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiğiniz rakamlarda neler yaşıyorsunuz, ikisi arasındaki fark nedir, bir puan daha yükselmek için hangi adımı atmanız gerekiyor, kaç olmak isterdiniz, olmak istediğiniz rakamı tanımlayın ve istediğiniz rakama ulaşmanız için neler yapmanız gerekir bunları içeren düşüncelerinizi bana mail hesabımdan her birinizin mail yoluyla göndermenizi istiyorum'.

## 10. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:

Grup lideri 2. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

'Arkadaşlar 2. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, ev ödevlerinizi inceledik, daha sonra geçen oturumdan bu tarafa yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, bunları incelerken geçmişte başardığınız zamanlar konusunda ve kendinizi sağlıklı ve kontrollü internet kullanımınız konusunda 0-10 arasında değerlendirmenizi sağladık, ardından çözüm odaklı yaklaşımlara ait mucize soru tekniğini öğrendiniz, bu oturum çerçevesinde çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde yalnızlığa karşı sosyal uyum ve etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonu üzerinde çalıştık ve son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere mucize soru tekniğine ilişkin bir ev ödevi verdim. Genel olarak bunları ele aldık. Eklemek istediğiniz bir şey var mı?'

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir ve oturumu sonlandırır.

'Ben hepinizin ev ödevini içtenlikle yapacağınıza inanıyorum. '

Sorudan sonra oturum kapatılır.

'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'

## III. Oturum

**Yeterlik 1:** Sağlıklı internet kullanımı konusunda başarı sağladığı zamanları ve güç kaynaklarını fark edebilmelerini sağlamak

### Göstergeler:

- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği' ile sağlıklı internet kullanım durumu konusunda istisnaları ortaya koyabilme
- Sağlıklı internet kullanımına yönelik olumlu değişime bakış sağlayabilme
- 'İstisnaları Geliştirme Tekniği' ile geçmiş, şimdiki istisnaları görebilme ve bunları gelecek için geliştirebilme

**Kullanılan Teknikler:**

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- İstisnaları Geliştirme Tekniği

**Yeterlik 2:** İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularının farkındalığı artırmayı, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme açısından bilinçlenmelerini ve sağlıklı internet kullanımı açısından internet kullanımında olumsuz duygularını olumlu yönde düzenleyebilmelerini sağlamak

**Göstergeler:**

- İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularını ortaya koyabilme
- İnternet kullanım durumu konusunda olumsuz duygularını yeniden çerçvelendirebilme
- Yeniden çerçvelemeyi pekiştirebilme ve genelleyerek yaşama aktarma

**Kullanılan Teknikler:**

- Yeniden Çerçvelendirme Tekniği

**Araç ve Materyaller**

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 3A. Duygu listesi Formu

**Süre**

- 120 dakika

**Süreç****1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, üçüncü oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz üçüncü oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, bunları inceleyenken geçmişte başardığınız zamanlar konusunda ve kendinizi sağlıklı ve kontrollü internet kullanımınız konusunda 0-10 arasında değerlendirdiniz, çözüm odaklı yaklaşımlara ait mucize soru tekniğini öğrendiniz, çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde yalnızlığa karşı sosyal uyum ve etkileşim konusunda başka şeylere yönelme motivasyonu üzerinde çalıştık ve son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere mucize soru tekniğine ilişkin bir ev ödevi vermiştim. Genel olarak özetlemem gerekirse bu şekilde gerçekleşmişti. Özete eklemek istediğiniz bir şey var mı?'*

## 2. Ev Ödevlerinin Sorgulanması:

*'Peki mucize soru tekniğiyle ilgili ev ödevlerinizi yapabildiniz mi? Devam ettirmek istediğiniz eylemlere ilişkin gözlemlerde bulundunuz mu? Bunları benimle paylaşmak ister misiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Geçen oturumda verdiğim ev ödevlerini uygulama noktasında göstermiş olduğunuz çabanızdan çok memnun oldum, hepinizi tebrik ederim.'*

## 3. Kendini Değerlendirme Ve Ölçeklendirme Soruları:

Paylaşımların ardından grup lideri gençlerin geçen oturumdan bu tarafa bir haftalık süre zarfındaki internet kullanımları ve internet kullanımlarının kontrol edebilmeleri konusu ile ilgili değişimlerini sorgular.

*'Geçen haftadan bu tarafa internet kullanımınız konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?'*

*'Olumlu değişimler var mı?'*

*'Daha farklı şeyler var mı?'*

*'Neler yaptığınız zaman bunların farkına varıyorsunuz?'*

*'Bu hayatınıza ne sağladı?'*

*'İnterneti kontrollü kullanmanız konusunda işe yarayan şeyler neler?'*

Çok kötüydü ya da hiçbir şey olmadı gibi olumsuz cevaplar alınırsa:

*'Haftanın her anı kötü müydü?'*

*'Peki daha kötüye gitmemesini nasıl engellediniz?'*

Daha sonra grup lideri ölçeklendirme soruları ile grup üyelerinin bir haftalık süreçte sağlıklı internet kullanımları konusunda kendilerini değerlendirmelerini sağlar.

*'0-10 arasında bir cetvelde 0 internette çok fazla zaman harcayarak kullanım sürenizi abarttığınızı ve internet kullanımınızı kontrol edemediğinizi yani interneti sağlıklı bir biçimde kullandığınızı, 10 ise interneti sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanarak internet kullanımınızı yönetebildiğinizi gösterir, siz bu cetvelde internet kullanımınızı kontrol etme düzeyinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puanda neler yaşıyorsunuz?'*

*'Peki ilk oturumda kaç puan vermiştiniz kendinize?'*

*'Peki ikisi arasındaki fark ne?'*

Aynı değişmedi diyenler olursa:

*'Bu da güzel, kontrolünü kaybetmemişsin, uyumlu davranmışsın, bunu nasıl başardın?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanızı size ne işaret eder?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanız için neye ihtiyacınız var? Bunu nasıl yaparsınız?'*

Bu gibi sorularla grup üyelerinin kendilerini sağlıklı internet kullanımları konusunda değerlendirmesi, beklentilerine olan mesafelerini görmesi ve geçen oturumdaki durumu ile şu andaki durumunu kıyaslaması sağlanır. Ayrıca amaçları yönünde ilerlemeleri rakamlarla daha somut hale getirilerek kendilerini ölçmeleri ve daha gerçekçi bir şekilde ölçülebilen adımlar atmalarına katkı koyulur (Davranış, düşünce sorgulanır, somut örneklerle o adımlar ve davranışlar irdelenir).

#### **4. Küçük Değişimlerle Motivasyonu Arttırma:**

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımları konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına alma bakımından kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlar. İnternet kullanımının kişisel, sosyal ve okul hayatı parçaları arasındaki dengeyi oluşturmalarına yardım eder.

*'Yaşamınızda geçen oturumdan bu tarafa daha iyi olan neler var?'*

*'Daha farklı olan şeyler neler?'*

*'Farklı olan neler var?'*

*'Bunlar size ne kazandırdı?'*

Gençlerin yaşamlarında illaki daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman dilimi vardır. Bu sorularla grup lideri gençlerin istisna zamanları anımsamalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımlarını kontrol düzeylerini arttırmak için bu durumun işbirliği ve uyum içerisinde aşılabileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Grup üyelerinin birbirlerini desteklemesi, kendi başarı kaynaklarını veya grup üyelerine önerilerini paylaşmaları ister.

*'Burada birbirinize sağlamış olduğunuz destek sayesinde günlük yaşantınızda meydana gelen değişimler muhteşem. Umarım gelecek oturumlarımda da bu karşılıklı destekleriniz ve değişim isteğiniz devamlılık gösterir.'*

Grup lideri grup üyelerinin yaşamlarında meydana gelen küçük değişimleri fark etmelerine katkı koyar.

*'Bu çok güzel bir gelişme, küçük de olsa bir adım daha iyi seni tebrik ederim. Peki bunu nasıl yaptın? Nasıl başardın?'*

Şeklinde grup lideri çok küçük değişimleri bile yakalar ve grup üyelerinin bu davranışına övgülerde bulunarak bunu nasıl elde ettiklerini sorgular. Daha sonra grup lideri grup üyelerinin geçen oturumdan bu yana anımsadıkları başka başarıları var mı onları da sorgular.

*'Peki bu konuştuğumuzun dışında geçen oturumdan bu tarafa daha iyi giden başka neler var? Başka var mı?'*

Şeklinde grup lideri 'başka' soruları ile hatırlamalarına yardımcı olur. Başarılarına övgülerde bulunur.

### **5. İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği:**

Grup lideri bu oturum çerçevesinde projeksiyonu açarak çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle tekniği uygulanmadan önce grup üyelerinin ön bilgi kazanması sağlanır.

*'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği; yaşamınızın daha iyi işlediği zamanları ya da probleminizin ciddi olmadığı zamanları ifade etmenizi sağlar (Birdsall ve Miller, 2002, s. 5). Probleminizin olmadığı, daha az yoğun yaşandığı ya da daha dayanıklı olduğunuz zaman dilimlerini sorgulayarak, istisnaların gerçekleşmesini düşünmenize yönelik yapılan teşvik edici sorulardır (Gong ve Hsu, 2017, s. 385).*

Grup lideri bu açıklamanın ardından grup üyelerinin istisnalarını bulmaları, bu bağlamda istisnaları ile değişime farkındalık oluşturabilmeleri, problemden uzaklaşarak çözüme odaklanabilmeleri ve pozitif değişim beklentisi içerisine girebilmeleri açısından 'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği'ne dayalı sorular sormaktadır.

*'Şikayetinizin gerçekleşmediği veya diğer zamanlardan daha az gerçekleştiği bir zaman var mı?'*

*'İnterneti daha kontrollü kullandığınız ya da kontrolü kullanmaya en yakın olduğunuz zamanlar var mı?'*

*'Böyle zamanlarda ne yaptınız?'*

*'Farklı olan ne vardı?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

### **6. İstisnaları Geliştirme Tekniği:**

Daha sonra grup üyelerinin istisnalarını daha da iyi ortaya koyması açısından 'İstisnaları Geliştirme Tekniği' uygulanır. Grup lideri projeksiyonu açarak çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'İstisnaları Geliştirme Tekniği' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle tekniği uygulanmadan önce grup üyelerinin önbilgi kazanması sağlanır.

*'İstisnaları Geliştirme Tekniği' çerçevesinde grupta yer alan her üye ile geçmiş ve şimdiki istisnalarını gelecek açısından geliştirmek için halihazırda neler yapabileceğinin tartışılması yapılmaktadır (Sarı ve Günaydın, 2016, s. 372).'*

Grup lideri bu açıklamanın ardından grup üyelerinin istisnalarını geliştirmeleri açısından 'İstisnaları Geliştirme Tekniği' ni uygulamaya koyar.

*'İstisnaları Geliştirme Tekniği'ni öğrendiniz. Hepinizin geçmiş ve şimdiki istisnalarını gelecek açısından geliştirmek için halihazırda neler yapabileceğinizi tartışmanızı istiyorum.'*

Tarışmanın ardından grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **7. Duygu Listesi ve Yeniden Çerçevlendirme:**

Form 3A (EK 7) dağıtılır ve grup lideri açıklamalarda bulunur.

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımlarına ilişkin duyguları konusunda farkındalık sağlamaları açısından duyguların listelenmesi ve ilerleyen aşamada bu duyguların çözüme yönelik bir şekilde ifade edebilmesi ve yeniden çerçevelemesi açısından bu listeye vurgu yapar.

*'Sevgili gençler size dağıtılan bu formda internet kullanıp kullanmama zamanlarınıza göre duygularınız sorulmaktadır, böyle zamanlarda hangi duyguları sergiliyorsunuz bunları listelemeğinizi istiyorum.'*

*'Herkes tamamladı mı?... Çok güzel. Tebrikler...'*

*'Peki yazdıklarını kim paylaşmak ister?'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır. Olumsuz duygular varsa bunları olumluyu çevirecek çözüm odaklı sorular yöneltir.

*'Böyle hissetmesen nasıl olurdu?'*

*'Böyle hissetmesen ne yapıyor olurdun?'*

*'Kendini biraz daha iyi hissettiğin zamanlar neler?', 'Şu andan farkı nedir?'*

*'Ne olursa kendini daha iyi hissedersin'*

*'Daha kötü hissetmemene ne yardımcı oldu?'*



Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## 8. Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme

Grup lideri bu oturum çerçevesindeki gündemi belirtir.

*'Arkadaşlar şimdi de sizlerle 3. oturumumuz çerçevesinde Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme üzerinde çalışacağız.'*

Grup lideri gündemi açıklama yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme' konusunda gençleri bilgilendirir.

*'Duygu Düzenleme Nedir?'*

*'Duygu düzenleme, insanların bir amaca ulaşması açısından, duygusal tepkileri izlemeyi, değerlendirmeyi, denetleyebilmeyi ve değiştirebilmeyi kapsayan yetenektir. Bireylerin rahatsızlık çektikleri bir duyguyla karşılaşmaları halinde, bu duyguyu rahatsızlık duymadıkları bir seviyeye getirmesi olarak nitelendirilir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011; Akt., Baysan Arabacı, Ayakdaş Dağlı ve Taş, 2018, s. 11).'*

*'Duygu Düzenleme Modeli'*

*'Gross (1998, s. 271-299) modelinde 5 tane duygu düzenleme yöntemi bulunmaktadır:*

*1-Ortam seçimi: Duygu oluşumunu sağlayan ortamlara girme ya da bu ortamlardan kaçınma.*

*2-Ortamın düzenlenmesi: Ortamın şartlarında değişim yapılarak ortamın meydana getirdiği duygunun azaltılması.*

*3-Dikkatin yoğunlaştırılması: Ortamda bütün dikkati belirli bir yere yoğunlaştırmak.*

*4-Bilişsel değişim: Ortamın önemini yeniden ele alınması.*

*5-Tepki uyarlaması: Duygunun dile getirilmesinde artış ya da azalış.'*

Grup lideri bu açıklamalarla grup üyelerinin bilgilenmelerini sağlar ve bu 5 basamağı sağlıklı internet kullanımı açısından değerlendirmelerini ister.

*'Arkadaşlar sağlıklı internet kullanımı açısından duygu düzenlemede bu 5 basamağı nasıl kullanabiliriz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Peki böyle yaptığımız zamanlar oldu mu?'*

Hayır olmadı diyenler için:

*'... olsaydı neler gerçekleşirdi?'*

*'Ne yapıyor olurdun?'*

*'Farklı olan ne olurdu?'*

Evet oldu diyenler için:

*'Bu nasıl gerçekleşti?'*

*'Nasıl başardın?'*

Grup lideri konuyu öğretirken bir yandan da grup üyelerinin duygu düzenleme konusunda istisnaları yakalamaya çalışır ve konu hakkında farkındalık kazanmalarını da sağlar. Grup lideri bu şekilde grup üyelerinin bilgilenmelerini sağlar.

## **9. Yeniden Çerçeveleme - Olumsuz Duyguları Olumlu Yönde Yeniden Çerçeveleme Gelişimlerini Artırma:**

Grup lideri Form 3A'da belirttikleri internet kullanımında onları sınırlayan, rahatsız eden durumları ya da olumsuz algıladıkları durumlardan kaynaklı olumsuz hislerini ifade etmelerini ve bunları olumluya çevirmelerini ister. Bu çalışmada her bir grup üyesinin olumsuz duygularını olumluya çevirmesine teşvik ve yardım edilir.

*'Arkadaşlar şimdi sizlerden biraz önce doldurmuş olduğunuz Form 3A'da internet kullanımınıza ilişkin durumlardan sizi sınırlayan, rahatsız eden durumları ya da bu olumsuz olarak algıladığınız durumlardan kaynaklanan olumsuz hislerinizi belirtmenizi ve daha sonra bunu olumluya çevirmenizi istiyorum.'*

Grup liderinin bu açıklamasından sonra bütün grup üyelerinin sırayla paylaşımları alınır. Grup lideri paylaşımlar esnasında olumlu duyguların olması durumunda neler gerçekleştirdi, ne yapıyor olurlardı, farklı olan ne olurdu... gibi çözüm odaklı soruları sorarak grup üyelerinin bunları yeniden çerçevelendirmelerine katkı sağlar.

*'... olsaydı neler gerçekleştirdi?'*

*'Hiç böyle hissettiğiniz zamanlar var mı?'*

*'Ne yapıyor olurdun?'*

*'Farklı olan ne olurdu?'*

*'Bu nasıl gerçekleşti?'*

Grup lideri paylaşımlardan sonra grup üyelerinden hayatlarındaki olumsuz etkileyen tehdit edici unsurları düşünmelerini, bunları olumluya çevirmelerini ve paylaşımlarını ister.

*'Arkadaşlar şimdi de hayatınızdaki olumsuz etkileyen tehdit edici unsurları düşünmenizi, bunları olumluya çevirmenizi ve paylaşmanızı istiyorum, Örneğin:*

*Annem sürekli abur cubur yediğim ve düzenli olarak yemek yemediğim için bana kızıyor.*

**Olumsuz duygum:** *ben artık kendi seçimimi yapabilecek yaştayım yani bana müdahalede bulunması beni sinirlendiriyor ve üzüyor.*

**Yeniden çerçeveleme:** *Annem benim sağlığıma çok önemsiyor, benim ileride bir takım hastalıklar yaşamamı istemiyor, beni çok seviyor ve önemsiyor.'*

Böylelikle yeniden çerçevelemelerle gençlerin düşünce, duygu ve davranış düzeylerinde yaşantıları da sorgulanmaktadır. Grup lideri grup üyelerinin kendilerine dair çözüm odaklı yaklaşım bağlamında keşiflerde bulunmalarını sağlamıştır.

Bu şekilde grup lideri çalışmayı tamamlar ve grubun sorularını veya tartışmak istediği düşünceleri varsa tartışır. Böylelikle hem duygu düzenlemeyi anlamalarını hem de çözüm odaklı yaklaşımlar bağlamında bir bakış açısı ile nasıl değerlendirildiğini kazanmaları sağlanmış olur.

## **10. Cesaretlendirme:**

Grup lideri, grup üyelerinin yaşamlarında istisnalarını bulmaları ve bunları başatma noktasında kullanmalarını gerçekleştirebilecekleri konusunda cesaretlendirme yapar ve ayrıca grup üyelerinin birbirlerini spesifik olarak desteklemelerine katkı sağlar.

*'Bugün oturumumuzda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepiniz geçmişte başardığınız zamanları ifade ettiniz, bu bağlamda bizimle istisnalarınızı gördünüz ve paylaştınız, ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada bulunmanızı, sonra geçmiş başarılarınızı bulup onları ifade ettiğinizden, bizimle paylaştığınızdan dolayı hepinizi tebrik ederim. Ayrıca bu çalışma sürecinde bugün duygu düzenleme, olumluya çevirme, olumsuz duyguları yeniden çerçeveleme konularını ele aldık, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenlemeyi kazandınız. Bu sayede sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda gelişimlerinizi artıracığınıza ve daha da gelişim göstereceğinize inancım çok. Hepinizi tebrik ederim. Peki sizler gruptaki arkadaşlarınızın yapabilirlikleri hakkında neler düşünüyorsunuz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışarak övgülerde bulunur.

## **11. Ev Ödevi:**

Grup lideri grup üyelerinin gelecek oturuma kadar bu çalışmada öğrenilenleri deneyim yaşaması açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeleri amacı ile grup üyelerine ev ödevlerini verir.

*'Arkadaşlar bugünkü oturumda öğrendiklerinizi deneyim yaşamanız açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeniz amacı ile size bir ev ödevi vermek istiyorum. 'Bugün burada istisna/nadir zamanlar tekniğini öğrendiniz, gelecek oturuma kadar interneti kontrollü kullanmanız konusunda yaşamınızdaki istisnaları daha detaylı incelemenizi istiyorum. İstisna zamanları artırmanız için denemelerde bulunmanızı, bunları not etmenizi ve gelecek oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum'.*

*'Ayrıca arkadaşlar, gelecek oturuma kadar bu oturumdaneler yaşadınız, neler hissettiniz, neler öğrendiniz, hangi keşifler yaşadınız, bu oturum genel olarak senin için nasıl bir deneyimdi, bu oturumun senin için en önemli kazancı ne oldu, grup lideri nasıldı ve ne kazandırdı, grup arkadaşların nasıldı ve sana ne kazandırdı, öngörümeden bu tarafa hangi gün en çok internete girdiniz, o gün ne kadar süreyle internete girdiniz, o gün kimle beraber internete girdiniz, nasıl oldu, nerede oldu, o anda kendinize internet kullanımının konusunda dur dediğiniz nokta ne oldu, bunu nasıl başardınız, bu noktada interneti bırakmak ne kadar zordu geçen oturumdan bu tarafa interneti daha düzenli, kontrollü , sağlıklı ve bilinçli bir biçimde kullanmak için neler yaptınız, bu başarınıza yardım eden güç ne oldu, ne farklıydı bunları ifade ederek ve geçen oturumda ve bu oturumda 0-10 arası ölçekte kendinize kaç verdiniz (0 en sağlıksız ve problemlı internet kullanımı - 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiğiniz rakamlarda neler yaşıyorsunuz, ikisi arasındaki fark nedir, bir puan daha yükselmek için hangi adımı atmanız gerekiyor, kaç olmak isterdiniz, olmak istediğiniz rakamı tanımlayın ve istediğiniz rakama ulaşmanız için neler yapmanız gerekir bunları içeren düşüncelerinizi bana mail hesabımdan her birinizin mail yoluyla göndermenizi istiyorum'.*

## **12. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:**

Grup lideri 3. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 3. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, ev ödevlerinizi inceledik, daha sonra geçen oturumdan bu tarafa yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, kendinizi değerlendirdiniz ve ölçeklendirme sorularıyla bu değerlendirmenizi puanlarla somutlaştırdınız. Ardından çözüm odaklı yaklaşımlara ait istisnalar/nadir durumlar tekniğini ve istisnaları geliştirme tekniğini öğrendiniz, internet kullanımınıza ilişkin duygularınız konusunda farkındalık sağlamanız açısından duygularınızı listelediniz, olumluya çevirdiniz ve ilerleyen aşamada da bu duyguların çözüme yönelik bir şekilde ifade edebilmesi yönünde yeniden*

*çerçevesini öğrendiniz. Bu oturum çerçevesinde duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme üzerinde çalıştık ve son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere istisnalar/nadir durumlar tekniğine ilişkin bir ev ödevi verdim. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir ve oturumu sonlandırır.

*'Ben hepinizin ev ödevini içtenlikle yapacağınıza inanıyorum. '*

Sorudan sonra 3. oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

#### **IV. Oturum**

**Yeterlik 1:** İnternet kullanımı konusunda baş edemediği durumlarla başa çıktığı durumları yakalayabilmelerini sağlamak

##### **Göstergeler:**

- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Başa Çıkma Soruları Tekniği' ile sağlıklı internet kullanım durumu konusunda başarı sağladığı istisna zamanları ortaya koyabilme
- İstisna zamanlarda başa çıkma yöntemlerini görebilme
- Sağlıklı internet kullanımında çözüme odaklanabilme ve istisna zamanlardaki başa çıkma yöntemlerini çözüm açısından kullanabilme

##### **Kullanılan Teknikler:**

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa Çıkma Soruları Tekniği

**Yeterlik 2:** Zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunda farkındalık geliştirerek, çözüm odaklı yaklaşım temelinde sağlıklı internet kullanımı açısından zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

##### **Göstergeler:**

- Zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunda 'İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği' ile istisna zamanları görebilme, 'Başa Çıkma Soruları Tekniği' ile istisna zamanlardan yola çıkarak kendini değerlendirebilme
- Çözüm odaklı yaklaşım temelinde zaman yönetimi ve erteleme davranışını tanıyabilme ve internet kullanımıyla ilişkisini değerlendirebilme

##### **Kullanılan Teknikler:**

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa Çıkma Soruları Tekniği

## Araç ve Materyaller

1. Projeksiyon.

### Süre

•120 dakika

## Süreç

### 1. Özetleme

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, dördüncü oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterse-  
niz dördüncü oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, bunları ince-  
lerken geçmişte başardığınız zamanlar konusunda ve kendinizi sağlıklı ve kontrollü in-  
ternet kullanımınız konusunda 0-10 arasında değerlendirdiniz, kendinizi değerlendirdi-  
niz ve ölçeklendirme sorularıyla bu değerlendirmenizi puanlarla somutlaştırdınız.Çözüm  
odaklı yaklaşımlara ait istisnalar/nadir durumlar tekniğini ve istisnaları geliştirme tek-  
niğini öğrendiniz,internet kullanımlarınıza ilişkin duygularınız konusunda farkındalık  
sağlamanız açısından duygularınızı listelediniz, olumluya çevirdiniz ve ilerleyen aşı-  
mada da bu duyguların çözüme yönelik bir şekilde ifade edebilmesi yönünde yeniden  
çerçevenmesini öğrendiniz. Ayrıca duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu  
düzenleme üzerinde çalıştık ve oturumun sonunda öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı  
ile sizlere istisnalar/nadir durumlar tekniğine ilişkin bir ev ödevi vermiştim. Genel ola-  
rak özetlemem gerekirse bu şekilde gerçekleşmişti. Özete eklemek istediğiniz bir şey var  
mı?'*

### 2. Ev Ödevlerinin Sorgulanması:

*'Peki istisnalar/nadir durumlar tekniğiyle ilgili ev ödevlerinizi yapabildiniz mi?  
Bunları benimle paylaşmak ister misiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Geçen oturumda verdiğim ev ödevlerini uygulama noktasında göstermiş oldu-  
ğunuz çabanızdan dolayı hepinizi kutlarım, ilerlemelerinizi görmek beni mutlu ediyor.'*

### 3. Kendini Değerlendirme ve Ölçeklendirme Soruları:

Paylaşımlardan sonra grup lideri gençlerin geçen oturumdan bu tarafa bir haftalık süre zarfındaki internet kullanımları ve internet kullanımlarının kontrol edebilmeleri konusu ile ilgili değişimlerini sorgular.

*'Geçen haftadan bu tarafa internet kullanımınız konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?'*

*'Olumlu değişimler var mı?'*

*'Daha farklı şeyler var mı?'*

*'Neler yaptığınız zaman bunların farkına varıyorsunuz?'*

*'Bu hayatınıza ne sağladı?'*

*'İnterneti kontrollü kullanmanız konusunda işe yarayan şeyler neler?'*

Çok kötüydü ya da hiçbir şey olmadı gibi olumsuz cevaplar alınırsa:

*'Haftanın her anı kötü müydü?'*

*'Peki daha kötüye gitmemesini nasıl engellediniz?'*

Daha sonra grup lideri ölçeklendirme soruları ile grup üyelerinin bir haftalık süreçte sağlıklı internet kullanımları konusunda kendilerini değerlendirmelerini sağlar.

*'0-10 arasında bir cetvelde 0 internette çok fazla zaman harcayarak kullanım sürenizi abarttığınızı ve internet kullanımınızı kontrol edemediğinizi yani interneti sağlıklı bir biçimde kullandığınızı, 10 ise interneti sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanarak internet kullanımınızı yönetebildiğinizi gösterir, siz bu cetvelde internet kullanımınızı kontrol etme düzeyinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puanda neler yaşıyorsunuz?'*

*'Peki ilk oturumda kaç puan vermiştiniz kendinize?'*

*'Peki ikisi arasındaki fark ne?'*

Aynı değişmedi diyenler olursa:

*'Bu da güzel, kontrolünü kaybetmemişsin, uyumlu davranmışsın, bunu nasıl başardın?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıktığınızı size ne işaret eder?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanız için neye ihtiyacınız var? Bunu nasıl yaparsınız?'*

Bu gibi sorularla grup üyelerinin kendilerini sağlıklı internet kullanımları konusunda değerlendirmesi, beklentilerine olan mesafelerini görmesi ve geçen oturumdaki durumu ile şu andaki durumunu kıyaslaması sağlanır. Ayrıca amaçları yönünde ilerlemeleri rakamlarla daha somut hale getirilerek kendilerini ölçmeleri ve daha gerçekçi bir

şekilde ölçülebilen adımlar atmalarına katkı koyulur (Davranış, düşünce sorgulanır, somut örneklerle o adımlar ve davranışlar irdelenir).

#### 4. Küçük Değişimlerle Motivasyonu Arttırma:

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımları konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına alma bakımından kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlar. İnternet kullanımının kişisel, sosyal ve okul hayatı parçaları arasındaki dengeyi oluşturmalarına yardım eder.

*'Yaşamınızda geçen oturdan bu tarafa daha iyi olan neler var'*

*' Daha farklı olan şeyler neler?'*

*' Farklı olan neler var?'*

*' Bunlar size ne kazandırdı?'*

Gençlerin yaşamlarında illaki daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman dilimi vardır. Bu sorularla grup lideri gençlerin istisna zamanları anımsamalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımlarını kontrol düzeylerini arttırmak için bu durumun işbirliği ve uyum içerisinde aşılabileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Grup üyelerinin birbirlerini desteklemesi, kendi başarı kaynaklarını veya grup üyelerine önerilerini paylaşmaları ister.

*'Burada birbirinize sağlamış olduğunuz destek sayesinde günlük yaşantınızda meydana gelen değişimler muhteşem. Umarım gelecek oturumlarımda da bu karşılıklı destekleriniz ve değişim isteğiniz devamlılık gösterir.'*

Grup lideri grup üyelerinin yaşamlarında meydana gelen küçük değişimleri fark etmelerine katkı koyar.

*'Bu çok güzel bir gelişme, küçük de olsa bir adım daha iyi seni tebrik ederim. Peki bunu nasıl yaptın? Nasıl başardın?'*

Şeklinde grup lideri çok küçük değişimleri bile yakalar ve grup üyelerinin bu davranışına övgülerde bulunarak bunu nasıl elde ettiklerini sorgular. Daha sonra grup lideri grup üyelerinin geçen oturdan bu yana anımsadıkları başka başarıları var mı onları da sorgular.

*'Peki bu konuştuklarımızın dışında geçen oturdan bu tarafa daha iyi giden başka neler var?Başka var mı?'*

Şeklinde grup lideri 'başka' soruları ile hatırlamalarına yardımcı olur. Başarılarına övgülerde bulunur.



## 5. Başa Çıkma Soruları Tekniği:

Grup lideri bu oturum çerçevesinde projeksiyonu açarak çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Başa Çıkma Soruları Tekniği' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle tekniği uygulanmadan önce grup üyelerinin ön bilgi kazanması sağlanır.

*'Başa çıkma soruları tekniği sizlerin problemlerinizle mücadele içindeyken kullandığınız yöntemlerinizi ve bu mücadele anlarınızı bulmamıza yardımcı olan sorulardır (Berg ve DeJong, 1998; Akt., Doğan, 1999, s. 35) .'*

*'Şimdiye kadar neyi yararlı gördünüz? (Berg ve DeJong,1998, Akt., Doğan, 1999, s. 35)'*

*'Daha kötüye gitmesini nasıl engellediniz?', 'Bu kulağa çok sert geliyor, siz bununla nasıl başa çıkıyorsunuz?' (Trepper vd., 2010, s. 11).*

Grup lideri bu açıklamanın ardından grup üyelerinin başa çıkma yöntemlerini bulmaları, bu bağlamda değişime farkındalık oluşturabilmeleri, problemden uzaklaşarak çözüme odaklanabilmeleri ve pozitif değişim beklentisi içerisine girebilmeleri açısından 'Başa Çıkma Soruları Tekniği'ne dayalı sorular sormaktadır.

*'İnternet kullanımınızın daha kötüye gitmesini nasıl engellediniz?'*

*'Bununla nasıl başa çıkıyorsunuz?'*

*'Üstesinden nasıl geldiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## 6. Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışında İstisnalar ve Başa Çıkma Soruları Tekniğinin Kullanılması:

Daha sonra grup lideri grup üyelerinin zaman yönetimi ve erteleme davranışlarını irdelemek için istisnalara dikkat çekerek, bu zamanlarda başa çıkma tekniklerini görmeye çalışmalarına yardım eder.

*'Peki zamanınızı iyi yönetebildiğiniz, erteleme yapmadığınız zamanlar var mı?'*

*'Zamanı iyi yönettiğiniz zamanlarda neler yapıyorsunuz?'*

*'Bunun üstesinden nasıl geliyorsunuz?'*

*'Bunun daha kötüye gitmesini nasıl engelliyorsunuz?'*

*'Sizce zamanı iyi kullanmak adına kişisel etkenler neler?'*

*'Sizce zamanı iyi kullanmak adına sosyal etkenler neler?'*

*'Zamanı verimli kullanmak size hangi duyguları yaşıyor?'*

Şeklindeki soruları sorulur. Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur. Böylelikle grup üyeleri hem istisnaları görür, istisna zamanlarında zaman yönetimlerini nasıl sağladıkları ve erteleme davranışları ile nasıl başa çıktığını fark eder, hem de bu oturumda öğrendikleri çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Başa Çıkma Soruları Tekniği'ni pekiştirmiş olurlar.

## **7. Çözüm Odaklı Yaklaşım Temelinde İnternet Kullanımında Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışına Müdahale**

Grup lideri bu oturum çerçevesindeki gündemi belirtir.

*'Arkadaşlar şimdi de sizlerle 4. oturumumuz çerçevesinde Çözüm Odaklı Yaklaşım Temelinde İnternet Kullanımında Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışına Müdahale üzerinde çalışacağız.*

Grup lideri gündem konusunu açıklama yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve Zaman Yönetimi, Erteleme Davranışı ve İnternet Kullanımı ile ilişkisi' konusunda gençleri bilgilendirir ve daha sonra çözüm odaklı yaklaşım temelinde değerlendirmelerini sağlar.

*'Zaman herkese adil ve eşit verilen ancak; her kişide farklı algılar yaratabilen bir kavramdır. Kimisi zamanın kendisi açısından yeterli olduğunu savunarak istediği her şey için vakit ayırabilirken, kimisi ise zamanının kendisine hiç yetmediğinden yakınmaktadır. Benzer şekilde eşit düzeyde iş sorumluluğuna sahip iki bireyden bir tanesi bütün işlerini yetiştirip vaktinin yeterli olduğuna, diğeri ise sorumlulukları dahilinde olan işleri yetiştiremediği için şikayetçi olmaktadır. Buradan da anlaşılıyor ki, zaman kavramına müdahale edilememektedir. Bu da zaman yönetimi veya etkili zaman yönetimi kavramını gündeme getirmektedir (Terzi İlhan ve Güven, 2017, s. 829).'*

*'Zamanı yönetmemizi engelleyen faktörlerden erteleme davranışı sıklıkla dikkat çekmektedir.'*

*'Erteleme, bireylerin niyetlerinde olanı gerçekleştirmemesi halini ifade etmektedir. Bu günlük hayatta pek çok şey üzerinden örneklenebilir. Örneğin gelen maili yanıtlamaktan tutun yataktan kalkmaya, son ana kadar alışveriş yapmamaya, sınava çalışmak yerine başka şeylerle uğraşmak, ödevleri yapmamak...vb. (Schowenburg ve Lay, 1995; Akt., Çam, 2013, s. 89).'*

*'Bu gibi sebeplerle karşılaşmamak için etkili zaman yönetimi tekniklerini bilmemiz gerekmektedir'*

**'Zaman Yönetimi Teknikleri (Chapman ve Rupured, 2017, s. 1-8)**

**1. Zamanınızı Nasıl Harcadığınızı Bilin:** Zamanınızı nasıl kullandığınızı ortaya koymak için bir zaman günlüğü tutarak, bir veya iki hafta 15 dakikalık aralıklarla ne yaptığınızı kaydetme ile başlayın ve sonuçlar üzerinde bir değerlendirme yapın. Kendinize gereksinimlerinizin hepsini yapıp yapmadığınızı sorun. Hangi işlerde daha çok olduğunuzu, en üretken olduğunuz gün saatini ve zamanınızın çoğunluğunu nerede harcadığınızı (iş, aile, kişisel...) inceleyin. Böylelikle en çok zaman ayırdığınız etkinlik ve en önemli sorumluluklarınıza vakit ayırıp ayırmadığınızı ortaya çıkar. Ayrıca rutin görevlere ayrılan süreyi iyi planlama diğer etkinlikler için kullanılabilir.

**2. Öncelikleri Belirle:** Etkili bir zaman yönetimi açısından, neyin önemli ve neyin acil olduğunu ayırt etmek gerekir. Zaman yönetimi çizelgenizde faaliyetlerinizi dört kategoriye ayırın: acil, acil değil, önemli ve önemli değil. Öncelikleri belirlemenin en kolay yollarından biri yapılacaklar listesi hazırlamaktır (Günlük, haftalık veya aylık). Bu liste yaşam tarzınıza bağlıdır. Öncelik sırasını göz önünde tutarak sıralama yapın.

**3. Planlama aracı kullanın:** Zaman yönetimi için kişisel planlama aracı kullanın. (Elektronik planlamacı, cep günlük, bilgisayar programları, takvim, dizin kartları, duvar çizelgeleri ve defterler) içerir.

**4. Organize Olun:** İlk başta dağınıklıktan kurtulun.

**5. Zamanınızı Uygun Bir Şekilde Planlayın:** İyi zamanlama yapmak için kendinizi tanımanız gerekmektedir. Zaman günlüğünüzü kullanmalı ve gün boyu o zamanları nasıl kullanacağınızı belirlemiş olun.

**6. Başkalarından Yardım Alın:** Uzmanlığınızı gerektiren görevler açısından zamanınızı boşaltarak, bir görev için başkasına sorumluluk atayın.

**7. Ertelemeyi Bırakın:** Belki de bir görev siz tatsız görünebilir. Görevi daha küçük parçalara ayırmayı deneyin. Bunun yanı sıra, görevin her küçük bölümünü tamamladığınızda kendinize bir ödül vermeyi deneyin.

**8. Zaman Yıkayıcıları Yönetme:** Zamanınız diğer insanlar veya başka şeylerden kaynaklanan dış etkenlerden etkilenebilir. Bazı basit ipuçları kullanılarak harcanan zaman azaltabilir ya da ortadan kaldırılabilir.

•Telefonda konuşurken ayakta konuşun çünkü; sohbeti kısa tutmanız daha olasıdır. Küçük konuşmalardan kaçınarak sadece aramanın sebebine dikkatinizi verin . Aramaları almak için günün bir saatini ayırın ve ne zaman müsait olduğunuzu başkalarına bildirin.

•Ziyaret için uygun olduğunuz zaman blokları oluşturun. Ziyaretçiye kibar bir dille şu anda onlarla buluşamayacağınızı söyleyerek bu ziyareti daha uygun bir zamana koyun. Biri kapıya geldiğinde ayağa kalk ve ayakta konuşun.

•Toplantılarınıza zamanında gidin, amacını önceden bilin. Zamanında başlatın ve sonlandırın. Gündem hazırlayın ve buna bağlı kalın. Belirli bir amacınız ya da gündeminiz yoksa toplantı yapmayın.

• Posta ve e-postanızı görüntülemek ya da yanıtlamak için belirli bir zaman ayırın, anlık mesajlaşma özelliklerini kapatın...

**9. Çoklu görevden kaçının:**Çok görevli çalışmak zamandan tasarruf değildir. Hatta bir görevden bir başka göreve geçerken zaman kaybı yaşarsınız. Dolayısıyla veriminiz düşer.

**10. Sağlıklı Kal:**Kendinize özen göstermeniz ve dikkatmeniz, önemli bir zaman yatırımıdır. Dinlenmek daha hızlı ve kolay bir şekilde görevlerinizi gerçekleştirmenizi sağlar. için olanak sağlar. Gününüzün en verimli zamanında öncelikli görevlerinizi planlayın, biyolojik saatinize göre zaman yönetmeyi öğrenin.'

Grup lideri bu açıklamalarla bilgilendirmeyi sağladıktan sonra çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin bakış açılarını hatırlamalarını sağlamak için gruba sorar paylaşımları alır.

'Geçen haftalarda sizlerle çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin temel özellikleri sık sık konuşmuştuk, neydi onlar hatırlıyor musunuz '

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır, eksikler varsa toparlar ve daha sonra gruba:

'Şimdi bugünİnternet Kullanımında Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışına Müdahale konusunu ele aldık bunu çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde nasıl değerlendirebiliriz?'

Burada grup önceki oturumlarda kazanmış olduğu çözüm odaklı bakış açısını geliştirmeye devam edecektir. Buradaki temel amaç bu çalışmanın sonunda günlük yaşamda diğer kavramlara da çözüm odaklı bakışı kullanabilmeyi geliştirmek ve bu davranışı içselleştirebilmektir.

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır, genel olarak söylenenleri toparlar ve daha sonra gruba bu bağlamda kontrollü internet kullanım noktasında zaman yönetimi ve erteleme davranışlarının istisnalarını yakalamak amacıyla sorular sorar. Böylelikle grup üyeleri kontrollü internet kullanımında zaman yönetimini ve erteleme davranışına müdahale edebildikleri zamanlar konusunda farkındalık elde edeceklerdir. Dolayısı

ile problemin olmadığı zamanlar konuşularak ve bu yaşantılarını anlayarak kendilerini fark edeceklerdir.

*'Siz bugüne kadar kontrollü internet kullanımı konusunda zamanınızı yönetmek ve erteleme davranışının önüne geçmek adına neler yaptınız?'*

*'Kontrollü internet kullandığınız, zamanınızı yönetip erteleme davranışının önüne geçmeyi sağlayabildiğiniz zamanlar var mı?,*

*Bunu sağladığınız zamanlar ne zaman?*

*Böyle zamanlarda neler oluyor, siz neler yapıyorsunuz?'*

Gençlerin kontrollü internet kullanım noktasında zaman yönetimi ve erteleme davranışlarına müdahalesine dair önceden problemin yaşanmadığı zamanları ve daha az yaşandığı zamanları tanıması, böylelikle kendilerini fark edebilmeleri sağlanır ve ayrıca bu çalışma gençlerin bakış açılarının ayrışmasına katkıda bulunulur.

*'Kontrollü internet kullanımında zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunun sizi rahatsız eden tarafı nedir?'*

*'Sizi rahatsız etmeyen tarafı nedir?'*

*'İnternet kullanımından kaynaklı zaman yönetimi ve erteleme sıkıntılarını daha az yaşadığınız zamanlar ne zaman?, Bunu daha az yaşadığınız durumlar neler?'*

*'Daha az yaşamak için neler yapıyorsunuz?'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve daha sonra gruba:

*'Kontrollü internet kullanımında zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale konusunda bugün ne gibi keşifler yaşadınız?'*

*'Neler yapabiliyorsunuz? Başka neler? '*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Yapmış olduğunuz bu keşifler beni çok heyecanlandırdı, göstermiş olduğunuz çabanızdan çok mutlu oldum, hepinizi kutlarım.'*

Bu şekilde çözüm odaklı yaklaşım temelli sorular ile gençlerin düşünce, duygu ve davranış düzeylerinde yaşantıları sorgulanmaktadır. Grup lideri grup üyelerinin kendilerine dair çözüm odaklı keşiflerde bulunmasını sağlamıştır.

Bu şekilde grup lideri çalışmayı tamamlar, ve grubun sorularını veya tartışmak istediği düşünceleri varsa tartışır. Böylelikle hem zaman yönetimi ve erteleme davranışlarına müdahale konusunu anlamalarını hem de çözüm odaklı yaklaşımlar bağlamında bakış açısı ile nasıl değerlendirildiğini kazanmaları açısından bu çalışma önemlilik taşır.

Bu çalışma ile birlikte grup üyelerinin kontrollü internet kullanımı konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına

alma bakımından kendileri için işe yarayanları görebilmeleri ve yapmaya devam etmeleri, bu konuda onları yönlendirme amaçlanmıştır.

Ayrıca bu çalışma ile gençlerin internet dışında yaşamlarında var olan rollerini ve bu rollere yönelik sorumluluklarını tanımaları, bunlar hakkında uzlaşmalarının sağlanması ve daha önemlisi sosyal hayatta daha uyumlu bir birey olmalarına ilişkin farkındalık yaşamaları da amaçlanmıştır.

## **8. Cesaretlendirme:**

Grup lideri, grup üyelerinin yaşamlarında istisnalarını bulmaları ve bunları başatma noktasında kullanmaları, başa çıkarken kendilerine hangi kaynakların katkı sağladığını fark etmeleri ve bunları problem durumlarında kullanabilmeleri konusunda cesaretlendirme yapar ve ayrıca grup üyelerinin birbirlerini spesifik olarak desteklemelerine katkı sağlar.

*'Bugün oturumumuzda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepimiz geçmişte başardığımız zamanlarda bunlarla nasıl başa çıktığınızı ve başa çıkma noktasında kullandığınız kaynaklarınızı ifade ettiniz, bu bağlamda başa çıkma stillerinizi gördünüz ve bizimle paylaştınız, ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada bulunmanızı, sonra geçmiş başarılarınızı bulup onları ifade ettiğinizden ve bizimle paylaştığınızdan dolayı hepimizi tebrik ederim. Ayrıca bu çalışma sürecinde bugün zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale konusunu ele aldık, kontrollü ve sağlıklı internet kullanımında zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale üzerinde çalıştık. Bu sayede sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda gelişimlerinizi artıracığınıza ve daha da gelişim göstereceğinize inancım çok. Hepinizi tebrik ederim. Peki sizler gruptaki arkadaşlarınızın yapabilirlikleri hakkında neler düşünüyorsunuz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışarak övgülerde bulunur.

## **9. Ev Ödevi:**

Grup lideri grup üyelerinin gelecek oturuma kadar bu çalışmada öğrenilenleri deneyim yaşaması açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeleri amacı ile grup üyelerine ev ödevlerini verir.

*'Arkadaşlar bugünkü oturumda öğrendiklerinizi deneyim yaşamanız açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeniz amacı ile size bir ev ödevi vermek istiyorum.*

*'Bugün burada başa çıkma sorularıteknikğini öğrendiniz, gelecek oturuma kadar interneti kontrollü kullanmanız konusunda yaşamınızdaki istisnaları daha detaylı inceleyerek istisna zamanlarındaki başa çıkma stillerinizi bulmanızı ve bunlardan sonuç olarak işe yarayanları belirlemenizi istiyorum. Belirlediğiniz başa çıkma stillerinizi artırmanız için denemelerde bulunmanızı, bunları not etmenizi ve gelecek oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum'.*

*'Ayrıca arkadaşlar, gelecek oturuma kadar bu oturumdaneler yaşadınız, neler hissettiniz, neler öğrendiniz, hangi keşifler yaşadınız, bu oturum genel olarak sizin için nasıl bir deneyimdi, bu oturumun sizin için en önemli kazancı ne oldu, grup lideri nasıldı ve ne kazandırdı, grup arkadaşların nasıldı ve sana ne kazandırdı, öngörümeden bu tarafa hangi gün en çok internete girdiniz, o gün ne kadar süreyle internete girdiniz, o gün kimle beraber internete girdiniz, nasıl oldu, nerede oldu, o anda kendinize internet kullanımın konusunda dur dediğiniz nokta ne oldu, bunu nasıl başardınız, bu noktada interneti bırakmak ne kadar zordu geçen oturumdan bu tarafa interneti daha düzenli, kontrollü , sağlıklı ve bilinçli bir biçimde kullanmak için neler yaptınız, bu başarınıza yardım eden güç ne oldu, ne farklıydı bunları ifade ederek ve geçen oturumda ve bu oturumda 0-10 arası ölçekte kendinize kaç verdiniz (0 en sağlıksız ve problemlili internet kullanımı - 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiğiniz rakamlarda neler yaşıyorsunuz, ikisi arasındaki fark nedir, bir puan daha yükselmek için hangi adımı atmanız gerekiyor, kaç olmak isterdiniz, olmak istediğiniz rakamı tanımlayın ve istediğiniz rakama ulaşmanız için neler yapmanız gerekir bunları içeren düşüncelerinizi bana mail hesabımdan her birinizin mail yoluyla göndermenizi istiyorum'.*

## **10. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:**

Grup lideri 4. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 4. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, ev ödevlerinizi inceledik, daha sonra geçen oturumdan bu tarafa yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, kendinizi değerlendirdiniz ve ölçeklendirme sorularıyla bu değerlendirmenizi puanlarla somutlaştırdınız. Ardından çözüm odaklı yaklaşımlara ait başa çıkma soruları teknikğini öğrendiniz, genel hayatınızdaki zaman yönetiminiz ve erteleme davranışlarınız üzerine konuştuk, bu oturum çerçevesinde zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale üzerinde çalıştık ve bunu çözüm odaklı bakış açısıyla değerlendirdiniz, son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz*

*amacı ile sizlere başa çıkma soruları tekniğine ilişkin bir ev ödevi verdim. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir ve oturumu sonlandırır.

*'Ben hepinizin ev ödevini içtenlikle yapacağınıza inanıyorum.'*

Sorudan sonra 4. oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## V. Oturum

**Yeterlik 1:** Sağlıklı internet kullanımı konusunda geleceğe dair olumlu tasarımlarda bulunmalarını ve bu tasarımlarını somutlaştırmalarını sağlamak

### Göstergeler:

- Çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Geleceği Okuma Tekniği' ile internet kullanım durumu konusunda olumlu düşünerek sağlıklı, kontrollü ve ölçülü internet kullanımı açısından geleceğe ilişkin olumlu tasarımlarını ortaya koyabilme
- Üç Sandalye Tekniği' ile internet kullanım durumu konusunda geçmiş, şimdi ve geleceği değerlendirme

### Kullanılan Teknikler:

- Geleceği Okuma Tekniği
- Üç Sandalye Tekniği

**Yeterlik 2:** Sağlıklı internet kullanımı açısından nüks ile baş etme konusunda farkındalık sağlamak

### Göstergeler:

- Nüks yönetimi konusunu öğrenebilme
- Nüksü değerlendirebilme
- Nüks ile başa çıkmayı kullanabilme

**Yeterlik 3:** Problem Çözme Becerileri konusunda farkındalık geliştirerek, çözüm odaklı yaklaşım temelinde sağlıklı internet kullanımı açısından Problem Çözme Becerileri konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

### Göstergeler:

- Problem çözme becerilerini tanıyabilme
- Çözüm odaklı yaklaşım temelinde problem çözme becerilerini tanıyabilme ve bunu sağlıklı internet kullanımında değerlendirebilme
- Çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde bakış açısını geliştirebilme



### **Kullanılan Teknikler:**

- İstisnalar/Nadir Durumlar Tekniği
- Başa ıkma Soruları Tekniği

### **Araç ve Materyaller**

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 5A. 'Problem özme Basamak Listesi'

### **Süre**

- 120 dakika

### **Süreç**

#### **1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, beşinci oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz beşinci oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, bunları inceleyenken geçmişte başardığınız zamanlar konusunda ve kendinizi sağlıklı ve kontrollü internet kullanımınız konusunda 0-10 arasında değerlendirdiniz, kendinizi değerlendirdiniz ve ölçeklendirme sorularıyla bu değerlendirmenizi puanlarla somutlaştırdınız. özüm odaklı yaklaşımlara ait başa çıkma soruları tekniğini öğrendiniz, genel hayatınızdaki zaman yönetiminiz ve erteleme davranışlarınız üzerine konuştuk, zaman yönetimi ve erteleme davranışına müdahale üzerinde çalıştık ve bunu çözüm odaklı bakış açısıyla değerlendirdiniz, son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere başa çıkma soruları tekniğine ilişkin bir ev ödevi verdim. Genel olarak özetlemem gerekirse bu şekilde gerçekleşmişti. Özete eklemek istediğiniz bir şey var mı?'*

#### **2. Ev Ödevlerinin Sorgulanması:**

*'Peki başa çıkma soruları tekniğiyle ilgili ev ödevlerinizi yapabildiniz mi? Bunları benimle paylaşmak ister misiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Geçen oturumda verdiğim ev ödevlerini uygulama noktasında göstermiş olduğunuz çabanızdan dolayı hepinizi kutlarım, ilerlemelerinizi görmek beni mutlu ediyor.'*

#### **3. Kendini Değerlendirme ve Ölçeklendirme Soruları:**

Paylaşımlardan sonra grup lideri gençlerin geçen oturumdan bu tarafa bir haftalık süre zarfındaki internet kullanımları ve internet kullanımlarının kontrol edebilmeleri konusu ile ilgili değişimlerini sorgular.

*'Geçen haftadan bu tarafa internet kullanımınız konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?, Olumlu değişimler var mı?', 'Daha farklı şeyler var mı?', 'Neler yaptığınız zaman bunların farkına varıyorsunuz', 'Bu hayatınıza ne sağladı?' 'İnterneti kontrollü kullanmanız konusunda işe yarayan şeyler neler?'*

Çok kötüydü ya da hiçbir şey olmadı gibi olumsuz cevaplar alınırsa:

*'Haftanın her anı kötü müydü?'*

*'Peki daha kötüye gitmemesini nasıl engellediniz?'*

Daha sonra grup lideri ölçeklendirme soruları ile grup üyelerinin bir haftalık süreçte sağlıklı internet kullanımları konusunda kendilerini değerlendirmelerini sağlar.

*'0-10 arasında bir cetvelde 0 internette çok fazla zaman harcayarak kullanım sürenizi abarttığınızı ve internet kullanımınızı kontrol edemediğinizi yani interneti sağlıklı bir biçimde kullandığınızı, 10 ise interneti sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanarak internet kullanımınızı yönetebildiğinizi gösterir, siz bu cetvelde internet kullanımınızı kontrol etme düzeyinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puanda neler yaşıyorsunuz?'*

*'Peki ilk oturumda kaç puan vermiştiniz kendinize?'*

*'Peki ikisi arasındaki fark ne?'*

Aynı değişmedi diyenler olursa:

*'Bu da güzel, kontrolünü kaybetmemişsin, uyumlu davranmışsın, bunu nasıl başardın?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıktığınızı size ne işaret eder?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanız için neye ihtiyacınız var? Bunu nasıl yaparsınız?'*

Bu gibi sorularla grup üyelerinin kendilerini sağlıklı internet kullanımları konusunda değerlendirmesi, beklentilerine olan mesafelerini görmesi ve geçen oturumdaki durumu ile şu andaki durumunu kıyaslaması sağlanır. Ayrıca amaçları yönünde ilerlemeleri rakamlarla daha somut hale getirilerek kendilerini ölçmeleri ve daha gerçekçi bir şekilde ölçülebilen adımlar atmalarına katkı koyulur (Davranış, düşünce sorgulanır, somut örneklerle o adımlar ve davranışlar irdelenir).

#### **4. Küçük Değişimlerle Motivasyonu Arttırma:**

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımları konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına alma bakımından kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlar. İnternet kullanımının kişisel, sosyal ve okul hayatı parçaları arasındaki dengeyi oluşturmalarına yardım eder.

*'Yaşamınızda geçen oturumdan bu tarafa daha iyi olan neler var? Daha farklı olan şeyler neler?, Farklı olan neler var? Bunlar size ne kazandırdı?'*

Gençlerin yaşamlarında illaki daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman dilimi vardır. Bu sorularla grup lideri gençlerin istisna zamanları anımsamalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımlarını kontrol düzeylerini arttırmak için bu durumun işbirliği ve uyum içerisinde aşılabileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Grup üyelerinin birbirlerini desteklemesi, kendi başarı kaynaklarını veya grup üyelerine önerilerini paylaşmaları ister.

*'Burada birbirinize sağlamış olduğunuz destek sayesinde günlük yaşantınızda meydana gelen değişimler muhteşem. Umarım gelecek oturumlarımda da bu karşılıklı destekleriniz ve değişim isteğiniz devamlılık gösterir.'*

Grup lideri grup üyelerinin yaşamlarında meydana gelen küçük değişimleri fark etmelerine katkı koyar.

*'Bu çok güzel bir gelişme, küçük de olsa bir adım daha iyi seni tebrik ederim. Peki bunu nasıl yaptın? Nasıl başardın?'*

Şeklinde grup lideri çok küçük değişimleri bile yakalar ve grup üyelerinin bu davranışına övgülerde bulunarak bunu nasıl elde ettiklerini sorgular. Daha sonra grup lideri grup üyelerinin geçen oturumdan bu yana anımsadıkları başka başarıları var mı onları da sorgular.

*'Peki bu konuştuklarımızın dışında geçen oturumdan bu tarafa daha iyi giden başka neler var?Başka var mı?'*

Şeklinde grup lideri 'başka' soruları ile hatırlamalarına yardımcı olur. Başarılarına övgülerde bulunur.

## **5. Geleceği Okuma Tekniği:**

Grup lideri bu oturum çerçevesinde projeksiyonu açarak çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden 'Geleceği Okuma Tekniği' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle tekniği uygulanmadan önce grup üyelerinin ön bilgi kazanması sağlanır.

*'Geleceği Okuma Tekniği; artık problemin olmayacağı geleceğe odaklı düşünmenizi sağlayan bir tekniktir (Molnar ve de Shazer, 1987; Akt., Doğan, 1999 s. 33).*

*Bu bağlamda şu soru sorulur: 'Probleminiz çözüme kavuştuğunda siz ve diğer kişiler açısından durum nasıl olacak? (Doğan, 1999 s. 33).'*

Grup lideri bu açıklamanın ardından grup üyelerinin geleceğe odaklı düşüncelerini ortaya koymaları, bunlar sayesinde değişime farkındalık oluşturabilmeleri, problemden uzaklaşarak çözüme odaklanabilmeleri ve pozitif değişim beklentisi içerisine girebilmeleri açısından 'Geleceği Okuma Tekniği'ne dayalı sorular sormaktadır.

*'İnterneti daha kontrollü düzeyde kullanma noktasında çözüme kavuştuğunda siz ve diğer kişiler açısından durum nasıl olacak?*

*'Sizdeki bu değişimi ilk kim fark eder?'*

*'Size ilk ne söyler?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **6. Üç Sandalye Tekniği:**

'Geleceği Okuma Tekniği'ne paralel ve tekniğin daha iyi pekişmesi adına üç sandalye uygulaması gerçekleştirilir. Grup üyelerinin geçmiş, şimdi ve geleceği görmeleri açısından 'üç sandalye' tekniğinden yararlanır. Tekniği uygulamadan önce grup lideri nasıl uygulama yapılacağını açıklar.

*'Arkadaşlar'*

*'Üç sandalye tekniği uygularken ortaya üç sandalye konur ve her katılımcı beş yıl önceki geçmişi, şimdiki ve gelecekte neler olabileceğini canlandırır (Sarı ve Günaydın, 2016, s. 372).'*

*'Nasıl uygulayacağımızı anladınız mı?'*

*'Peki çok güzel, o halde başlayabiliriz'*

Ortaya üç sandalye koyulur. Daha sonra grup lideri:

*'Evet arkadaşlar şimdi üç sandalyemizi koyduk, ilk kim başlamak ister?'*

Bütün üyeler uygulamaya katıldıktan sonra grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **7. Nüks Yönetimi İle Geleceğe İlişkin Planlar ve Yeniden Tasarım:**

Grup lideri nüks kavramını sorgular. Grup tartışması yapmalarını ister.

*'Arkadaşlar sizce nüksetmek nedir?'*

*'İnternet kullanımı konusu ile nasıl ilişkilendirirsiniz?'*

Grup lideri grup tartışması ortamını sağlayarak paylaşımları alır ve daha sonra söylenenleri toparlar.

*'Nüks: Yapılan belli bir aktivitede önceden sergilenen örüntülerin tekrardan oluşması eğilimine denilmektedir. Yıllarca kaçınma veya kontrolden sonra tekrardan bağımlılığın en uç düzeyine geri dönülmesini ifade etmektedir (Griffiths, 1999; Akt., Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016, s. 237).'*

İnternet alışkanlıklarına nüks etme ile zaman zaman karşılaşabileceklerini ama bununla nasıl baş edebilecekleri yönünde geleceğe ilişkin tasarımlar sağlar, nüks olduğu için olumsuz duygulara kapılmak yerine bu duyguların yeniden çerçevelenerek onlarla nasıl çalışılacağına dair açıklamalarda bulunur.

*'Sevgili gençler, bizler hoşlandığımız alışkanlıklarımızdan kolay kolay vazgeçemiyoruz, biliyoruz ki internet de bizim hoşlandığımız aktiviteler arasında, aynı zamanda günümüzde de kullanmamız için gerekli bir araç neredeyse bütün aktivitelerimizde bir takım kolaylıklar sağladığı tartışılmaz. Ama bu kullanımda kontrolü sağlayabildiğimiz taktirde sağlıklı internet kullanımını gerçekleştirebiliyoruz. Arzu ettiğimiz hedef doğrultusunda zamanımızı internete ayırıyoruz. Biliyoruz ki hepimizin bu çalışmadaki en büyük amacı daha sağlıklı bir internet kullanıcısı olmak. Bunun için hepinizin göstermiş olduğu çabalar zaten ortada hepiniz çok iyi yollar kat ettiniz ve başarılar sağladınız. Biliyorsunuz haftaya son oturumu gerçekleştireceğiz. Şu an için hepiniz iyi gidiyorsunuz ama tüm hayatımız boyunca bu oturumlar devam etmiyor, her şeyin bir sonu olduğu gibi bu uygulamamızın da sonlarına doğru yaklaşıyoruz. Bu bağlamda ileride karşılaşabileceğimiz olasılıklar adına da önlem almak durumundayız. Bu olasılıklardan bir tanesi de internet kullanımı konusunda eski alışkanlıklarımızın nüksetmesi. Bir anda zaman zaman işlevsel olmayan bir biçimde daha fazla internet kullanabilirsiniz. Böyle zamanlarda olumsuz duygulara kapılarak ben bu konuda yardım da aldım, acaba problemim geri mi döndü gibi olumsuz telaşlara kapılmak yerine bunları bu çalışmada öğrendiğiniz tekniklerle mücadele ederek çözebilecek güç sizin elinizde.'*

Grup lideri bu açıklamayı yaptıktan sonra projeksiyonu açarak çözüm odaklı yaklaşım tekniklerinden faydalanarak 'Nüks Yönetimi' hakkında gruba kısa biçimde bilgi verir. Böylelikle çözüm odaklı yaklaşım ile nüksü nasıl yöneteceklerine dair bilgi kazanmaları sağlanır.

***Nüks Yönetimi:** Nüks durumuyla karşılaşmanız esnasında nüksetmeye neden olan şeyler yerine, nüksetmeyi nasıl durdurduğunuz ile ilgilenin. Ayrıca bu nüksün eski*

olanlardan ne derece farklı olduğunu sorgulayın. Mesela daha internette kalma süreniz daha kısa sürerse bunu nasıl başardığınızı ile ilgilenin (Nelle, 2005, s. 63).

Grup lideri bu açıklamanın ardından grup üyelerine

'İsterseniz bu öğrendiğimizi bir uygulama yapalım, ne dersiniz?'

'Şimdi gönüllü biri ile bunu rol oynama çalışması ile uygulamaya çalışalım, sizde bunu nasıl yönetmeye çalıştığımızı izleyin ve daha sonra birlikte durumu tartışalım.'

Gruptan gönüllü bir üye gelir. İnternet problemlerini yendikten bir müddet sonra nasıl nüks yaşadığını grup liderine anlatır. O anlatırken de grup lideri, grup üyesinin bu nüksü nasıl yönetmeye çalıştığı konusunda ona farkındalık kazandırmak için sorular sorar, nüks yönetimi üzerinde çalışırlar.

*Psikolojik Danışman: 'Evet anladığım kadarı ile nüksetme durumu yaşadınız'*

*Danışan: 'Aaaa evet hiç nüks olarak görmemiştim, ben yeniden eski bağımlılığma geri döndüm zannettim ve o an yaptığım her şeyin boşuna gittiğini ve asla bu alışkanlığımdan vazgeçemeyeceğimi düşündüm. Çok fazla kaygılandım, aldığım terapiler bile işe yaramadı dedim. Onca emek ve para boşuna gitti diye kendi kendimi yedim bitirdim. Ama internette de daha fazla kalmaya devam ettim. O gün planladığım sürenin epey üstüne çıktım'*

*Psikolojik Danışman: Peki bu nüksü nasıl durdurdunuz?*

*Danışan: 'Enes dedim, kendine gel! sen ne yapıyorsun? O kadar yaptığın çaba boşuna mı şimdi? Bunun için bir çok aşamadan geçtin, şu an çok güzel bir düzeye geldin hayatında, artık internetten başka daha kıymetli şeyler var, çık dışarı git ailene zaman ayır, sevdiklerine zaman ayır, bu sanal dünyaya takılıp kalma, sevdiklerinin kıymetini bil, onlarla doya doya eğlen vakit geçir dedim.'*

*Psikolojik Danışman: 'Çok güzel. Bir şekilde kendinize durmanız gerektiği konusunda sınırlama koyabilmisiniz.'*

*Danışan: 'Evet ama yine de 4 saat fazla internette kaldım. Aman Allahım....'*

*Psikolojik Danışman: 'Kendinizi böyle kontrol edemediğiniz ve uzun süreli internet kullandığınızda ne kadar süre ile internette kalıyordunuz?'*

*Danışan: 'Yardım almadan önce günlük en az 18 saat internet kullanıyordum, hatta 32 saat internet başında zaman geçirdiğim oldu. Ama yardım alıp kontrolü sağladığımda günlük 5-6 saat arasında internette kalıyorum. Kendimce amacım bu süreyi geçirmemek. O gün 9-10 saate ulaştı.'*

*Psikolojik Danışman: 'Yinede 18 saat değil. Arada 9-10 saatlik bir düşüş var. Bu çok güzel.'*

*Danışan: 'Öyle mi ki? Haklısınız ben hiç orayı görmedim.'*

*Psikolojik Danışman: 'Sizce bu nüks siz yardım almadan önceki olan nükslerden farkı nedir?'*

*Danışan: 'Eskiden böyle değildim ki, dur demek aklımın ucundan bile geçmezdi, inanılmaz bir keyif yaşıyordum ve bu yüzden dünyadan haberim olmazdı.'*

*Psikolojik Danışman: 'Peki bir şekilde başarmışsınız ve 18 saate ulaşmadan 9-10 saatlere ulaşınca dur demeyi sağlamışsınız, peki bunu nasıl başardınız?'*

*Danışan: 'Sürekli içimden bir ses yeter diyordu, az önce söylediğim gibi internetten başka daha kıymetli şeyler var, çık dışarı git ailene zaman ayır, sevdiklerine zaman ayır, bu sanal dünyaya takılıp kalma, sevdiklerinin kıymetini bil, onlarla doya doya eğlen vakit geçir gibi bir takım şeyler.'*

Rol oynama etkinliğinin ardından grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

Nüks yönetiminin, gençlerin internet kullanımlarına ilişkin nüksleme durumuna karşı yeniden çerçevlendirme düşüncelerini ortaya koymaları, bunlar sayesinde değişime farkındalık oluşturabilmeleri, problemden uzaklaşarak çözüme odaklanabilmeleri ve pozitif değişim beklentisi ve olumlu gelecek tasarımı sağlayabilmeleri açısından bu çalışmanın çok değerli olduğu düşünülmektedir.

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **8. Problem Çözme Becerileri ve Çözüm Odaklı Yaklaşımlar Açısından Problem Çözme**

Grup lideri bu oturum çerçevesindeki gündemi belirtir.

*'Arkadaşlar şimdi de sizlerle 5. oturumumuz çerçevesinde Problem Çözme Becerileri ve Çözüm Odaklı Yaklaşımlar Açısından Problem Çözme olacak.*

Grup lideri gündem konusunu açıklama yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Problem Çözme Becerileri ve Çözüm Odaklı Yaklaşımlar Açısından Problem Çözme' konusunda gençleri bilgilendirir ve daha sonra çözüm odaklı yaklaşım temelinde değerlendirmelerini sağlar.

*Yaşantımızda problemsiz olmak veya hiçbir zaman bir problemle karşılaşmamak gibi olasılıklar bulunmamaktadır. Problemin olmadığı bir yer ya da böyle bir yaşam da bulmak imkansızdır. Dolayısıyla problemsiz bir yaşamı beklemek yerine, problemlerin nasıl üstesinden gelineceğini yani nasıl çözülebileceğini öğrenmek büyük bir öneme sahiptir Güner (2000, s. 62).*

*Problem Çözme Basamakları (Güner, 2000, s. 63)*

1.Genel Yönelim (Oryantasyon)	-Giriş.
2.Problemin Tanımlanması	-Sorun ne?
3.Öncelikli Problemlerin Belirlenmesi	-Hangisinden başlamak istiyorum?
4.Hedefin Seçilmesi	-Ne istiyorum?
5.Alternatiflerin Üretilmesi	-Neler yapabilirim?
6.Alternatiflerin Değerlendirilmesi	-Neler olabilir?
7.Karar Verme	-Kararım ne?
8.Uygulama	-Eylemim ne ?
9.Sonuçları değerlendirme	-İşe yaradı mı ?

Daha sonra grup lideri her bir basamağı kısaca grup üyelerine anlatır:

'Şimdi sizlere *Problem Çözme Basamakları* (Güner, 2000, s. 63-67) kısaca anlatayım.'

**1. Genel Yönelim (Oryantasyon):** *Problemler hayatın bir parçasıdır, problem çözme yaklaşımı problemlerle baş etmede etkinlidir, bireylere yardım sağlamaktadır. Bu bağlamda sizlerin bu çözüme umutlu olmanız, motivasyona sahip olmanız ve bu konuda gayret göstermeniz birinci aşamada çok önemlidir'*

**2. Problemin Tanımlanması:** *Öncelikle probleminizi net bir biçimde ortaya koymanız yani sorunların neler olduğunu açıkça ifade etmeniz gerekmektedir.*

a) *Probleminizi çözümü olan bir tarzda açıklanmalısınız: Problem ifadeniz belirsiz olmamalı, sahiplenmelisiniz ve başkasına ya da geçmişe bağlanmamalıdır.*

b) *Probleminizi somut bir şekilde ifade etmelisiniz*

**3. Öncelikli Problemlerin Belirlenmesi:** *İlk olarak enerjimi hangi problemim veya alt problemlerim için harcamalıyım sorusunu kendinize sorun.*

a) *Kendi kontrolünüzdeki problemlere öncelik verin.*

b) *Sizi zorlayan ve krize yaşamınıza sebep olan problemlere öncelik verin.*

c) *Çözüme kavuştuğu zaman sizde genel olarak bir iyileşme yaşatacak problemlere öncelik verin.*

**4. Hedefin Seçilmesi:** *Hedefiniz olmasını istediğiniz, arzu ettiğiniz şey olmalıdır.*

a) *Hedefinizi gerçekçi ve ulaşılabilir seçin.*

b) *Bu hedefi benimsemelisiniz.*



c) Somut ve ölçülebilir hedefler koyun.

**5. Alternatiflerin Üretilmesi:** Aklınıza gelen tüm alternatifleri yazınız.

**6. Alternatiflerin Değerlendirilmesi:** Alternatiflerinizi avantaj ve dezavantajları ile birlikte yazmalısınız.

a) Alternatifleriniz değerlerinizle uyum sağlamalıdır.

b) Pratik ve başarıya ulaşma olasılığı yüksek alternatifler seçin.

c) Alternatiflerinizi uygun şekilde sıralayın

**7. Karar Verme:** Alternatiflerinizi avantaj ve dezavantajları ile yazdıktan sonra bir kaçına karar verin.

**8. Uygulama:** Hedefe ulaşmak açısından alternatiflerinizi uygulamaya koyun.

**9. Sonuçları değerlendirme:** Olumlu ya da olumsuz sonuçlarla da karşılaştığınız hedeflerinize ulaşma noktasında değerlendirme yapmak açısından kendinize tarih belirleyin. O tarihte sonuçlanmamış olsa bile sıkıntınızda azalma olup olmadığını değerlendirin. Buna göre devam edip etmemeye karar verirsiniz.

Grup lideri bu açıklamalarla bilgilendirmeyi sağlar ve daha sonra grup üyelerine Form 5A (EK 8) dağıtılır.

Form 5A dağıtıldıktan sonra grup lideri açıklamada bulunur.

*'Arkadaşlar biraz önce görmüş olduğumuz problem çözme basamaklarına göre oturumlarımızdaki amacınızı düşünerekten bu formu doldurmanızı istiyorum.'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur, bu gibi hayatlarında başka problemlerle de karşılaştıklarında benzer şekilde basamaklandırarak bu beceriyi kullanabileceklerini hatırlatır ve daha sonra çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin bakış açılarını hatırlamalarını sağlamak için gruba sorar paylaşımları alır.

*'Geçen haftalarda sizlerle çözüm odaklı yaklaşıma ilişkin temel özellikleri sık sık konuşmuştuk, neydi onlar hatırlıyor musunuz '*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır, eksikler varsa toparlar ve daha sonra gruba:

*'Şimdi bugün problem çözme becerileri konusunu ele aldık bunu çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde nasıl değerlendirebiliriz?'*

Burada grup önceki oturumlarda kazanmış olduğu çözüm odaklı bakış açısını geliştirmeye devam edecektir. Buradaki temel amaç bu çalışmanın sonunda günlük yaşamda diğer kavramlara da çözüm odaklı bakışı kullanabilmeyi geliştirmek ve bu davranışı içselleştirebilmektir.

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır, genel olarak söylenenleri toplarlar ve daha sonra gruba bu bağlamda kontrollü internet kullanım açısından problem çözme becerilerindeki istisnalarını yakalamak amacıyla sorular sorar. Böylelikle grup üyeleri kontrollü internet kullanımında problem çözebildikleri zamanlar konusunda farkındalık elde edeceklerdir. Dolayısı ile problemin olmadığı zamanlar konuşularak ve bu yaşantılarını anlayarak kendilerini fark edeceklerdir.

*'Siz bugüne kadar kontrollü internet kullanımı konusundakarşılaştığınız problemlerin önüne geçmek adına neler yaptınız?'*

*'Kontrollü internet kullandığınız, internet problemlerinizin önüne geçmeyi sağlayabildiğiniz zamanlar var mı?,*

*Bunu sağladığınız zamanlar ne zaman?*

*Böyle zamanlarda neler oluyor, siz neler yapıyorsunuz?'*

Gençlerin kontrollü internet kullanım noktasında problem çözme becerilerine dair önceden problemin yaşanmadığı zamanları ve daha az yaşandığı zamanları tanıması, böylelikle kendilerini fark edebilmeleri sağlanır ve ayrıca bu çalışma gençlerin bakış açılarının ayrışmasına katkıda bulunulur.

*'Kontrollü internet kullanımınınsizi rahatsız eden, problem olarak gördüğünüz tarafı nedir?'*

*'Sizi rahatsız etmeyen tarafı nedir?,*

*'İnternet kullanımından kaynaklı problemlerinizi daha az yaşadığınız zamanlar ne zaman?, Bunu daha az yaşadığınız durumlar neler?'*

*'Daha az yaşamak için neler yapıyorsunuz?'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve daha sonra gruba:

*'Kontrollü internet kullanımında problem çözme konusunda bugün ne gibi keşifler yaşadınız?'*

*'Neler yapabilmişsiniz? Başka neler? '*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Yapmış olduğunuz bu keşifler beni çok heyecanlandırdı, göstermiş olduğunuz çabanızdan çok mutlu oldum, hepinizi kutlarım.'*

Bu şekilde çözüm odaklı yaklaşım temelli sorular ile gençlerin düşünce, duygu ve davranış düzeylerinde yaşantıları sorgulanmaktadır. Grup lideri grup üyelerinin kendilerine dair çözüm odaklı keşiflerde bulunmasını sağlamıştır.

Bu şekilde grup lideri çalışmayı tamamlar ve grubun sorularını veya tartışmak istediği düşünceleri varsa tartışır. Böylelikle hem zaman yönetimi ve erteleme davranış-

larına müdahale konusunu anlamalarını hem de çözüm odaklı yaklaşımlar bağlamında bakış açısı ile nasıl değerlendirildiğini kazanmaları açısından bu çalışma önemlilik taşır.

Bu çalışma ile birlikte grup üyelerinin kontrollü internet kullanımı konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına alma bakımından kendileri için işe yarayanları görebilmeleri ve yapmaya devam etmeleri, bu konuda onları yönlendirme amaçlanmıştır.

Ayrıca bu çalışma ile gençlerin internet dışında yaşamlarında var olan diğer problemlerinde de çözüm odaklı problem çözme bakışı ile bakarak sosyal hayatta daha uyumlu bir birey olmalarına ilişkin farkındalık yaşamaları da amaçlanmıştır.

### **9. Cesaretlendirme:**

Grup lideri, grup üyelerinin yaşamlarında istisnalarını bulmaları ve bunları başatma noktasında kullanmaları, başa çıkarken kendilerine hangi kaynakların katkı sağladığını fark etmeleri, bunları problem durumlarında kullanabilmeleri, geleceğe olumlu tasarımda bulunabilmeleri ve problem çözme becerileri konusunda cesaretlendirme yapar ve ayrıca grup üyelerinin birbirlerini spesifik olarak desteklemelerine katkı sağlar.

*'Bugün oturumumuzda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepiniz geçmişte başardığınız zamanlarda bunlarla nasıl başa çıktığınızı ve başa çıkma noktasında kullandığınız kaynaklarınızı ifade ettiniz, bu bağlamda başa çıkma stillerinizi gördünüz ve bizimle paylaştınız, problemin olmayacağı geleceğe odaklı düşünmeyi kavradınız, nüks yönetimini ve çözüm odaklı problem çözme becerilerinizi geliştirdiniz ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada bulunmanızı, sonra geçmiş başarılarınızı bulup onları ifade ettiğinizden ve bizimle paylaştığınızdan dolayı hepinizi tebrik ederim. Bu öğrendiklerinizle sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda gelişimlerinizi artıracığınıza ve daha da gelişim göstereceğinize inancım çok. Hepinizi tebrik ederim. Peki sizler gruptaki arkadaşlarınızın yapabilirlikleri hakkında neler düşünüyorsunuz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışarak övgülerde bulunur.

### **10. Ev Ödevi:**

Grup lideri grup üyelerinin gelecek oturuma kadar bu çalışmada öğrenilenleri deneyim yaşaması açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeleri amacı ile grup üyelerine ev ödevlerini verir.

*'Arkadaşlar bugünkü oturumda öğrendiklerinizi deneyim yaşamanız açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeniz amacı ile size bir ev ödevi vermek istiyorum. Bugün burada çözüm odaklı bakış açısı ile problem çözme becerilerini öğrendiniz, gelecek oturuma kadar interneti kontrollü kullanmanız konusunda yaşamınızdaki istisnaları daha detaylı inceleyerek istisna zamanlarındaki problem çözme becerilerinizi bulmanızı ve bunlardan sonuç olarak işe yarayanları belirlemenizi istiyorum. Belirlediğiniz problem çözme stillerini artırmanız için denemelerde bulunmanızı, bunları not etmenizi ve gelecek oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum.'*

*'Ayrıca arkadaşlar, gelecek oturuma kadar bu oturumdaneler yaşadınız, neler hissettiniz, neler öğrendiniz, hangi keşifler yaşadınız, bu oturum genel olarak senin için nasıl bir deneyimdi, bu oturumun senin için en önemli kazancı ne oldu, grup lideri nasıldı ve ne kazandırdı, grup arkadaşların nasıldı ve sana ne kazandırdı, öngörümeden bu tarafa hangi gün en çok internete girdiniz, o gün ne kadar süreyle internete girdiniz, o gün kimle beraber internete girdiniz, nasıl oldu, nerede oldu, o anda kendinize internet kullanımının konusunda dur dediğiniz nokta ne oldu, bunu nasıl başardınız, bu noktada interneti bırakmak ne kadar zordu geçen oturumdan bu tarafa interneti daha düzenli, kontrollü, sağlıklı ve bilinçli bir biçimde kullanmak için neler yaptınız, bu başarınıza yardım eden güç ne oldu, ne farklıydı bunları ifade ederek ve geçen oturumda ve bu oturumda 0-10 arası ölçekte kendinize kaç verdiniz (0 en sağlıksız ve problemlü internet kullanımı - 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiğiniz rakamlarda neler yaşıyorsunuz, ikisi arasındaki fark nedir, bir puan daha yükselmek için hangi adımı atmanız gerekiyor, kaç olmak isterdiniz, olmak istediğiniz rakamı tanımlayın ve istediğiniz rakama ulaşmanız için neler yapmanız gerekir bunları içeren düşüncelerinizi bana mail hesabımdan her birinizin mail yoluyla göndermenizi istiyorum.'*

## **11. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:**

Grup lideri 5. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 5. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, ev ödevlerinizi inceledik, daha sonra geçen oturumdan bu tarafa yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, kendinizi değerlendirdiniz ve ölçek-*

*lendirme sorularıyla bu değerlendirmenizi puanlarla somutlaştırdınız. Ardından çözüm odaklı yaklaşımlara ait geleceği okuma tekniğini öğrendiniz, bu tekniği daha iyi pekiştirmek adına üç sandalye tekniğini uyguladık, çözüm odaklı yaklaşım ile nüks yönetimi ile nasıl başa çıkacağınız konusunda farkındalık kazandınız, bu oturum çerçevesinde problem çözme becerileri ve çözüm odaklı yaklaşımlar açısından problem çözme üzerinde çalıştık ve problem çözme becerilerinizi çözüm odaklı bakış açısıyla değerlendirdiniz, son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere istisna zamanlarındaki problem çözme becerilerinize ilişkin bir ev ödevi verdim. Genel olarak bunları ele aldık. Eklemek istediğiniz bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir, gelecek hafta 6. ve son oturum olacağı hatırlatılarak oturumu sonlandırılır.

*'Ben hepinizin ev ödevini içtenlikle yapacağınıza inanıyorum. '*

Sorudan sonra 5. oturum kapatılır.

*'Peki, bugünkü oturumumuz sona erdi, haftaya 6. ve son oturumumuzu gerçekleştireceğiz, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## **VI. Oturum**

**Yeterlik 1:** Grup sürecinin ve tüm oturumların değerlendirilmesini yaparak grup sürecinin sonlanmasını sağlamak

### **Göstergeler:**

- Oturum içeriklerini gözden geçirebilme
- Öğrendiklerini gelecekte kullanabilme
- Vedalaşma/sonlandırma

### **Araç ve Materyaller**

1. Katılım Belgeleri

### **Süre**

- 120 dakika

### **Süreç**

#### **1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, altıncı ve son oturumumuza hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz altıncı oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle yaşadığınız küçük değişimleri inceledik, bunları inceleyenken geçmişte başardığınız zamanlar konusunda ve kendinizi sağlıklı ve kontrollü internet kullanımınız konusunda 0-10 arasında değerlendirdiniz, kendinizi değerlendirdiniz ve ölçeklendirme sorularıyla bu değerlendirmenizi puanlarla somutlaştırdınız. geleceği okuma tekniğini öğrendiniz, bu tekniği daha iyi pekiştirmek adına üç sandalye tekniğini uyguladık, çözüm odaklı yaklaşım ile nüks yönetimi ile nasıl başa çıkacağınız konusunda farkındalık kazandınız, 5. oturum çerçevesinde problem çözme becerileri ve çözüm odaklı yaklaşımlar açısından problem çözmeüzerinde çalıştık ve problem çözme becerilerinizi çözüm odaklı bakış açısıyla değerlendirdiniz, son olarak burada öğrendiklerimizi pekiştirmeniz amacı ile sizlere istisna zamanlarındaki problem çözme becerilerinize ilişkin bir ev ödevi verdim. Genel olarak özetlemem gerekirse bu şekilde gerçekleşmişti. Özete eklemek istediğiniz bir şey var mı?'*

## **2. Ev Ödevlerinin Sorgulanması:**

*'Peki istisna zamanlarındaki problem çözme becerilerinizle ilgili ev ödevlerinizi yapabildiniz mi? Bunları benimle paylaşmak ister misiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

*'Geçen oturumda verdiğim ev ödevlerini uygulama noktasında göstermiş olduğunuz çabanızdan dolayı hepinizi kutlarım, ilerlemelerinizi görmek beni mutlu ediyor.'*

## **3. Kendini Değerlendirme ve Ölçeklendirme Soruları:**

Paylaşımlardan sonra grup lideri gençlerin geçen oturumdan bu tarafa bir haftalık süre zarfındaki internet kullanımları ve internet kullanımlarının kontrol edebilmeleri konusu ile ilgili değişimlerini sorgular.

*'Geçen haftadan bu tarafa internet kullanımınız konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?,Olumlu değişimler var mı?', 'Daha farklı şeyler var mı?', 'Neler yaptığınız zaman bunların farkına varıyorsunuz' , 'Bu hayatınıza ne sağladı?' 'İnterneti kontrollü kullanmanız konusunda işe yarayan şeyler neler?'*

Çok kötüydü ya da hiçbir şey olmadı gibi olumsuz cevaplar alınırsa:

*'Haftanın her anı kötü müydü?'*

*'Peki daha kötüye gitmemesini nasıl engellediniz?'*

Daha sonra grup lideri ölçeklendirme soruları ile grup üyelerinin bir haftalık süreçte sağlıklı internet kullanımları konusunda kendilerini değerlendirmelerini sağlar.

*'0-10 arasında bir cetvelde 0 internette çok fazla zaman harcayarak kullanım sürenizi abarttığınızı ve internet kullanımınızı kontrol edemediğinizi yani interneti sağlıklı bir biçimde kullandığınızı, 10 ise interneti sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanarak internet kullanımınızı yönetebildiğinizi gösterir, siz bu cetvelde internet kullanımınızı kontrol etme düzeyinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz?'*

*'Vermiş olduğunuz bu puanda neler yaşıyorsunuz?'*

*'Peki ilk oturumda kaç puan vermiştiniz kendinize?'*

*'Peki ikisi arasındaki fark ne?'*

Aynı değişmedi diyenler olursa:

*'Bu da güzel, kontrolünü kaybetmemişsin, uyumlu davranmışsın, bunu nasıl başardın?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıktığınızı size ne işaret eder?'*

*'Ölçekte bir puan daha yukarı çıkmanız için neye ihtiyacınız var? Bunu nasıl yaparsınız?'*

Bu gibi sorularla grup üyelerinin kendilerini sağlıklı internet kullanımları konusunda değerlendirmesi, beklentilerine olan mesafelerini görmesi ve geçen oturumdaki durumu ile şu andaki durumunu kıyaslaması sağlanır. Ayrıca amaçları yönünde ilerlemeleri rakamlarla daha somut hale getirilerek kendilerini ölçmeleri ve daha gerçekçi bir şekilde ölçülebilen adımlar atmalarına katkı koyulur (Davranış, düşünce sorgulanır, somut örneklerle o adımlar ve davranışlar irdelenir).

#### **4. Küçük Değişimlerle Motivasyonu Arttırma:**

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımları konusunda hayatlarında daha iyi giden şeyleri fark etmeleri ve internet kullanımlarını kontrol altına alma bakımından kendileri için işe yarayanları yapmaya devam etmelerini sağlar. İnternet kullanımının kişisel, sosyal ve okul hayatı parçaları arasındaki dengeyi oluşturmalarına yardım eder.

*'Yaşamınızda geçen oturumdan bu tarafa daha iyi olan neler var? Daha farklı olan şeyler neler?, Farklı olan neler var? Bunlar size ne kazandırdı?'*

Gençlerin yaşamlarında illaki daha iyi olan şeyleri yaptıkları bir zaman dilimi vardır. Bu sorularla grup lideri gençlerin istisna zamanları anımsamalarına ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olur.

Grup lideri grup üyelerinin internet kullanımlarını kontrol düzeylerini arttırmak için bu durumun işbirliği ve uyum içerisinde aşılabileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Grup üyelerinin birbirlerini desteklemesi, kendi başarı kaynaklarını veya grup üyelerine önerilerini paylaşmaları ister.

*'Burada birbirinize sağlamış olduğunuz destek sayesinde günlük yaşantınızda meydana gelen değişimler muhteşem. Umarım gelecek oturumlarımda da bu karşılıklı destekleriniz ve değişim isteğiniz devamlılık gösterir.'*

Grup lideri grup üyelerinin yaşamlarında meydana gelen küçük değişimleri fark etmelerine katkı koyar.

*'Bu çok güzel bir gelişme, küçük de olsa bir adım daha iyi seni tebrik ederim. Peki bunu nasıl yaptın? Nasıl başardın?'*

Şeklinde grup lideri çok küçük değişimleri bile yakalar ve grup üyelerinin bu davranışına övgülerde bulunarak bunu nasıl elde ettiklerini sorgular. Daha sonra grup lideri grup üyelerinin geçen oturumdan bu yana anımsadıkları başka başarıları var mı onları da sorgular.

*'Peki bu konuştuklarımızın dışında geçen oturumdan bu tarafa daha iyi giden başka neler var? Başka var mı?'*

Şeklinde grup lideri 'başka' soruları ile hatırlamalarına yardımcı olur. Başarılarına övgülerde bulunur.

## **5. Geldiğim Son Nokta:**

Başlangıçtan bu yana ne gibi olumlu değişimler yaşandı, gelinen son nokta, davranış değişimleri, başarabildikleri şeyler neler, nereye geldiler bunlar sorgulanır.

*Altı oturumdur birlikteyiz, başlangıçtan bu yana ne gibi olumlu değişimler yaşadınız? Geldiğiniz son nokta nedir? Sizde ne gibi davranış değişimleri meydana geldi? Başarabildiğiniz şeyler neler? Nereye geldiniz?... Başka?*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

## **6. Kazançlar:**

Grup lideri grup üyelerine çözüm odaklı grupla psikolojik danışma çalışmasından neler kazandıklarını sorar.

*'Bu çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasından neler kazandınız, paylaşır mısınız?'*



Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur. Daha sonra genel olarak süreçte yapılanları özetler.

*'Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmauygulamasından hedefimiz hem sizlerin kontrollü internet kullanımı konusunda gelişim göstermeniz hem de çözüm odaklı yaklaşım bağlamında internet problemlerinizi başa çıkabilmenizdir. Bu amaç doğrultusunda her oturumda düzenli olarak kendinizi değerlendirmenize, geçmiş başarılarınıza, başa çıkma yöntemlerinize odaklandık Ayrıca interneti daha sağlıklı kullanabilmeniz açısından müdahale çalışmalarına yer verdik. Çözüm odaklı yaklaşım temelinde olaylara farklı bir bakış açısı kazanmanız için çalışmalar yaptık. Olumsuz algıladıklarınızı olumluya odaklamayı hedef aldık. Sizdeki değişimleri görebilmek adına çözüm odaklı grupla psikolojik danışmauygulamamızda sıklıkla ölçeklendirme sorularına, istisna zamanlara, başa çıkma yöntemlerinize odaklı çalışmalar yaptık. Bunları yaparken olumlu bir gelecek tasarımı hazırlamak için çaba gösterdik. Bu bağlamda yapılan çalışmalarla;*

- Kişisel sosyal güç kaynaklarınızı fark etme*
- Sağlıklı internet kullanımını ifade edebilme,*
- Serbest zamanlarında bireysel ve birlikte olarak eğlenceli zaman geçirebilmeniz için sosyal etkinlikler planlayabilme,*
- Hayatlarındaki küçük değişimleri fark etme,*
- Duygularınızı düzenleme, olumsuz duyguları olumluya çevirebilme*
- Nüks yönetimi, başa çıkma*
- Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmauygulamasından sürecinde belirlediğiniz amaçlarınız yönünde gelişimlerinizi artırma,*
- Ev ödevlerinizle buradaki öğrendiklerinizi günlük yaşamınıza aktarım sağlama*
- Kazanımlarınızı ifade etmeyi amaçladık.'*

Grup lideri bu şekilde özetler ve grup üyelerine övgülerde bulunur.

*'Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmauygulamamızı genel olarak özetledim, 6 oturum ilgili bir şekilde katıldınız ve hepinizde gelişim gösterdiniz, hepinizi ayrı ayrı kutlarım, inşallah bu gelişimlerinizi ileride de devam ettirmenizi ümit ediyorum. Bu konuda sizlere inancım çok fazla. '*

*'Sizler birbirinize ne önermek istersiniz?'*

Grup lideri paylaşımları alır ve olumluları göstermeye çalışır, övgülerde bulunur.

Grup lideri her bir üyeye katılım belgelerini vererek teşekkür eder.

*'Başarılarınızdan dolayı tebrik ederim.'*

## 7. Cesaretlendirme:

Grup lideri, grup üyelerinin bu çalışma çerçevesinde kazandıklarını yaşamlarında kullanmaları konusunda cesaretlendirme yapar ve ayrıca grup üyelerinin birbirlerini spesifik olarak desteklemelerine katkı sağlar.

*'Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmauygulaması çerçevesinde kazandıklarını yaşamlarınızda kullanacağınız ve bu çalışmada belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepiniz oldukça yol kat ettiniz. Çözüm odaklı bakışa sahip oldunuz. Ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada 6 oturum bulunmanızı, sonra onları ifade ettiğinizden ve bizimle paylaştığınızdan dolayı hepinizi tebrik ederim. Bu öğrendiklerinizle sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda gelişimlerinizi artıracığınıza ve daha da gelişim göstereceğinize inancım çok. Hepinizi tebrik ederim.'*

## 8. Ev Ödevi:

Grup lideri grup üyelerinin bundan sonraki yaşantılarında bu çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasından öğrenilenleri deneyim yaşaması açısından ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirmeleri amacı ile grup üyelerine ev ödevlerini verir.

*'Arkadaşlar bu çözüm odaklı grupla psikolojik danışmauygulaması boyunca öğrendiklerinizi deneyim yaşamanızı ve çözüm odaklı yaklaşımı içselleştirerek sadece internet problemi değil tüm problemlerinize ilişkin bir bakış açısı olarak kullanmanızı size ev ödevi vermek istiyorum.'*

*'Ayrıca arkadaşlar son kez, gelecek oturuma kadar bu oturumda neler yaşadınız, neler hissettiniz, neler öğrendiniz, hangi keşifler yaşadınız, bu oturum genel olarak senin için nasıl bir deneyimdi, bu oturumun senin için en önemli kazancı ne oldu, grup lideri nasıldı ve ne kazandırdı, grup arkadaşların nasıldı ve sana ne kazandırdı, öngörümeden bu tarafa hangi gün en çok internete girdiniz, o gün ne kadar süreyle internete girdiniz, o gün kimle beraber internete girdiniz, nasıl oldu, nerede oldu, o anda kendinize internet kullanımın konusunda dur dediğiniz nokta ne oldu, bunu nasıl başardınız, bu noktada interneti bırakmak ne kadar zordu geçen oturumdan bu tarafa interneti daha düzenli, kontrollü , sağlıklı ve bilinçli bir biçimde kullanmak için neler yaptınız, bu başarınıza yardım eden güç ne oldu, ne farklıydı bunları ifade ederek ve geçen oturumda ve bu oturumda 0-10 arası ölçekte kendinize kaç verdiniz (0 en sağlıksız ve problemlerli internet kullanımı - 10 en iyi sağlıklı internet kullanımı, sanal dünya ile gerçek yaşamın bütünleşmesi ve internetin amacına yönelik kullanımı), bu verdiğiniz*

*rakamlarda neler yaşıyorsunuz, ikisi arasındaki fark nedir, bir puan daha yükselmek için hangi adımı atmanız gerekiyor, kaç olmak isterdiniz, olmak istediğiniz rakamı tanımlayın ve istediğiniz rakama ulaşmanız için neler yapmanız gerekir bunları içeren düşüncelerinizi bana mail hesabımdan her birinizin mail yoluyla göndermenizi istiyorum'.*

## **9. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:**

Grup lideri 6. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 6. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle genel olarak 6 oturumdan meydana gelen sürecimizi özetledik ve değerlendirdik. Umarım bundan sonraki yaşantınızda burada kazanmış olduğunuz kazanımları içselleştirerek uygulamanız dileğiyle... Eklemek veya sormak istediğiniz bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir  
*'Ben hepinizin ev ödevlerinizi içtenlikle devam ettireceğinize inanıyorum. '*

Paylaşım varsa alınır, grup lideri ev ödevi konusunda gençleri cesaretlendirir ve oturumu sonlandırır.

*'Burada altı oturum birlikte grup deneyimi yaşadık, oturumlarımız sonlansa dahi ilk oturumda da belirttiğim gibi sizlerden gizliliğin hala beklendiğini ve önemli olduğunu unutmamanızı hatırlatmak istiyorum.'*

Paylaşım varsa alınır, sonra oturum kapatılır.

*'Hepinize düzenli olarak katılımınızdan dolayı tek tek teşekkür ederim. Ve katılım belgelerinizi vermek istiyorum.*

*Kendinize iyi bakın, hepinize iyi günler'*

Böylelikle çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması olumlu duygularla sonlandırılır.

**EK-2**  
**DENEY-2 UYGULAMALARI**

**I. Oturum**

**Yeterlik 1:** Grubun oluşturulmasını ve yapılandırmasını sağlamak

**Göstergeler:**

- Grup üyeleri ile tanışma - üyelerin gruba ısınması
- Programa ilişkin bilgilenme (Grubun amacı, oturumların sayısı, süresi ve sıklığı, süreç, grup kuralları, gizlilik hakkında bilgi sahibi olma)
- Grupta aidiyet hissetme

**Yeterlik 2:** Sağlıklı internet kullanımına yönelik bilgilenmelerini sağlamak

**Göstergeler:**

- Sağlıklı internet kullanımı konusunda tanıma ve bilgi sahibi olma
- İnternet kullanımlarını değerlendirebilme
- İnternet kullanım durumunu net bir biçimde ortaya koyabilme

**Araç ve Materyaller**

1. Kalem, kağıt, projeksiyon, top.
2. Form 7A. 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı'nın Amacı
3. Form 7B. Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı
4. Form 1C. Grup Kuralları

**Süre**

- 90-120 dakika

**Süreç**

**1. Tanışma**

Grup lideri tanışma etkinliği olarak topla tanışma oyununu kullanarak oturumu başlatır. Grup üyeleri ile birlikte ayakta bir daire olurlar. Grup lideri topu daireden bir grup üyesine atar. Topu alan üye adını söyler ve adındaki her harfle başlayan kendisine ait birer özelliğini söyler. Bitirince topu gruptan başka birine atar. Tanışma oyunu tüm üyeler kendini tanıttıktan sonra biter.

*'Merhaba arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz. Programımıza başlamadan önce isterseniz hep beraber tanışma oyunu oynayalım böylelikle tanışmış oluruz, daha sonra da programımızın içeriği, gidişat ve sürecimizde yapacaklarımız üzerine konuşuruz,*

*şimdi sizlerin ayağa kalkmanızı ve hep beraber bir daire oluşturmamızı istiyorum. Şimdi topu bir kişiye atacağım topu alan kişi ismini söyleyerek, adındaki her bir harfle başlayan kişisel özelliğini belirtsin daha sonra gruptan bir başka kişiye topu atsın. Tüm grup üyeleri kendini tanıtan kadar etkinliğimiz devam edecek' diye belirterek topla tanışma oyununu başlatır.*

## **2. Grup Süreci ve Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programının Temelleri Hakkında Grup Üyelerinin Bilgilendirilmesi**

Grup lideri bu konuda grup üyelerine açıklamalar yapar:

*'Sevgili gençler öncelikle hepiniz tekrardan hoşgeldiniz. Bugünkü oturumumuzda dahil olmak üzere, sizlerin de gönüllü bir şekilde katılımı ile toplam altı oturumluk bir program süreci çerçevesinde burada görüşmelerimiz gerçekleşecek. Bu programın ismi 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı'dır. Bu program siz üniversite öğrencilerinin interneti daha kontrollü olarak bilinçli bir biçimde kullanmanıza katkı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır. Sizlere ilk olarak, bu programda yer alan her bir oturumun içeriğini kısaca özetleyip, programımızın amaçlarını belirteceğim. Program boyunca uyulması gereken bir takım kuralları konuşacağız'.*

Daha sonra Form 7A. (EK 9) üniversite gençlerine dağıtılır.

Form 7A üniversite gençlerine dağıtıldıktan sonra üzerine grup lideri konuşur.

*'Sevgili arkadaşlar bu programın temel amacı sizlerin interneti daha kontrollü olarak bilinçli bir biçimde kullanmanıza katkı sağlamaktır. Programımız toplamda altı oturumdan oluşmakta ve her bir oturumumuz ortalama 90-120 dakikadan meydana gelmektedir. Sizlerle her hafta bu odada haftada bir kez olmak üzere buluşacağız. Bu altı oturum boyunca arka arkaya her hafta görüşeceğiz'.*

*'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberliği Programı' çerçevesinde hep beraber gerçekleştireceğimiz bu program sizlerin interneti daha bilinçli olarak kullanmanız konusunda çalışacağız.*

*'Sizlere biraz önce dağıtmış olduğum Form 7A'yı incelerseniz programın amaç ve içeriğini göreceksiniz. Programımız genel olarak bu konulara dayanmaktadır. İnterneti daha kontrollü, bilinçli ve interneti daha sağlıklı bir biçimde nasıl kullanabilmenize destek olmaya ve bu çalışmalarını yaparken de sizlerle işbirliği içinde bu süreci yürütmeye çalışacağız'.*

*'6 oturumdan meydana gelen bu programımız sona erdiğinde interneti daha sağlıklı, kontrollü ve bilinçli olarak kullanmanız konusunda bir takım bilgi ve beceriler*

öğreneceksiniz. Ayrıca programın sonunda bu programın sizlerin sağlıklı internet kullanımınızı artırma konusunda ne kadar katkı koyduğunu ortaya koyabilmek açısından bazı anketler kullanılacaktır. Dolayısıyla sizlerin bu anketlerdeki soruları samimi bir şekilde içtenlikle ve yanıtlamanız programın geliştirilmesi konusunda faydalı olacaktır. Sizlerin tüm oturumların hepsine katılmanız, yapılan uygulamalarda yer almanız ve burada kazandıklarınızı içselleştirerek günlük yaşantınıza transfer etmeniz beklenmektedir. Bu doğrultuda her oturumda sizlerin sağlıklı internet kullanımı konusunda gelişim sağlayabilmeniz için farklı konulara değineceğiz. Bu konular elinizdeki kağıtlarda da gördüğümüz gibi birinci oturumda:sağlıklı internet kullanımı, ikinci oturumda:yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim, üçüncü oturumda:duygu düzenleme, dördüncü oturumda:zaman yönetimi ve erteleme davranışını, beşinci oturumda: problem çözme becerileri, altıncı oturumda: genel değerlendirme, kapanış şeklinde gerçekleşecektir. Peki bu anlattıklarımın ilişkin herhangi bir sorunuz var mı?'

Grup lideri bu konuda soru yönelten grup üyelerine açıklamalarda bulunur. Daha sonra grup lideri projeksiyonu açar ve programda yer alan tüm oturumların amaç ve içeriğini tek tek göstererek kısa kısa açıklamalarda bulunur.

### **3. Grup Üyeliğine Katılım Sözleşmesi ve Gizlilik Kontratı:**

Grup lideri grup üyelerine Form 7B'yi (EK 10) dağıtır.

Grup lideri grup üyelerine Form 7B'yi dağıttıktan sonra açıklamalarda bulunur.

'Birlikte olacağımız altı oturumluk bu program süreci için başvuruda bulunup önce ön görüşmeye gelmeniz sonra da burada olmanız sağlıklı internet kullanmanız konusunda bir takım çabalarınız olduğuna işaret etmektedir. Amaçlarınıza yönelik çaba sarf ederken bazı noktalara da dikkat etmemiz gerekiyor. Öncelikle daha faydalı olarak programı yürütmemiz açısından burada yaptıklarımızın gizliliği bizim için büyük önem taşıyor, buna dikkat etmemiz gerekmektedir. Yine diğer bir husus bu çalışmada yer alan programın etkililiğinin ne derece olduğunu tespit edebilmemiz ve bilimsel veriler ortaya koyarak bunlardan diğer insanların da faydalanmasını sağlamamız açısından kimliğiniz gizlenerek burada sizlerden alınan veriler bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu doğrultuda elinizdeki formu okuyarak onaylıyorsanız imzalamanızı istiyorum'.

### **4. Grup Kurallarının Oluşturulması:**

Grup lideri grup üyeleri ile birlikte grup kurallarını oluşturur.

'Grubumuzda hangi kuralların olmasını istiyorsunuz?'

Grubun onayına sunulur, grup kabul ya da reddeder, daha sonra grup tarafından belirtilmeyen kurallar da grup lideri tarafından söylenir, sonra grup lideri Form 1C'yi (EK 5) dağıtır, hep beraber kabul edilen kurallar yazılarak eklenir.

Grup lideri grup üyelerine Form 1C'yi dağıttıktan sonra açıklamalarda bulunur.

*'Bu forma kabul edilen kuralları hep beraber not edelim şimdi arkadaşlar.'*

Not edildikten sonra kurallar okunur. Grup lideri:

'Evet kim okumak ister?'

Okunduktan sonra grup lideri:

*'Program süreci boyunca dikkat etmemiz gereken kuralları belirledik.'*

*'Evet arkadaşlar, formu okudunuz, aklınıza takılan bir şey var mı?, Bu kuralları nasıl buldunuz duygu ve düşüncelerinizi alabilir miyim?, Peki bu kuralları uygulayabilir misiniz?, Bu kurallara başka eklemek istediğiniz kural var mı?'*

Grup lideri bu soruları yönelttikten sonra eğer grup üyelerinin önerileri varsa formun en altındaki kabul gören öneriler hep birlikte forma eklenir. Böylelikle programın yapılandırması tamamlanır.

## **5. Üniversite Gençlerinin İnternet Kullanımlarının Net Bir Biçimde Tanımlanması:**

Grup lideri üniversite gençlerinin internet kullanımlarını daha iyi bir biçimde ortaya koymalarını ister. Dolayısıyla buna ilişkin sorular yöneltir.

*'Arkadaşlar sizi internet kullanımınız konusunda buraya getiren sebep nedir?'*

*'En çok günün hangi saatlerinde interneti aktif olarak kullanıyorsunuz?'*

*'Günde ne kadar süre internette vakit geçiriyorsunuz? '*

*'İnterneti kullanım sürenizi nasıl düzenliyorsunuz, bunun için bir planlama yapıyor musunuz?'*

*'İnterneti kontrollü kullanmadığınız zamanlar hangi sıklıkla oluyor?'*

*'Ne kadar süre ile devam ediyor?'*

Grup lideri paylaşımları alır.

## **6. Problemler ve Sağlıklı İnternet Kullanımı Konusunda Rehberlik Çalışması**

Grup lideri gündemi açıklar.

*'Arkadaşlar programımızın amacı başlangıçta da sizleri bilgilendirdiğim gibi bazı temalar hakkında kısa kısa bilgilendirmek, bu sayede konu hakkında bakışımız da-*

ha da gelişecek bilgi düzeyini kazanarak onu uygulamalarımıza transfer etmeye çalışacağız. Sizlerle oturumlarımızda farklı konular üzerinde çalışmalar yapacağız.

Grup lideri açıklamayı yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'İnternet Kullanımı, Problemlili ve Sağlıklı İnternet Kullanımı' konusunda gençleri bilgilendirir.

Grup lideri bilgilendirme çalışmasını tamamlar ve grubun sağlıklı ve problemlili internet kullanımı üzerine tartışmasını sağlayarak farkındalık oluşturur. Böylelikle hem sağlıklı internet kullanımını hem de problemlili internet kullanımını kıyaslayarak fikir edinmelerini sağlar.

## 7. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:

Grup lideri 1. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 1. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle top-la tanışma oyunu ile tanışarak sürecimize başladık, ardından grup süreci ve Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı grup rehberlik programı hakkında sizlere bilgilendirme yaptım, sonra katılım sözleşmesi ve gizlilik kontratını imzaladınız, grup kurallarını oluşturduk, internet kullanım durumlarınızı değerlendirdiniz, problemlili ve sağlıklı internet kullanımı konusunda farkındalık çalışması yaptık. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz veya sormak istediğini bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, paylaşımlardan sonra oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## II. Oturum

**Yeterlik:** Grup üyelerinin yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

### Göstergeler:

- Yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim konusunu tanıma ve bilgi sahibi olma
- Yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim durumlarını değerlendirebilme
- Yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim durumunu net bir biçimde ortaya koyabilme

### Araç ve Materyaller

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.

### Süre

•90-120 dakika



## Süreç

### 1. Özetleme

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, ikinci oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz ikinci oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle tanışma oyunu ile tanıştıktan sonra, grup süreci ve sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik grup rehberliği programının temellerini konuştuk, sonra katılım sözleşmesi ve gizlilik kontratını imzaladınız, grup kurallarını oluşturduk, , internet kullanım durumlarınızı değerlendirdiniz, problemleri ve sağlıklı internet kullanımı konusunda farkındalık çalışması yaptık. Genel olarak birinci oturumu özetlemem gerekirse bunlar üzerinde durmuştuk'*

Özetlemenin ardından grup lideri gündemi açıklar.

### 2. Yalnızlığa Karşı Sosyal Uyum - Etkileşim Konusunda Rehberlik Çalışması

*'Bugün sizlerle Yalnızlık ve sosyal uyum - etkileşim konusunu inceleyeceğiz.'*

Açıklamayı yaptıktan sonra grup lideri projeksiyonu açar ve 'Yalnızlık ve sosyal uyum - etkileşim' konusunda gençleri bilgilendirir.

Grup lideri bilgilendirme çalışmasını tamamlar ve grubun yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim konusu üzerine tartışmasını sağlayarak farkındalık oluşturur. Yalnızlığa karşı sosyal uyum - etkileşim konusunda kendilerini ve birbirlerini değerlendirerek durumlarını net bir şekilde ortaya koymaları konusunda fikir edinmelerini sağlar.

### 3. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:

Grup lideri 2. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 2. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, bugünkü grup rehberliği çalışması çerçevesinde yalnızlığa karşı sosyal uyum ve etkileşim konusunda farkındalık çalışması yaptık. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz veya sormak istediğini bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, paylaşımlardan sonra oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## III. Oturum

**Yeterlik:** Grup üyelerinin internet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularının farkına varmasını, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme açısından bilinçlenmelerini sağlamak

### **Göstergeler**

- İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygularını tanıma ve ortaya koyabilme
- Duygu Düzenlemeyi tanıyabilme
- İnternet Kullanımında duygu düzenlemeyi tanıyabilme

### **Araç ve Materyaller**

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 3A. Duygu listesi Formu

### **Süre**

- 90-120 dakika

### **Süreç**

#### **1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, üçüncü oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz üçüncü oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle yalnızlığa karşı sosyal uyum ve etkileşim konusunda farkındalık çalışması yaptık, bu konuda kendinizi ve grup arkadaşlarınızı değerlendirdiniz. Genel olarak ikinci oturumu özetlemem gerekirse bunlar üzerinde durmuştuk'*

Özetlemenin ardından grup lideri gündemi açıklar.

*'Bugün sizlerle 'İnternet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygular, Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında duygu düzenleme' konusunda çalışmalar yapacağız'*

#### **2. İnternet Kullanımında Duygu listesi**

Grup lideri gündemi paylaştıktan sonra Form 3A (EK 7) dağıtır ve açıklamalarda bulunur.

*'Sevgili gençler size dağıtılan bu formda internet kullanıp kullanmama zamanlarınıza göre duygularınız sorulmaktadır, böyle zamanlarda hangi duyguları sergiliyorsunuz bunları listelemenizi istiyorum.'*

Grup üyeleri formu tamamladıktan sonra grup lideri sıra ile grup üyelerin paylaşımlarını alır.

### **3. Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme Konusunda Rehberlik Çalışması**

Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup lideri:

*'Arkadaşlar şimdi de sizlerle 3. oturumumuz çerçevesinde grup rehberlik çalışmasını gerçekleştireceğiz. Bugünkü konumuz Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme şeklinde olacak.'*

Grup lideri konuyu açıklama yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Duygu Düzenleme ve İnternet Kullanımında Duygu Düzenleme' konusunda gençleri bilgilendirir.

Grup lideri açıklamalarla grup üyelerinin bilgileneceklerini sağlar ve bu 5 basamağı sağlıklı internet kullanımı açısından değerlendirmelerini ister.

*'Arkadaşlar sağlıklı internet kullanımı açısından duygu düzenlemede bu 5 basamağı nasıl kullanabiliriz?'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve daha sonra grup lideri bilgilendirme çalışmasını tamamlar ve grubun internet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygular, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme konusuna üzerine tartışmasını sağlayarak farkındalık oluşturur. Bu konuda kendilerini ve birbirlerini değerlendirerek fikir edinmelerini sağlar.

### **4. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:**

Grup lideri 3. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 3. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, bugünkü grup rehberliği çalışması çerçevesinde internet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygular, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme konusunda farkındalık çalışması yaptık. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz veya sormak istediğini bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, paylaşımlardan sonra oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## **IV. Oturum**

**Yeterlik:** Grup üyelerinin zaman yönetimi ve erteleme davranışı konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

## **Göstergeler**

- Zaman yönetimi ve erteleme davranışını tanıyabilme
- Zaman yönetimi ve erteleme davranışının internet kullanımıyla ilişkisini değerlendirebilme
- Zaman yönetimi ve erteleme davranışı durumunu net bir biçimde ortaya koyabilme

## **Süre**

- 90-120 dakika

## **Süreç**

### **1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, dördüncü oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterse-  
niz dördüncü oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle internet kullanım durumu konusunda olumlu ve olumsuz duygular, duygu düzenleme ve internet kullanımında duygu düzenleme çalışması yaptık, bu konuda kendinizi ve grup arkadaşlarınızı değerlendirdiniz. Genel olarak üçüncü oturumu özetlemem gerekirse bunlar üzerinde durmuştuk'*

Özetlemenin ardından grup lideri gündemi açıklar.

### **2. Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışı Konusunda Rehberlik Çalışması**

Grup lideri:

*'Arkadaşlar bugün 4. oturumumuz çerçevesinde grup rehberlik çalışmasını gerçekleştireceğiz. Bugünkü konumuz zaman yönetimi ve erteledavranışı üzerine olacak.'*

Grup lideri konuyu açıklama yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Zaman Yönetimi ve Erteleme Davranışı' konusunda gençleri bilgilendirir.

Grup lideri açıklamalarla grup üyelerinin bilgilenmelerini sağlar ve bu bağlamda kendilerini internet kullanımı açısından değerlendirmelerini ister.

*'Arkadaşlar internet kullanımı açısından zaman yönetimi ve erteleme davranışımızı nasıl kullanabiliriz?'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve daha sonra grup lideri bilgilendirme çalışmasını tamamlar ve grubun zaman yönetimi ve erteleme davranışikonusu üzerine tartışmasını sağlayarak farkındalık oluşturur. Bu konuda kendilerini ve birbirlerini değerlendirerek fikir edinmelerini sağlar.

### 3. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:

Grup lideri 4. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 4. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, bugünkü grup rehberliği çalışması çerçevesinde zaman yönetimi ve erteleme davranışını konusunda farkındalık çalışması yaptık. Daha sonra internet kullanımında zaman yönetimi ve erteleme davranışını inceledik. Genel olarak bunları ele aldık. Eklemek istediğiniz veya sormak istediğini bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, paylaşımlardan sonra oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## V. Oturum

**Yeterlik:** Grup üyelerinin problem çözme becerileri konusunda bilinçlenmelerini sağlamak

### Göstergeler:

- Problem çözme becerilerini tanıyabilme
- Problem çözme becerilerinin internet kullanımıyla ilişkisini değerlendirebilme
- Problem çözme becerilerini net bir biçimde ortaya koyabilme

### Araç ve Materyaller

1. Kalem, kağıt, projeksiyon.
2. Form 5A. 'Problem Çözme Basamak Listesi'

### Süre

- 90-120 dakika

### Süreç

#### 1. Özetleme

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, beşinci oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz beşinci oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle zaman yönetimi ve erteleme davranışını konusunda farkındalık çalışması yaptık. Daha sonra internet kullanımında zaman yönetimi ve erteleme davranışını inceledik, bu konuda kendinizi ve grup arkadaşlarınızı değerlendirdiniz. Genel olarak dördüncü oturumu özetlemem gerekirse bunlar üzerinde durmuştuk'*

Özetlemenin ardından grup lideri gündemi açıklar.

## 2. Problem Çözme Becerileri Konusunda Rehberlik Çalışması

Grup lideri:

*'Arkadaşlar bugün 4. oturumumuz çerçevesinde grup rehberlik çalışmasını gerçekleştireceğiz. Bugünkü konumuz problem çözme becerileri üzerine olacak.'*

Grup lideri konuyu açıklama yaptıktan sonra projeksiyonu açar ve 'Problem Çözme Becerileri' konusunda gençleri bilgilendirir.

Grup lideri bu açıklamalarla bilgilendirmeyi sağlar ve daha sonra grup üyelerine Form 5A (EK 8) dağıtılır.

Form 5A dağıtıldıktan sonra grup lideri açıklamada bulunur.

*'Arkadaşlar biraz önce görmüş olduğumuz problem çözme basamaklarına göre oturumlarımızdaki sağlıklı internet kullanımınıza yönelik amacınızı düşünerekten bu formu doldurmanızı istiyorum.'*

Grup lideri grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve daha sonra grup lideri bilgilendirme çalışmasını tamamlar ve konu üzerine tartışmasını sağlayarak farkındalık oluşturur. Bu konuda kendilerini ve birbirlerini değerlendirerek fikir edinmelerini sağlar. Grup lideri problemleri internet kullanımı gibi hayatlarında başka problemlerle de karşılaştıklarında benzer şekilde basamaklandırarak bu beceriyi kullanabileceklerini hatırlatır.

## 3. Özetleme ve Oturumun Kapatılması:

Grup lideri 4. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 4. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle ilk olarak geçen oturumu özetledik, bugünkü grup rehberliği çalışması çerçevesinde problem çözme becerileri konusunda farkındalık çalışması yaptık. Daha sonra internet kullanımında problem çözme becerileri davranışını inceledik. Yaşamımızda diğer problemlerle başa çıkmada da kullanabileceğimizi hatırlattım. Genel olarak bunları ele aldık. Ekleme istediğiniz veya sormak istediğini bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır, paylaşımlardan sonra, gelecek hafta 6. ve son oturum olduğu hatırlatılarak oturum kapatılır.

*'Peki, gelecek oturumda görüşmek üzere, hepinize iyi günler'*

## VI. Oturum

**Yeterlik:** Grup sürecinin ve tüm oturumların değerlendirilmesini sağlamak

**Göstergeler:**

- Oturum içeriklerini gözden geçirebilme
- Grup süreci hakkında paylaşım yapabilme
- Vedalaşma/sonlandırma

## **Araç ve Materyaller**

### **1. Katılım Belgeleri**

#### **Süre**

- 90-120 dakika

#### **Süreç**

##### **1. Özetleme**

Grup lideri geçen oturumu özetleyerek oturumu başlatır.

*'Merhaba arkadaşlar, nasılsınız, altıncı ve son oturuma hepiniz hoşgeldiniz. İsterseniz altıncı oturuma başlamadan önce sizlere geçen oturumu özetleyeyim'*

*'Geçen oturumda sizlerle problem çözme becerileri konusunda farkındalık çalışması yaptık. Daha sonra internet kullanımında problem çözme becerileri davranışını inceledik. Yaşamımızda diğer problemlerle başa çıkmada da kullanabileceğimizi hatırlattım. Bu konuda kendinizi ve grup arkadaşlarınızı değerlendirdiniz. Genel olarak beşinci oturumu özetlemem gerekirse bunlar üzerinde durmuştuk'*

Özetlemenin ardından grup lideri gündemi açıklar.

##### **2. Genel değerlendirme, kapanış**

Grup lideri:

*'Evet arkadaşlar son oturumumuza gelmiş bulunmaktayız, isterseniz bütün oturumlarda ele aldığımız konuları kısaca belirteyim sonra da değerlendirmeler yapalım. Programımızda genel olarak interneti daha kontrollü, bilinçli ve daha sağlıklı bir biçimde nasıl kullanabilmeniz yönünde sizlerle işbirliği içinde bu süreci yürütmeye çalıştık.*

*Bu doğrultuda her oturumda sizlerin sağlıklı internet kullanımı konusunda gelişim sağlayabilmeniz için farklı konulara değindik. Bu konular birinci oturumda:sağlıklı internet kullanımı, ikinci oturumda:yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim, üçüncü oturumda:duygu düzenleme, dördüncü oturumda:zaman yönetimi ve erteleme davranışını, beşinci oturumda:problem çözme becerileri şeklindeydi.*

*Altı oturumdur birlikteyiz,başlangıçtan bu yana ne gibi olumlu değişimler yaşadınız? Bu grubun size ne gibi katkıları oldu? Sizde ne gibi davranış değişimleri meydana geldi? Geldiğiniz son nokta nedir? Neler kazandınız?'*

Grup lideri paylaşımları alır. Daha sonra:

*'Bu grup rehberlik programı çerçevesinde kazandıklarını yaşamlarınızda kullanacağınız ve bu programda belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda hepiniz oldukça yol kat ettiniz. Ben bu konuda sizlerin öncelikle bu çaba için burada 6 oturum bulunmanızı, sonra kendinizi ifade ettiğinizden ve bizimle paylaştığınızdan dolayı hepinizi tebrik ederim. Bu öğrendiklerinizle sağlıklı ve kontrollü internet kullanımı konusunda belirlediğiniz amaçlarınız doğrultusunda gelişimlerinizi artıracığınıza ve daha da gelişim göstereceğinize inancım çok. Hepinizi tebrik ederim.'*

diyerek sonlandırmaya doğru oturumları toparlar.

### **3. Özetleme ve Kapanış:**

Grup lideri 6. oturumu özetler ve oturumu sonlandırır.

*'Arkadaşlar 6. oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bugün sizlerle genel olarak 6 oturumdan meydana gelen sürecimizi değerlendirdik. Umarım bundan sonraki yaşantınızda burada kazanmış olduğunuz kazanımları içselleştirerek uygulamanız dileğiyle... Eklemek veya sormak istediğiniz bir şey var mı?'*

Paylaşım varsa alınır,sonra oturum kapatılır.

*'Hepinize düzenli olarak katılımınızdan dolayı tek tek teşekkür ederim. Ve katılım belgelerinizi vermek istiyorum.*

*Kendinize iyi bakın, hepinize iyi günler'*

Böylelikle program olumlu duygularla sonlandırılır.



## EK-3

### Form 1A

#### **Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programının Amacı**

Bu programın amacı, üniversite gençlerinin interneti daha kontrollü olarak bilinçli bir biçimde kullanmalarına katkı sağlamaktır. Bu uygulama programı toplamda 6 oturum olup, her bir oturum ortalama olarak 120 dakikadan meydana gelmektedir. Bu uygulama süresince çerçevesinde sizlere çözüm odaklı sorular yöneltilecektir. Programda kazandıklarınızı aynı zamanda günlük yaşamınıza aktarma şansı da bulacaksınız. Ayrıca oturumlarda verilen ev ödevleri ile bir sonraki oturuma kadar uygulama yapmanız, bu programın amaçlarına hizmet etmesi açısından önemli görülmektedir.

1. İnternet problemin nedenini anlamaya çalışmak, çözüm için gerekli bir adım olmayabilir.
2. Programın başarıya ulaşması için grup üyelerinin ulaşmak istedikleri hedeflerini bilmesi gerekmektedir.
3. Problem belirli olsa bile, grup üyelerinin kendi başlarına çözüm üretmek için çaba sarf ettikleri zamanlar olacaktır.
4. Problemler, her zaman patoloji ya da bozukluk değildir.
5. Bazen bir problemin çözümü açısından çok küçük değişikliklere ihtiyaç olabilir.
6. Grup üyelerinin program süreci içerisinde işbirliği sağlayabileceği yolları keşfetmek grup liderinin sorumluluğundadır.
7. Her grup üyesi benzersizdir.
8. Grup üyeleri, kendilerine yardımcı olacak içsel güce ve kaynaklara sahiptirler.
9. Değişim sabit ve kaçınılmazdır ve küçük değişiklik büyük değişikliklere yol açabilir.
10. Geçmişini değiştirmek mümkün olmadığı için, oturumlar mevcut durum ve geleceğe odaklanmalıdır.

**EK-4**

**Form 1B**

**Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı**

Öğretim Görevlisi Mehmet Enes SAĞAR tarafından yürütülecek olan 'sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma' çalışmasına gönüllü bir şekilde kendi rızamla katılıyorum. Bu çalışmada tarafımdan alınan veriler kimliğim açığa çıkarılmadan bilimsel amaçlarla kullanılacak olan çalışmalarda kullanılabilir. Bu anlaşmaya sadık kalarak, tüm oturumlar boyunca çalışmaya aktif bir şekilde katılacağıma, ödevlerimi zamanında yapacağıma, gizlilik ilkesine itaat edeceğime, oturumlara zamanında katılacağıma ve tarafıma verilen tüm sorumluluklarımı yerine getireceğime dair söz veriyorum.

Tarih:

Ad-Soyad:

İmza:

## **EK-5**

### **Form 1C**

#### **Grup Kuralları**

- 1.Oturumlar boyunca üyeler birbirlerine güveneceklerdir.
- 2.Oturumlar içinde konuşulanlar ve yapılan etkinlikler özel olup tüm yaşananlar dışarıda hiç kimse ile paylaşılmayacak ve gizliliği sağlanacaktır.
- 3.Oturumların dışında grup üyeleri grup lideri ile özel görüşmeyecektir.
- 4.Oturumlar esnasında üyeler cep telefon ve varsa tablet ya da dizüstü bilgisayar... vs. kapalı bulunduracaktır.
- 5.Oturumlara katılım konusunda grup lideri ve üyeler hassas olmalı zamanında katılım göstermelidir.
- 6.Oturumlar boyunca üyeler aktif bir biçimde oturumlara katılmalıdır.
- 7.Oturumlarda üyeler ben dilini kullanmalıdır.
- 8.Oturumlarda üyelerden birisi konuşurken diğerleri onu dinleyecek, sözünü kesmeyecek, saygı göstererek alay edici ifade ve davranışlarda bulunmayacaktır.
- 9.Herkes kendisini ifade etmek için ve değişim için gönüllü olmalıdır.
- 9.Oturumlarda verilen ev ödevlerini üyeler itinalı bir biçimde yapmalıdır.
- 10.Oturumlarda üyeler gerçekçi bir şekilde kendini ifade etmeye ve kendisini keşfetmeye gönüllü olmalıdır.
- 11.Oturumlar boyuncatüm üyelerin kendisine verdiği üyelere ilişkin sorumlulukları bulunmaktadır.Dolayısıyla grup içinde karar verilirken tüm üyeler üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmek için çalışmalıdır.

#### **Öneriler**

- 1.
- 2.

**EK-6**

**Form 2A**

**Sağlıklı İnternet Kullanımı Amaç Formu**

*Sağlıklı internet kullanımı konusundaki amacınızı yazınız.*

.....  
.....

*Bu amacınızın gerçekleşmesi için ilk atabileceğiniz en küçük adımı nereden anlarsınız?  
Yazınız.*

.....  
.....  
.....

*Bu amacınız doğrultusunda ilerlediğinizi gösteren ilk işaret nedir? Yazınız.*

.....  
.....  
.....

**EK-7**

**Form 3A**

**Duygu listesi**

**İnternette uzak olduğum zaman**

Olumlu duygularım;

Olumsuz duygularım;

**İnternete bağlı olduğum zaman**

Olumlu duygularım;

Olumsuz duygularım;

**İnternette uzaklaştırıldığım zaman**

Olumlu duygularım;

Olumsuz duygularım;

**İnternette harcadığım süre hakkında çevremdekilere yalan söylediğim zaman**

Olumlu duygularım;

Olumsuz duygularım;

**İnterneti olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da rahatlatmak amacı ile kullandığım zaman**

Olumlu duygularım;

Olumsuz duygularım;

## EK-8

### Form 5A. 'Problem Çözme Basamak Listesi'

1. Genel Yönelim (Oryantasyon) -Giriş.
2. Problemin Tanımlanması -Sorun ne?
3. Öncelikli Problemlerin Belirlenmesi -Hangisinden başlamak istiyorum?
4. Hedefin Seçilmesi -Ne istiyorum?
5. Alternatiflerin Üretilmesi -Neler yapabilirim?  
-
6. Alternatiflerin Değerlendirilmesi -Neler olabilir?
7. Karar Verme -Kararım ne?
8. Uygulama -Eylemim ne ?

## **EK-9**

### **Form 7A**

#### **Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programının Amacı ve İçeriği**

Bu programının amacı, üniversite gençlerinin interneti daha kontrollü olarak bilinçli bir biçimde kullanmalarına katkı sağlamaktır. Bu uygulama programı toplamda 6 oturum olup, her bir oturum ortalama olarak 90-120 dakikadan meydana gelmektedir. Bu uygulama süresince çerçevesinde sizlere sağlıklı internet kullanımı hususunda bilgiler iletilecektir.

Bu amaç doğrultusunda sizlerle her oturumda farklı konulara değineceğiz. Bunlar özetle;

- Birinci oturumda:Sağlıklı internet kullanımı
- İkinci oturumda:Yalnızlığa karşı sosyal uyum-etkileşim
- Üçüncü oturumda:Duygu düzenleme
- Dördüncü oturumda:Zaman yönetimi ve erteleme davranışını
- Beşinci oturumda:Problem çözme becerileri
- Altıncı oturumda: Genel değerlendirme, kapanış şeklinde gerçekleşecektir.

**EK-10**

**Form 7B**

### **Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı**

Öğretim Görevlisi Mehmet Enes SAĞAR tarafından yürütülecek olan 'Sağlıklı İnternet Kullanımını Arttırmaya Yönelik Grup Rehberlik Programı' adlı grup çalışmasına gönüllü bir şekilde kendi rızamla katılıyorum. Bu çalışmada tarafımdan alınan veriler kimliğim açığa çıkarılmadan bilimsel amaçlarla kullanılacak olan çalışmalarda kullanılabilir. Bu anlaşmaya sadık kalarak, tüm oturumlar boyunca çalışmaya aktif bir şekilde katılacağıma, ödevlerimi zamanında yapacağıma, gizlilik ilkesine itaat edeceğime, oturumlara zamanında katılacağıma ve tarafıma verilen tüm sorumluluklarımı yerine getireceğime dair söz veriyorum.

Tarih:





Ad-Soyad:

İmza:




## EK-11


### Veri Toplama Araçları Kullanma İzni

<    

'Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği'  
Kullanım İzni Gelen kutusu ☆

 **ben** 10:14 ...  
alıcı: eceyhan

Sayın Esra Hocam, merhaba;  
Ben Mehmet Enes SAĞAR. Prof. Dr. Nilüfer Özabacı Hocamın Osmangazi Üniversitesinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Alanında Doktora öğrencisiyim, aynı zamanda Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde Öğretim Görevlisi olarak görev yapıyorum. Hocam biz doktora tez konum olarak internet bağımlılığı üzerinde çalışmaya karar verdik. Doktora tezimde veri toplama aracı olarak Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007), 'Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Bu bağlamda sizden ölçeğin kullanım iznini istiyorum. İzin verdiğiniz taktirde ölçeğle ilgili gerekli bilgileri de benimle paylaşırsanız çok sevinirim Esra Hocam. İlginiz ve desteğiniz için çok teşekkür ederim Sayın Hocam.

 **Aydoğan Aykut CEYHAN** 11:57 ...  
alıcı: ben

 **Aydoğan Aykut CEYHAN** 11:57 ...  
alıcı: ben

Merhaba,  
İlgili ölçek ve açıklamaları ektedir.  
İlgili ölçeği bilimsel amaçlı çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar.

Prof.Dr. A.Ayktu CEYHAN  
Anadolu Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Yunus Emre Kampüsü- Eskişehir  
E-mail: [aceyhan@anadolu.edu.tr](mailto:aceyhan@anadolu.edu.tr)  
Tel: [222 3350580-3472](tel:2223350580) & 3526

Prof.Dr. A.Ayktu CEYHAN  
Anadolu University  
Educational Faculty  
Guidance and Psychological Counseling Division  
Yunus Emre Campus- Eskişehir, Turkey  
E-mail: [aceyhan@anadolu.edu.tr](mailto:aceyhan@anadolu.edu.tr)  
Tel: [+90 222 3350580-3472](tel:+902223350580) & 3526

**Kimden:** Esra CEYHAN  
**Gönderildi:** 30 Nisan 2018 Pazartesi 11:50  
**Kime:** Aydoğan Aykut CEYHAN  
**Konu:** İLT: 'Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği' Kullanım İzni

**EK-12**

**Afyon Kocatepe Üniversitesi Uygulama İzin Yazısı**



T.C.  
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 70813604-044-E.  
Konu : Araştırma İzni

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
Meselik Kampüsü PK:26480 Odunpazari/ESKİŞEHİR

İlgi : 11.052018 tarih ve 81922757-302.08.01-E.116718 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Mehmet Enes SAĞAR'ın "Üniversite Gençliğinde Problemlerli İnternet Kullanımına Yönelik Çözüm Odaklı Yaklaşım Yönelimli Önleyici Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi" konulu anket çalışmasını Üniversitemiz Çay Meslek Yüksekokulu programlarında öğrenim gören öğrenciler ile araştırma yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

e-imzalıdır  
Prof.Dr. Mehmet KARAKAŞ  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://ebys.aku.edu.tr/enVision/Dogrula/K44P4UA>

Adres:Afyon Kocatepe Üniversitesi Ahmet Necdet Sezer Kampüsü Rektörlük Binası B  
Blok Kat: I Afyon  
Telefon:0272 2281 124 Faks:0272 2281181  
e-Posta:gensek@aku.edu.tr

Bilgi için: Kadir Birduman  
Unvanı: Memur



## EK-13

### Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Uygulama İzin Yazısı



T.C.  
ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 81922757-302.08.01-E.126523  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı - Mehmet Enes  
SAĞAR

29/11/2018

#### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Afyon Kocatepe Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 23/11/2018 tarih ve 16929 sayılı yazısı.

Enstitünüz, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Mehmet Enes SAĞAR ın araştırma çalışmasının uygun görüldüğü hakkındaki ilgi yazı ekte gönderilmektedir.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ahmet ÇABUK  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: 1) 1 Sayfa

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır. Evrak doğrulama adresi:  
<https://ebysnetm.ogu.edu.tr/Home/Dogrulama/fe965882-7f8e-4b58-a5da-47aa90e8be97>

Adres : Meselik Kampüsü PK:26480 Odunpazarı  
Telefon : 05372217428  
E-Posta : oaltun@ogu.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi : Oya ALTUN - Bilgisayar İşletmeni  
Faks : (0222) 239 3767  
Elektronik Ağ : <http://oidb.ogu.edu.tr/>  
KEP Adresi : esk.osmangaziunirek@hs01.kep.tr

**EK-14**  
**Görüşme Formu**

	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1.Zihninin sürekli internetle meşgul olduğunu düşünüyor musun? Bir önceki internet faaliyetini düşünmek veya bir sonraki internet faaliyetini beklemek; internet faaliyetinin günlük yaşamına hakim olması gibi.		
2.İnternette uzak kaldığında rahatsızlık duyar mısın? Sinirlilik, kaygı ya da üzüntü yaşamak gibi.		
3.İnternete her geçen gün daha fazla zaman ayırma ihtiyacı duyuyor musun?		
4.İnternete bağlanmayı kontrol altına alabilmek amacıyla başarısız girişimlerin oldu mu?		
5.İnternet haricinde, daha önceden ilgi duyduğun alanlara karşı ilgi düzeyinde bir azalma meydana geldi mi? Hobi veya eğlence alanları gibi.		
6.Senin için problem yarattığını bilmene rağmen interneti aşırı biçimde kullanmaya devam ediyor musun?		
7.İnternette harcadığın süre hakkında çevrendekilere yalan söylersin? Aile üyeleri, yardım aldığın kişiler ya da diğer kişiler gibi.		
8.İnterneti olumsuz hissettiğin bir ruh halinden kurtulmak ve rahatlatmak amacı ile kullanır mısın?		
9.İnternette kalabilmek için iş, eğitim, kariyer gibi fırsatları ya da sorumluluklarını ihmal ettiğin oluyor mu?		
10.Çevrimiçi aktivitelerden kişisel ihtiyaçlar, fiziksel ihtiyaçlar, kişilerarası ihtiyaçlar ve manevi ihtiyaçlardan en az bir tanesini karşılıyor musun?		

11. İnternette yer alan etkinliklerin fazla miktarda özelliklere sahip olması senin geniş çaplı gereksinimlerini karşılamana yardımcı olduğunu düşünerek interneti büyüleyici olarak görüyor musun? Örneğin; internette hem oyun oynuyorsun hem de oyunlarda başka kişilerle iletişim sağlayarak sohbet ve e-posta ile görsel ve yazılı iletişimi içeren topluluklara ulaşım sağlaman gibi.		
12.Gerçek hayatta ifade edemediğin şeyleri internet etkinlikleri sayesinde sanal ortamlarda paylaşabiliyor musun?		
13.İnternetteki çevrimiçi ilişkiler ve etkinlikler ile; gerçek dünyadaki ilişkiler ve etkinlikler arasındaki bütünleşmeyi sağlayamadığını düşünüyor musun?		

**EK-15**  
**Kişisel Bilgi Formu**

Sevgili Öğrenciler,

Üniversite katılımcılarının internet kullanım durumları ve bu doğrultuda sağlıklı internet kullanımına ilişkin çalışmaların gerçekleştirilmesi amacı ile bir araştırma planlanmıştır. Bu araştırmaya ilişkin aşağıda yer alan bilgi toplama formlarını doldurmanızı rica ederim. Bu formda vermiş olacağınız bilgiler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Dolayısıyla içten ve samimi cevaplarınız bilimsel çalışmaya katkı sağlayacaktır. Lütfen formu doldururken tüm soruları cevaplandırınız, boş soru bırakmayınız. Teşekkürler.

Öğr. Gör. Mehmet Enes SAĞAR

**Lütfen gerekli boşlukları doldurunuz ve size uygun olan seçeneğe 'X' atınız.**

<b>1</b>	<b>Sizi Tanımlayan Bir Rumuz ve Sayı yazınız:</b>	Rumuz: Sayı:
<b>2</b>	<b>Cinsiyetiniz:</b>	Erkek (1) Kadın (2)
<b>3</b>	<b>Günlük internet kullanım miktarınızı belirtiniz?</b>	0-4 saat (1)      4-8 saat (2)      8-12 saat (3) 12-16 saat (4)      16-18 saat (5)      18-24 saat (6)
<b>4</b>	<b>Daha önceden psikolojik yardım aldınız mı, belirtiniz?</b>	Evet (1) Hayır (2) Evet ise belirtiniz.....

## EK-16

### Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği

Esra Ceyhan, Aydoğan Aykut Ceyhan, Ayşen Gürcan

**AÇIKLAMA:**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.

	(1) Tamamen Uygun	(2) Oldukça Uygun	(3) Biraz Uygun	(4) Nadiren Uygun
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir. (1) (2) (3) (4)
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum. (1) (2) (3) (4)
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum. (1) (2) (3) (4)
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum. (1) (2) (3) (4)
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum. (1) (2) (3) (4)
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor. (1) (2) (3) (4)
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor (1) (2) (3) (4)
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum. (1) (2) (3) (4)
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum. (1) (2) (3) (4)
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum. (1) (2) (3) (4)
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum. (1) (2) (3) (4)
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor. (1) (2) (3) (4)
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır. (1) (2) (3) (4)
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor. (1) (2) (3) (4)
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum. (1) (2) (3) (4)
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda. (1) (2) (3) (4)
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor. (1) (2) (3) (4)



28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum. (1) (2) (3) (4)
29. Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum. (1) (2) (3) (4)
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum. (1) (2) (3) (4)
31. İnternet beni kendisine esiri ediyor. (1) (2) (3) (4)
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum. (1) (2) (3) (4)
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum. (1) (2) (3) (4)

EK-17

Grup Üyelerinin Ölçeklendirme Puanları

*Grup Üyelerinin Tüm Oturumlarda İnternet Kullanımlarına İlişkin Ölçeklendirme Sorularında Kendilerine verdikleri Mevcut Durum Ölçeklendirme Puanı ve Hedef Aldıkları Puanlar*

	Grup Üyeleri	1.Kadın	2.Kadın	3.Kadın	4. Kadın	5. Kadın	6.Kadın	7. Kadın	1. Erkek	2. Erkek	3. Erkek	4. Erkek	5. Erkek	6. Erkek
<b>1.Oturum</b>	Mevcut Durum	1	0	4	2	3	5	0	1	2	0	2	2	2
	Hedeflenen Puan	8	6	9	7	8	10	10	10	8	10	8	9	8
<b>2.Oturum</b>	Mevcut Durum	3	2	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4
	Hedeflenen Puan	8	6	9	9	9	10	10	10	8	10	8	9	8
<b>3.Oturum</b>	Mevcut Durum	5	4	8	7	7	8	7	6	5	8	5	6	7
	Hedeflenen Puan	8	7	10	9	10	10	10	10	8	10	8	9	9
<b>4.Oturum</b>	Mevcut Durum	7	6	7	8	8.5	9	7	8	6	9	6	8	8
	Hedeflenen Puan	8	7	10	9	10	10	10	10	8	10	8	9	9
<b>5.Oturum</b>	Mevcut Durum	7	7	9	8	9	9.5	9	9	7	10	7	9	8.5
	Hedeflenen Puan	8	7	10	9	10	10	10	10	8	10	8	9	9
<b>6.Oturum</b>	Mevcut Durum	8	7	10	9	9	10	10	10	8	10	7	9	9
	Hedeflenen Puan	8	7	10	9	9	10	10	10	8	10	8	9	9

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Mehmet Enes SAĞAR  
Doğum Yeri : Bucak/BURDUR

### Eğitim Durumu

Lise	Bucak Anadolu Lisesi	2007
Lisans	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	2011
Yüksek Lisans	Atatürk Üniversitesi	2014

**Yabancı Dil** Yabancı diller düzeyi de belirtilerek yazılmalıdır.  
İngilizce: Okuma (iyi), Yazma (İyi), Konuşma (İyi)

### Mesleki Geçmiş

Görev	Kurum	Çalışma Tarihleri
Psikolojik Danışman	MEB	2011-2014
Öğretim Görevlisi	Kastamonu Üniversitesi	2014-2015
Öğretim Görevlisi	Afyon Kocatepe Üniversitesi	2015-Halen

### Akademik Çalışmalar

#### Yayımlar

#### Ulusal hakemli dergilerde yayınlanan makaleler

Sağar, M. E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sigara Bağımlılığına İlişkin Tutumlarının Sigara İçme Sıklıklarına Göre İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 6(3): 41-49.

Sağar, M. E. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi. 9(23), 29-41.

Sağar, M. E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sigara Bağımlılığında Sosyal Öğrenmenin Rolü Üzerine Nitel Bir İnceleme. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 10(26), 736-753.

#### **Uluslararası hakemli dergilerde yayınlanan makaleler**

Sağar, M. E. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sigara Bağımlılığına Yönelik Tutumları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi. 10(19), 491-507.

**Sağar, M. E.**, Kök Eren, H. (2018). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin İnternet Bağımlılıklarının İncelenmesi. ASOS JOURNAL The Journal of Academic Social Science. 80,523-534.

Sağar, M. E. (2019). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi. 1(2), 29-42.

#### **Yazılan Uluslararası kitaplar veya kitaplarda bölümler**

Sağar, M. E. (2018). Bolvadin Araştırmaları. Mustafa Güler, Cantürk Kayahan (Ed.),*Genç Yetişkinlerin Kültürlerarası Duyarlılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Afyon İli Bolvadin İlçesi Örneği* (s.1052-1071). Konya: Eğitim Yayınevi, Türkiye.

Sağar, M. E., Özçelik, T. (2018).Bolvadin Araştırmaları. Mustafa Güler, Cantürk Kayahan (Ed.),*Yetişkinlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Afyon İli Bolvadin İlçesi Örneği* (s.2804-2820). Konya: Eğitim Yayınevi, Türkiye.

**Sağar, M.E.** Ünlü, Ü. (2019). Erken çocukluk döneminde kaynaştırma. B. Yüksel (Ed.), *Özel Gereksinimi olan çocukların ailelerinin yaşadıkları psikolojik süreçler ve aile katılımı* içinde (s.117-136). Ankara: Hedef CS Yayıncılık ve Mühendislik.

#### **Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan bildiri kitabında basılan bildiriler**

Gençdoğan, B., Kodan-Çetinkaya, S., **Sağar, M. E.** (2015). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 07-09 Ekim 2015, 508-510. Mersin, Türkiye.

## **Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (Proceeding) basılan bildiriler**

Sağar, M. E. (2017). Genç Yetişkinlerin Kültürlerarası Duyarlılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Afyon İli Bolvadin İlçesi Örneği. Uluslararası Bolvadin Sempozyumu. 13-15 Ekim 2017, 129. Bolvadin/Afyonkarahisar, Türkiye.

Sağar, M. E., Özçelik, T. (2017). Yetişkinlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Afyon İli Bolvadin İlçesi Örneği. Uluslararası Bolvadin Sempozyumu. 13-15 Ekim 2017, 128. Bolvadin/Afyonkarahisar, Türkiye.

Sağar, M. E. (2017). Yetişkinlerde Depresyon Düzeyleri ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. II. Ines International Academic Research Congress 2017. 18-21 Ekim 2017, 282. Alanya/Antalya, Türkiye.

Sağar, M. E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Bağımlılıkları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. II. Ines International Academic Research Congress 2017. 18-21 Ekim 2017, 282. Alanya/Antalya, Türkiye.

Sağar, M. E. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sigara Bağımlılığına İlişkin Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi. 23-25 Mart 2018, 562. Afyonkarahisar, Türkiye.

Sağar, M. E. (2018). Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Bilim ve Eğitim Kongresi. 23-25 Mart 2018, 563. Afyonkarahisar, Türkiye.

Sağar, M.E.(2018). Yerel Yönetimlerdeki Sağlık Hizmetleri Kapsamında Sağlık Personellerinin Manevi Destek Algılarının İncelenmesi: Burdur İli Bucak İlçesi Örneği. Alanya Uluslararası Yerel Yönetimler Sempozyumu. 01-03.11.2018. Alanya/Antalya, Türkiye.

Sağar, M.E.(2018).Gençlerde Güncel Sorunlardan Biri Olan Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi: Afyon İli Örneği.Alanya Uluslararası Yerel Yönetimler Sempozyumu. 01-03.11.2018. Alanya/Antalya, Türkiye.

Ünlü, Ü., **Sağar, M.E.**, Oruncak, H. (2018). Kentsel Yaşamdaki Oyun Alanlarına Ulaşım Yöntemlerinin Çocuk İletişimine Etkisinin İrdelenmesi. Alanya Uluslararası Yerel Yönetimler Sempozyumu. 01-03.11.2018. Alanya/Antalya, Türkiye.

Sağar, M. E. (2019). Mandalanın Sürekli Kaygı Düzeyini Azaltmadaki Etkisinin Deneysel Araştırma Yöntemiyle İncelenmesi: Çay Meslek Yüksekokulu Örneği. VIII. Uluslararası Afyonkarahisar Araştırmaları Sempozyumu (05-07 Nisan 2018) Bildiri Kitabı., 385-391. Afyonkarahisar, Türkiye.

**Sağar, M. E.**, Özabacı, N. (2019).Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Kongresi. 24-27 Ekim 2019, Kemer/Antalya, Türkiye.

### **Seminer ve Çalıştaylar**

PDR Araştırmalarında Yapısal Eşitlik Modelleri ve Boylamsal Çalışmalar Semineri, Ankara, 2018

### **Sertifikalar**

Şema Terapi Eğitimi, Dr. Alp Karaosmanoğlu, İstanbul, 2018.

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, Dr. Nevin Dölek, İzmir, 2018.

### **İletişim**

**E-posta adresi:** mehmetenes15@gmail.com