

**ERGENLERİN
PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMINI AZALTMAYA YÖNELİK
GERÇEKLİK TERAPİSİ TEMELLİ
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ**

Doktora Tezi

Asiye DURSUN

Eskişehir 2020

**ERGENLERİN
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI
AZALTMAYA YÖNELİK GERÇEKLİK TERAPİSİ TEMELLİ
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ**

Asiye DURSUN

**DOKTORA TEZİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ekim 2020**

Bu tez çalışması, BAP Komisyonunca kabul edilen 1805E107 nolu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ÖZET

ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DÜZEYİNİ AZALTMAYA YÖNELİK GERÇEKLİK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

Asiye DURSUN

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışma) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kasım, 2020

Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Bu araştırmanın amacı, araştırma kapsamında geliştirilen 10 oturumluk ergenlerin problemli internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının (EPİK-GETPEP) etkililiğini incelemektir. Araştırmada karma yöntem araştırmalarından iç içe desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel deneysel aşamasında, deney, kontrol ve plasebo x öntest-sontest-izleme testi deseni kullanılmıştır. Ayrıca deney sonrası odak grup görüşmesi ile nitel veriler de elde edilmiştir. Araştırma her grupta 12 ergen ile başlanmış, ancak deney sürecinde denek kayıpları sonucu deney grubunda 11 (7 kız, 4 erkek), plasebo grubunda 12 (8 kız, 4 erkek) ve kontrol grubunda 11 (6 kız, 5 erkek) ergen ile tamamlanmıştır. Araştırmanın verileri Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen Formu, Temel İhtiyaç Ölçeği ve Kişisel Bilgi Anketi aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmadan elde edilen nicel bulgular, deneysel işlem sonucunda EPİK-GETPEP'nin ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerini azaltmada ve sevgi-ait olma ihtiyacını karşılama düzeyinde anlamlı bir etkisi olduğunu, ancak diğer (özgürlük, eğlenme ve güç) psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Kontrol ve plasebo (etkileşim) gruplarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yine deney grubu ile gerçekleştirilen odak grup görüşmesi bulguları ise, ergenlerin internet kullanımına dair farkındalık kazandıklarını, internet kullanım sıklıklarının azaldığını ve amaçlarının değiştiğini, psikolojik ihtiyaçlarını sosyal ortamda karşılamaya çalıştıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca üç ay sonra uygulanan program etkisini değerlendirme anketinde de programın etkisinin devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Problemli internet kullanımı, İnternet bağımlılığı, Psikolojik ihtiyaç, Gerçeklik terapisi. Psiko-eğitim programı, Ergen.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF REALITY THERAPY BASED PSYCHO-EDUCATION PROGRAM REGARDING DECREASING THE LEVEL OF PROBLEMATIC INTERNET USAGE OF ADOLESCENTS

Asiye Dursun

Department of Educational Sciences (Psychological Counseling and Guidance)

Anadolu University, Institute of Educational Sciences, November, 2020

Advisor: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

The aim of this study is to examine the effectiveness of 10 session psycho educational program (EPIK-GETPEP) which was developed within the scope of the research to decrease the problematic internet usage level of adolescents. Embedded design, which is one of the mixed method researches, was used in the research. In the quantitative experimental stage of the research, experiment, control and placebo x pretest-posttest-follow-up test design was used. In addition, qualitative data were obtained with the focus group interview after the experiment. The study was started with 12 adolescents in each group, but it was completed with 11 adolescents (7 female, 4 male) in the experimental group, 12 (8 female, 4 male) in the placebo group, and 11 (6 female, 5 male) in the control group due to the loss of test subjects during the experiment. The data of the research was collected via Problematic Internet Usage Scale-Adolescent Form, Basic Needs Scale and Personal Information Questionnaire.

The quantitative findings obtained from the research indicated that as a result of the experimental process EPIK-GETPEP has a significant effect on decreasing problematic internet usage levels of adolescents and meeting the need for love and belonging; however it does not have a significant effect on the level of meeting other (freedom, fun and strength) psychological needs. There was no significant difference between the control and placebo (interaction) groups. Moreover, the findings of the focus group interview conducted with the experimental group revealed that adolescents gained awareness of internet use, their frequency of internet use decreased and their aims changed, and also they tried to meet their psychological needs in a social environment. In addition, in the program impact assessment questionnaire which was applied three months later, it was concluded that the effect of the program continued.

Keywords: Problematic internet use, Internet addiction, Psychological need, Reality therapy, Psycho-education program, Adolescent.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

05/10/2020

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Asiye DURSUN

ÖNSÖZ

İnsanoğlu her davranışı ile anlaşılmayı beklemekte ve birtakım ihtiyaçlarını karşılmaya çalışmaktadır. Ayrıca çevresine de mesajlar vermektedir. Özellikle kendini arama ve kimlik kazanma dönemi olan ergenlikte davranışların iyi anlaşılması ve altında yatan ihtiyaçların anlamlandırılmasının önemli olduğunu düşünülmekteyim. İnternet ve teknoloji ile doğan ve günümüz ergenlerini oluşturan nesil için internet temel bir ihtiyaç niteliğindedir. Bu yüzden internetin ne anlama geldiğini anlamının ve sağlıklı kullanımlarına destek olmanın yıllardır birlikte çalıştığım ergenler için hem önleyici hem de güçlendirici olduğu inancındayım.

Bu sebeple ergenlerin problemleri internet kullanımlarını keşfetmeleri kendi davranışlarını anlamlandırarak sağlıklı kullanımı tercih etmelerinin önemini kavramalarına yönelik EPİK-GETPEP'i hazırladım. Program hazırlama süreci oldukça çetin bir süreç hele de titiz bir danışmanla çalışıyorsanız, her aşamada bu kez oldu diye sevindiğim program her seferinde bir öncesine göre gelişerek başlangıcından oldukça farklı bir noktada son haline ulaştı. Tez süreci boyunca her aşama kendi içinde bir rahatlama barındırsa da bir sonraki aşama daha zorlu bir süreçle karşıma çıkıverdi. Grupların belirlenmesi, çabuk sıkılan ergen grubunun ilgisini ve dikkatini süreçte tutabilme, oturumların gerçekleşme sürecinde her oturum ayrı bir heyecanla sürece katılma ve ergenlerden gelen olumlu dönütlerle yaptığın işin anlam kazanması...

Bütün bu süreçte, sürecin bitmeyeceğini düşündüğüm anlarda bile motivasyon kaynağım olan danışmanım A. Aykut CEYHAN'a ve tez savunma sürecinde tezime değerli katkıları için Prof. Dr. Ş. Nilüfer ÖZABACI, Prof.Dr. Şerife IŞIK, Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR ve Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK'a eğitim hayatım boyunca yaşamıma dokunmuş tüm öğretmenlerime, uygulama sırasında desteğini esirgemeyen Sivrihisar'daki arkadaşlarıma, ismini sayamadığım ama onların kendilerini bildiği tüm dostlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca 30 yaşına gelmeme rağmen sevgisi ve desteği ile içimdeki çocuğa bayram sevinci yaşatan aileme ve gelişi ile hayatımızı güzelleştiren ailemizin yeni neşesi Mehmet Hasan'a, hayatımdaki güzel insanlardan biri olan Çiğdem'e, edebiyat öğretmenini olup düzeltmelerime hiç yardım etmeyen canım arkadaşım sevgili tospik Murat'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Asiye DURSUN

Eskişehir, 2020

Annem Yüksel ve babam Hasan DURSUN’a sevgiyle...

ve

**Anneannem ve dedemin yadigârı, aileden bir doktor
çıkmasını isteyen dayım Şenol Kurt’a hürmetle...**

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BELGESİ	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç.....	5
1.3. Önem	7
1.4. Varsayımlar	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar	12
2. İLGİLİ ALANYAZIN	14
2.1. Ergenlik Dönemi	14
2.1.1 Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri.....	15
2.2. Problemlı İnternet Kullanımı.....	17
2.2.1. Problemlı internet kullanımı kavramı	17
2.2.2. Problemlı internet kullanımını açıklayan kuramlar.....	23
2.2.3. Ergenlik döneminde problemlı internet kullanımının etkileri/sonuçları.....	27
2.2.3.1. Problemlı internet kullanımının fiziksel etkileri	27
2.2.3.2. Problemlı internet kullanımının bilişsel etkileri.....	28
2.2.3.3. Problemlı internet kullanımının psikososyal etkileri	29
2.2.4. Problemlı internet kullanımına (internet bağımlılığına) yönelik müdahaleler	30
2.2.5. Ergenlerin problemlı internet kullanımına yönelik araştırmalar	33

2.2.5.1. Ergenlerin problemli internet kullanımına ilişkin betimsel araştırmalar	34
2.2.5.2. Problemli internet kullanımına ilişkin deneysel araştırmalar	44
2.3. Gerçeklik Terapisi.....	49
2.3.1 Temel kavramlar	51
2.3.1.1. Temel ihtiyaçlar	51
2.3.1.1.1. Hayatta kalma ihtiyaı.....	52
2.3.1.1.2. Sevgi-ait olma ihtiyaı	53
2.3.1.1.3. Güç ihtiyaı	54
2.3.1.1.4. Özgürlük ihtiyaı.....	55
2.3.1.1.5. Eğlence ihtiyaı.....	56
2.3.1.2. Kontrol kavramı	57
2.3.1.3. Kalite dünyası	59
2.3.1.4. Toplam davranış	61
2.3.1.5. Sorumluluk kavramı	62
2.3.1.6. Kimlik	63
2.3.2. Gerçeklik terapisinde psikolojik danışman	64
2.3.3. Gerçeklik terapisinde terapötik süreç.....	65
2.3.3.1. İstekler (Wants)	66
2.3.3.2. Yapma (Doing).....	67
2.3.3.3. Değerlendirme (Evaluation).....	67
2.3.3.4. Planlama (Planning)	68
2.3.3. Gerçeklik terapisinde kullanılan teknikler.....	71
2.3.3.1. Soru sorma ya da soruşturma	71
2.3.3.2. Beklenmeyeni yapma.....	72
2.3.3.3. Mizah	72
2.3.3.4. Yeniden çerçeveleme	72
2.3.3.5. Metaforlar	73
2.3.3.6. Bibliyoterapi.....	73
2.3.3.7. Sonuçların yaşanmasına izin verme ya da sonuçları yaşatma	74
2.3.3.8. Rol oynama.....	74
2.3.3.9. Yüzleştirme.....	74

2 3.3.10. Fiziksel etkinlikler ve meditasyon	75
2.3.4. Gerçeklik terapisi bağlamında ergenlik döneminde problemli internet kullanımı.....	77
2.3.5. Gerçeklik terapisi ile ilgili yapılan araştırmalar	81
2.3.5.1. Gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalar	81
2.3.5.1.1. Ergenlerle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalar	81
2.3.5.1.2. Ergenler dışındaki diğer gruplar ile gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalar	83
3. YÖNTEM	89
3.1. Araştırma Modeli.....	89
3.2. Denekler / Katılımcılar	91
3.3. Veri Toplama Araçları	94
3.3.1. Problemli internet kullanım ölçeği-ergen formu (PİKÖ-E).....	94
3.3.2. Temel ihtiyaçlar ölçeği.....	95
3.3.3. Kişisel bilgi anketi	96
3.3.4. Programın etkililiğini inceleme anketi	96
3.3.5. Problemli internet kullanımı ve temel ihtiyaçlar bireysel görüşme formu	97
3.3.6. Odak grup görüşmesi formu	97
3.4. İşlemler.....	97
3.4.1. Deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler.....	97
3.4.1.1. Programın oluşturulması için ön hazırlıklar.....	98
3.4.1.2. Programın oluşturulması aşaması.....	100
3.4.1.3. Deneklerin belirlenmesi ve grupların oluşturulması	106
3.4.2. Deney uygulaması sürecinde gerçekleştirilen işlemler	108
3.4.3. Deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler.....	113
4. BULGULAR.....	120
4.1. Problemli İnternet Kullanım Haline İlişkin Bulgular	120
4.1.1. Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarının ön-test-sontest-izleme puanlarının deneysel süreç içerisindeki değişimi	120
4.1.1.1. Deney grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim	120

4.1.1.2. Plasebo grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim...	124
4.1.1.3. Kontrol grubunun deneysel süreç puanlarındaki değişim	126
4.1.2. Problemlı internet kullanım düzeylerine ilişkin grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	129
4.1.2.1. Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemlı internet kullanımı ve problemlı internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması	130
4.1.2.2. Plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemlı internet kullanımı ve alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması	135
4.1.1.3. Kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemlı internet kullanımı ve problemlı internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması	135
4.1.3. Gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular	136
4.1.3.1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı ve alt boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulguları.....	137
4.1.3.2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı ve alt boyutları izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	140
4.2. Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine İlişkin Bulgular	145
4.2.1. Deney, Plasebo ve Kontrol gruplarının ön-test-son-test-izleme puanlarının deneysel süreç içerisindeki değişimi.....	145
4.2.1.1. Deney grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim...	145
4.2.1.2. Plasebo grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim.	147
4.2.1.3. Kontrol grubunun deneysel süreç puanlarındaki değişim	149
4.2.2. Temel psikolojik ihtiyaç düzeylerine ilişkin grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	151
4.2.2.1. Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması.....	151

4.2.2.2. Plesabo grubunun ön-test, son-test ve izleme testi temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması.....	153
4.2.2.3. Kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması.....	153
4.2.3. Gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular	154
4.2.3.1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	154
4.2.3.2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	155
4.3. EPİK-GETPEP'in İnternet Kullanım ve Psikolojik İhtiyaçlarını Karşılama Yönelik Etkilerine İlişkin Bulgular	156
4.3.1. EPİK-GETPEP'in etkililiğini izleme çalışmasına yönelik odak grup görüşmesine ilişkin bulgular	157
4.3.2. EPİK-GETPEP'in etkililiğini izleme çalışmasına yönelik anket uygulamasına ilişkin bulgular	168
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	171
5.1. Tartışma	171
5.1.1. EPİK-GETPEP'in ergenlerin problemli internet kullanımı üzerindeki etkisine ilişkin tartışma	171
5.1.2. EPİK-GETPEP'in ergenlerin psikolojik ihtiyaç düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin tartışma	178
5.2. Sonuç	185
5.3. Öneriler	185
5.3.1. Uygulamaya yönelik öneriler	186
5.3.2. Araştırmalara yönelik öneriler	187
KAYNAKÇA.....	189
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Mevcut araştırma deseni.	91
Tablo 3.2. Grupların cinsiyetlerine, okul türü ve sınıf düzeylerine göre dağılımları.....	93
Tablo 3.3. Bireysel görüşmelere katılan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları	99
Tablo 3.4. Kuramsal açıklamalar ile bireysel görüşmelerde elde edilen temalar kapsamında oluşturulan programın amaçları ve içerikleri.....	103
Tablo 3.5. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı ölçeği (PİKÖ) ve alt ölçekleri ile temel ihtiyaçlar ölçeğinin (TİÖ) psikolojik ihtiyaç alt ölçeklerinden aldıkları ön-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	108
Tablo 3.6. Denek kaybı sonrasında deney, plasebo ve kontrol grubunun pikö ve tiö alt ölçekleri ön-test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları	116
Tablo 3.7. Araştırmada alınan geçerlik ve güvenirlik önlemleri.....	119
Tablo 4.1. Deney grubu problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları	121
Tablo 4.2. Plasebo grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları	124
Tablo 4.3. Kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	127
Tablo 4.4. Deney grubunun toplam problemli internet kullanımı ön- test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin Friedman Mertebeler testi sonuçları.....	130
Tablo 4.5. Deney grubunun toplam problemli internet kullanımı ön- test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları	131
Tablo 4.6. Deney grubunun internetin olumsuz sonuçları ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları.....	132

Tablo 4.7. Deney grubunun aşırı kullanım alt boyutu ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları.....	133
Tablo 4.8. Deney grubunun sosyal fayda/rahatlık alt boyutu ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları	134
Tablo 4.9. Plasebo grubunun problemli internet kullanımı ve problemli internet kullanımı alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler testi sonuçları	135
Tablo 4.10. Kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve altboyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler testi sonuçları	136
Tablo 4.11. Deney, plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarının son-test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	137
Tablo 4.12. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı toplam son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Man Whitney U testi sonuçları	138
Tablo 4.13. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının internetin olumsuz sonuçlar alt boyutu son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Man Whitney U testi sonuçları	139
Tablo 4.14. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının aşırı kullanım alt boyut son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Man Whitney U testi sonuçları	140
Tablo 4.15. Deney, plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarının izleme testi puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları	141
Tablo 4.16. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı toplam PİKÖ izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Man Whitney U testi sonuçları.....	142

Tablo 4.17. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının internetin olumsuz sonuçlar alt boyutu izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Man Whitney U testi sonuçları	143
Tablo 4.18. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının aşırı kullanım alt boyutu izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Man Whitney U testi sonuçları	144
Tablo 4.19. Deney grubuna katılan ergenlerin genel temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair ön-test, son-test ve izleme testi puanları	145
Tablo 4.20. Plasebo grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	147
Tablo 4.21. Kontrol grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarına dair ön-test, son-test ve izleme testi puanları	149
Tablo 4.22. Deney grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler testi sonuçları	151
Tablo 4.23. Deney grubunun sevgi ait olma ihtiyacı ön- test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları	152
Tablo 4.24. Plasebo grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler testi sonuçları	153
Tablo 4.25. Kontrol grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler testi sonuçları	154
Tablo 4.26. Deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin tiö alt ölçekleri ve son-test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları	155
Tablo 4.27. Deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin tiö alt ölçekleri ve izleme testi puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	156
Tablo 4.28. Deney grubunun program etkililiğini inceleme anketine verdikleri yanıtların frekans ve yüzde dağılımları	169

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1. Gerçeklik Terapisi Süreci.....	70
Şekil 2.2. Gerçeklik Terapisi ve Zihinsel Sağlık.....	76
Şekil 4.1. Deney grubunun problemlili internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına dair puanların değışimi.....	122
Şekil 4.2. Plasebo grubunun problemlili internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına dair puanların değışimi.....	125
Şekil 4.3. Kontrol grubunun problemlili internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına dair puanların değışimi.....	128
Şekil 4.4. Deney grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair puanları.....	146
Şekil 4.5. Plasebo grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair puanları.....	148
Şekil 4.6. Kontrol grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair puanları.....	150
Şekil 4.7. Grup Süreci Öncesi	157
Şekil 4.8. Grup Süreci Sırası.....	160
Şekil 4.9. Grup Süreci Sonrası	164

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

PİK	: Problemlİ İnternet Kullanımı
PİKÖ	: Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği
TİÖ	: Temel İhtiyaçlar Ölçeği
EPİK-GETPEP	: Ergenlerin Problemlİ İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırma problem durum ortaya konulmaktadır. Sonrasında sırasıyla araştırmanın amacı, hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan önemli kavramların tanımları açıklanmaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu, yaşamı boyunca bir gelişim ve değişim süreci içerisinde. Bebeklik döneminden başlayıp ileri yetişkinliğe kadar devam eden her gelişim dönemi ise kendi içinde farklı özellikleri barındırmaktadır. Bu kapsamda kimlik kazanımı ve yetişkin rollerine hazırlığın gerçekleştiği ergenlik dönemi, bireylerin çocukluk döneminden olgunlaşmış ve sorumluluğunu alabilen yetişkinlik dönemine geçmek için kullandıkları bir köprü olarak tanımlanabilir (Dolgin, 2014, s. 34). Ergenlik döneminde, bedensel, duygusal, sosyal, kişisel ve cinsel açıdan değişimler yoğun bir biçimde yaşanmakta, gelecek adına önemli kararlar verilmekte, çeşitli çatışmalarla karşı karşıya kalınmakta ve kimlik kazanımı gerçekleşmektedir (Kulaksızoğlu, 2000, s. 14). Ayrıca, bu dönemde, duygusal dalgalanma ve yoğunluğun yaşandığı, kişisel önem ve bakıma verilen önemin arttığı, soyut düşünceye geçildiği, yalnız kalma isteğinin arttığı, dürtü kontrolünün azaldığı ve benmerkezciliğin görüldüğü ifade edilmektedir (Abalı, 2006, s. 38). Bütün bu değişimler dikkate alındığında, ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde atlatılmasının ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Ergenlik dönemi her toplumda evrensel bir gelişim dönemi olup içinde bulunduğu zamanın koşullarından da etkilenebilmektedir. Bu açıdan teknoloji çağının yaşandığı günümüzde ergenlik dönemindeki bireylerin bu teknolojik gelişmeler ile etkileşimi sonucunda ne şekilde değişimler yaşadıklarını anlama da büyük önem taşımaktadır. Nitekim gelişen teknoloji ve bilgi ile birlikte sağlık, eğitim ve serbest zaman faaliyetlerine, öğrenci kişilik hizmetlerine verilen önemin artması, geleneksel aile yapısının yerini çekirdek aile yapısının alması, ergenlerin yaşamlarına olumlu yönde yansımıştır. Bu değişimler, ergenlere yetişkin hayatına hazırlanma sürecinde kapasitelerini fark etme ve kullanmaya yönelik fırsatlar sunmuştur (Yavuzer, 2011, s. 178). Ayrıca teknoloji ile iç içe büyüyen ergenlerin, onaylanma ihtiyacı olmayan ve toplumsal kurallara ayak uydurmakta zorlanan, özerkliği ön planda tutup başkalarının görüşlerini çok dikkate almayan, farklı olmaktan hoşlanan, yeni bir konuşma ve

giyinme tarzı oluşturan, kendine oldukça fazla güvenen bir yapı sergiledikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra ergenlerin eğlenceyi çok önemsedikleri ve internette çok fazla vakit geçirdikleri de ortaya çıkmıştır (Twenge, 2009, s. 31). Bununla birlikte ergenlerin, kalıcı bir kimlik geliştirmemiş ve yeniliklere açık durumda olmaları, çocuk ve yetişkinlere oranla internette daha çok vakit geçirmeleri onların internetten yoğun şekilde etkilenmelerine neden olmuştur (Çok ve Ercan, 2007, s. 37). Bunun sonucunda; ergenlerin kablo bağlantılı bir kuşak olma yolunda ilerledikleri düşünülmektedir. Çünkü; ergenler yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişim sürdürmekte ve yaşadıkları problemler, heyecan duydukları durumlar, yaşam tarzları tek tipleşmekte, şiddete karşı duyarsızlaşarak hoşgörüsüz hale gelebilmektedir (Yavuzer, 2011, s. 12). Dolayısıyla teknoloji ve internetin bu şekilde kullanılmasının ergenlerin gelişimlerini olumsuz etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bunun içinde ergenlerin internet teknolojilerini sağlıklı kullanmaları büyük önem kazanmaktadır. İnternetin sağlıklı bir şekilde kullanıldığından söz edebilmek için; internetin bilişsel ve davranışsal açıdan bir sıkıntı yaşamadan belirli bir zaman dilimi içerisinde belirli bir amaç için kullanılması, bireylerin gerçek hayatta kurduğu iletişim ile sanal dünyada kurduğu iletişim arasındaki farkı ayırt edilmesi ve interneti kendi kimliğinden sıyrılıp kimlik deneme mekanı olarak kullanılmaması kriterlerinin önemli olduğu belirtilmektedir (Karabekiroğlu, 2014, s. 196).

İnternet ve teknoloji sağlıklı bir biçimde kullanılmadığı zaman farklı düzeylerde problemlerli internet kullanımı ortaya çıkabilmektedir. Bu açıdan ergenlerin interneti kullanma düzeylerini bilmek ve farkında olmak oldukça faydalı bir bilgi haline gelmektedir. Bunun içinde internetin kullanımını için dört düzey tanımlanmakta olup bunlar; internetin, gerektiği zaman ve zorunlu durumlarda ihtiyaç için kullanılması birinci düzey, çok sık biçimde eğlence aracı olarak serbest zamanların internette geçirilmesi ikinci düzey, bağımlılık oluşmadan internetin günlük hayatta problemler yaşayacak şekilde kötüye kullanımı üçüncü düzey, internetsiz yaşamını sürdürememe durumu ise dördüncü düzey biçiminde ifade edilmektedir (Ögel, 2012, s. 102). Aynı zamanda kişisel, sosyal ve mesleki açıdan bireyleri olumsuz biçimde etkileyen ve bilişsel-davranışsal boyutlarla ilişkili olan üçüncü düzeydeki problemlerli internet kullanımı biçimi; internetin sağlıksız bir şekilde kullanılması sonucunda ortaya çıkan kompleks bir durum olarak da ifade edilmektedir (Caplan, 2002, s. 556). Bu kapsamda patolojik ya da problemlerli internet kullanımının varlığı için; internetin sürekli zihni

meşgul etmesi ve bireyin bu durumla baş etmekte zorlanması, internette vakit geçirdiği sürenin sürekli artmasını istemesi, internet kullanımı azaltmayı isteme durumunda bile girişimlerin başarısız olması, internet kullanımının azaldığı durumlarda yoksunluk belirtilerinin hissedilmesi gibi kriterlerin olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, internetin yoğun kullanımı sonucunda ilişkilerde ve okul yaşantılarında sorunlar ortaya çıkması, internete bağlı kalabilmek için birtakım davranış problemlerinin yaşanabilmesi, internete bağlı kalınan süre içerisinde umutsuzluk, mutsuzluk, suçluluk ve anksiyete gibi duygulanım değişikliklerinin ani biçimde yaşanması gibi kriterlerin önemli belirleyiciler olduğu ifade edilmektedir (Young, 1996).

2020’de yayımlanan Türkiye internet kullanımı sosyal medya, mobil kullanım ve e-ticaret istatistikleri raporuna göre, Türkiye nüfusunun %74’ü internet kullanmakta, sırasıyla Google ve YouTube’un en çok tercih edilen siteler olduğu görülmektedir. İnternet kullanım amaçlarına bakıldığında, kullanıcıların %93’ü online video izlemekte, %45’i vlog yayınlarını tercih etmekte, %72’si ise internet aracılığı ile müzik dinlemekte olduğunu belirtmektedir (We Are Social, 2020). Dünya ve Türkiye nüfusunun önemli bir kısmını oluşturan ergenlerin internet kullanımının düzeyi önem kazanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütüne göre dünyada 1,2 milyar ergen nüfusu bulunmakta, Türkiye’de ise ergenlik dönemini kapsayan 15-24 yaş grubunda 12 milyon 955 bin 672 kişi olduğu bilinmektedir (TÜİK, 2019a). Genç nüfusun İnternet kullanım oranı, 16-24 yaş grubunda %92,4 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019b). İnternet kullanım düzeyinin yüksek olduğu düşünüldüğünde problemlili internet kullanım durumunu gündeme getirmektedir. Problemlili internet kullanımının önlenmemesi durumunda ise internet bağımlılığı riski ile karşı karşıya kalınabileceği bilinmektedir. Yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalarda ergenlik dönemindeki internet bağımlılık oranının %4,2 ile %21, Türkiye’de ise %2,33 ile %14 arasında değiştiği bilinmektedir (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020, s. 51). Problemlili kullanımın bağımlılık riskine dönüşmemesi için çeşitli önleyici yaklaşımların olduğu görülmektedir. Problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli müdahale çalışmalarının etkili olduğu bilinmekte ve ergenlerle çalışıldığı görülmektedir (Canoğulları-Ayazseven, 2019; Erol, 2019). Etkili olduğu bilinen bir diğer yaklaşımın ise Gerçeklik terapisi (Kim, 2008) olmasına rağmen ergenlere yönelik gerçeklik terapisi temelli problemlili internet kullanıma yönelik araştırma bulunmadığı görülmektedir.

Gerçeklik terapisi, birçok insanın birbirine benzeyen problemlerden yakındığını ileri sürmektedir. Benzer problemlerin temelinde de genellikle insanların hayatlarında önem verdikleri kişilerden en az birisiyle tatmin oldukları başarılı bir ilişki kuramamaları yer almaktadır. Bu nedenle gerçeklik terapisi insanlarla anlamlı ilişkiler kurmaya, davranışları etkili ve işlevsel bir biçimde şekillendirilmeye dayanır (Corey, 2008, s. 346). Ayrıca seçim teorisine dayalı gerçeklik terapisi dış kontrol yerine kişilerin hayatlarına yön veren seçimleri neden ve nasıl yaptığının farkındalığını ve iç kontrol psikolojisinin önemini vurgular (Glasser, 2003, s. 12). Bu doğrultuda; insanların ihtiyaçlarının farkında olması önemlidir. Çünkü davranış insanın ihtiyaçları ve bu doğrultuda elde ettikleri arasındaki farkı kapatmak amacı doğrultusunda şekillenir. Yine insan davranışı amaçlıdır ve eylem, düşünce, duygu ve fizyolojik davranışlardan oluşur (Wubbolding, 1988, s. 3). Gerçeklik terapisinde ele alınan bir diğer kavram ise kimliktir. Kimliğin başarılı ve başarısız olarak nitelendirilmesi ise temel ihtiyaçların “ait olma, özgürlük, güç, eğlence” karşılanma düzeyi ve nasıl karşılandığı ile ilişkilidir (Glasser, 2002, s. 18). Gerçeklik terapisine göre gerçekliği farklı algılamamanın nedeni, her insanın kendine özgü anılarını ve algılarını barındıran kalite dünyası olmasıdır (Glasser, 2003, s. 59).

Gelişimsel eğitim modeli ile birlikte bireylerin farkındalık kazanma, bireysel olarak hareket edebilme, sorumluluklarını alma, potansiyelini geliştirmenin önemi vurgulanmaktadır. Bu kapsamda gelişimsel eğitim modelinin vurguladığı önemli özelliklerin; bireyin sorumluluklarını alması gerektiğini, başarılı kimlik kazanmanın önemli olduğunu, ihtiyaçların tatmin edilmesi gerektiğini vurgulayan gerçeklik terapisinin temel kavramları ile de paralel olduğu görülmektedir (Glasser, 2002, s. 299). Ayrıca Gerçeklik terapisi, kavramlarının gelişimsel eğitim modeli ile benzer davranışlara ulaşmak istemesi psikolojik ihtiyaçları karşılamamanın önemini vurgulaması da dikkate değerdir. Çünkü, davranışların genetik olarak insanda var olan beş temel ihtiyacı (hayatta kalma, sevgi-ait olma, güç, özgürlük, eğlence) karşılamaya yönelik olduğu düşünülmektedir (Glasser, 2003, s. 35). Dolayısıyla ergenlerin istenmeyen davranışlarının ortaya çıkmasının sebeplerinden birisi olarak onların temel ihtiyaçlarının karşılanmasının yeterli olmaması gösterilmektedir (Eşici, 2007, s. 3). Benzer şekilde problemlili internet kullanımında da ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmamasının, sorumluluk almaktan kaçınmalarının önemli faktörler olabileceği düşünülebilir. Bu noktada ergenlerin problemlili internet kullanımlarında gerçeklik

terapisi temelli müdahalelerin oldukça katkı sağlayıcı olması olasıdır. Gerçeklik terapisi temelli yapılan araştırmalarda; ergenlerin, okula ve arkadaşına bağlanma ile okula devam etme düzeyi, problem çözme, stresle başa çıkma ve iletişim beceri düzeyi, kendilik değeri (Bellici, 2012, s. 68), ile affetme esnekliği, empati ve stresle baş etme (Karataş, 2014, s. 172) düzeyinde yükselme görülürken siber zorbalık düzeyin de ise azalma olduğu görülmüştür (Tanrıkulu, 2013, s. 135). Nitekim, gerçeklik terapisinin kavramlarının, yaşam etkili bir şekilde kontrol altına alındığında ve temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında; yemek, kumar ve internet gibi negatif bağlanma davranışları ve psikolojik semptomları azalttığı, özdenetim ile esnek ve etkili davranışların arttığı ifade edilmektedir (Wubbolding, 1988, s. 124). Bu nedenle problemli internet kullanımında da sorumluluktan kaçma ve davranışsal kontrolde azalma ile, eğlence, güç, ait olma gibi birtakım psikolojik ihtiyaçları sanal ortamda sağlıklı olmayan şekilde karşılama gibi durumların (Ögel, 2012, s. 22) yaşanıldığı düşünüldüğünde; problemli internet kullanımı üzerine gerçeklik terapisine dayalı müdahalelerin ergenlerin sağlıklı kullanıcılar olmalarında yararlı olabileceği düşünülebilir. Ergenlerin gelecekleri için önemli karar verdikleri bu gelişim döneminde problemli internet kullanımları ile birlikte mesleki ve akademik sorumluluklarını almak yerine ertelemeye gitme, aile ve sosyal çevresiyle iletişim problemleri yaşama durumu yaşayabilmeleri olasıdır. Bu açıdan ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ile problemli internet kullanımı ilişkilerini fark etmesine destek olmanın, problemli internet kullanım düzeyini azaltıp sağlıklı internet kullanım düzeyini artırmanın ergenlik döneminin gelişimsel kazanımları açısından da faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin problemli internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli 10 oturumluk psiko-eğitim programının (EPİK-GETPEP) geliştirilmesi ve mevcut programın etkililiğini incelemektir. Bu temel amaç çerçesinde, EPİK-GETPEP programının ergenlerin problemli internet kullanım ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bu amaçlar bağlamında iç içe karma desende hem deney, plasebo, kontrol gruplu öntest-sontest-izleme ölçümlü deneysel desenin nicel verileri hem de odak grup görüşmesi nitel verileri ile araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programı, ergenlerin problemleri internet kullanma düzeylerini (problemleri niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirini) azaltmada anlamlı biçimde etkili midir?

Araştırma sorusu bağlamında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

Hipotez 1: Deney grubunun problemleri internet kullanım düzeylerine (problemleri niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirine) ilişkin son-test puanları ve izleme testi puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Hipotez 2: Plasebo gurubunun problemleri internet kullanım düzeylerine (problemleri niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirine) ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Hipotez 3: Kontrol gurubunun problemleri internet kullanım düzeylerine (problemleri niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirine) ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Hipotez 4: Deney grubunun problemleri internet kullanım düzeylerine (problemleri niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) ilişkin son-test puanları, plasebo ve kontrol grubunun problemleri internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Hipotez 5: Deney grubunun problemleri internet kullanım düzeylerine (problemleri niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol grubunun problemleri internet kullanım düzeylerine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

2. Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programı, ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını (Özgürlük, Sevgi-ait olma, Eğlence ve Güç boyutlarında) karşılama düzeylerini artırmada anlamlı biçimde etkili midir?

Araştırma sorusu bağlamında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

Hipotez 6: Deney grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin aldıkları son-test ve izleme puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde), ön-test testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir

Hipotez 7: Plasebo grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Hipotez 8: Kontrol grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Hipotez 9: Deney grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin son-test puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin son-test puanlarından (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) anlamlı düzeyde yüksektir.

Hipotez 10: Deney grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin izleme testi puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin izleme testi puanlarından (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Uygulanan EPİK-GETPEP'in ergenlerin hayatına, internet kullanım ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik etkileri nelerdir?

1.3. Önem

Gelişen teknoloji ve beraberinde değişen yaşam koşulları ile birlikte insanların yaşamlarının birçok alanında internet kullanımı yoğunlaşmıştır. Bütün bu değişim ve gelişmelerin etkileri yaşamın her anında ortaya çıkmış ve tüm gelişim dönemleri ve kuşaklarda bu durumda etkilenmiştir. Artık doğumdan itibaren internetle iç içe büyüyen internet nesli mevcuttur ve bu nesil Z kuşağı olarak da tanımlanmaktadır (Ögel, 2012, s. 18). Ergenleri de içine alan Z kuşağının temel özelliklerinden biri merak duygusunu yoğun yaşamaları olup internet ortamı ergenlerin merakını gidermeye yönelik bir çok imkan tanımakta ve erişim kolaylığı sunmaktadır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013, s. 101). Yaşamı birçok açıdan kolaylaştıran internetin aşırı ve amacı dışında kullanılmasıyla

problemleri bir hale gelmeye başlaması söz konusu olabilmektedir. Çünkü internetin aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılması problemleri internet kullanımının temel göstergesi olduğu bilinmektedir (Ceyhan, 2011, s. 59). Böylece internet sağlıklı kullanıldığı durumlarda birçok fayda sağlamasına rağmen problemleri ve aşırı kullanılması durumunda da bireylere zarar verici olabilmektedir. Nitekim problemleri internet kullanımı sonucunda gerçek hayat yerine sanal ortama ağırlık vermekte ve gerçeklikten koparak, ailevi, mesleki ve sosyal alanlardaki sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmaktadır. Özellikle geçiş dönemi olan ergenlikte birey, problemleri internet kullanımı ile yaşamı ile ilişkili sorumluluklarını aksatması (Yang ve Tung, 2007, s. 79) ilişkisel, mesleki ve sosyal işlevin engellenmesine (Young, 2007, s. 671), sonraki gelişim dönemleri açısından da sorunlar yaşanmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle risk alma davranışının yoğun olduğu, kimlik gelişiminin biçimlendiği ergenlik döneminde problemleri internet kullanımının araştırılması ve etkili müdahale biçimlerinin geliştirilmesi günümüzde önemli hale gelmiştir.

Problemleri internet kullanımı ile ilgili araştırmalara bakıldığında genellikle ilgili olabilecek değişkenlerle ilişkisel çalışmalara yoğun olarak odaklanıldığı görülmektedir. Müdahale anlamında yapılan psiko-eğitim ya da grupla psikolojik danışma çalışmalarının ise genellikle genç yetişkinlere yönelik olduğu dikkati çekmektedir. Genç yetişkinlerin yanı sıra ergenlerin de yoğun internet kullanıcısı olduğu gerçeği de dikkate alındığında problemleri internet kullanımını önleyici müdahale çalışmalara bu grupta oldukça ihtiyaç duydukları değerlendirilmektedir. İnternetin yoğun kullanımının ve internette iletişim kurmayı tercih etmenin, problemleri internet kullanımına dair önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Smahel, Brown ve Blinka, 2012, s. 384). Bu bağlamda alanyazında genç yetişkinlere yönelik geliştirilen problemleri internet kullanıma yönelik müdahale programları gibi ergenlerin problemleri internet kullanıma yönelik müdahale programlarının da geliştirilmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir. Ayrıca ergenlere yönelik sınırlı sayıdaki uygulamalı çalışmanın da artması ve çeşitlendirilmesi gereksinimi söz konusudur.

Bilgi ve teknoloji çağını yaşadığımız günümüzde yoğun şekilde değişim ve gelişimler yaşanmakta, insanlar hayatlarını kaliteli bir şekilde yaşamak için oldukça yoğun çaba sarf etmektedir. Özellikle teknolojik gelişmelerle teknoloji ve internetin sağlıklı ve kontrollü biçimde kullanılmasının önemi oldukça artmaktadır. Çünkü olumlu gelişmelerin yanı sıra yaşamı olumsuz etkileyebilecek durumlarda yaşanabilmektedir.

Bu açıdan internet ve teknoloji ile iç içe bulunan ergenlerin teknolojiden olumlu etkilenmeleri ve faydalanmaları dışında problemlı şekilde internet kullandıkları bilinmektedir (Günlü, 2016). Ergenlik dönemi içinde sürekli değişimlerle karşı karşıya kalan ve kimlik kazanma sürecinde bulunan ergenlerin, teknolojik değişimlere uyum sağlayıp karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilmeleri ve kendi sorumluluklarını alarak davranışlarını kontrol edebilmeleri, güçlü özelliklerini fark edip psikolojik ihtiyaçlarının farkında olarak sağlıklı bir biçimde karşılamalarının oldukça önemli olduğu söylenebilir. Ergenler için önemli olan bu özellikler düşünüldüğünde, William Glasser'in geliştirdiği Gerçeklik Terapisi akla gelmektedir. Gerçeklik terapisi; sağlıklı biçimde ilişki kurma, temel ihtiyaçları başkalarına zarar vermeden yaşamın gerçeklerine göre karşılama, yaşamın gerçeklerinden kopmadan uygun seçimler yapma, davranışları ve düşünceleri olumlu yönde değiştirme, yaşam üzerinde kontrol sahibi olma, mücadele etme, kendi davranışlarının sorumluluğunu alma temelinde şekillenmiştir. Bu çerçevede ergenlerin internet bağımlılığına evrilmesi olası olan problemlı internet kullanım düzeylerinin azaltılmasında ve sağlıklı internet kullanıcıları olmalarında gerçeklik terapisinin açıklamalarını ve uygulamalarını dikkate almak önemli hale gelmektedir. Bu doğrultuda gerçeklik terapisi temelli grup çalışmalarının ergenlerin problemlı internet kullanımında önemli bir farkındalık sağlayacağı ve ergenleri problemlı internet kullanım davranışlarını azaltmada etkili bir müdahale olacağı öngörülmektedir.

Alanyazında gerçeklik terapisine dayalı müdahaleler incelendiğinde; ergenlerle gerçekleştirilen mesleki problemler (Gül, 1996), okula bağlanma (Bellici, 2012), siberzorbalık (Tanrıku, 2013), akademik erteleme ile başa çıkma (Berber-Çelik, 2014), riskli davranışları ve iyilik hali düzeyleri (Erbaş, 2017) gibi konularda müdahaleler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, ergenlerin problemlı internet kullanımına yönelik gerçeklik terapisi temelli müdahale çalışmalarının bulunmadığı görülmektedir. Alanyazında ergenler için problemlı internet kullanımına yönelik hazırlanan müdahale programlarının azlığı ve problemlı internet kullanımına yönelik gerçeklik terapisine dayalı müdahale programının mevcut olmaması bu konuda çalışmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır. Çünkü okullarda gerçekleştirilen rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarında gerçeklik terapisi odaklı modelin oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Mason ve Duba, 2009). Bu açıklama doğrultusunda gerçeklik terapisinin okullarda yaşanabilecek problemlere müdahale açısından etkili olduğu söylenebilir. Yurt dışında (Kim, 2002; Kim, 2008; Loyd, 2005) ve Türkiye'de farklı

konularda gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli araştırmaların etkili olması da kanıt olarak gösterilebilir (Deniz, 2017; Karakaş, 2014; Berber-Çelik, 2014, Tanrıku, 2013; Bellici, 2012; Özmen, 2004; Palancı, 2004). Bu açıklamalar doğrultusunda ergenlerin problemli internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelinde hazırlanacak psikoeğitim programının alana ve okul rehberlik hizmetlerine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenlerin farklı nedenlerle de olsa internet kullanım düzeylerinin oldukça yüksek olduğu bilinmektedir. Örneğin, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin yaşayacakları olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve huzursuzluk halinden (Zorbaz, 2013, s. 81) ve sosyal hayatta karşılaştıkları sorunlardan uzaklaşmak (Yılmaz, 2013, s. 113) için interneti yoğun şekilde kullandığı bilinmekte ve yoğun kullanım sonucunda ergenler problemli internet kullanıcı haline gelip bağımlılık konusunda risk taşımaktadır. Ayrıca yoğun internet kullanımı sonucunda sosyal ilişkilerinde yaşanan sorunlar, yalnızlık ve olumsuz duygulara sebep olmakta (Gürçan, 2010, s. 58), siber zorbalık eğilimleri artmakta (Türkoğlu, 2013, s. 86) ve iyilik hali olumsuz etkilenmektedir (Çağır, 2010, s. 96). Problemli internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan psikoeğitim programının, internet kullanım oranının yüksek olan ergenlerin (TÜİK, 2019) problemli internet kullanımını azaltarak bağımlılık riski açısından ve yoğun internet kullanımının diğer olumsuz sonuçları açısından önleyici olacağı düşünülmektedir.

Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden karşıladıkları ve bu durumun yoğun internet kullanımını artırdığı bilinmektedir (Canoğulları, 2014, s. 81). Nitekim, internet ortamı ergenler için, kendilerini tehditte hissetmeden heyecan duyacakları bir şekilde kendi kimliklerinden uzaklaşmaları ve istedikleri özelliklere sahip olabilecekleri, onay arayabilecekleri özgürlüğü, farklı şehirlerde zaman geçirebilmeyi, oyunlarda sanal bile olsa hükmedebilecek gücü ve diğer insanlarla gerçekçi olmasa bile sevmeye ve ait olma durumunu yaşamalarını sağlamaktadır (Tarhan, 2009, s. 72). Bu açıdan internetin ergenlerin psikolojik ihtiyaçları açısından doyum sağlamaları konusunda dikkate değer bir araç veya ortam olduğu düşünülebilir. Bu açıdan ergenlerin problemli internet kullanımının doğasını daha iyi anlayabilmek için psikolojik ihtiyaçları ile ilişkisini ele almak ve onların psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılamaya yönelik müdahaleler büyük önem kazanmaktadır. Bu çerçevede insan yaşamında psikolojik ihtiyaçların ve bunların karşılanma biçiminin önemli olduğunu

vurgulayan gerçeklik terapisinin görüşlerini ve açıklamalarını bu konuda dikkat almak oldukça katkı sağlayıcı olabilir. Özellikle yaşanan COVID-19 pandemisi nedeniyle evlerinde kalmak zorunda kalan ergenlerin, eğlence, güç (kişisel gelişim, mesleki ve akademik araştırma), özgürlük (fiziksel özgürlük olmadığı için internet ortamında rahatça dolaşma, ihtiyaçlarını e ticaret yolu ile sağlama) ve ait olma (arkadaş ve sevdikleri ile iletişim kurma) gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılama amacı ile internet ve teknolojiyi yoğun şekilde kullanmaları kaçınılmazdır. Çünkü COVID-19 pandemisinin aile hayatına yansıdığı, 1. 38 milyar çocuğun önlemler nedeniyle eğitim öğretim faaliyetlerinden, grup etkinliklerinden, takım sporlarından veya oyun alanlarından uzak kaldığı bilinmektedir (Cluver ve ark., 2020, s. 64).

COVID-19 pandemisi sürecinde internet ve teknoloji kullanımı, öğrenmek, yaşamak ve bağlantıda kalmak için bir zorunluluk haline geldiği ifade edilmektedir (Goldschmidt, 2020). Evde kalan çocukların hem eğitim faaliyetlerine yönelirken hem de kendileri için etkinlik bulurken teknoloji ve internetten faydalandıkları düşünüldüğünde, internetin sağlıklı şekilde kullanılmamasının problemli internet kullanımına yol açabileceği söylenebilir. Nitekim, önlemler nedeniyle sosyal izolasyonun yaşanması, karantina süreci yoğun şekilde internet kullanımının yanı sıra insanların çevrimiçi oyunlara ilgisini daha çok artırmıştır. İnternet kullanımı ve oyun oynamayı sağlıklı biçimde sosyalleşme ve stres azaltma amacıyla kullanmanın olumlu bir baş etme stratejisi olabileceği gibi savunmasız ve problemli kullanım durumunda bir risk faktörü de oluşturmaktadır. Pandemi sürecinde teknolojinin yoğun ve sağlıksız kullanımı, sağlıksız yaşam tarzının oluşması ve katılaşması tehlikesi oluşturmakta, COVID-19 pandemisi geçtikten sonra ise uyum zorluğuna neden olabilecek bir yapı sergilemektedir (King, Delfabbro, Billieux ve Potenza, 2020). Ayrıca Covid-19 pandemi sürecinde hastalığa yakalanmaktan kaynaklanan korku, duygularda ve davranışlarda yaşanan kısıtlanma durumu, geleceğe dair varolan belirsizlik ve ekonomik güvensizlik nedeniyle insanların yaşadığı stres, kaygı ve depresyon düzeyini artırmaktadır. Yaşanan bu stres ve kaygıyı azaltmak veya depresif ruh halini hafifletmek amacı ile bağımlılık riski olan kumar oynama, video pornografi izleme davranışları aşırı biçimde sergilenmektedir. COVID-19 pandemisi gibi krizlerde kullanılan bu olumsuz başa çıkma stratejileri için önleyici çalışmalarının önemi de kaçınılmazdır (Király ve ark., 2020). Bütün bu açıklamalar ışığında, araştırma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım

düzeylerini azaltmak ve psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılama düzeyini arttırmak için yapılacak çalışmalar açısından katkı sağlayacağı söylenebilir.

1.4. Varsayımlar

1. On oturumluk ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programı, gerçeklik terapisinin temel kavramlarını kapsayan bir içeriğe sahiptir.
2. Deney, kontrol ve plasebo gruplarına katılan deneklerin araştırma boyunca maruz kaldıkları deney dışı çevresel etkiler, deneklerin problemleri internet kullanma düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmaya katılan ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine ilişkin bilgiler “Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen”in; psikolojik ihtiyaç düzeylerine ilişkin bilgiler ise “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”nin kapsadığı bilgilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın denekleri, Eskişehir Sivrihisar İlçesinin farklı lise türlerinde öğrenim görmekte olan, ev (deney grubunda 4, plasebo ve kontrol grubunun her birinde 5 ergen) ya da yurtda kalan (deney grubunda 8, plasebo ve kontrol grubunun her birinde 7 ergen yurtda) ve araştırma kapsamında gönüllü olarak oluşturulmuş deney, plasebo ve kontrol gruplarına katılan lise öğrencisi ergenler ile sınırlıdır.
3. Programın içeriğinde kullanılan ihtiyaçlar, gerçeklik terapisinin beş temel ihtiyacından dördünü kapsayan eğlence, güç, özgürlük ve sevgi ait olma ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Problemleri İnternet Kullanımı: Bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşan ve çok boyutlu bir yönelim olan problemleri internet kullanımı, yoğun biçimde kullanılan internetin, insanların sosyal yaşamlarında sosyal, eğitsel ve mesleki anlamda olumsuz sonuçlara neden olması şeklinde tanımlanmaktadır (Caplan, 2005, s. 721).

Psikolojik İhtiyaçlar: Gerçeklik terapisi açısından sevgi ve ait olma, özgürlük, eğlence ve güç gibi dört temel ihtiyaç, psikolojik ihtiyaçları oluşturmaktadır (Glasser, 2003, s. 42).

Gerçeklik Terapisi: İnsan hayatında seçim ve sorumluluğun önemini vurgulayan şimdiki zamana odaklanıp semptomlara odaklanmayan, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını temel alan bir yaklaşımdır (Corey 2008, s. 349).

Psiko-Eğitim Programı: Yapılandırılmış bir içerik üzerinden bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan, hem eğitsel hem terapötik özellikler taşıyan, önleyici ve eğitsel yönü ön plana çıkan program türüdür (Çivitçi, 2018, s. 8).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde araştırmanın konusuna ilişkin alanyazında yer alan bilgiler çeşitli başlıklar altında sunulmuştur. Bu çerçevede sırasıyla ergenlik dönemi, problemlerli internet kullanımı ve gerçeklik terapisi ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.1. Ergenlik Dönemi

İnsanların yaşamının başlangıcından itibaren belirli zaman dilimlerinde ortaya çıkan gelişim ve değişim örüntüleri gelişim dönemleri halinde incelenmekte ve açıklanmaktadır. Bu gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi ise çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan ve çocuğun yetişkinlik rollerine hazırlandığı bir dönemdir. Ayrıca içinde biyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel bir takım değişim ve gelişimleri barındırması ile de oldukça önemli bir dönemdir (Steinberg, 2007). Bu açıdan yaşanacak gelişim ve değişimler bireyler arasında, ergenlik döneminin süresi, özellikleri ve etkileri; farklı iklim, beslenme koşulları ve ırk gibi özellikler bakımından değişiklik gösterebilmektedir (Koç, 2004, s. 231). Son zamanlarda bu değişkenlere ek olarak teknoloji ve internet de eklenmiştir. Çünkü teknolojinin gelişmesi ve insanların hayatına yoğun şekilde girmesi ile birtakım değişimler yaşanabilmekte olup, artık kuşaklar arasında farklılaşma daha kısa sürede olmaktadır (Santrock, 2014). Bu noktada ergenlerin özelliklerini daha iyi anlamak için ele alınması gereken bir diğer kavram kuşak kavramıdır. Kuşak, belli bir dönemde doğan ve yetişen, aynı yaş grubu içerisinde yer alan benzer davranış özellikleri gösteren bireyleri ifade eder. Ayrıca her yeni kuşakla davranış özelliklerinin değişebildiği de öne sürülmektedir (Moss, 2010). Günümüzde internetle birlikte büyüyen ve ergenlik dönemine giren bireyler için Z kuşağı tanımlaması yapılmaktadır (Santrock, 2014). Bu tanımlama çerçevesinde Z kuşağı; aynı yeme, moda ve müzik tarzına sahip kendine özgü sözcük ve emojilerden oluşan bir dil kullanan kuşak olarak ifade edilmektedir (Puiu, 2017, s. 62). Z kuşağı olarak tanımlanan ergenleri daha iyi anlayabilmek adına gelişimsel özelliklerini bilmenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.1.1. Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri

Ergenlik, fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel gelişimi içinde barındıran bir dönemdir. Ergenlik temel gelişim görevi olan kimlik kazanımının yanı sıra yetişkinlik dönemine hazırlama açısından da önemlidir. Bununla birlikte her gelişim dönemi içinde bulunduğu tarihsel zamandan etkilenebilir. Bu nedenle internet ve teknoloji ile iç içe büyüyen Z kuşağı ergenlerin gelişimsel özelliklerini çevresel koşullar bağlamında ele almak gerekmektedir. Bu kapsamda Z kuşağı ergenler hızlı zihinsel gelişim göstermekte, bireysellik duygusunu yoğun şekilde yaşamakta ve ergenlerin birden fazla işi aynı anda yapabilme yeteneği bulunmaktadır (Senbir, 2004, s. 27; Williams, 2010, s. 12). Öğrenmede ezbercilikten çok oyun ve eğlenceli yöntemleri tercih etmekte (Büyükuslu, 2017), algısal-sezgisel öğrenme stilini sergilemekte, hedonik, eğlence odaklı karar vermekte (Kavalcı ve Ünal, 2016, s. 1047) ve hırslı olmaları ile idealist düşünceleri, motivasyonel açıdan gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Toprakçı-Alp, Tuncer, Sulaiman ve Güngör, 2019, s. 807). Bunun yanı sıra dijital teknolojinin yoğun şekilde kullanıldığı bir zaman diliminde dünyaya gelmeleri Z kuşağı ergenleri, diğer kuşaklardan ayıran en temel özellik olarak görülmektedir. Bu açıdan teknolojinin faydalı bir şekilde kullanımını bilmeleri de büyük önem kazanmaktadır (Taş, Demirdöğmez ve Küçüköğlü, 2017, s. 1033). Çünkü ergenlerin sosyalleşmek için sosyal medyayı, bilgiye ulaşmak için teknolojiyi tercih etmeleri, sürekli çevrimiçi olmaları (Berkup-Baysal, 2014), kariyer hedeflerini teknoloji ile şekillendirmeleri (Ünlü ve Çiçek, 2019, s. 356) ve gelişen internet altyapısı gibi hususlar Z kuşağını oluşturan ergenlerin problemleri internet kullanımı ve sonrasında internet bağımlısı bireyler haline gelmelerinde önemli risk faktörlerini oluşturmaktadır (Kavalcı ve Ünal, 2016, s. 1036).

Z kuşağının sanal ortamı ayrı bir gerçeklik alanı olarak görmesi, mahremiyet algısını da şekillendirmektedir. Gerçek hayatta mahremiyet paylaşımı ile sanal ortamdaki mahremiyet paylaşımı paraleldir. Ayrıca Z kuşağı, kişisel bilgilerini sanal ortamda paylaşmayı tercih etmedikleri için sahte hesap oluşturmaktadır (Çaycı ve Karagülle, 2014, s. 195). Bununla birlikte Z kuşağını oluşturan ergenlerin video izlemek amacıyla en fazla YouTube kullandıkları, sosyal medya fenomenlerinin kanallarına ve popüler videolara ilgi gösterdiği (Gök, Kırık ve Akşit, 2019, s. 87), snapchat, facebook ve twitter gibi sosyal ağları takip ettiği ve iphone, ipad ile akıllı teknolojik araçları tercih ettikleri bilinmektedir (Hartijasti ve Fathonah, 2014, s. 9). Bunun yanı sıra sosyal medya ve internet kısaltmalarının tercih edilmesi ve İngilizce ağırlıklı bir dilin olması, Z

kuşığı ergenlerin Türkçeyi doğru kullanmaları üzerinde önemli bir engel olduğu da bilinmektedir (Karahisar, 2013, s. 80). Yine, kişilerarası iletişim için Z kuşığı tarafından yoğun olarak tercih edilen internetin özgüveni artırmanın yanı sıra narsistlik özellikler ve kibri de beraberinde getirmesi sözkonusudur (Tuncer, 2016, s. 43). Bu açıdan Z Kuşığı'nın gelişiminin temelini oluşturan internet ergenlerin dünya görüşlerine, zihinsel sağlıklarına, günlük programlarına, uyku düzenlerine, ilişkilerine ve hayatının diğer alanlarına oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Karadoğan, 2019, s. 20).

Alanyazında Z kuşığını oluşturan ergenlerin hayatında oldukça önemli olan teknoloji ve internete yönelik olumlu ve olumsuz tutumlarından da söz edilmektedir. Olumlu tutumlar olarak hayatı kolaylaştırma, istenilene istenildiği zamanda ulaşma, amaca yönelik kullanımı sağlama, zamanı en iyi şekilde değerlendirmeye yardımcı olma, bireylerin gelişimini ve yaratıcılığını sağlama şeklinde ifade edilmektedir. Olumsuz tutumlar ise birçok şeyi gölgeleme, hayal gücünü köreltme, tembellikleştirme ve bağımlılık yapma şeklinde belirtilmektedir (Erten, 2019, s. 197). Yine ergenlerin internete yükledikleri anlamları metaforlaştırarak ele alan bir araştırmada internetin; bilgi kaynağı olan, bağımlılık yapan, zarar veren, yaşam kaynağı olan, yardım sağlayan, eğlendiren ve iletişim ile ulaşım sağlayan biçiminde değerlendirildiği görülmektedir (Süer, Sezgin ve Oral, 2017, s. 193). Benzer başka bir araştırmada ise internete ulaşım aracı olan akıllı telefonlara yükledikleri anlam metaforlaştırılmıştır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan temaların; bilgi kaynağı, bağımlılık yapan, hayat kaynağı, hayatı kolaylaştıran bir yardımcı, bir arkadaş, sevdiklerimiz ile iletişim kaynağı, bir düşman olarak akıllı cep telefonları (Uzun, 2016, s. 89) benzerliği dikkat çekmektedir. Böylece internet ve teknolojik araçların kullanımına ergenlerin hem olumlu hem de olumsuz anlamlar yüklediği görülmektedir. Bu nedenle ülkemizde Türkiye'nin %17'sini oluşturan (Mercan, 2016, s. 65) ve internet ile iç içe yetişen Z kuşağının özellikleri, bakış açıları ve tercihlerinin yanı sıra internete yükledikleri anlam ve hayatlarındaki yerini anlamak ve internetin zararlı kullanımını engellemeye yönelik çalışmalar yapmak oldukça önemlidir (Süer, Sezgin ve Oral, 2017, s. 191). Ayrıca ergenlerin interneti ne şekilde, ne sıklıkla, hangi amaçla ve hangi ihtiyacını karşılamaya yönelik kullandığını ele almanın da önemli olduğu belirtilebilir. Çünkü teknoloji ve interneti yoğun biçimde kullanan ergenlerin interneti sağlıklı biçimde kullanamaması sonucunda problemleri internet kullanıcısı haline gelme ve dolayısıyla internet bağımlılığı riskiyle karşılaşma

durumları sözkonusudur. Çünkü internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanım düzeyi de artmaktadır (Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 75). Bu açıdan problemli internet kullanımının ne olduğunu, internet ya da teknoloji bağımlılığı ile ilişkisini, açıklayan kuramları ve müdahale yaklaşımlarını ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2. Problemli İnternet Kullanımı

Problemli internet kullanım kavramının doğasını daha iyi anlamak adına yapılan tanımlamalar, problemli internet kullanımına dair kuramsal açıklamalar, ergenlik döneminde problemli internet kullanımının etkileri/sonuçları ve problemli internet kullanımına yönelik müdahaleler sırası ile ele alınmaktadır.

2.2.1 Problemli internet kullanımı kavramı

Günümüzde iletişim aracı olarak internet ve internet uygulamaları önemli bir yer tutmaktadır. İnternet, dünya çapında milyarlarca bilgisayar ağını ve bilgisayar sistemini birbirine bağlayan, yaygın olarak kullanılmasının yanı sıra sürekli büyüyen bir elektronik iletişim ağı olarak tanımlanır (Geray, 2002, s. 24). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması da, 2019 yılında İnternete erişim sağlayan hanelerin oranının %87,9 olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların %49,1'inin ADSL, kablolu İnternet, fiber vb. ile erişim sağladığı, %86,9'unun ise mobil bağlantı ile internete erişim sağladığı bilinmektedir (TÜİK, 2019b). 2014 yılında 67 ilde 1571 kişi örneklem alınan bir araştırmada; 16-24 yaş aralığındaki gençlerin yüzde 91'inin sınırsız internet kullanmayı tercih ettiği, yine aynı yaş grubunun en fazla internet kullanan kesim olduğu günde ortalama 5,86 saatini internette geçirdiği belirtilmektedir (Usta, 2015, s. 136).

2011- 2019 yılları arasında internet kullanım sıklığını araştırmasına ait veriler incelendiğinde ise, düzenli internet kullanıcı sayısının 2019 yılında %98.3 olduğu ve bunlardan %90.8 kullanıcının interneti hemen hergün kullandığı ve 16-24 yaş grubunun %90.8 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019a). Yıllara göre değerlendirildiğinde; düzenli internet kullanıcılarının ve hemen her gün kullananların oranının her geçen yıl arttığı görülmektedir. Dolayısıyla insanların, internete evde, sokakta, işte, okulda, çarşıda yani her yerde kolaylıkla ulaşabilmesi birçok şeyi erteleyerek internette vakit geçirmelerine yol açmaktadır. Bu durum insanların sağlık durumları olumsuz etkilediği gibi sosyal ilişkilerine zarar verebilmekte ve ileri aşamada psikolojik problemler yaşamalarına yol

açmaktadır (Kaygusuz, 2013, s. 186). Bu bakımdan internetin bir ihtiyaç haline geldiği ve kullanım sıklığının yüzde yüz oranına yaklaştığı ve ergen grubunun yoğun olarak kullandığı düşünüldüğünde, internetin sağlıklı ya da problemli kullanımı sorunsalı üzerinde düşünmek önemli hale gelmektedir.

İnternet sağlıklı biçimde kullanıldığında insan hayatını kolaylaştırmak ve yapabilecek sınırsız seçenek sunmaktadır. Özellikle, ergenlerin yoğun olarak kullanmayı tercih ettikleri internet, sağladığı içerik ve ortam sayesinde kimlik denemeleri yapma ve gelişimsel ihtiyaçları karşılama açısından olanaklar sunmaktadır. Bu olanaklar açısından internetin, ergenlerin sağlıklı gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir (Ceyhan, 2011, s. 86). Sağlıklı internet kullanım kavramına dair farklı tanımlar olduğu görülmektedir. Sağlıklı internet kullanımı; kişinin bir rahatsızlık hissetmeden uygun bir zaman diliminde, istenen amaca ulaşmak için internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Davis, 2001, s. 189). Bu açıdan internetin sağlıklı kullanımı, kimlik gelişimi, bilişsel ve sosyalleşmeyi kolaylaştırmakta (Jackson, Von Eye, Witt, Zhao ve Fitzgerald, 2011, s. 228), kontrol sağlama ile okuma, yazma, seçme, sınıflandırma gibi bilgi toplama becerilerini geliştirmelerine destek olmaktadır (Caplan, 2002, s. 557). Ayrıca sağlıklı internet kullanımının, aile ile olumlu iletişim kurma, güvenlik ve sağlık konuları içinde önemli olduğu düşünülmekte (Kuzu, 2010, s. 14), iletişim becerileri ve olumlu sosyal ilişkiler açısından destekleyici ve şiddet açısından koruyucu olabilmektedir (Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015, s. 466). Dolayısıyla sağlıklı internet kullanıcılarından aşağıdaki özelliklere sahip olması beklenmektedir (Ögel, 2012, s. 115):

- Birey, internette kurduğu ilişkileri gizlemek yerine aile ve arkadaşlarıyla paylaşır,
- Birey, internet ortamında sahte kimlik yerine gerçek kimliğini ve özelliklerini yansıtır,
- Birey, internet üzerinden tanıştığı arkadaşlarının sanal ortamda kalmaması, gerçek hayatta da iletişim kurar,
- Birey, gerçek hayatta tanıdığı kişilerle sanal ortamda iletişim kurmayı tercih eder.

Ergenlerin sağlıklı internet kullanım davranışlar kazanmalarını sağlamak oldukça önemlidir. Bunun için kimlik kazanımı ve sosyal beceri gelişimi için ergenlere sorumluluklar verilmeli, arkadaşları ile birlikte aktivite yapmasına, gerçek hayatta

nitelikli ilişkiler kurmasına imkan tanınmalıdır. İnternet ortamı dışında eğlenme ihtiyacını karşılayarak interneti eğitsel amaçla fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyici biçimde kullanması sağlanmalıdır (Çetin ve Ceyhan, 2014, s. 28). Ergenlerin interneti etkin bir biçimde kullanmaları, zamanını verimli bir şekilde değerlendirmeleri oldukça önemlidir. Çünkü uzun süre kontrolsüz internet kullanımı ergenin sosyal, fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişiminin yanı sıra yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmekte (Muslu ve Bolışık, 2009, s. 449) ve problemlili internet kullanım durumu ortaya çıkabilmektedir

Problemlili internet kullanımı son yıllarda araştırmalara konu olmaktadır. Alanyazın taraması sonucu problemlili internet kullanımının 8 farklı şekilde ifade edildiği görülmektedir. Bunlar; internet bağımlılığı bozuklukları, patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı, siber bağımlılık, yüksek internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı, tetikleyici internet kullanımı ve sanal bağımlılık şeklindedir (Acier ve Kern, 2011, s. 385). Bununla birlikte problemlili internet kullanımına dair yapılan çalışmalarda farklı kavramların kullanılmasının, konunun farklı bakış açılarından ele alınmasından kaynaklandığı söylenebilir. Tüm bu kavramların aslında benzer amaçlarla kullanılmakta olduğu, çıkış noktasının ise aşırı ve problemlili internet kullanımı kapsamında düşünülebileceği bilinmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s. 412).

Problemlili internet kullanımına ilişkin araştırmalarda üç faktörün ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar; madde kullanım durumuna benzeyen bağımlılık yapısı, kumar oynamaya benzeyen dürtü bozukluğu ve yeterli düzeyde sosyal ilişkiye sahip olmama şeklinde ifade edilmektedir (Tokunaga ve Rains, 2016, s.167). Bununla birlikte kuramsal ve işlevsel tanımlama konusunda fikir birliğine olmamasına rağmen internet bağımlılığı teriminin ağır yüküne karşı “problemlili, aşırı ya da işlevsel olmayan internet kullanımı” kavramlarının daha uygun olacağı ifade edilmektedir (Beard ve Wolf, 2001, s. 380). Bu bağlamda PİK internet bağımlılığından ziyade günlük yaşamda olumsuz sonuçlarla karşılaşmaya yol açacak derecede internet kullanım kontrolsüzlüğü olarak ifade edilmekte (Spada, 2014, s. 4), bunun sonucunda psikolojik ve sosyal açıdan okul, iş ya da ev ortamında güçlükler oluşturan internet kullanımı olarak değerlendirilmektedir (Beard ve Wolf, 2001, s. 380). Bağımlılık kavramı yerine problemlili internet kullanımı kavramının uygun bir kavram olduğu düşünülebilir. Çünkü internet; teknolojik ilerleme, araştırma yapma ve hayatı kolaylaştırma alanlarında

sağladığı bazı yararlar nedeniyle bağımlılık riski içeren bir yapı olarak değerlendirilmemektedir (Levy, 1996, s. 52). Bu sebeple bağımlılıktan ziyade internetin ne şekilde kullanıldığı önem kazanmaktadır. İnternet bağımlılığı kavramına bakıldığında ise, ilk kez Goldberg tarafından bağımlılık davranışları çerçevesinde değerlendirildiği ve önemli sosyal ya da mesleki etkinlikleri azaltma ya da bu etkinliklerden uzaklaşma, internet kullanımının sürekli artması gibi belirtilere odaklandığı bilinmektedir (Goldberg, 1996). İnternet bağımlılığı döngüsü, problemli internet kullanımının ve bu anlamda çözüme ilişkin önerilerin getirilmesi için internet bağımlılığı tanı ölçütlerini ele almanın faydalı olacağı söylenebilir. Çünkü müdahale edebilmek için internet kullanımının sağlıklı ya da problemli kullanımının hangi ölçütlere göre ayrıldığını bilmek gerekmektedir. Problemli internet kullanımı konusunda alanyazında farklı ölçütler ve sınıflandırmalar olmasına rağmen DSM-V’de internet bağımlılığı ya da problemli internet kullanımına dair bir tanı ölçütü bulunmamaktadır. Dolayısıyla problemli internet kullanımına dair kesin bir tanı ölçütü bulunmamaktadır. Bununla birlikte Goldberg (1996)’ın, Young (1998)’ın, Kandell (1998)’in, Griffiths (1999)’ın, Beard ve Wolf (2001)’in, Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein (2003)’in internet bağımlılığı ölçütleri kısaca özetlenmektedir. Ayrıca problemli internet kullanımını ihtiyaçlar bağlamında ele alan Suler (1999)’ın ve problemli internet kullanım ölçütlerini belirleyen Caplan (2002)’in tanı ölçütleri ayrıntılı şekilde açıklanmaktadır.

Goldberg (1996)’e göre, bireyleri internet bağımlısı (problemli internet kullanıcısı) olarak ifade edebilmek için madde bağımlılığı ölçütleri bağlamında belirlediği internet bağımlılığı ölçütlerden 3 ya da 4 tanesi iki ay boyunca sergilemesi beklenmektedir. Young ise DSM’deki dürtü kontrol bozukluğu “patolojik kumar oynama” ölçütlerini uyarlayarak geliştirdiği 8 maddede geliştirdiği internet bağımlılığı ölçütlerinden 5 maddeye benzer durum yaşayan bireyi internet bağımlısı olarak değerlendirmiştir. Kandell (1998)’in tanı ölçütlerine göre, bireylerin gelişimsel görevlerini sağlıklı şekilde yerine getiremediklerinde, sağlıklı kişiler arası ilişki kuramadığında, kaygı, depresyon gibi psikolojik semptomlarla birlikte düşük akademik başarıya sahip olduğunda internet bağımlılığının ortaya çıkacağı söylenebilir. Böyle bir durumda kişiler daha yoğun olumsuz duygular yaşamakta, internette her gün daha fazla süre geçirmek istemekte ve bu durumu kontrol altına alamamakta, yoğun kullanımın hayatında oluşturduğu olumsuz etkileri reddetmektedir (Kandell, 1998, s. 15). Griffiths

(1999) ise internet bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirmektedir. Bireyin zihni sürekli internetle meşgul olduğu için dikkatsizlik ve ruh hali değişimini sıklıkla yaşamakta, her gün bir öncekine göre daha fazla internet kullanmak istemekte engellendiğinde yoğun olumsuz duygular yaşamakta ve bu durum çevresi ile iletişimine olumsuz yansımakta, internetten uzak kalmayı arzulasalar bile tekrar problemli biçimde internet kullanımına yönelebilmektedirler (Griffiths, 1999, s. 246). Beard ve Wolf (2001) ise internet bağımlılığı ölçütlerini, Young'ın geliştirdiği 8 ölçütü düzenleyerek iki ayrı gruba ayırarak belirlemişlerdir. Bireyin internet bağımlılığı olarak ifade edilmesi için ilk grupta yer alan 5 ölçütün tamamını, ikinci grupta yer alan 3 ölçütten ise en az birini yaşaması gerekmektedir. Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein (2003) internet bağımlılığı tanısı için belirledikleri ölçütlerin en az birisine internet kullanımıyla ilgili yoğun düşüncelerin eşlik etmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Belirledikleri ölçütlere bakıldığında, internet kullanımını kontrol altına alma isteğinin başarısız olması, planlanan süreden fazla internet kullanımı ve yoğun kullanım sonucunda sosyal yaşamının ve diğer önemli alanların etkilenmesi şeklinde belirlendiği görülmektedir (Shapira ve ark., 2003). İnternet kullanımını ihtiyaçlar bağlamında ele alan Suler (1996), kullanımın problemli olması halina dair belirttiği ölçütleri şu şekilde açıklamaktadır:

- İnternet etkinlikleri ile karşılanmaya çalışılan psikolojik, kişilerarası, kişisel ve manevi ihtiyaçların sayısı arttıkça internet kullanımının için önemi de o kadar artar.
- İnternet, ihtiyaçların gerçek hayatta olduğundan daha kolay karşılanan bir yer olarak düşünülmektedir. İhtiyaçlar ne kadar ertelenir, yok sayılır ve ihmal edilirse, kişi ihtiyaçlarını karşılamak için başka yollar arayabilir ve kolay olduğunu düşündüğü için internete yönelebilir.
- İnternet kullanımı, bazı oyun ve yarışmalar, sohbet odaları ya da e-mail gibi sosyal olandan; oyun oynama, yazılım üretme, bilgi toplama, okuma yapma gibi sosyal olmayana uzayan bir yelpazede uygulamalar içerebilir. Bu anlamda internet birden fazla niteliğiyle çeşitli ihtiyaçlara cevap verebilir ve insanlar için çekici olabilir.
- İnternetin problemli şekilde kullanımı sonucu bozulan sağlık ve hijyen işte başarı, arkadaş ve aile ile ilişkiler ve uyum gibi alanların sayısı ve bozulmanın düzeyi patolojinin ciddiyetini gösterir.

- İnterneti yoğun kullanan kişiler sıklıkla depresyon, üzüntü, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke gibi olumsuz duygular yaşayabilmekte ve bu duyguları, internet hayatı ya da gerçek hayatla ilişkilendirebilmektedir. Yaşanan duygular genellikle bireyin ihtiyaçlarını yüzeysel şekilde karşılayan aslında bu ihtiyaçları artıran internet etkinliklerinden kaynaklanmaktadır.
- İnterneti problemli kullanan kişiler, ihtiyaçlarına dair farkındalık kazandığı zaman problemli internet kullanımına neden olan bilinçdışı düşüncelerle baş etme gücü artmaktadır. Karşılanmayan ihtiyaçlarını internet sayesinde karşılamaya çalışan kişi katarsis yaşamasına rağmen karşılanmamış ihtiyaç gerçek hayatta doyurulmadığı sürekli yinelenmektedir.
- İhtiyaçların gerçekçi bir biçimde karşılanmaması ve sonucunda yaşanan hayal kırıklığı gerçek dünyaya dönmeye neden olabilir. Yoğun duygusal içeriğe sahip olan gizli internet tuzaklarını anlamak doğru bir internet kullanıma yönlendirebilmektedir.
- Gerçek hayat etkinlikleri çevrimiçi etkinliklerin etkisi ile geri planda kaldığında ve denge bozulduğunda problemli internet kullanımı düşünülmektedir. Bu bakımdan problemli internet kullanımı genellikle gerçek hayattan tamamen soyutlanmış sanal bir hayat ile sonuçlanmaktadır.

Suler ihtiyaçların gerçek hayatta sağlıklı biçimde karşılanmaması durumunda internet kullanımının artacağı ve problemli hale geleceğini vurgulamaktadır. Problemli internet kullanımını el alan bir diğer kuram ise Caplan'ın problemli internet kullanımıdır. Problemli internet kullanımını duygudurum değişikliği, sosyal faydalar, olumsuz sonuçlar, kompulsif kullanım, çevrimiçi aşırı zaman, yoksunluk ve sosyal kontrol olmak üzere toplam yedi boyutta değerlendiren Caplan (2002) tarafından belirlenen problemli internet kullanım tanı ölçütleri şu şekildedir:

- Duygu durum değişikliği: bireyin kendini yalnız hissettiğinde başkalarıyla konuşmak için interneti tercih etmesi, bireyin moralinin bozuk olduğu zaman kendini daha iyi hissetmek için interneti tercih etmesi ve çevrimiçi olması gibi yaşadığı duygu durum değişiklikleri,
- Sosyal faydalar: bireylere sosyal ilişkilere göre çevrimiçi olmanın daha iyi ve güvende hissetmesi, çevrimiçiyken sosyal hayata göre daha kolay sosyalleşmesi ve kendini daha rahat hissetmesi gibi elde edilecek sosyal faydaları,

- Olumsuz sonuçlar: bireylerin internet sebebiyle okulda veya işte sorunlar yaşaması, internet sebebiyle ders ya da günlük işleri ertelemesi, internet ortamında değerli hissetmeleri ve bu nedenle sosyal etkinlikleri tercih etmemeleri gibi olumsuz sonuçlar,
- Kompulsif kullanım: bireylerin internet kullanımını kontrol etme konusunda başarısız denemelerde bulunması ve internette geçirdiği süreyi azaltamaması, internet kullanımını durdurmayı başaramayıp suçluluk duygusunu yoğun şekilde hissetmeleri gibi kompulsif kullanım,
- Çevrimiçi aşırı zaman: bireylerin internet kullanırken zaman algısını yitirmesi, planladıklarından daha uzun süre internette vakit geçirmeleri ve güzel zaman geçirmeleri gibi internet kullanımı sırasında aşırı zaman geçirme,
- Yoksunluk: bireylerin bir süre internete bağlanamadığında akıllarının sürekli internetle meşgul olması, özlem duyması, internette olan durumları merak etme ve kaçırma korkusu yaşaması, internet olmadan boşlukta hissetme gibi yoksunluk belirtileri,
- Sosyal kontrol: bireylerin internet aracılığıyla sosyalleşirken görünüş kaygısı yaşamaması ve ilişkilerde kaygı duymaması ve kuracağı ilişkilerde kontrolün kendinde olacağı gibi sosyal kontrole dair düşünceler Caplan (2002)'nin tanı ölçütlerini oluşturmaktadır. Caplan 2010 yılında tanı kriterlerini duygu durum değişikliğini duygu düzenleme, sosyal faydaları çevrimiçi sosyal etkileşim, yoksunluğu bilişsel meşguliyet şeklinde ele aldığı görülmektedir (Caplan, 2010, s. 1093).

İnternet bağımlılığı ve problemli internet kullanımını anlamaya yönelik tanı ölçütleri dışında doğasını anlamaya yönelik birtakım kuramlar bulunmaktadır.

2.2.2. Problemli internet kullanımını açıklayan kuramlar

Problemli internet kullanımı kavramını tanı kriterleri çerçevesinde ele alan araştırmacıların yanısıra bu kavramı açıklayan birtakım kuramsal modeller de bulunmaktadır. Bu modellerin başlıcaları bilişsel-davranışçı model, Young dört kategori modeli, Grohol'ün 3 aşamalı modeli, sosyal beceri eksikliği kuramı ve Suler'in problemli internet kullanımı kuramından biçiminde ifade edilebilir. Kuramlar sırası ile aşağıda ele alınmaktadır.

Bilişsel-davranışçı model, problemlı internet kullanımını uyumsuz bilişler temelinde ele almaktadır. Bu bilişler bireyin kendisi ve dünyaya dair düşüncelerden oluşmaktadır. Bireyin kendisine dair bilişleri; kişinin kendinden şüphe etmesi, kendi yeterliğine inanmaması ve olumsuz benlik imajından oluşmakta ve internet güvenli biçimde başkalarından olumlu tepki alabilmek için kullanılmaktadır. Bireyin dünyaya dair bilişleri ise belirli olayların genellemesine dayanır ve problemlı internet kullanımını artırarak bağımlılığa yol açabilen uyumsuz bilişsel çarpıtmalar haline gelir. Bu bilişsel çarpıtmalar internete dair bir uyarıcı olduğunda otomatik olarak akla gelir (Davis, 2001, s. 191) ve internetten uzak kaldıklarında dünyayı olumsuz olarak algılamaya başlarlar. Bunun sonucunda yaşanacak olumsuz duygularla bireyler, depresif ve yalnız kalabilmekte ve daha kırılgan olabilmektedirler (Yao ve Zhong, 2014, s. 164). Bu açıdan bilişsel modele göre, birey benlik değeri düşük olduğunda ve kendini olumsuz algıladığında internet kullanımına bakış açısı da değişmektedir. İnternet ortamında rol oynama, yüzleşmeden arkadaşlık yapma, kendini rahat hissetmesi sonucunda yeni bilişsel şemalar oluşturmaktadır (Peker, 2013, s. 70). İnternet bağımlılığını açıklayan bir diğerkuram Young'un oluşturduğu dört kategori kuramıdır.

Young internet bağımlılığı konusunda yaptığı çalışmalar sonucunda internet bağımlılığının doğasını açıklamaya yönelik dört kategori kuramını ele almaktadır. Young'un yeni bir kimlik oluşturma fırsatı, yaşam koşulları, sosyal destek ve cinsel ergi olarak adlandırdığı dört kategori şu şekilde açıklanmaktadır (Young, 1997):

- Yeni bir kimlik oluşturma fırsatı, internet bireyin kimliğini gizlemesi ve yeni bir kimlik oluşturmaya olanak sunmaktadır. Bu sayede tamamen farklı bir kişilik denemesinde bulunabilmektedir.
- Yaşam koşulları kişinin internet kullanımına yaklaşımını etkilemektedir. Çevresi ile iletişim kurmakta zorlananlar, zamanını kapalı ortamda geçirmek durumunda olanlar için sosyal bağ oluşturma fırsatı sunan internet cazip hale gelmektedir.
- Sosyal destek, internetin sağladığı fırsatlardan biridir. İnternet ortamında kişi katıldığı gruplar sayesinde tavsiye alabilmekte, anlayış görmekte ve romantik ilişki kurabilmektedir. Çünkü bireyler sosyal hayatında ifade etmekten kaygı duydukları görüş ve inançları rahatlıkla ifade etmelerine fırsat veren destek ortamı internette sağladıklarını düşünmektedir.

- Cinsel ergi ise gerçek kimliğini gizleyerek cinsel fantezilerin araştırılmasına ve kendini çekici bulmayan ve sosyalleşmeyi tercih etmeyenlerin reddedilme korkusu yaşamadan kendilerini çekici hissetmelerine izin vermektedir.

Ayrıca Young (1999) tarafından Gizlilik, Erişilebilirlik ve Kaçış üçlüsünün başharflerinden oluşan GEK ismi ile yeni bir model tanımlanmıştır. Bu modele göre internet bağımlılığının temelinde kişinin internet sayesinde bilgiye, interaktif alanlara ve pornografiye kolay erişmesi, kişisel kontrol gücü kazanması ile etkileşimin gizli kalması ve stresten kaçabilmesi yatmaktadır (Young, 1999). Bu açıdan iki modelin birbiri ile ilişkili olduğu düşünülebilir. İnternet bağımlılığını sosyal etkileşim bağlamında ele alan yaklaşım ise Grohol'un 3 aşamalı modelidir.

Sosyal bir varlık olan insan için hayatının her aşamasında sosyal etkileşim önemlidir. Grohol (2012)'ye göre internette geçirilen zamanın çoğu sosyal etkileşim için kullanılmaktadır. Çünkü internette e-mail, gruplar, sohbet veya çevrimiçi oyunlar sayesinde bilgi paylaşımında bulunulur, sosyal destek ve iletişim sağlanır. Bu açıdan modelde internet kullanımı ve sonrasında bağımlılık haline gelmesini sosyal etkileşim ile ele almaktadır. Grohol (1999) modelinde ele alınan 3 aşama şu şekildedir:

- İlk aşamada birey, internette karşılaştığı yeni bir uygulama ya da teknolojiden "büyülenir". Bu etki aşırı internet kullanımına yol açmakta ve ikinci aşamaya kadar devam etmektedir. İkinci aşamaya geçmek bazıları için daha uzun zaman alabilmektedir.
- İkinci aşamada düş kırıklığı yaşanmaktadır. Bu aşamada büyülenilen etkinlikler sıradan hale gelmekte ve buna bağlı olarak internet kullanımı azalmaktadır. Hatta aşırı kullanım durumunda düş kırıklığı hatta sıkılma yaşanabilmektedir. Bütün bunlar sonucunda internet kullanımından kaçınma başlamakta ve bu durum üçüncü aşamaya geçene kadar devam etmektedir.
- Üçüncü aşamada, denge kurmaya çalışılmaktadır. İnternet ve gerçek hayat arasında denge kurulmakta ve teknoloji kullanımı normal düzeye gelmektedir.

Sosyal etkileşim Grohol'e göre bir ihtiyaçtır ve internet aracılığı ile karşılanmaya çalışılmaktadır. Sosyal beceri eksikliği yaşandığı durumlarda ise internet kullanımının daha fazla olacağını ve problemli internet kullanımı haline geleceğini vurgulayan Caplan PİK modelini oluşturmuştur. İnsanlar sosyal beceri eksikliği yaşamaları halinde internet kullanımını daha çok artırır. Dolayısıyla yalnız ve depresif hissedenler psikososyal olarak sağlıklı olanlara göre internet ortamında sosyal etkileşimi daha çok

tercih etmektedir. Caplan (2003) 'a göre internet ortamında sosyal etkileşimin tercih edilmesi ve internet kullanımının artması ve problemlili hale gelmesinin nedenleri şöyle açıklanabilir:

- Sosyal olarak yüz yüze gerçekleştirilen etkileşime göre internet ortamının daha güvenli, daha etkili olduğunu düşünen birey kendinden emin ve rahat hissetmektedir.
- İnternet ortamında varolmayan olumlu yönlerini ifade etmeye fırsat bulan olumlu yönlerini abartan veya pekiştiren bireyler interneti izlenimlerini kontrol edebilecekleri bir yer olarak görmektedir
- İnternet ortamındaki sosyal etkileşim yüz yüze etkileşime göre daha kolay, daha az riskli fakat daha heyecanlı algılandığı için sosyalleşmek için tercih edilmektedir.

Sonuç olarak sosyal beceri eksikliği yaşayan kişiler sosyalleşme ihtiyaçlarını internet kullanımı aracılığıyla sağlamaya çalışmaktadır. Problemlili internet kullanımını ihtiyaçlar bağlamında açıklayan bir diğer kuram Suler'in ihtiyaç kuramıdır.

İhtiyaçlar insanları harekete geçiren ve davranış motivasyonu oluşturan yapılardır. İnternetteki etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer olan ihtiyaçlara karşılık geldiği sonucuna varan Suler (1996) problemlili internet kullanımı hakkında kendi kuramını geliştirmiştir. Kuramında ihtiyaçlara karşılık gelen internet kullanımını Suler (1996) aşağıdaki gibi ele almaktadır:

- Fizyolojik İhtiyaçlar: Gerçek hayatta sağlıklı etkileşimde bulunmayan kişilerin gerçek kimliğin bilinmemesi sebebiyle çekiciliği artan internet ortamında flört eden bireyler üreme ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadırlar.
- Kişilerarası Temas İhtiyacı: Sosyal etkileşim ile tanınma ve ait olma ihtiyacı internetteki topluluklardan karşılanmaktadır. Çünkü internet ortamı, kişilere bağlantılı kurdukları ve temas halinde hissettikleri bir ortam sağlamaktadır. Sosyalleşme ve ait olma ihtiyacının karşılanmasında devamlılık olduğu için problemlili internet kullanımına neden olmaktadır.
- Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: öğrenme ve benlik saygısı ihtiyacı internet ortamında rol yapma ve internet oyunlarında karşılanmaktadır. Çünkü oyunlarda statü kazanan bireyin tanınırlığı da artmaktadır.
- Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: internet ortamında oluşturulansanal kimliklerin kişinin benliğinin bilinmeyen kısımlarının yansıması olabileceği

düşünülmektedir. Gerçek hayatta ifade edemedikleri yönlerini ifade eden kişiler, başka bir kimlikte yapılan keşifler ya da araştırma sayesinde gerçek hayatta ulaşamadıkları bir içgörü kazanmaktadırlar. İnternetin bu ödüllendirici ve pekiştirici yanı problemi kullanıma ve bağımlılığa yol açmaktadır.

Problemlili internet kullanımını kavramının doğasını anlamaya yönelik açıklamalarda bulunan model ve kuramlar dışında problemlili internet kullanımının ergenler üzerindeki etkilerini ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.3. Ergenlik döneminde problemlili internet kullanımının etkileri/sonuçları

Problemlili internet kullanımının belirtileri ve açıklanması kadar birey üzerindeki etkileri ve ortaya koyduğu sonuçlar da önemlidir. İnternetin hayatı kolaylaştırması ve sağladığı faydalar dışında, aşırı kullanımı beraberinde problemlili internet kullanımını getirmektedir (O'Brien, Anthony, Snyder ve Howard, 2016, s. 373). Problemlili internet kullanımı durumunu (veya internet bağımlılığını) son yıllarda özellikle ergenlerin yoğun biçimde yaşadıkları bilinmektedir (Young ve De Abreu, 2010, s. 173). Bu çerçevede, ergenlerin problemlili internet kullanımı sonucunda yaşadıkları etkiler aşağıda fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal etkiler başlıkları halinde kısaca açıklanmaktadır.

2.2.3.1. Problemlili internet kullanımının fiziksel etkileri

Ergenlik fiziksel gelişimin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde yetişkin fiziksel yapının şekillendiği düşünüldüğünde, ergenlerin fiziksel gelişimini olumsuz etkileme riski olan davranış ve ortamlardan uzak kalmaları sağlıklı bir gelişim için önemlidir. Fakat bireylerin özellikle ergenlik döneminde yoğun biçimde internet kullandıkları bilinmektedir. Ergenlerin çok yoğun bir biçimde internet kullanımları sonucunda fiziksel açıdan etkilenmeleri söz konusudur. Nitekim alanyazında problemlili internet kullanımının belirtilerinden birinin aşırı kullanım (Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan, 2007) olduğu; internetin aşırı kullanımı sonucunda ergenlerin iskelet kas sistemi ve baş ağrısı (Hakala, Rimpela, Saarni ve Salminen, 2006, s. 536) ve obezitenin yanı sıra mental rahatsızlıklar yaşadıkları, uyku düzenlerinin bozulduğu (Van den Bulck, 2004, s. 101) ifade edilmektedir (Aslan, 2019, s. 951). Ayrıca teknolojinin olumsuz kullanımının sonuçlarına yönelik yapılan bir derleme çalışmasında, interneti yoğun ve farklı duruş pozisyonlarında kullanan ergenlerin; kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel hareketsizlik sonucu obezite ve düşük kaliteli uyku gibi sağlık riskleri yaşayabileceği

belirtilmektedir (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdiçler, 2018, s. 227). Problemlerli internet kullanımının yansımalarından olan aşırı dijital oyun oynama durumunda gözlenen fiziksel etkiler üzerinde ebeveynler görüşleri alınmıştır. Ebeveynler, çocuklarının omurga, omuz, el, el bileği gibi vücut bölümlerinde kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklık yaşadıklarını ve uyku düzeninin olumsuz etkilendiğini belirtmektedir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018, s. 57). Ayrıca internetin sağlıksız kullanımı sonucunda öğünleri atlama, gece geç saatlere kadar uyanık kalma gibi sorunlar sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu ifade edilmektedir. (Kim ve ark., 2010, s. 215). Bu bilgiler ışığında fiziksel gelişimin yoğun olduğu ergenlik döneminde, ergenlerin problemlerli internet kullanıcısı olmalarının fiziksel gelişimleri ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi kaçınılmazdır. Bununla birlikte ergenlik döneminde yaşanacak problemlerli internet kullanımının fiziksel etkilerinin/sonuçlarının yanı sıra bazı bilişsel etkileri de bulunmaktadır.

2.2.3.2. Problemlerli internet kullanımının bilişsel etkileri

Ergenlik döneminde yoğun olarak gelişimin yaşandığı alanlardan biri de bilişsel gelişimdir. Ergenlik döneminde problemlerli internet kullanımının bilişsel gelişim üzerinde de etkileri bulunmaktadır. Nitekim ergenler interneti aşırı kullanmaları durumunda beynin bağımlılıkla ilgili bölgeleri yoğun şekilde aktifleşerek yapısal değişikliğe uğramaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012, s. 347). Bununla birlikte interneti problemlerli kullanan kişilerin yalnızlık, depresif duygulanım ve kompulsif bozukluk, (Whang, Lee ve Chang, 2003, s. 143), genel ve sosyal kaygı, dikkat eksikliği hiperaktivite ve depresif belirtiler yaşadıkları görülmektedir (Akbulut, 2013, s. 53). Ayrıca internete geçirilen uzun süre nedeniyle iletişim, hayal kurma, dikkat ve odaklama gibi bilişsel etkinlikler gerçekleştirilememekte ve daha sonra bu becerilerin telafi edilmesi zorlaşmaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Ayrıca interneti iletişim amacıyla kullananların tercih ettiği kısaltılmış sözcük ve cümleler, kişileri günlük dil kullanımından uzaklaştırmakta ve teknoloji jargonunun oluşmasına yol açmaktadır. Bu nedenle bireylerin dil kullanım becerileri olumsuz yönde etkilenmekte (Greenfield ve Subrahmanyam, 2003, s. 713), akademik başarılarında da düşüşe neden olmaktadır (Duman, 2016). Sonuç olarak hem yetişkin rollerine hem de bir üst öğretim kurumuna hazırlanan ergenlerin problemlerli internet kullanımları durumunda bilişsel gelişimleri olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bununla birlikte ergenlik döneminde yaşanacak

problemlı internet kullanımının bilişsel etkilerinin/sonuçlarının yanı sıra bazı psikososyal etkileri de bulunmaktadır.

2.2.3.3. Problemlı internet kullanımının psikososyal etkileri

Ergenlik döneminde önemli gelişimler barındıran bir diğır alan psikososyal gelişimdir. Ergenler bu dönemde sosyalleşmeye önem vermekte ve dönemin gelişim görevlerinden biri olan kimlik kazanımını gerçekleştirmektedir. Bu dönemde olumlu duygular hissetme ve kimlik denemesi gibi sebeplerle internet kullanımı da artmaktadır (Lee ve Stapinski, 2012, s. 197). Benzer şekilde ergenlerin internette ideal buldukları kimlikleri denemeleri nedeniyle interneti aşırı kullandıkları görülmektedir (Ceyhan, 2008). İnternet ortamında tercih edilen sanal kimlikle kurulan gerçekçi olmayan ilişkiler de ergenlerin problemlı internet kullanımı ile ilişkilidir (Hur, 2006, s. 514). Bu açıdan problemlı internet kullanımı, ergenlerin gelişimlerini olumsuz yönde etkileyerek kimlik oluşturma sürecinde sorun yaşamalarına yol açmaktadır (Şakiroğlu ve Poyraz-Akyol, 2018). Çünkü sanal ortamda kurulan ilişkiler sonucunda sosyal etkinliklerden uzak kalma, yalan söyleme, şiddet eğilimi ve tutarsız davranışlar kimlik oluşturma açısından risk oluşturmaktadır (Karaca, 2007).

Psikososyal değişkenlerden, cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal desteğin (Siyez ve Esen, 2011, s. 133), artan aleksitimi ve yalnızlık ile azalan benlik saygısının (Arcan ve Yüce, 2016, s. 52) problemlı internet kullanımı(internet bağımlılığı) ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca internetin aşırı kullanımı sosyal ilişkilerde bozulmalara neden olabilmektedir (Kesici ve Şahin, 2009, s. 1103). Çünkü ergenlerin interneti aşırı kullanması aileleri ile iletişimlerini azaltmakta (Sahraee, Khosravi ve Yusefnejad, 2011, s. 1822), ergenler yaşantılarını ailesi yerine internet ortamında tanıştıkları kişilerle paylaşmakta, yoğun internet kullanımı aileleri ile çatışma yaşamalarına neden olmaktadır (Bayraktutan, 2005). Ayrıca bozulan aile ilişkilerinin yanı sıra aşırı internet kullanımı sonucunda ergenlerin arkadaş ilişkileri ve sosyal yaşamları olumsuz yönde etkilenmektedir (Torrente, Piqueras, Orgilés ve Espada, 2014, s. 175). Sonuç olarak internetin problemlı kullanımı ergenlerin aile ve arkadaş ilişkilerini ve kimlik kazanımı sürecini olumsuz etkileyerek psikososyal gelişimin olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır.

Gelişim alanlarının birbiri ile bir bütün olduğu düşünıldüğünde problemlı internet kullanımı sonucunda etkilenen bir alanın diğır alanları da etkilemesi kaçınılmazdır.

Ergenlik dönemimdeki bireyin sağlıklı bir şekilde gelişimini tamamlayıp kimlik kazanımını gerçekleştirmesi diğer gelişim dönemleri içinde oldukça önemlidir. Bu açıdan problemli internet kullanımına özellikle ergenlik döneminde müdahale edilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu olumsuz etkilerin önlenmesi ya da iyileştirilmesi adına problemli internet kullanımına yönelik müdahalelerin bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.4. Problemli internet kullanımına yönelik müdahaleler

Alanyazında problemli internet kullanımına veya internet bağımlılığına yönelik müdahale çalışmalarının yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda alanyazındaki bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme, aile terapisi-eğitimi, sosyal hizmet müdahaleleri ve gerçeklik terapisine yönelik müdahalelerden aşağıda söz edilmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerinde etkili olduğu ileri süren bir yaklaşımdır. Bağımlılık ve problemli internet kullanımına müdahale etmek için tercih edilen bir yaklaşımdır. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde internetin problemli kullanımını azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi bağlamında hazırlanan programların (Canoğulları-Ayazsever, 2019; Erol, 2019), etkili olduğu görülmektedir. İnternet kullanımının problemli hale gelmesi ve bağımlılık boyutuna ulaşması halinde tercih edilen bilişsel davranışçı müdahale teknikleri şöyledir (Young, 1999, s. 351):

- İnternet kullanımının yoğun olduğu zaman dilimini tam zıt saatlere kaydırmak,
- İnternet kullanma saatini yapılacak bir iş öncesine koymak gibi dış durdurucular kullanmak,
- İnternet kullanımıyla ilgili gerçekçi hedefler belirlemek,
- İnternetin en çok kullanılan işlevden uzak kalmasına yönelik plan yapmak,
- İnternet kullanımının olumsuz yanları ve bırakması durumunda yaşanacak olumlu yanlar için hatırlatıcı kartlar hazırlamak,
- İnternet kullanımı yerine alternatif etkinliklerin bulunduğu bir defter kullanmak,
- Kişinin internet ortamı dışında iletişim kurabileceği ve sosyal destek sağlayabileceği destek grubuna katılmasını sağlamak,
- İnternet kullanımından zarar gören ailelerin aile terapisine katılmasını sağlamak.

Yukarıda belirtilen teknikler kullanılarak ergenlerin problemli internet kullanımına dair düşüncelerini kontrol ederek davranışlarını şekillendirmek amaçlanmaktadır. Bununla birlikte bağımlılığa müdahale ederken kullanılan yaklaşımlardan bir diğeri ise motivasyonel görüşmedir.

Motivasyonel görüşme bağımlılık alanında son yıllarda kullanılan müdahale yaklaşımlarından birisidir. Danışanın ikilem yaşadığı durumlarda işlevsel olarak kullanılmaktadır. Böyle bir durumda danışanların ikilemlerini çözmeleri ve süreç içinde içsel motivasyon kazanmaları için destek olmaktadır. Motivasyonel görüşmede dört temel süreç vardır (Arkowitz, Miller ve Rollnick, 2019, s. 4):

- Katılım sürecinde danışan ile danışman arasında terapötik bir iş birliği oluşturulmaktadır.
- Odaklanma sürecinde hedefler belirlenip danışma sürecinin yönünün netleşmektedir.
- Ortaya çıkarma sürecinde hedefler net şekilde belirlendikten sonra danışanın değişimi adına içsel motivasyonunun ortaya çıkarılması sağlanmaktadır. Danışanın değişim için yeterli noktaya ulaşabilmesi için söylediklerini keşfetme, yansıtma, özetleme becerilerinin kullanıldığı aşamadır.
- Planlama sürecinde ise değişim adına yeterli motivasyona ulaşan danışan değişim için gerekli planlamalar yapılmaktadır.

Aşamaların herhangi bir aşamasında yaşanacak dirence karşı motivasyonel görüşmenin etkili olduğu bilinmektedir. Sadece terapötik ilişki bağlamında değil ambivalans durumunda da yaşanabilecek direnç genellikle danışanın isteksiz olarak etiketlenmesine ve terapötik ilişkinin zarar görmesine sebep olmaktadır (Miller ve Rollnick, 2002). Değişime karşı direnci azaltmayı sağlayan motivasyonel görüşme, deneysel olarak kanıtlanmış sürecini kolaylaştırmada önemli bir yer tutmaktadır (Alpaydin, Çimen, Erol ve Sevi, 2016, s. 99). Özet olarak motivasyonel görüşme sürecinde danışanın değişime yönelik motivasyonlarını ortaya çıkarmak, ambivalans duruma dair alternatif bakış açıları sunmak ve değişim için gerekli davranışları desteklemek konusunda yardım amaçlanmaktadır (Rosen, Ryan ve Rigsby, 2002, s. 183). İnternet bağımlılığı ve problemli internet kullanımına müdahale ederken aile faktörü ile çalışmakta önem kazanmaktadır.

Çocuğun gelişiminde olduğu kadar internetin sağlıklı kullanımında da aile etkisi önemli bir faktördür. Ergenlerin internet bağımlılığını azaltmak için hazırlanan çoklu

aile grup terapisinin etkili olduğu görülmüştür (Liu ve ark. 2015, s. 1). İnternet kullanımında aile izlemesinin önemli olduğu düşünöldüğünde (Demir, Yıldız, Özzorlu, Köse ve Yelkenci, 2017, s. 103) aileye verilecek uygun eğitimlerle internet kullanımının sağlıklı hale getirilebileceğı söylenebilir. Problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik ailelere verilen eğitimin etkili olduğu, ailelerin aldıkları eğitimden faydalandıkları ve ergenlerin internet kullanımlarında azalma olduğu ifade edilmektedir (Ayazseven ve Önder, 2018, s. 212). Ailenin yanı sıra sosyal destek kaynaklarını harekete geçiren sosyal hizmet müdahalesi problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılığına müdahale ederken kullanılmaktadır.

Sosyal hizmet müdahalesi ile problemlı internet kullanımını önlemek ya da iyileştirmek için yasal ve çevresel düzenleme ile sosyal faaliyetler aracılığı ile yardım amaçlanmaktadır. Problemlı internet kullanımı yerine sağlıklı internet kullanımını, eğitim ve sosyal hizmet müdahalesi ışığında yapılacak müdahaleler şu şekildedir (Özgür-Yörük ve Taylan, 2018, s. 356):

- İnternet kullanımının ergenlere verebileceğı zararları önlemeye yönelik sosyal politikalar geliştirilebilir ve gerekli yasal düzenlemeler yapmak,
- Sağlıklı/güvenli internet kullanımının yaygınlaştırılmasına yönelik internet sağlayıcılar ile işbirliğı yapmak,
- Okul sosyal hizmeti kapsamında okul yönetimlerinin ve rehberlik servislerinin ve gerekli olduğu durumlar rehberlik araştırma merkezinin işbirliğı ile problemlı-sağlıklı internet kullanımı, internet bağımlılığına ilişkin farkındalığın arttırılmasına yönelik bilinçlendirici çalışmalar planlamak,
- Sosyal hizmet uzmanlarının, problemlı internet kullanım konusunda başvuran ebeveynler ve ergenler için internette bekleyen tehlikeler hakkında grupla sosyal hizmet uygulamaları ve önleyici çalışmalar düzenlemek,
- Gençlik ve spor hizmetleri tarafından, internette harcanan gereksiz sürenin azaltılmasına yönelik ergenlerin verimli zaman geçirmelerini sağlamak adına farklı sosyal aktiviteler düzenlemek,
- Okul ve belediyeler tarafından ergenlerin internet ortamı yerine gerçek hayatta sosyalleşmesini sağlamaya yönelik grup çalışmaları, spor etkinlikleri, sinema ve tiyatro gibi daha sosyalleşebileceğı ortamlar sunmak.

Sosyal hizmet müdahalesi yukarıdaki seçeneklerle ergenlerin güvenli internet kullanımını sağlayarak problemlı internet kullanımı önlemeyi, problemlı internet

kullanıcılara alternatifler sunarak problemli internet kullanım süresini azaltmayı amaçlamaktadır. İnternet bağımlılığı ve problemli internet kullanımına müdahale yaklaşımlarından bir diğeri ise gerçeklik terapisi.

Problemli internet kullanımına ve daha ileri aşama olan internet bağımlılığına müdahale ederken kullanılan yaklaşımlardan biri de gerçeklik terapisi. Gerçeklik terapisi kişilerin kendi hayatları üzerinde sorumluluk sahibi olduklarını varsayar. Bundan dolayı davranış değiştirmenin altında davranış ve düşüncelere odaklanmak gerektiğini savunur.

Gerçeklik terapisi davranışları harekete geçiren gücün psikolojik ihtiyaçlar olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte psikolojik ihtiyaçlarını internet ortamında gidermeyi amaçlayan kişilerin problemli internet kullanım düzeyinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Sheldon, Abad ve Hinsch, 2011, s. 766). Bu açıdan psikolojik ihtiyaçları sağlıklı şekilde karşılamayı amaçlayan gerçeklik terapisi temelinde internet bağımlılığına müdahaleye yönelik geliştirilen programlar etkili olmaktadır (Kim, 2008; Odacı ve Berber-Çelik, 2017). Bu açıklama ışığında problemli internet kullanımı ve internet bağımlılığına müdahale ederken farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Etkililiği kanıtlanan yaklaşımlardan bilişsel davranışçı terapi ve motivasyonel görüşme, (van Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Van de Mheen, 2012) aile eğitimi (Lee, 2001) ve aile eğitimi ile bilişsel davranışçı terapiyi birlikte alan (Canoğulları-Ayazseven, 2019) ve ergenlere yönelik hazırlanan müdahaleler olmasına rağmen gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan bir müdahale programı bulunmamaktadır. Bu araştırma ile alanyazındaki bu boşluğa katkı sunmak amaçlanmaktadır.

2.2.5. Ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik araştırmalar

Bu araştırma kapsamında alanyazındaki ergenlerin problemli internet kullanım davranışlarına ilişkin gerçekleştirilen araştırmalar incelenmiş olup, ilgili araştırmalar betimsel araştırmalar ve deneysel çalışmalar şeklinde ana başlık halinde aşağıda sunulmuştur

2.2.5.1. Ergenlerin problemli internet kullanımına ilişkin betimsel araştırmalar

Alanyazında ergenlerin internet kullanım davranışları ile onların çeşitli özelliklerinin ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalardan birisinde internet kullanan ergenlerin psiko-sosyal özellikleri ve internet kullanımının ergenler üzerindeki

etkileri araştırılmıştır. 1024 ergen ile gerçekleştirilen bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, ergenlerin internete en az okullarda girdiği, internet kullanımı için internet kafeleri yoğun olarak tercih ettiği ve interneti oyun oynama amacı ile kullanıldığı bulunmuştur. Ayrıca araştırmada ergenlerin, interneti kullanmaya başladıktan sonra; farklı insanlarla tanışıp daha kolay ilişki kurabildikleri ve kendilerini rahatça ifade edebildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Taşkın, 2002, s. 187). Başka bir araştırmada ise ergenler interneti genel bilgi aramak, oyun oynamak, iletişim kurmak, eğlenceli zaman geçirmek ve internette başka biri gibi davranarak kimlik denemeleri yapmak için kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca insanları daha kolay tanımak için ve daha kolay konuşmak için internette kimlik denemeleri yaptıklarını ifade etmişlerdir (Balkaya-Çetin ve Ceyhan, 2014, s. 30). Bir diğer araştırmada ergenlerin internet kullanım süresinin artmasıyla problemlili internet kullanım düzeyinin de arttığı, interneti eğlence ve boş zaman geçirme ile iletişim için tercih eden ergenlerin bilgi elde etmek için kullananlara göre problemlili internet kullanım düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 97). Bu araştırmalar ergenlerin farklı amaçlar için interneti kullandıklarını ortaya koymaktadır.

Problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı açısından ele alan araştırma Yıldız (2010) tarafından 1000 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, problemlili internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönde zayıf ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça problemlili internet kullanım düzeyi azaldığı bulunmuştur.

Problemlili internet kullanımı sosyal kaygıyı ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri 682 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin problemlili internet kullanımlarını yordamada önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir (Zorbaz ve Dost, 2013, s. 298). Sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini ele alan ve 312 ergen ile gerçekleştirilen bir başka araştırma sonuçları incelendiğinde; sosyal kaygı düzeyi arttıkça problemlili internet kullanım düzeyinin arttığı ve sosyal kaygının problemlili internet kullanımını yordadığı görülmektedir (Şahan ve Eraslan-Çapan, 2017, s. 887). Başka bir araştırmada ergenlerin problemlili internet kullanımları utangaçlık puanları birbirleri ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Prieara, Piko ve Luszczynska, 2019, s. 1008). Araştırma sonuçları problemlili internet kullanımının, utangaçlık sosyal kaygı tarafından yordandığını

(Prieara, Piko ve Luszczynska, 2019, s. 1008; Şahan ve Eraslan-Çapan, 2017, s. 887; Zorbaz ve Dost, 2013, s. 298) ortaya koymaktadır.

Sosyal kaygı ve utangaçlık kadar benlik saygısının da önemli olduğu ergenlik döneminde yapılan bir başka araştırmada ise problemlili internet kullanımı öznel iyi oluş ve benlik saygısı açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Lisede öğrenimine devam eden 385 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda problemlili internet kullanım düzeyi arttıkça benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Ayrıca problemlili internet kullanımı için benlik saygısı ve öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır (Özer, 2013). Problemlili internet kullanımının psikolojik iyi olma ile ilişkisini ele alan bir araştırmada 242 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun problemlili internet kullanımının yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Meral ve Bahar, 2016, s. 1117). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş azaldığında ergenlerin yaşadığı olumlu duygular azalmakta ve riskli davranışlar ortaya çıkabilmektedir.

Ergenlik döneminde karşılaşılan riskli davranışlardan biri de siber zorbalıktır. Siber zorbalıkla ilgili ergenlerle gerçekleştirilen araştırmalar olduğu görülmektedir. İnternetin problemlili kullanımı ve siber zorbalık davranışlara dair ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan ve 563 ergen ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, ergenlerin internet kullanım süreleri arttıkça problemlili kullanım ve siber zorbalık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, internette geçirilen süre ile problemlili internet kullanımı, siber zorbalık düzeyinin %13,8' lık kısmını açıkladığı bilinmektedir (Cicioğlu, 2014, s. VI). Siber zorbalık, riskli davranışlar ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka araştırma 523 ergen ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, problemlili internet kullanımı arttıkça siber zorbalık ve riskli internet davranışlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Ünver ve Koç, 2017, s. 117). Dolayısıyla internette geçirilen süre ve problemlili internet kullanımının siberzorbalığı açıklaması ve internette riskli davranış düzeyini arttırması problemlili internet kullanımına müdahale etmeyi önemli kılmaktadır.

Riskli davranışlar dışında problemlili internet kullanımının bilişsel yetenek, dikkat, bilişsel çarpıtma, bilinçli farkınlık gibi zihinsel süreçlerle ve erteleme davranışı ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Problemlili internet kullanımının; bilişsel yetenek ve dikkat becerileri ile olan ilişkisinin inceleyen araştırma 82 öğrenci ile gerçekleştirilmiş ve ergenler arasında problemlili internet kullanımı oranı %20,7 tespit

edilmiştir. Problemlı internet kullanım düzeyi yüksek ve düşük olan ergenler arasında bilişsel yetenek ve dikkat becerileri açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özolgun-Kurt, 2014). 120 ergen ile yapılan bir başka araştırmada ise bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça problemlı internet kullanım düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Şehidoğlu, 2014). Bilişsel çarpıtmalar ve problemlı internet kullanımı ilişkisini ele alan bir diğer araştırmada, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arttıkça problemlı internet kullanım düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. (Şahan ve Eraslan-Çapan, 2017, s. 887). Araştırma sonuçları, problemlı internet kullanımının bilişsel düzey ve dikkatla ilişkili olmadığını (Özolgun-Kurt, 2014) ortaya koymaktadır. Fakat bilinçli farkındalığın yüksek olması halinde problemlı internet kullanımının azalacağını (Şehidoğlu, 2014), problemlı internet düzeyinin azalmasıyla bilişsel çarpıtmaların da azalacağı (Şahan ve Eraslan-Çapan, 2017, s. 887) görölmektedir.

Problemlı internet kullanımı ile erteleme ve güdülenme davranışının ilişkisinin ele alındığı araştırmada, ergenlerin genel internet kullanım davranışlarının, problemlı internet kullanım düzeyi ile genel erteleme ve akademik erteleme arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. 1088 ergen ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına bakıldığında; problemlı internet kullanımı düzeyinin artması ile akademik erteleme ve genel erteleme düzeyinin de arttığı görölmektedir (Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 97). Ergenlerin problemlı internet kullanımı ile akademik ertelemeleri arasındaki ilişki inceleyen bir başka araştırma ise 392 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında; Ergenlerin problemlı internet kullanımı artıkça akademik erteleme düzeyleri de artmaktadır (Duman, 2016). Güdülenme ve erteleme ile problemlı internet kullanımı ilişkisini ele alan başka bir araştırma sonuçları problemlı internet kullanımı artıkça güdülenmenin azalacağı, erteleme davranışının ise artacağını ifade etmektedir (Yüce, 2018). Problemlı internet kullanımının akademik güdülenmeyi yordama düzeyini ele alan araştırma 640 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, problemlı internet kullanımının akademik güdülenmeyi negatif düzeyde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Akbaba, 2019). Araştırma sonuçları (Akbaba, 2019; Duman, 2016; Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 97; Yüce, 2018), problemlı internet kullanımının azalmasıyla da ertelemenin artacağı ve güdülenmenin azalacağını ifade etmektedir. Yetişkinlik rollerine ve bir üst öğretim kurumuna gidecek ergenlerin problemlı internet kullanımının fazla olması halinde yaşayacakları erteleme geleceklerini de etkileyebilir.

Problemli internet kullanımı ile ilişkisi ele alınan bir diğer değişken bağlanmadır. Ergenlerde bağlanma stillerinin problemli internet kullanımı (PİK) üzerindeki etkisini incelemek amacı ile 200 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda, bağlanma stillerinin problemli internet kullanım düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin problemli internet kullanım düzeyi, saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip ergenlere göre daha düşük bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin en düşük problemli internet kullanım düzeyine sahip olduğu ifade edilmektedir (Ceritli ve Nedim-Bal, 2017, s. 481). Bağlanma ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma biçimlerinin internet bağımlılığı ya da problemli kullanım için risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lin, Ko, ve Wu, 2011, s. 741). Ergenlerin problemli bağlanma biçimlerinin etkisi araştırılan aşka bir araştırma 708 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yapısal eşitlik modeli sonuçları problemli internet kullanım düzeyi üzerinde korkulu ve kayıtsız bağlanmanın hem doğrudan aracı olduğu ve problemli internet kullanımı ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Atalan-Ergin, 2018). Araştırma sonuçları (Ceritli ve Nedim-Bal, 2017, s. 481; Lin, Ko, ve Wu, 2011, s. 741) bağlanma stilinin problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yalnızlık ve problemli internet kullanımı ilişkisini ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Problemli internet kullanımının yalnızlık ile ilişkisini ele alan ve 242 ergen ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda yalnızlığın problemli internet kullanımının yordayıcısı olduğu ve yalnızlık ile problemli internet kullanımının negatif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Meral ve Bahar, 2016, s. 1117). Başka bir çalışmada ergenlerin problemli internet kullanımları ile yalnızlık ile doğrudan ilişkili olduğu ve interneti problemli şekilde kullanan ergenlerin sosyal çevresinden uzaklaşarak yalnızlaştığı bilinmektedir (Prieara, Piko ve Luszczynska, 2019, s. 1008). Yalnızlık ve problemli internet kullanım ilişkisini inceleyen bir başka araştırma 402 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, problemli internet kullanımı ile yalnızlık değişkenlerinin ilişkili olduğu görülmektedir (Say ve Durak-Batıgün, 2017, s. 324). Bu açıdan problemli internet kullanımının yalnızlıkla ilişkili olduğu (Meral ve Bahar, 2016, s. 1117; Prieara, Piko ve Luszczynska, 2019, s. 1008; Say ve Durak-Batıgün, 2017, s. 324) söylenebilir.

Problemli internet kullanımı ile aile, ebeveyn değişkenini ele alan araştırmalar bulunmaktadır. İnternet kullanımında anne-babaların internetin olumsuz etkilerine yönelik algısı, çocuklarının öz kontrolüne ilişkin algısı ve internet kullanımı konusundaki yeteneğinin önemli birer değişken olduğu bilinmektedir (Lee, 2013, s. 469). Problemli internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliği ilişkilerini inceleyen bir başka araştırma 402 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, ebeveyn-ergen ilişki niteliği ile problemli internet kullanımı arasında olumsuz anne-ergen ve baba-ergen ilişkisi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide “kısmi aracılık” etkileri olduğu bulunmuştur (Say ve Durak-Batıgün, 2017, s. 324). Başka bir araştırmada ergenlerin problemli internet kullanımı üzerinde dürtüsellik, ana-baba aracılığı ve bağlanma biçimlerinin etkisi araştırılmıştır. 708 ergen ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına bakıldığında yapısal eşitlik modeli sonuçları ana-baba aracılığı ve dürtüsellik üzerinden dolaylı etkisi olduğu, dürtüsellik ve ana-baba aracılığının problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Atalan-Ergin, 2018). Anne baba ilişkileri ve bağlanmanın problemli internet kullanımı ile ilişkisi sevgi ait olma ihtiyacının istenilir şekilde karşılanmadığını şeklinde de düşünülebilir. Anne baba ilişkileri ile problemli internet kullanımını ele alan bir diğer araştırmada, anne ve babayla kurulan uygun etkileşimin problemli internet kullanımını engellemede etkili olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda problemli internet kullanımı durumunda anne babanın verdiği tepkiler, içeriğe ve internet kullanım süresine getirilen kısıtlayıcı kuralların da önleyici olduğu belirtilmektedir (van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij ve Engels, 2010, s. 77). Bu bakımdan araştırma sonuçları (Atalan-Ergin, 2018; Lee, 2013, s. 469; Say ve Durak-Batıgün, 2017, s. 324; van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij ve Engels, 2010, s. 77) aile ile ilgili yaşantıların ve aile ilişkilerinin problemli internet kullanımı ile ilgili olduğunu göstermektedir.

İnternet kullanımı üzerinde ailenin etkisinin önemi yapılan araştırmalarda görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmanın sonucuna göre, aile içinde var olan güçlü bağların ve güvenin ergenlerin riskli internet kullanımlarını azalttığı sonucu da bulguları destekler niteliktedir (Cho ve Cheon, 2005, s. 488). Ergenlerin, biyolojik ailesi ile birlikte yaşama durumu ve aileden aldığı ilgi düzeyinin de problemli internet kullanımına yol açabilecek riskli faktörler (Durkee ve diğerleri, 2012) olduğu düşünüldüğünde ailenin problemli internet kullanımında etkili bir faktör olduğu

söylenbilir. Aile ve problemlı internet kullanımını ele alan bir başka araştırmada olumsuz ebeveynlik stillerinin ergenlerde problemlı internet kullanımını doğrudan yordadığı ve olumsuz ebeveynlik stilleri arttıkça problemlı internet kullanımının artabileceği; azaldıkça ise problemlı internet kullanımının azalabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Göl-Bayoğlu, 2019, s. 64). Problemlı internet kullanımının aile yaşantısına etkisini ele alan 38 aile ve 31 çocuk ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada internetin yoğun ve sağlıksız kullanılmasının aile içinde huzursuzluğa, tartışmalara ve kullanıcı ile ebeveyn arasında uyumsuzluk yaşanmasına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Rompaey, Roe ve Struys, 2002, s. 189). Aile ile kurulan iletişimde ergenlerin problemlı internet kullanımlarında etkili bir faktör olduğu söylenbilir. Çünkü ebeveyn ile ergen arasında uygun bir iletişim kurulmadıkında ergenlerin problemlı internet kullanımlarında artış olduğu bilinmektedir. (Liu, Fang, Deng ve Zhang, 2012, s. 1269). Bütün bu açıklamalar ışığında aile içindeki yaşantıların ve ebeveynlerin tutumu ile çocuklar arasında kurdukları iletişim ve bağın problemlı internet kullanımı ile ilişkili olduğu söylenbilir. Ayrıca problemlı internet kullanımı da aile içindeki iletişimi olumsuz etkileyebildiği görölmektedir.

Aile ile ilişki ve iletişimin yanı sıra kişilerarası ilişki ve iletişim ile problemlı internet kullanım ilişkisini ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Kişilerarası ilişkilerin problemlı internet kullanımında nasıl bir etkisini araştıran bir çalışma, 14 ile 19 yaş arası 98 ergenle gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin % 36,7'sinin interneti problemlı şekilde kullandığı ve problemlı internet kullanan ergenlerin kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan ergenlerin daha yoğun biçimde internet kullanmayı tercih ettikleri ve dolayısıyla bu kısır döngünün olduğu bir süreç yaşadıkları belirlenmiştir. (Milani, Osualdella ve Di Blasio 2009, s. 681).

Problemlı internet kullanımı bazı olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu sonuçlardan birisi de akademik başarı üzerindeki etkisidir (Atalan-Ergin, 2018). Problemlı internet kullanımı arttıkça akademik başarı azalmaktadır (Yüce, 2018). Ergenlerin problemlı internet kullanımı ile akademik başarı ve akademik ertelemeleri arasındaki ilişki inceleyen bir başka araştırma ise 392 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin problemlı internet kullanımı arttığında akademik başarı düzeylerinin azaldıkça ifade edilmektedir (Duman, 2016). Ergenlik döneminde bir üst eğitim kurumuna hazırlanma açısından akademik başarı oldukça önemlidir.

Araştırma sonuçları (Atalan-Ergin, 2018; Duman, 2016; Yüce, 2018) akademik başarı ile problemli internet kullanımının ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Kontrol kavramı ile problemli internet kullanımını ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Problemli internet kullanımı ile kontrol odağı ilişkisi ele alan ve 656 ergen ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda; dış kontrol odağı arttıkça problemli internet kullanımının arttığı sonucu elde edilmiştir (Yüce, 2018). Kontrol odağı ile problemli internet kullanımını ele alan başka bir araştırma ise 119 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda kontrol odağının ve kullanım süresinin problemli internet kullanımının en güçlü yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir (Demir, Özköklü ve Turğul, 2015, s. 725). Karakter güçleri ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka çalışma ise 1660 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; ergenlerin öz-kontrol/öz denetim karakter güçlerinin problemli internet kullanımı için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Saruhan, 2019). Bu açıklamalar doğrultusunda kontrol kavramının problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Problemli internet kullanım değişkeninin bazı özel gruplar ile de çalışıldığı görülmektedir. Yapılan bir araştırmada Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan ergenlerde problemli internet kullanımı ile intihar davranışı arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Problemli internet kullanımı olan olguların % 10'unda (n=4), olmayan olguların ise %2,5'inde (n=1) intihar girişimi gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Saygılı, 2018). Yarı damak-dudak tanıılı ergenlerde yapılan bir başka araştırmada ise boş zamanlarının çoğunu internet kullanarak geçirdikleri fakat ailenin koruyucu etkisinin problemli internet kullanımının olumsuz sonuçlarını engellediği sonucuna ulaşılmıştır (Özen, 2018). Bir diğer araştırmada internet bağımlılığı tespit edilen 170 ergen içinden rastgele 12 ergen psikiyatrik tespit için seçilmiştir. Bu aşamada ise 3 ergende ciddi psikolojik problemlere rastlanmıştır (Jee, Hyun, Ha, Chin, Shin ve Kim, 2006, s. 821). Bu açıklamalar ışığında özel grupların ve psikolojik problemler yaşayan ergenlerin yoğun biçimde internet kullandıkları ve intihar gibi riskli davranışlar sergileyebilecekleri söylenebilir.

Problemli internet kullanımı ile ilişkisi ele alınan bir diğer kavram problem çözmedir. Problemli internet kullanımı ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerini inceleyen bir başka araştırma 402 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, problemli internet kullanımı ile problem çözmenin ilişkili

olduğu görülmektedir (Say ve Durak-Batıgün, 2017, s. 324). Ayrıca problemli internet kullanımı ile problem çözme ile ilişkisi ele alan ve 656 ergen ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda; problem çözme becerisi azaldıkça problemli internet kullanımının arttığı sonucu elde edilmiştir (Yüce, 2018). Sonuç olarak problemli internet kullanımı ile baş ederken problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Problem çözme becerilerini sağlıklı kullanamayan ergenlerin olumsuz davranışlar sergileme riski bulunmaktadır. Bu açıdan problemli internet ile ilişkisi ele alınan diğer kavram saldırganlıktır. Ergenlerin problemli internet kullanımları ile saldırganlık davranışları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma 410 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, ergenlerin problemli internet kullanım düzeyi ile saldırganlık davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani ergenlerin problemli internet kullanım düzeyi arttıkça saldırganlık davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Durak-Gülken, Ünal, Erdoğan ve Bal, 2018, s. 217). Bu bulgunun aksine ergenlerde saldırganlık ilişkisini ele alan bir başka araştırma sonuçlarına bakıldığında; problemli internet kullanım düzeyi yüksel olan ergenlerin saldırganlık düzeylerinin problemli kullanım düzeyi düşük ergenlere göre anlamlı oranda daha fazla olduğu görülmektedir (Kocaman, Aktepe ve Sönmez, 2017, s. 602). Bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde saldırganlık davranışı ile problemli internet kullanımı ilişkili olduğu söylenebilir.

Problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu düşünülen ve ilişkisini ortaya koymak adına araştırmalar yapılan bir diğer kavram ise psikolojik ihtiyaçlardır. Gençlerin internet kullanımının kaynağı olan dört faktörden birinin temel ihtiyaçları olduğu bilinmektedir. Özellikle sosyalleşme ihtiyacının internet kullanımında önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Notley, 2009, s. 1208). İnternet kullanımının sosyalleşme ve ilişki içerisinde olma gibi sosyal ihtiyaçları karşılama konusunda rahatlık sağladığı (Karagülle ve Çaycı, 2014, s.1) başka araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. İnternet kullanımı aracılığıyla psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumuna yönelik yapılan başka bir araştırma sonucunda; sohbet odalarının kişilerin ihtiyaç duyduğu topluluk duygusunu tatmin ettiği, ait oldukları yere ait hissedemeyen bireylerin, kendini internette sanal bir topluluğa ait hissettiği belirtilmektedir (Primo, Pereira ve Freitas, 2000, s. 287).

Farklı yaş gruplarındaki kişiler üzerinde yaptığı araştırmanın sonucunda Bayraktutan (2005), internetin karşılanamayan sosyal gereksinimleri ortadan kaldırmak

adına internetin yoğun şekilde kullanılabileceğini ifade etmiştir. İnternet kullanımı aracılığıyla ergenler yargılanma ya da aşağılanmaya maruz kalmadan özgür biçimde kendini ifade edebilme, gerçek dünyanın sorunlarından uzaklaşabilme, internette kendine ait bir alan yaratma imkânı, kontrol ve özgürlük hissi elde etmektedir. Benzer şekilde internetin, bireylerin ait olma, beğenilme, kendini açma, olumsuz duygular yaşadığında kendini rahatlatma gibi hem sosyal hem de psikolojik açıdan ihtiyaçlarını karşılama açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Colas Bravo, Gonzales Ramírez, ve Pablos Pons, 2013). İnternet kullanmaya yönelmede etkili olan süreçleri araştıran bir başka çalışmada gençlerin sanal ortamdaki ve gerçek yaşamlarındaki ihtiyaç doyumları ele alınmış ve gençlerin internet aracılığıyla temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama çabası içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Shen, Lui ve Wang, 2013, s. 185). Başka bir çalışmada ise, güç ve sevgi-ait olma psikolojik ihtiyaçlarının, heyecan arama ve yaşam doyumu niteliklerinin problemli internet kullanımında önemli yordayıcılar olduğu ve bu değişkenlerin birlikte toplam varyansın % 20'sini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada kız ve erkek ergenlerin problemli internet kullanımının yordayıcıları; sevgi-ait olma ve güç ihtiyaçları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balkaya-Çetin ve Ceyhan, 2014, s.30).

Problemli internet kullanımına yönelik iki yıl süren boylamsal çalışma 356 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları karşılamalarını destekleyerek problemli internet kullanımı ve oyun bağımlılığının değişimi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; ergenlerin özerklik desteğinin problemli internet kullanımı ve oyun bağımlılığını azaltmada etkili olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılandıkça problemli internet kullanımının azaldığı edilmektedir (Yu, Li ve Zhang, 2015, s. 228). Problemli internet kullanımı ifade eden durumlardan birinin de eğlence ihtiyacını yoğun şekilde internet aracılığı ile oyun oynayarak geçirmek olduğu söylenebilir. 322 ergen ile gerçekleştirilen bir başka araştırma psikolojik ihtiyaçların oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018, s. 128). Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ve problemli internet kullanımının araştırıldığı diğer bir araştırma 914 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin internet ortamının çekiciliğine kapıldıklarından ve özgür ortam arayışı içinde olduklarını interneti problemli kullanma durumları arttıkça temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin azaldığı belirtilmektedir (Can, 2018). Kişilik özellikleri, psikolojik ihtiyaçlar, problemli internet kullanımı ve problemli sosyal medya

kullanımları arasındaki ilişkinin incelendiği başka araştırma 436 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada psikolojik ihtiyaçlarda artış yaşanması durumunda, problemli internet kullanımı ve problemli sosyal medya kullanımının azalacağı ve psikolojik ihtiyaçların problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özteke Kozan, Baloğlu, Kesici ve Arpacı, 2019, s. 203). Ergenlerin temel psikolojik ihtiyacı ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü ele alan bir başka araştırma 1318 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların problemli internet kullanımını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Okur, 2019, s. VII).

Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama ve internet kullanım durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir model test edilmiştir. Test edilen modelde psikolojik ihtiyaç ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide psikolojik sıkıntının aracı role sahip olduğu ve problemli internet kullanımını önlemek ya da azaltmak için temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması gerektiğinin önemli olduğu ifade edilmektedir (Wong, Yuen ve Li, 2015, s. 1). Başka bir araştırmada ergenlerde psikolojik ihtiyaçların problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolüne sahip olduğu bilinmektedir (Gül Bayoğlu, 2019, s. 68). İnternet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişkiye bakan farklı bir araştırma ise 644 ergenle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılık düzeyleri farklı olan ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarında (ilişki, yeterlik, özerklik) anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Canoğulları ve Güçray, 2014, s. 42). Problemli internet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçları ele alan birçok araştırma olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan birçoğu (Balkaya-Çetin ve Ceyhan, 2014; Can, 2018; Colas Bravo, Gonzales Ramírez, ve Pablos Pons, 2013; Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018; Notley, 2009; Primo, Pereira ve Freitas, 2000; Okur, 2019; Yu, Li ve Zhang, 2015) problemli internet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçların ilişkili olduğu ve yordayıcılığı olduğunu ifade etmektedir.

Ergenlerle gerçekleştirilen betimsel çalışmalarda problemli internet kullanımının ergenlerin hayatında çok boyutlu etkileri olduğu görülmektedir. 14-17 yaş grubundan 1723 ergenle gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin önemli ölçüde problemli internet kullanıcısı olduğu ve problemli internet kullanımına dair önleyici çalışmalar yapılmasının gerekli olduğu belirtilmiştir (Wartberg, Kriston, Kammerl, Petersen ve Thomasius, 2014, s. 25). Müdahale edebilmek için problemli internet kullanımının

ergenlik döneminde ne anlama geldiği önem kazanmaktadır. Bu nedenle problemli internet kullanımının doğasını anlamak ve açıklamak adına birçok betimsel araştırma yapıldığı görülmektedir. Bireysel ve çevresel değişkenler bağlamında ele alınan problemli internet kullanımının kontrol, sorumluluk alma yerine erteleme davranışını seçme, psikolojik ihtiyaçlarını internet aracılığı ile karşılama davranışı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca problemli internet kullanımı sonucunda toplam davranışını içeren duygu (öznel iyi oluş, yalnızlık, öfke), düşünce (farkındalık, bilişsel çarpıtma), davranış (risk alma, intihar) ve fizyolojinin (sağlıklı yaşam biçimi) etkilendiğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Gerçeklik terapisi tarafından ele alınan bu kavramlarla hazırlanacak bir müdahale programının etkili olacağı düşünülmektedir. Bundan sonraki başlıkta alanyazında ergenlerle problemli internet kullanımı konusunda gerçekleştirilen önleyici ve iyileştirici çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.5.2. Problemli internet kullanımına ilişkin deneysel araştırmalar

Alanyazında problemli internet kullanımı veya internet bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale çalışmalarının da yer aldığı görülmektedir. Problemli internet kullanımına müdahale etmek için hazırlanan psiko- eğitim, grupla psikolojik danışma, eğitim programları ile akran ve aile eğitimleri olduğu görülmektedir. Psiko-eğitim çalışmalarından birinde psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik hazırlanan programının ergenlerin internet bağımlılığına etkisini incelenmiştir. Araştırmada ise deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda, psiko-eğitim programının ergenlerin yaşadığı psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 45 gün sonra uygulanan izleme testi sonucunda da kalıcılığını koruduğu görülmüştür (Taş ve Ayas, 2018, s. 257). Kıbrıs'ta gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan 10 oturumluk internet bağımlılığı ile başa çıkma psiko-eğitim programının lise 10.sınıf öğrencilerinde internet kullanımına etkisi incelenmiştir. Araştırmada sonucunda, internet bağımlılığının deney grubu lehine anlamlı ölçüde azaldığı tespit edilmiştir (Arar, 2018). Kazakistan'da gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise 48 ergenden oluşan gruba 7 oturumdan oluşan psiko-eğitim içeriğinde iletişim becerilerini geliştirme, öz saygıyı artırma ve kaygıyı azaltmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları deney grubunda

internet bağımlılığı eğilimi olan ergenlerin puanlarında azalma olduğu sonucunu göstermiştir (Berdibayeva ve ark., 2016, s. 984).

Alanyazında insani değerler temelinde problemli internet kullanımına müdahale etmeyi amaçlayan psiko eğitim programları olduğu görülmektedir. Problemli internet kullanımı ve siber zorbalık ile ilgili yapılan deneysel bir araştırmada ise problemli internet kullanan ve siber zorbalık sorunu yaşayan 24 ergene insani değerler yönelimli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan psiko-eğitim programının, siber zorbalık düzeyini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin iki aylık izleme sonucunda kalıcılığını koruduğu ortaya konmuştur (Peker ve İskender, 2015, s. 11). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde 20 ergen ile gerçekleştirilen araştırmada ise ergenlerin teknoloji bağımlılık düzeylerinin azaltılma amacı ile geliştirilen “İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programı’nın” etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın verilerinden elde edilen bulgulardan programın teknoloji kullanımı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erses ve Müezzın, 2018, s. 313).

Problemli internet kullanımına yönelik müdahalelerden biri de grupla psikolojik danışmadır. Kore’de öğrenimine devam eden ergenlerin internet bağımlılığı ve problemli kullanımı önlemeye yönelik 10 oturumluk grupla psikolojik danışma programında destekleyici bir grup iklimi oluşturma, internet bağımlılığını anlama, kendi güçlü yönlerini tanıma, pozitif öz değerlendirme yapma, problem çözme becerilerini geliştirme gibi içeriğe yer verilmiştir. Araştırma sonunda deney grubunun puan ortalamalarının kontrol grubuna göre düştüğü ve programın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Park ve Kim, 2011, s. 694).

Problemli internet kullanımı ve internet bağımlılığına müdahale etmeye yönelik eğitim programları olduğu görülmektedir. Kendini Yönetme Eğitimi programı ile 90 dakika süren altı oturumluk ergenlere internet bağımlılığının yaygınlığına dair bilgiler verilmiştir. Programda, ergenlerin internet kullanım davranışı konusunda kendilerini gözlemlemelerini ve planladıklarından daha uzun süre internetle meşgul olmanın çevresel ve psikolojik etkilerini fark etmeleri ve böylece internet kullanımıyla ilgili davranış değişikliği (internet kullanımına ilişkin kurallar belirleme, peşinen başka aktiviteler planlayarak internet kullanımını yavaş yavaş azaltma ve başkalarından destek alma) kazanmalarına destek olmak amaçlamıştır. Bu programın etkililiği değerlendirildiğinde; programın internette kalma süresini azaltmada ve kendini daha fazla kontrol etme konusunda etkili olduğu, internet bağımlılığının şiddetini

azaltmadaki etkisinin ise daha daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kwon ve Kwon, 2002, s. 503). Başka bir eğitim programı Berber-Çelik (2016, s. 165) tarafından bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilmiş eğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek hedeflenmiştir. Çalışmada deney grubuna bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik hazırlanan 5 oturumluk eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda; bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının ergenlerin problemli internet kullanımının azaltılmasında etkili olduğu belirlenmiştir (Berber-Çelik, 2016, s. 165). Çin’de gerçekleştirilmiş bir başka araştırmada yaşam eğitimi dersleri kapsamında ve yapılandırılmamış aralıklarla içeriği bağımlılığın doğası, bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal yeterlik alanları, bağımlılığın ipuçları, bağımlılığın kısa ve uzun süreli sonuçları ve önleyici davranmaya yönelik farkındalık ve bilgi olan eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre problemli internet kullanım düzeyinin anlamlı düzeyde düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır (Shek, Yu, Leung, Wu, ve Law, 2016, s. 1). İnternet bağımlılığı ile gerçekleştirilen çalışmalardan bir diğerisi de akran eğitimidir.

İnternet bağımlılığını azaltmaya yönelik akran eğitimi şeklinde tasarlanan bir başka araştırma İtalya’da ergenlerle bir yıl boyunca haftada 3 saat şeklinde gerçekleştirilmiştir. Programın içeriğinde beyin fırtınası, parmak oyunları için grup zamanı oluşturma, rol oynama, mentörlük ve akran desteği gibi yöntemler tercih edilmiştir. Çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre deney grubunun uygulanan program sonrasında internet bağımlılığı puanlarında düşüş yaşandığı bulunmuştur (Ruggieri ve ark., 2016, s. 1). Akran eğitimi dışında motivasyonel görüşme ve bilişsel davranışşı terapi ile internet bağımlılığına müdahale eden araştırmalar bulunmaktadır.

İnternet bağımlılığına müdahale etmek için tercih edilen başka bir yaklaşım bilişsel davranışşı terapi ve motivasyonel görüşmedir. Bilişsel davranışşı terapi ve motivasyonel görüşme temelinde hazırlanan müdahale sürecinde kullanımı azaltma veya kontrol etme temelinde ilerlenmiştir. Programın içeriği sosyal etkileşimi artırma, günlük rutini uygun şekilde yeniden oluşturma, serbest zamanı yapılandırma ve inançları yeniden çerçeveleme şeklinde oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda katılımcılar uygulamadan memnun kaldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca internet

kullanımını azaltma ve kontrol etme davranışlarında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (van Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Van de Mheen, 2012, s. 69). Alanyazında bilişsel yaklaşım ve aile eğitimi birlikte alan araştırmalar olduğu görülmektedir. Lee (2001) tarafından aile eğitimi ve bilişsel yeniden yapılandırmayı kapsayan 9 oturumluk bir program geliştirilmiştir. Bu programın uygulanması sonucunda programın hem internette çevrimiçi geçirilen zamanı azaltmada hem de internet bağımlılığının şiddetini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer araştırmada ise ergenlere uygulanan problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkililiği incelenmiştir. Ayrıca psikoeğitim programına katılan bu öğrencilerin ailelerine de internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim verilerek hem aileye hem de ergene verilen eğitimin ergenlerin problemlili internet kullanımına ortak etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma dokuzuncu ve onuncu sınıfa devam eden ve problemlili internet kullanımı yüksek olan gönüllü 28 ergen ve bu ergenlerin içerisinde aile eğitimi grubuna katılmaya gönüllü 14 anne/baba gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda internet bağımlılığını önleme konusunda aileye ve öğrenciye birlikte eğitim vermenin problemlili internet kullanımını azaltmada daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca problemlili internet kullanımını önleme psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin görüşleri incelendiğinde her oturumun amacına ulaştığı, öğrencilerin internet kullanımlarını azaltma ve interneti daha bilinçli kullanma konularında çalışmayı faydalı buldukları görülmüştür. Aile eğitimi almaya gönüllü olan ailelerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda ise interneti problemlili kullanan ergenlerin ailelerine yönelik verilen eğitimin etkili olduğu, ailelerin aldıkları eğitimden memnun kaldıkları ve çocuklarıyla daha etkili iletişim kurdukları görülmüştür (Canoğulları-Ayazseven, 2019).

Alanyazında ergenlerin psikolojik belirtileri (Taş ve Ayas, 2018) ve ve kaygı düzeylerini azaltarak iletişim becerileri ve öz saygı (Berdibayeva ve ark., 2016), akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanma düzeyini arttırarak (Berber-Çelik, 2016), problemlili internet kullanımı azaltmaya çalışan araştırmalar görülmektedir. Ayrıca insanı değerler (Erses ve Müezzın, 2018; Peker ve İskender, 2015), akran eğitimi (Ruggieri ve ark, 2016) ve aile eğitiminden (Canoğulları-Ayazseven, 2019; Lee, 2001) faydalanarak problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığına müdahale etmeyi amaçlayan araştırmalar alanyazında yer almaktadır. Bu çalışmalarda ergenlerin

problemlı internet kullanımı veya internet bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale çalışmalarının grupla psikolojik danışma, psikoeğitim, eğitim programı, aile ve akran eğitimi şeklinde tasarlandığı, genellikle bilişsel davranışçı teknikler ve motivasyonel görüşme temelinde biçimlendiğı ve bu müdahalelerin de problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılık düzeyini azaltmada etkili olduğı görölmektedir.

Alanyazında ergenlerin dışındaki üniversite öğrencileri ve yetişkenler gibi diğer gruplara yönelik de müdahale çalışmaları yapıldığı görölmektedir. Bu çalışmaların bulgularından da kısaca söz etmek gerekirse üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen internet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programı sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini azaltmada uygulanan programın etkili olduğı sonucuna ulaşılmıştır (Dicle, 2017, s. 271). İnternetin problemlı kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelinde üniversite öğrencileri için geliştirilen programda internet bağımlılığının önlenmesi ve öz saygının artırılması amaçlanmıştır. Program sonrasında gerçekleştirilen analizler sonucunda internet bağımlılık düzeyinin anlamlı şekilde düştüğü ve benlik saygısını arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim, 2008, s. 4). Gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın problemlı internet kullanımına etkisini ele alan bir diğer aştırma sonucunda uygulanan programın problemlı internet kullanım düzeyini azaltmada etkili olduğı ifade edilmektedir (Odacı ve Berber- Çelik, 2017).

Hem ergenler hem de ergen dışındaki diğer gruplarla gerçekleştirilen problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılığına yönelik müdahale çalışmalarında bilişsel terapi, motivasyonel görüşme ve gerçeklik terapisinin etkisi kanıtlanan yaklaşımlar olduğı görölmektedir. Bilişsel davranışçı ve motivasyonel görüşmeye dayalı ergenlere yönelik araştırmalar olmasına rağmen gerçeklik terapisine dayalı müdahalelere rastlanmamıştır. Gerçeklik terapisı ışığında oluşturulan programların üniversite grubunda etkili olduğuna dair yurtdışı (Kim, 2008, s. 4) ve yurtiçi çalışmaların (Odacı ve Çelik, 2017) etkisi ve problemlı internet kullanımı ile ilgili betimsel araştırmalardaki değişkenlerin gerçeklik terapisı kavramları (kontrol, sorumluluk, toplam davranış ve psikolojik ihtiyaçlar) düşünüldüğünde ergenler için gerçeklik terapisı temelinde hazırlanan problemlı internet kullanımına müdahale programına ihtiyaç söz konusudur.

2.3. Gerçeklik Terapisi

İnsan doğasını ve davranışını anlamaya ve açıklamaya çalışan birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan birisi de gerçeklik terapisi. Gerçeklik terapisi, Glasser tarafından 1965 yılında geliştirilen olup, kısa süreli danışmalarda etkili ve kolay biçimde uygulanabilen oldukça pratik ve işlevsel bir yaklaşımdır (Brickell ve Wubbolding, 1998, s. 53). Glasser, klasik psikanaliz eğitimini almış ve danışanlarında analitik uygulamalarda bulunmuştur. Bu süre boyunca danışanların etkisiz olan davranışlarına takılı kaldıklarını, sorumluluk almaktan kaçtıklarını ve etkili seçimler yapma konusunda başarısız olduklarını gözlemlemiştir. Bu gözlemler sonucunda, terapinin amacının iç görü, geçmiş olaylar ya da şu anki bilinçdışı güdülerin anlaşılmasından daha çok ölçülebilir davranış değişimlerinin önemli olduğunu vurgulamıştır (Wubbolding, 2015, s. 32). Bu bakımından gerçeklik terapisi içgörü, geçmiş olaylar ve bilinçdışı güdüler yerine kendini değerlendirme, geleceğe yönelik olumlu planlar yapma ve sorumluluk alma davranışını ön plana çıkarması ile psikanalitik yaklaşım ile görüş ayrılığına düşmektedir.

Gerçeklik terapisi, Klasik Varoluşçu Felsefenin devamı olarak da görülmektedir. Çünkü, Glasser gerçeklik terapisi kuramını oluştururken, Varoluşçu felsefe sistemini benimseyen Helmut Kaiser'den etkilenmiş ve kuramındaki birçok ilkeyi oluştururken ondan esinlenmiştir. Bu bakımdan gerçeklik terapisinde kişilik kuramı ve patolojik durumları ele alma şeklinin Varoluşçu yaklaşımla benzerlikleri de dikkat çekicidir (Prochaska, 1984'dan akt: Özmen, 2004, s. 63). Bunun yanı sıra, gerçeklik terapisinin bilişsel terapilerle benzer olduğu görüşü bulunmakta olup (LaFond, 1999, s. 8), davranışın amaçlı olması, ruh sağlığı, sosyal ilişkiler ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkileri ele alış biçimi açısından değerlendirildiğinde, adleryan terapi ile de benzer yönleri olduğu görülmektedir (Duru, 2008, s. 17).

Glasser, gerçeklik terapisinin kuramsal temellerini belirlerken daha sonra adını seçim kuramı olarak değiştireceği kontrol kuramından faydalanmıştır. Kontrol kuramı insan davranışlarının amaçlı ve işlevsel olduğunu, seçim yapma becerisinin ve geri bildirim aracı olan algının önemini ele almaktadır. Ayrıca sadece kendi davranışlarımızı kontrol edebileceğimizi ve çevremizi kontrol etmenin tek yolunun da davranışlarımızı kontrol etmeyle sağlanabileceğini belirtmiştir (Kaner, 1993a, s.569). Kontrol kuramının adı Glasser tarafından seçim kuramı olarak değiştirilmiştir. Glasser, kontrol kuramının adının, seçim kuramı olarak değiştirmesinin gerekçesini “kontrol” kelimesinin insanları

kontrol eden bir kuram olduğunu ima ettiği ve kuramın açıklamaları ile çelişmekte olduğu, “seçim” kelimesinin ise yapılan tercihleri ifade ettiği için daha uygun olduğu şeklinde açıklamaktadır (Glasser, 1996, s. 3). Seçim teorisinde ise, insanların yaşamlarında farkında olduklarından çok daha fazla kontrole sahip olduklarını belirtmektedir. Ayrıca daha etkili kontrol sahibi olmak için başkaları ile iletişim kurarken iyi karar vermenin onemi vurgulanmaktadır (Glasser, 1998, s. 4). Böylece seçim teorisi, “senin için en doğrusunu bilecek olan benim” düşüncesini derinden sarsmaktadır. Aslında insanları mutsuz eden durumun başka insanları kontrol etmenin mantıklı olduğu düşüncesine yonelik inancından kaynaklandığını savunmaktadır (Glasser, 2002, s. 12). Glasser’in bu düşünceler ışığında Gerçeklik terapisini sekillendirdiği söylenebilir.

Farklı düşünce ve kuramların etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gerçeklik terapisti, insanın kendini anlaması, davranışları için kural koyması, bir insanın diğer insanı mutluluğa ve başarıya giden yolda desteklemesi adına yol haritası çizmesi olarak ifade edilmektedir (Glasser ve Zunin, 1973, s. 287). Gerçeklik terapisti, danışanların sürece getirdikleri problemlerinin çoğunun yaşamlarındaki insanlardan en az bir tanesi ile başarılı ve doyum sağlayıcı ilişki kuramamasından ya da insanlara yaklaşıp sağlıklı bir şekilde bağlanamamasından kaynaklandığını ileri surmektedir. Ayrıca danışanların birçoğu yaşadığı sorunun kendi etkisiz davranışlarından kaynaklandığını fark edememektedir. Bu etkisiz davranışların ruhsal hastalık olarak etiketlenmesini doğru bulmayan gerçeklik terapisti tanı koymaktan da uzak durmaktadır (Corey, 2008, s. 346). Başlarda mevcut yaklaşımlardan farklı görüşleri ve patolojiye bakış açısı ile sıcak bakılmayan gerçeklik terapisti 1986’dan sonra anne babaların yanı sıra psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, eğitimciler, psikiyatrisiler ve diğer profesyoneller tarafından benimsenmeye başlanmıştır (Kim ve Hwang, 2006, s. 25). Kontrol kuramı ışığında seçim teorisi tarafından sekillenen gerçeklik terapisinin bir takım temel kavramları bulunmaktadır. Bu temel kavramlar aşağıda kısaca betimlenmektedir.

2.3.1. Temel kavramlar

Gerçeklik terapisinde, temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, toplam davranış, sorumluluk ve kimlik gibi birtakım temel kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlara dair açıklamalar, kuramsal temel ve ilgili araştırmalar ışığında bu bölümde aşağıda kısaca verilmektedir.

2.3.1.1. Temel ihtiyaçlar

İhtiyaç kavramı birçok yaklaşım tarafından ele alınmış ve farklı bakış açlarına göre farklı ihtiyaçlar tanımlanmıştır. İhtiyaçları ele alan yaklaşımlardan birisi de gerçeklik terapisi. İhtiyaçları temel ihtiyaçlar ve psikolojik ihtiyaçlar şeklinde ele alan gerçeklik terapisine göre, genetik yapıda var olan ve sürekli karşılanması gereken beş temel ihtiyaç bulunmaktadır. Hayatta kalma ve üreme, ait olma “sevgi-ait olma ve değerli olma”, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının birbirleriyle ilişkili ve evrensel olduğu bilinmektedir (Glasser 1999, s. 35). Hayatta kalma ve üreme ihtiyacı dışındaki ihtiyaçlar ise psikolojik ihtiyaçlar şeklinde ele alınmaktadır. Gerçeklik terapisi, bu ihtiyaçları davranışların kaynağı olarak kabul etmektedir. Çünkü ihtiyaçlar eylemleri, bilişselliği, duyguları üreten ve fizyolojik yapı üzerinde etkili olan unsurlar olarak görülmektedir. Bu nedenle danışma esnasında da danışanların ihtiyaçlarını nasıl tatmin ettikleri ve tatmin etmeyi umdukları üzerinde durulur. İhtiyaçların doğasını daha iyi anlayabilmek adına ortak özelliklerini bilmenin yararlı olacağı söylenebilir (Wubbolding, 2015, s. 77):

- İhtiyaçlar, özgün değil geneldir, insanlar belirgin bir kişiye değil, ait olmaya ihtiyaç duyarlar.
- İhtiyaçlar evrenseldir, tüm ırksal ve etnik gruplar için çoklu kültürel açıdan birleştirici bir kuvvet olarak görülmektedir.
- İhtiyaçlar yoğunluğu ve tatminine yönelik baskınlık çeşitlilik gösterebilmektedir.
- İhtiyaçlardan herhangi biri baskın olsa bile ihtiyaçlar arasında denge kurulması önemlidir. Bir ihtiyacı karşılayıp diğerlerini göz ardı etmek zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilir.
- İhtiyaçlar birbirinden bağımsız olmadıkları için bazen bir ihtiyaç karşılandığında başka bir ihtiyaç da karşılanabilir.

- İhtiyaçlar kısmen hiyerarşik sayılabilir. Hayatta kalma psikolojik ihtiyaçlardan önce gelmesine rağmen bazen psikolojik ihtiyaçlar ağır basar ve kişi intihar edebilir.

Gerçeklik terapisinin ortaya koyduğu bu beş temel ihtiyaç kısaca aşağıda açıklanmaktadır.

2.3.1.1.1. Hayatta kalma ihtiyacı

İnsanlar dünyaya geldikleri ilk andan itibaren hayatta kalmaya yönelik davranışlar sergilemeye başlar. Küçük yaşlarda emme refleksi ile başlayan bu süreç ilerleyen yıllarda amaçlı davranışlar şeklinde ortaya çıkar. İnsanlar hayatlarına devam edebilmek için sağlıklı olmaya, beslenmeye, hava almaya, korunmaya, güvenlik ve fiziksel rahatlığa ihtiyaç duymaktadır. Yaşayan bütün varlıklar, genetik olarak hayatta kalmak için mücadele etmeye kodlanmıştır (Glasser, 2002, s. 44). Nefes alma, yemek yeme, su içme, beden fonksiyonları, barınma, sağlık, hareket etme ve cinselliğin hayatta kalma ihtiyaçlarından olduğu bilinmektedir (Skeen, 2002, s. 14). Temel ihtiyaçlardan biri olan hayatta kalma ihtiyacı, eski beyin olarak da adlandırılan otonom sinir sisteminde yer alır ve insanların kendilerini koruyarak hayatlarını sürdürmeleri için dürtü sağlar. Bu dürtüler sayesinde insanlar, açlık ve susuzluk hisseder, hastalığa direnir, fiziksel homeostazi arar ve cinsel doyuma ulaşmaya çalışır (Wubbolding, 2015, s. 66). Ancak hayatta kalma tek başına temel bir ihtiyaç değildir. Zaman içerisinde, ait olma ihtiyacını karşılayabilenler hayatta kalma konusunda başarılı olabilmişlerdir. Benzer şekilde güç elde etmeyi başaranlar, gücü az olanlara göre daha çok hayatta kalmayı başarmıştır. Yine zaman içerisinde, insan hayatta kalmayı kolaylaştırmak için başkalarının egemenliğinden kurtulmanın önemli olduğunu keşfetmiştir. Aynı zamanda insanlar için bir ödül olan eğlence de zamanla kendine özgü bir gereksinim haline gelmiştir (Glasser, 2002, s. 46). Aslında insanlar, hayatta kalma yollarını ararken ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi psikolojik ihtiyaçları keşfetmiştir. Bununla birlikte insan yaşamına bakıldığında; sadece hayatta kalma ve kendini koruma dışında yaşamın daha karmaşık süreçleri barındırdığı düşünülebilir. Çünkü hayatta kalma ihtiyacı diğer ihtiyaçlardan bağımsız değildir, onların da doyumu ile ortaya çıkmaktadır. Özellikle yirmi birinci yüzyılda hayatta kalma bir miktarda olsa insan etkileşimi, başarılı girişim ve etkili seçimler gerektirmektedir. Hayattan keyif almak ise ihtiyaç tatmini ile ek bir fayda sağlamaktadır (Wubbolding, 2015, s. 66). Gerçeklik terapisinde diğer dört ihtiyaç

psikolojik ihtiyaçlar şeklinde ele alınmaktadır. EPIK-GETPEP hazırlanırken de bu dört ihtiyaç ele alınmıştır. Bu psikolojik ihtiyaçlar kısaca aşağıda açıklanmaktadır.

2.3.1.1.2. Sevgi-Ait olma ihtiyacı

Sosyal bir varlık olan insan diğerkleri ile birlikte olmaya ve değerli olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyar. Gerçeklik terapisi bu ihtiyaı sevgi-ait olma ihtiyaı şeklinde ele almaktadır. Ait olma ihtiyaı bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamda değer verdiği kişiler tarafından sevildiğini ve bu kişilerle ilişki halinde olduğunu hissetmesiyle ilgilidir (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006, s. 185). İnsanlar başkalarıyla birlikte olma ihtiyaı ile doğarlar. Ait olma ihtiyaı insan ilişkilerinin temelini oluşturur ve diğerkleri ile bir arada olmak sevgi almayı ve vermeyi gerektirir. İnsanın sağlık ve mutluluğu üzerinde ait olma ihtiyaının etkili bir faktör olduğu bilinmektedir (Glasser 2002, s. 45). Ayrıca, insanlar kendini güvende hissetmek, yoksunluktan, kaygıdan kurtulmak için ait olma ihtiyaı hissedebilir. Böylece zor durumda kalan insanlar diğer insanlarla birlikte olmayı tercih ederler. Ait olma ve sevgi gereksinimi karşılandığında yetersizlik ve güvensizlik duyguları hissedilmeyebilir (Burger, 2006, s. 432). Bu bakımdan ait olma ihtiyaı dostluk, paylaşım, faydalılık, yardımseverlik, ilişki kurma, bağlılık, arkadaşlık, samimiyet, birlikte çalışmayı da kapsamaktadır (Skeen, 2002, s. 14).

Gerçeklik terapisinde ait olma ihtiyaı en temel ihtiyaç olarak görülmektedir. Bireylerin ait olma ihtiyaı ile geliştirdiği dostluklar ve samimiyet sayesinde, sağlıklı zihinsel yapıya sahip olma ve kaliteli bir hayat yaşama olasılığının arttığı düşünülmektedir (Wubbolding, 2015, s. 69). Kültürel yapının da ihtiyaçlar üzerinde birtakım etkileri olabilmektedir. Türk kültürü ve sevgi-ait olma ihtiyaı bir arada ele alındığında; koruyucu anne-baba tutumları, güçlü aile bağları ve ilişkisel benlik kişilerin, sevildiğini ve bir gruba ait olduklarını hissetmeleri açısından kolaylaştırıcı olabilmektedir. Diğer yandan, ataerkil aile yapısı nedeniyle özellikle kırsal kesimlerde kız çocuklarının hak ettiği değeri görmemesi; sevilme duygusunu olumsuz anlamda etkileyerek kendini dışlanmış hissetmesine yol açabilir. Bu sebeple kızların sevgi-ait olma ihtiyaçları yeteri kadar karşılanmayabilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Sevgi-ait olma ihtiyaı ergenler açısından değerlendirildiğinde, ergenler dönem gereği bir gruba ait olmayı önemsemektedir. Bu nedenle ergenler arkadaş gruplarına girebilmek için riskli davranışlar sergileyebilmekte ve internette kimlik denemeleri ile ait olma ihtiyaını karşılamaya yönelik davranışlar sergileyebilmektedir. Böylece

ergenler sevgi ait olma ihtiyacının sağlıklı biçimde karşılanmaması durumunda sağlıksız yollara başvurabilmektedir.

2.3.1.1.3. Güç ihtiyacı

İnsanlar varlığını sürdürmek için insanlarla iyi ilişkiler kurmaya ve kendini geliştirmeye ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç gerçeklik terapisi tarafından güç ihtiyacı olarak adlandırılmaktadır. Güç ihtiyacını, diğer insanları kontrol altında tutmak ve baskı kurmak anlamına gelmemektedir. İnsanlar hayatlarının kontrolüne sahip olduklarında, bir şeyleri başardıklarında, içsel kontrol hissine ulaştıklarında güç ihtiyaçlarını tatmin etmiş olurlar (Wubbolding, 2015, s. 69). Güç ihtiyacı nüfuz, itibar, rekabet, yarışma, tanınma, başarı, yetenek, ilgi, saygı, beceri, etkin dinleme, etkileme, gurur, anlam ve önem gibi faktörleri barındırmaktadır (Skeen, 2002, s. 14). Bununla birlikte güç kişisel anlamda gelişmek için bilgi ve beceri kazanma, yaşam kalitesini arttırmak ve başarıya ulaşmak için çabalama ve kendini değerli hissetmeyi de barındırmaktadır (Erwin, 2003, s. 22). İnsana özgü olan bir ihtiyaç varsa; o da güçtür. Çünkü güç ihtiyacından beslenen tek tür insandır. Güç ihtiyacı, bazen hayatta kalma ihtiyacının yerini alabilmekte ve çoğu zaman insan hayatını şekillendirebilmektedir. Fakat gerçeklik terapisine göre, toplumunda diğerlerini istemedikleri bir şeye zorlamak doğru değildir. Çünkü güç ihtiyacı üzerinde durulan nokta kişilerin birbirleriyle iyi bir ilişki içinde bulunmaları ve bu ilişkiyi devam ettirmeleridir (Glasser, 2002, s. 50). Ayrıca, bir süreç hakkında karar verirken sürece dahil olma ve sorumluluk almanın da güç ihtiyacının karşılanması konusunda etkili olduğu bilinmektedir (Atıcı, 2002, s. 29).

Sonuç olarak güç ihtiyacı kişinin kendi sorumluluğunu alarak kararlarını verebilmesi, içsel gücünü keşfetmeye çalışması ve insanlarla iyi ilişkiler kurması şeklinde özetlenebilir. Bununla birlikte kişinin seçimler yapması ve sorumluluğunu alması olarak tanımlanan güç ihtiyacı, Türk kültürü açısından değerlendirildiğinde, ilişkisel benlik ve koruyucu-baskıcı aile tutumları, kişilerin kendi seçimlerini yapıp sorumluluğunu alması açısından engelleyici olabilir. Ayrıca toplumda varolan cinsiyet rolleri kadının güç ihtiyacını olumsuz etkileyebilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Ergenler açısından güç ihtiyacı düşünüldüğünde ise anne babaların çocukları adına karar alması gidecekleri okul türü ve meslek seçimi konusunda belirleyici olması çocukların güç ihtiyacını karşılamasını zorlaştıracakı düşünülebilir. Ayrıca internet aracılığı ile güç ihtiyacını karşılamaya çalıştıklarında ergenler, yüzyüze ilişkinin

yokluğu nedeniyle rahat davranarak siberzorbalık gibi ilişki bozucu davranışlarda bulunabilir. Ayrıca takipçi elde etmek adına gelişimine uygun olmayan paylaşımlarda bulunarak kimlik denemesi yapan kişilerin zarar verici davranışlarına maruz kalabilir. Bu nedenle ergenlerin güç ihtiyacını bilmelerinin ve sağlıklı şekilde karşılamalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

2.3.1.1.4. Özgürlük ihtiyacı

İnsanlar için başkalarının otoritesine maruz kalmadan kendi kararlarını almak ve davranışlarını baskı altında kalmadan sergilemek oldukça önemli bir ihtiyaçtır. Gerçeklik terapisi bu ihtiyacı özgürlük ihtiyacı olarak adlandırmaktadır. İnsanlar, diğerlerinin kendi hayatını tehdit ettiğini algıladığında kaygılanmaktadır. Glasser'e göre bu tehdit algısı, öncelikle özgürlük kaygısını oluşturmaktadır. Özgürlük ihtiyacı ise, karşılıklı ihtiyaçlar arasında doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu dengeyi sağlarken önemli olan başkasının özgürlüğüne ve ihtiyaçlarına saygı duyarak kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır (Glasser 2002, s. 53). Bağımsız olma anlamına gelen özgürlük, gerçeklik terapisinde insanın hayatının kontrolünün olabildiği kadar kendi elinde olmasını ifade etmektedir (Erwin, 2003, s. 23). Ayrıca özgürlük ihtiyacı, seçmeyi, bağımsızlığı, özgürlüğü, özerkliği, serbest dolaşımı, bedensel ve psikolojik özgürlüğü (Skeen, 2002, s. 14), seçimler yaparak sorumluluk alma ve gereksiz şekilde sınırlanmadan hayatını sağlıklı biçimde sürdürebilme olarak tanımlanmaktadır (Wubbolding ve Robey, 2012, s. 15). İnsanlar özgürlük ihtiyaçlarını ifade etmek ve karşılamak için çeşitli yolları deneyebilir. Bazı insanlar için özgürlük ihtiyacı çok baskındır ve hiçbir kısıtlamayla karşılaşmayı kabul etmemektedir. Bazı insanlar için ise rutin kontroller çerçevesinde amacına ulaşmak ile özgürlük ihtiyacı tatmin etmektedir (Wubbolding, 2015, s. 72). Bireysel seçimler yapmak anlamına da gelen özgürlük ihtiyacı Türk kültüründe değerlendirildiğinde, kişilerin bu ihtiyacını karşılayabilmeleri oldukça zordur. Çünkü otoriter aile ve öğretmen tutumları ile soru sorma ve araştırma yapma yerine itaat ve bağımlılık göstermenin önemsendiği kültürel yapıda, özgürce karar vermek ve seçim yapmak zorlaşabilir. Ayrıca özgürlük ihtiyacının, sevgi ait olma ihtiyacı ile çatıştığı durumlar olabilir. Bir yandan aile, arkadaş grubu, din vb. gibi bir grupta bulunarak sevgi ait olma ihtiyacını giderirken sahip olduğu aidiyet, özgürlük ihtiyacının karşılanmasını zorlaştırabilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220).

Ergenler açısından özgürlük ihtiyacı değerlendirildiğinde özgürlük ihtiyacını yoğun şekilde hissettikleri düşünülebilir. Çünkü 18 yaşın altında olan ergenler maddi açısından ve kararları uygulama açısından kendilerine bakmakla yükümlü kişilerle beraber hareket etmektedir. Yetişkin rollerinde hazırlanan ergenler ailelerine bağımsız olduklarını ispatlamaya çalışmakta, ailenin kurallarına karşı gelebilmektedir. Ayrıca ortaöğretim döneminde pansiyon, yurt gibi yerlerde kalan ergenler belirli kurallara göre hareket edebilmekte ve kendi kararlarını bu kurallar doğrultusunda şekillendirmektedir. Bu nedenlerle özgürlük ihtiyacını karşılamadığını düşünen ergenler, kendilerini istedikleri gibi tanıtabilecekleri, istediği yerde sanal şekilde gezebilecekleri ve iletişim kurabilecekleri internet ortamını özgürlük ihtiyacını karşılamak için tercih edebilmektedir. Ergenlerin kendine ve çevresindekilere zarar vermeden, belirli bir sürede ve sosyal hayatını etkilemeden kullandıklarında faydalı olabilecek internet kullanımının, yoğun ve riskli şekilde kullanılması ile olumsuz etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu yüzden özgür olma ihtiyacının bilinmesi ve sağlıklı biçimde karşılanması önem arz etmektedir.

2.3.1.1.5.Eğlence ihtiyacı

Hayattan keyif almak, başkaları ile birlikteyken olumlu duygular içinde olabilmek insanlar için bir ihtiyaçtır ve insanlar var oldukları andan itibaren olumlu hissetme yolları aramaktadır. Gerçeklik terapisi bu ihtiyacı eğlence ihtiyacı olarak adlandırmaktadır. İnsanların eğlence için yönlendiren ancak davranışlarını zorlamayan içsel bir güdüye sahip olduğu vurgusu gerçeklik terapisinin temellerinden biridir. Bu nedenle insan doğumundan ölümüne kadar etrafından keyif almak ve rahatlamak için çeşitli yollar aramaktadır (Wubbolding, 2015, s. 72). Eğlence ihtiyacı, hoşlanmayı, zevk almayı, öğrenmeyi, rahatlamayı ve gülebilmeyi içinde barındırmaktadır (Skeen, 2002, s. 14). Ayrıca, eğlence ihtiyacı, öğrenme sonucunda kazanılan bir ödül olarak görülmektedir. Çünkü öğrenmeler yolu ile insanlar hayatta kalma konusunda avantaj sağlamıştır ve bunun sonucunda doyum sağlayan insanın eğlence ihtiyacı genlerine kodlanmıştır. Eğlence, tatmin edilmesi gereken en kolay ihtiyaç olarak görülmektedir. Çünkü eğlenmek için çok fazla seçenek bulunmakta ve eğlenmenin önünde çok fazla engel bulunmamaktadır (Glasser, 2002, s. 55). Eğlence, insanların iyi oluşunu artırma ve devam ettirebilme adına gerekli bir ihtiyaç olarak görülmektedir (Matsumoto, 2009, s. 328). Eğlence ihtiyacı gerçeklik terapisi tarafından en kolay karşılanan ihtiyaç olarak

değerlendirilse ve verilen önem daha az olsa da kültür hakkında çıkarım yapmaya olanak sağlar. Eğlence ihtiyacı Türk kültürü açısından değerlendirildiğinde, cinsiyet farklılıkları olduğu görülebilir. Erkekler, daha çok dışarıda arkadaşlarıyla birlikte çeşitli aktivitelerle eğlence ihtiyacını giderirken; kadınlar daha çok çocuklarıyla birlikte aktivite yapma, evde farklı etkinlikler düzenleme ve gün yapma gibi etkinlikler ile ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Bu tür gündelik hayatta normalleşen etkinlikler dışında sadece eğlence ihtiyacını karşılamaya yönelik davranış örüntülerinin sınırlı olduğu söylenebilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Ergenler açısından değerlendirildiğinde ise, eğlence oldukça önemli bir ihtiyaçtır. Gelişen teknoloji ile eğlence ihtiyaçlarını da daha çok internet, bilgisayar oyunları vs ile karşılamaya çalıştıkları söylenebilir. Eğlence ihtiyacını sadece internet aracılığı ile karşılamanın bazı riskleri olacağı düşünülmektedir. Oyun bağımlılığı ve bazı oyunların ergenlerin gelişimleri üzerinde oluşturabileceği olumsuz etkileri düşünüldüğünde eğlence ihtiyacının sağlıklı biçimde karşılanmasının önemi ortaya çıkmaktadır.

Gerçeklik terapisinde ihtiyaçlara oldukça önem verilmektedir. Çünkü ifade edilen ihtiyaçlar, davranışı belirleyen ve insanı harekete geçiren unsur olarak görülmektedir. Hayatta kalma temel ihtiyaç olarak görülse de tek başına yeterli ve anlamlı olarak değerlendirilmemektedir. Ait olma ihtiyacının gerçeklik terapisi için hayati öneme sahip olduğu söylenebilir. Aslında güç ihtiyacının da ait olma ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılanması ile doyum sağlayacağı düşünülebilir. Özgürlük ihtiyacı için ise seçim yapıp sorumluluğunu alma ve ihtiyaçları karşılarken başkaları ile iyi ilişki içinde bulunup onların sınırlarına zarar vermeme vurgusu olduğu söylenebilir. Eğlence ihtiyacı öğrenmelerin sonucunda elde edilen doyum olarak düşünülebilir. Görüldüğü üzere bütün ihtiyaçlar birbiri ile ilişkili bir halde bulunmaktadır. Önemli olan kontrollü ve dengeli bir şekilde ihtiyaçları karşılayabilmektedir. Bu noktada ele alınması gereken bir diğer kavram kontrol kavramıdır.

2.3.1.2. Kontrol kavramı

Gerçeklik terapisinin önemli kavramlarından birisi de kontrol kavramıdır. Glasser, yaşamın kontrolünün (duygu, düşünce ve davranış, seçim kontrolü) düşünüldüğünden daha fazla bireylerin elinde olmasına rağmen, bireylerin bu durumun farkında olmadıklarını, bu yüzden de güçlerini etkili kullanamadıklarını ifade etmektedir. Yaşam üzerinde kontrol sahibi olmak ise kişilerarası ilişkilerde başarılı olma ve daha etkili seçimler

yapma konusunda gelişime katkı sağlamaktadır (Glasser, 1999, s. 4). Bu bakımdan yaşamda kontrol sahibi olmak güç ihtiyacında sağlıklı biçimde karşılanmasına yardımcı olabilir. Gerçeklik terapisinde daha iyi seçimler yaparak ve bireylerin kendi yaşamları üzerinde etkin kontrol sağlamaları amaçlanmaktadır (Seligman ve Gibb, 2001). Bu açıdan kontrol odağı da ele alınması gereken bir kavramdır. Glasser'e (2003) göre dışsal kontrol, eleştirilmeyi, suçlamayı, sızlanmayı, söylenmeyi, tehdit edilmeyi, cezalandırılmayı ve kontrol edilmek için ödül istemeyi beraberinde getirmektedir. Bu alışkanlıklar ilişkinin sağlıklı olmasını ve insanların mutlu olmasını engellediği için yedi ölümcül alışkanlık olarak tanımlanmıştır. Türk kültüründe ebeveynlerin kontrol kavramına bakış açılarını ve hangi stratejilerden faydalandıklarını anlamak adına gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, ebeveynlerin kontrol için ilk tepkilerinin, sinirlenip bağırarak, azarlamak, diğer ebeveyne, öğretmene söylemekle ya da dövmekle tehdit etmek, davranışın tekrarlanması halinde fiziksel olarak cezalandırmak olduğu görülmektedir (Sadık ve Türkoğlu, 2007, s. 382). Bu bilgiler doğrultusunda ebeveynlerin kontrol kavramına zarar veren yedi ölümcül davranışa benzer tepkiler verdiği ve dışsal kontrolü tercih ettikleri söylenebilir. Fakat dışsal kontrolün sorunları çözmek yerine sorunları daha zor hale getirdiğini bilinmektedir (Glasser, 2004, s. 339). Buna karşın içsel kontrolü destekleme, özen gösterme, cesaretlendirme, dinleme, güvenme, saygı gösterme ve farklılıkları anlamaya çalışma olmak üzere yedi besleyici alışkanlığın kullanılmasının (Glasser, 2003) kontrol kavramı için oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Kontrol kavramının seçim yapma ve karar verme kavramı ile ilişkisi düşünüldüğünde, içsel kontrol odağına sahip ergenlerin, dışsal kontrol odağına sahip ergenlere göre daha fazla mantıklı karar vermeleri (Çoban ve Hamamcı, 2006, s. 393) de içsel kontrolü geliştirmenin önemini göstermektedir. Bu açıdan bireylerin sahip oldukları kontrolü fark etmelerinin ve davranışlarını bu şekilde planlamalarının gerçeklik terapisinden önemli olduğu söylenebilir. Çünkü bireyler, ihtiyaçlarını karşılamak adına harekete geçmekte, hayatları ve davranışları ile ilgili belirli kararlar almaktadır (Clifton, 2011, s. 20). Bireylerin aldığı kararların kendi kontrolünde olduğunu unutmadan hareket etmeleri önemlidir. Bu sayede değişim gücünün kendilerinde olduğunun farkına varırlar. Bu kadar önemli olan kontrol sistemleri bazen güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Glasser'a göre içinde bulunulan durum hakkında farkındalık kazanmak ve yaratıcılığa sahip olmak kontrol sistemlerini değiştirmeyi ve

yaşamı istenir hale getirmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken ilk aşama bireylerin kafasındaki ihtiyaç ve istekleri oluşturan imajları kavramaktır (Corey, 2008, s. 347). İhtiyaçları nasıl karşılayacağımıza yönelik inançlar ise kalite dünyasını oluşturmaktadır (Wubbolding, 2015, s. 79). Bu bakımdan ele alınması gereken diğer kavram kalite dünyasıdır.

2.3.1.3. Kalite dünyası

İnsanların hayatlarında değer verdikleri ve anılarına ekledikleri şeyler birçok yaklaşım tarafından ele alınmaktadır. Gerçeklik terapisi bu kavramı kalite dünyası şeklinde adlandırmaktadır. Kalite dünyası kavramı, istek dünyası, anlam dünyası, (Wubbolding, 2015, s. 79), resim albümü (Kaner, 1993a, s. 573), nitelikler dünyası (Cameron, 2009, s. 40), içsel resimler (Özmen, 2004, s. 67) ve kalite dünyası (Glasser, 2016, s. 62) şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Kalite dünyası; kişileri, mekanları, fikirleri, değer verilen nesne ve değer verilen inançları kapsamaktadır. Doğumdan ölüme kadar devam edecek her gelişim evresinde değişen bir yapıya sahiptir. Ergenlerin eş ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan kalite dünyasının, orta ve ileri yetişkinlerden oldukça farklı olduğu bilinmektedir. Çünkü anlam dünyasında depolanan resimler, gelişimsel ve değiştirilebilirdir. Bir ergen özgür olmayı tercih ederken ebeveyni onu kontrol etmeyi tercih etmektedir ve kalite dünyalarındaki resimlerde farklılık ortaya çıkmaktadır (Wubbolding, 2015, s. 80). Bu nedenle ergenlerin kalite dünyasını anlamamanın ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarına ışık tutacağı düşünülebilir.

Kalite dünyası yaşam için standartları belirlemekte ve doğumdan hemen sonra hafızada oluşturulan kişiye özel küçük bir dünyayı ifade etmektedir. İki yaşına gelindiğinde hayat boyunca ihtiyaç duyulan ve zaman zaman güncellenen çoğunlukla resim şeklinde bulunan ihtiyaçları doyuran bilgiler şekillenir (Glasser, 2003, s. 145). Hayat birçok insan için imgelerden, resimlerden daha açık bir ifade ile algılardan oluşmaktadır ve yaşamda en çok mutlu olunan temsilleri simgelemektedir. Bu nedenle insanların kalite dünyalarının hayatlarındaki önemini anlamadan onlara yardım etmek zorlaşmaktadır (Glasser, 2016, s. 64). Çünkü ihtiyaçlar evrensel olmasına rağmen insanların ihtiyaçlara ne anlam yükledikleri ve ihtiyaçlarını ne şekilde karşılayacakları kalite dünyası ile ilgilidir (Wubbolding, 2000, s. 18) ve ihtiyaçlar ancak kalite dünyasındaki resim ya da resimlerin tatminiyle doyurulmaktadır (Corey, 2008, s. 353).

İnsanların genel olan ihtiyaçları ile ilgili özgün isteklerini içeren kalite dünyası, gerçeklik terapisinde güdülenmenin ikinci kaynağı olarak görülmektedir. Bu bakımdan kalite dünyasında bulunan mevcut resimlerin insanlar için net olmasının önemli olduğu söylenebilir. Fakat bazen mevcut resimler belirgin olmasına rağmen bulanık olabilmektedir. Terapötik sürecin ana amaçlarından biri danışanların bulanık olan resimlerini yani istek, amaç, umut ve hedeflerini belirgin hale getirmelerine yardımcı olmaktır. Rahat bırakılmak istediğini belirten bir ergene rahat bırakılma durumuna ne anlam yüklediği neyi beklediği sorulduğunda cevap veremeyebilir (Wubbolding, 2015, s. 83). Bu durumda belirgin gibi görünmesine rağmen bulanık bir resme sahip olduğu düşünülebilir ve belirgin hale getirmesinde destek olunabilir. Kalite dünyası, bağımlı olanların ve bağımlı bireyin aile üyelerinin tedavisi için de önemlidir. Tedavi sürecinde kalite dünyalarındaki resimlerin giderdiklerini düşündükleri ihtiyaçları anlamaya ve bazı isteklerini ertelemeyi başarmaya ve buna dair farkındalıklarına önem verilmektedir (Wubbolding, 2000, s. 19).

İnsanlar ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışırken kalite dünyası devamlı olarak kendini yenilemektedir. Güç sahibi olmayı isteyenler, kalite dünyasına iletişim stratejilerini ekleyebilir. Karşı taraf ile iyi bir iletişim kurmak isteyen kişi ise, onun kalite dünyasındaki resimleri öğrenmeye çalışabilir ve sonrasında var olan resme destek verebilir. Bu sayede istediği kişiye daha çok yakınlışmayı başarabilir. Fakat bir başkasının kalite dünyasına girmek, orada bulunan resimleri ortaya çıkarmak kolay değildir. Aynı şekilde başkalarının “kalite dünyası”na destek vermek de kolay değildir. Çünkü insanların birçoğu isteklerine destek verilmeyeceğinden korkarak kalite dünyasında olanları paylaşmayı tercih etmeyebilir (nvar, 2012, s. 14). Türk kültürü açısından değerlendirildiğinde, var olan ilişkisel benlik nedeniyle kişi değil grubun istek ve algıları ön planda olabilir ve kişi kendi ihtiyaçları yerine başkalarını memnun etme girişiminde bulunabilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 219). Bu nedenle kendi algıları, istekleri ve ihtiyaçlarını barındıran kalite dünyalarındaki resimlerin farkında olmayabilir. Bu açıdan bireylerin kalite dünyalarındaki resimlerini anlamak adına davranışları, düşünceleri, duyguları ve fizyolojilerine ne şekilde yansıdığının ele alınması önemli olabilir.

2.3.1.4. Toplam davranış

İnsanların duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişkisini ele alan birçok açıklama vardır. Gerçeklik terapisi bu açıklamayı toplam davranış kavramı ile ele almaktadır. Toplam davranış, ihtiyaçlarımızı karşılamak için ulaşmak istediklerimize erişmenin en uygun yolu olarak tanımlanmaktadır. Toplam davranış, birbirinden ayrılamayan duygu, düşünce, eylem ve fizyoloji olmak üzere dört farklı bileşenden oluşmaktadır (Glasser, 2000, s.135). Gerçeklik terapisinin temel unsurlarından biri de danışanlardan toplam davranışlarının her bir ögesini değerlendirmelerini istemektir. Çünkü terapinin asıl amacı danışanın toplam davranışına dair farkındalık kazanıp değiştirmeye yönelik karar vermelerine destek olmaktır. Bu farkındalık için süreçte, “Şimdi ne yapıyorsun”, “bu hafta boyunca tam olarak ne yaptın”, “yarın ne yapacaksın”, “bu hafta farklı olarak bir şey yapmayı istedin mi” gibi sorular tercih edilmektedir (Corey, 2008, s. 357). Sorulardan da anlaşılacağı üzere süreçte daha çok eylemler üzerinde durulmaktadır. Bunun nedeni gerçeklik terapisine göre insanların eylemleri üzerinde diğer bileşenlere göre daha çok kontrol sahibi oldukları düşüncesidir. Hisler ve düşünceler üzerinde kontrol daha zorken fizyoloji en kontrol edilemez bileşen olarak görülmektedir. Bu yüzden kullanılan dile de dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. “Sinirlisin” yerine “sinirleniyorsun.”, “utangaçsın” yerine “utanıyorsun.” gibi seçime yönelik vurgu olduğunda danışanların duygularının kontrolleri dışında olmadığını görmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir (Wubbolding, 2015, s. 87). Benzer şekilde, insanların “depresyodayım” demek yerine “depresyona girmeyi tercih ediyorum.” dediklerinde depresyona daha az yatkın olduklarını düşünüp daha az depresif olduklarına inanmaya yöneldikleri gözlemi varsayımı destekler niteliktedir (Sharf, 2014, s. 378).

Dil kullanmanın öneminin yanı sıra toplam davranış kavramı Türk kültürü açısından da değerlendirilebilir. Türk toplumunda bireylerin duygularını fark edilerek dile getirmesi oldukça zordur. Bu sebeple davranış ve düşüncelere odaklanan duygu ve fizyolojinin bu iki bileşenden etkilendiğini savunan toplam davranış kişilerin kendilerini fark etmelerine ve davranışa odaklandığı için duygusunu ifade etmeyle uğraşmadan davranışı değiştirme yoluna gitmelerine yardımcı olabilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 223). Ayrıca toplam davranışını keşfeden danışan yaşamının kontrolünü nasıl eline alacağını ve nasıl daha etkili bir biçimde yaşayacağını keşfeder. Bu keşfetme sürecinde danışanın sorumluluğunu elinde bulundurması da oldukça önemlidir (Palancı, 2004, s. 70).

2.3.1.5. Sorumluluk kavramı

Gerçeklik terapisinin önemli kavramlarından biri de sorumluluktur. Çünkü sorumluluk sahibi kişilerin seçimleri ve ihtiyaçlarını karşılama yolları konusunda farkındalıklarının yüksek olduğu bilinmektedir. Bu sayede yaşamı kontrol etme ve bu doğrultuda harekete geçme olasılıkları da yükselmektedir. Sorumluluk kazandırmak için danışanın önce şimdiki davranışlarını değerlendirip işlevsiz olduğu anlaması gerekmektedir. Danışanın farkındalığı arttıkça işlevsel davranışlar için yeni yollar arama konusunda motivasyonları da artmaktadır (Palancı, 2004, s. 70). Bu nedenle gerçeklik terapisine göre birey, önceki yaşantılarında karşılaştığı sorunları ve başarısızlıkları aşabilmek için, şimdiki zamanda yaşamının sorumluluğunu almalıdır (Karahan ve Sardoğan, 2004, s. 205). Bu yüzden şimdiki zamana odaklanmanın ve zamanı ve durumu iyi bir şekilde değerlendirmenin önemli olduğu söylenebilir. Hayatın insanların seçimlerinden ibaret olduğunu kabul eden gerçeklik terapisine göre seçimlerin sonuçlarından da sorumlu olmak gerekmektedir (Corey, 2008, s. 349). Gerçeklik terapisinde sorumluluğun temeli, temel ihtiyaçlar doğrultusunda ve toplam davranış dörtlüsü içinde algılanan kalite dünyası içinde nerede olduğunu anlamaya çalışmaktır (Özen, 2001, s. 26). Bireylerin neyi kontrol edip edemeyecekleri konusunda mantıklı düşünceleri ve neyin değiştirilebilir ya da değiştirilemez olduğu konusundaki kabulünün temelinde davranışlarından kendisinin sorumlu olduğu bilinci bulunmaktadır (Wubbolding, 2003, s. 259). Gerçeklik terapisinin önemseydiği içsel kontrol, sağlıklı ilişkiler kurabilme, sorumluluk alma ve hayatı adına doğru kararlar verme becerileri sayesinde duygusal ve sosyal zekâ alanlarının birlikte çalışmasını desteklemenin bireylerin hayatlarında daha etkili oldukları bilinmektedir (Zins, 2004, s. 5). Ayrıca gerçeklik terapisine göre sorumluluk sahibi birey, karar verirken bilgilerine başvurur, verilen sorumluluğu bilinçli bir şekilde alır ve eyleme geçirme özgürlüğüne ve yapabilme gücüne inanır. Kişisel sınırlarına dair gerçekçi bir algılama içinde olur ve kendi seçimlerinin sonucu olan bir gelecek oluşturmak için kişisel bütünlük için de olması gerektiğine inanır (Özen, 2001, s. 26). Türk kültüründe sorumluluk kavramı değerlendirildiğinde, var olan aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının, sorumluluk alma önünde bir engel olduğu ve ergenlerin sorumluluktan uzak kalmayı normalleştirdiği söylenebilir. Bu yüzden danışana sorumluluğunu hatırlatmak, danışan tarafından olumsuz şekilde algılanabilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 221). Dolayısıyla sorumluluk kavramını doğru anlamlandırmanın önemli olduğu söylenebilir. Sorumlu

olmayı başaran insanlar gerçeklik terapisine göre başarılı kimlik kazanma yolunda ilerlemektedir. Aynı şekilde sorumluluğunu alamayan insanlar ise başarısız kimliğe sahip olma olasılığı artmaktadır.

2.3.1.6. Kimlik

Kimlik kazanımı ergenlik dönemi gelişim görevlerindendir. Gerçeklik terapisinin ele aldığı kavramlardan biri de kimliktir. Glasser kimliği, başkalarından farklı, değerli ve önemli olduğuna dair duyulan inanç olarak tanımlamakta ve başarılı ve başarısız olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Başarılı bir kimliğe ulaşmak için sevgi ve öz-güvenin iki temel faktör olduğu bilinmektedir. Davranışların sorumluluğunu almaya istekli olmak, gerçeği çarpıtmadan olduğu gibi kabul edip ona uygun şekilde davranmak (Bruce, 1986, s. 15) ve temel ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılamak (Atabey, 2017, s. 692) başarılı kimliğin birer göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Başarılı kimliğe sahip kişiler, kendilerini değerli gören sosyal uyum ve fonksiyonel davranış geliştirebilmeye yönelik beceri eğilimleri yüksek olan kişilerdir (Palancı, 2016, s. 403). Başarılı kimliğe sahip olan insanlar, gerçekleri olduğu şekliyle kabullenip davranışlarının sonuçlarını üstlenebilir ve bu doğrultuda davranabilir. Aynı zamanda değerli olma, ait olma, sevmeye sevilme ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilir (Palancı, 2004, s. 62). Başarısız kimlik özellikleri ise ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayamama, davranışlarının sorumluluğunu alamama, gerçeği yadsıyan şekilde davranma şeklindedir. Başarısız kimlik geliştiren kişiler ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamak yerine yasalara aykırı davranabilmekte, kuralları reddetmekte; gerçekçi olmayan düşünceler geliştirebilmekte hatta problemlerini gerçekçi yollarla ve sorumluluk alarak çözmek yerine intiharı tercih edebilmektedir (Bruce, 1986, s. 20). Bunun yanı sıra başarısız kimliğe sahip kişiler, düşük özgüven ve özsaygı, yalnızlık, problem çözmede yetersizlik gösteren, kendilerini olumsuz algılayan, dışsal kontrolü tercih eden ve genelde olumsuz duygular yaşayan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Whirter ve Voltan-Acar, 2005). Terapi, danışanların başarılı bir kimliğe sahip olmaları da amaçlanmaktadır. Çünkü başarılı kimliğe sahip olma süreci ile birlikte danışanlar sevmeyi ve sevilmeyi başaran, kendini değerli bulan, özdeğerini içsel olarak belirleyebilen, başkaları ile ilişki içinde ama başkalarına zarar vermeden ihtiyaçlarını karşılayabilen, sorumluluk alabilen ve hayatlarına yön veren bir yapıda olmaktadır (Kaner, 1993b, s. 169). Gerçeklik terapisinin temel kavramları bu şekildedir. Gerçeklik

terapisi bağlamında ele alınması gereken konulardan biri de psikolojik danışman ve yaklaşımıdır.

2.3.2. Gerçeklik terapisinde psikolojik danışman

Psikolojik yardım sürecinde danışman, danışan ve terapötik ortam önemli unsurlardır. Her yaklaşım danışmanın sürece ve danışanla ilişkisine bakış açısını şekillendirmektedir. Gerçeklik terapisine göre, psikolojik yardım arayışı içinde olan danışanların, mutsuz bir ilişki yaşayan kişiler olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple psikolojik danışmanların danışanlarla iyi ilişkiler geliştirmeleri gerekmektedir. Bu sayede danışmanlar, danışanlara içinde bulundukları durumla ilgilendikleri ve onları dinlemeye istekli olduklarını hissettirebilirler (Glasser, 1999, s. 160). Danışma sürecinde psikolojik danışmanın uygun tutumuyla danışanların etkili bir şekilde sevmeye ve ait olmaya ilişkin içsel doyum, güç, özgürlük ve eğlence gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir bakış elde etmeleri de (Wubbolding, Brickell, Imhof, Inza Kim, Lojk ve Al-Rashidi, 2004, s. 221) gerçeklik terapisinde danışman tutumunun oldukça önemsedğini kanıtlamaktadır. Bu terapötik ilişkiyi kurmak adına danışmanların, empati, uyum, enerjik olma ve olumlu insan doğası, olay ve durumları yeniden çerçevelendirme yeteneği, metaforları kullanabilme becerisi, kültüre ve etik kurallara hassas olması gerektiği düşünülmektedir (Wubbolding ve Brickell, 1998, s. 48). Terapi sürecinde danışman, danışanın mazeret üretmesine izin vermemeli, danışanlar oturum dışında verilen görevleri yapmadığı zaman ceza uygulamak yerine ne olursa olsun çabalamaktan vazgeçmemesi gerektiğini vurgulamalıdır (Tanrıkulu, 2011, s:89). Türk kültüründe sözel olmayan ifade biçimlerinin yoğun şekilde kullanıldığı düşünüldüğünde, psikolojik danışmanın sözel olmayan kabul edici ve güven verici mesajları süreci olumlu etkileyebilmektedir. Yine ilişkisel benlik düşünüldüğünde danışmanın ilgilenme davranışı terapötik iletişimin oluşması açısından kolaylaştırıcı bir faktör olabilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 223). Sonuç olarak gerçeklik terapisinde danışanı destekleyen, terapötik koşulları besleyen bir danışman tutumu söz konusudur. Danışman yaklaşımı dışında ele alınması gereken bir diğer konu ise terapötik süreçtir.

2.3.3. Gerçeklik terapisinde terapötik süreç

Psikolojik yardım seçeneklerinden olan danışma bir süreci barındırmaktadır. Bu süreç ise kendi içinde aşamalardan oluşmaktadır. Gerçeklik terapisi de bu aşamalar başlangıç, gelişme ve sonlandırmadır. Gerçeklik terapisinin başlangıç oturumlarında katılım, şimdiki davranışa odaklanma ve davranışı değerlendirme ilkeleri uygulanmaktadır. Katılım için saygı, güven, içtenlik ve güven gibi temel ilkeler önemlidir. Danışan problemleri ile yüzleşip farkındalık kazanmakta duygu ve düşüncelerinden çok davranışına odaklanmaktadır. Ardından sorunlu davranışı genellikle kendileri seçtiklerini fark ederek çözüm için gerekenler netleştirilerek danışma amacı belirlenmektedir (Sarı, 2014, s. 103). Bu aşamada danışanların isteklerini, yaşamlarının yönünü ve şuan ne yapıyor olduklarını keşfetmelerine yardımcı olunmaktadır (Murdock, 2014, s. 366). Gerçeklik terapisi gelişme oturumlarında, sorumlu davranışı planlama ve uygulama sürecinde bahane bulmadan sorumluluk almak çok önemlidir. Sorumlu davranışı planlamada kısa, orta ve uzun dönemli amaçlar danışan ile birlikte belirlenmektedir. Plana uymak çok önemlidir. Ulaşılan her amaç küçük de olsa pekiştirilmelidir. Bu sayede danışanın değişime yönelik güveni artmaktadır. Plan gerçekleşmediği durumlarda ise danışanla tekrar gözden geçirilip yenilenmelidir (Sarı, 2014, s. 103). Gelişme oturumlarında önemli olan, basit ve başarılabılır bir eylem planı oluşturmak ve bahane bulmadan planları uygulamaya çalışmaktır (Murdock, 2014, s. 366). Gerçeklik terapisi sonlandırma ve izleme aşamasında ise, cezalandırmama ilkesi önemlidir. Diğer bir ifade ile planı gerçekleştiren pekiştirilir ya planı gerçekleştirilmeyen cezalandırılmaz. Çünkü gerçeklik terapisine göre ceza başarısız kimliği pekiştirmektedir. Bu yüzden planlardaki başarısızlıklar konuşulup bu aşamada yeniden planlamaya gidilmektedir (Sarı, 2014, s. 103).

Gerçeklik terapisinde birçok kuramda da olduğu üzere psikolojik danışma süreci içinde güvenli bir ortam ve çevre oluşturmak çok önemlidir. Çünkü oluşturulan ortam sayesinde danışanlar yaşadıkları sorunları, düşünce ve duygularının yanı sıra kişisel başarılarını da eleştiri korkusu olmadan keşfetmek adına özgür hissetmektedirler. Terapötik ortam ve danışman ile danışan işbirliği müdahalelerin temelini oluşturmaktadır. Bu kuramsal ve uygulamalı müdahaleleri özetlemek adına bazen kısaltmalar tercih edilmektedir. Gerçeklik terapisinde İYDP şeklinde formüle edilmekte ve İ “istekler”, Y “yapma”, D “değerlendirme ve P “plan yapma” aşamalarını içermektedir (Wubbolding, 2017, s. 115).

Gerçeklik terapisini öğrenmek isteyenler için İYDP sisteminin öğrenilmesi oldukça önemlidir. Bu sistem sayesinde danışma sürecinde kullanılacak sorular formüle edilmekte ve danışmanları içsel olarak güdüleyerek çözümü hızlandıran pratik bir yol sunmaktadır (Glasser ve Glasser, 2008, s. 1). İnsanların hayatlarını etkili bir biçimde kontrol etmelerini amaçlayan Gerçeklik terapisi, insanların gerçekler karşısında işlevsiz davranışlarını keşfetmelerini ve fonksiyonsuz davranışlar yerine daha işlevsel olanları koyabilmektir. Bu amaçla ilk olarak danışanın, ne istediğinin anlaşılması (Ne istiyorsun?), sonra ne yaptığının anlaşılması (Ne yapıyorsun?), ardından davranışlarının değerlendirilmesi ve son olarak değişim için plan yapılması gerekmektedir. İngilizcede formülasyonu ise “WDEP” olarak kısaltılmıştır. W (Wants) istek ya da ihtiyaçları, D (Direction-Doing) yön ve yapılanları, E (Evaluation) değerlendirmeyi, P (Plan) planlamayı ifade etmektedir (Corey, 2008, s. 355). Bu sistemin öğrenilebilir, öğretilabilir olduğu savunulmakta danışan ve danışmanlar tarafından kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir (Wubbolding, 1991, s. xii). Bu değerlendirme sürecinde aktarım ve karşıt aktarım gibi psikanalitik temele dayalı kavramlarla ilgilenilmemekte, geçmişe odaklanmak yerine şimdiye odaklanmak tercih edilmekte ve danışanın kontrol edebilecekleri üzerine odaklanılmaktadır (Murdock, 2014, s. 365). İYDP sistemini oluşturan bileşenler aşağıda sırası ile açıklanmaktadır. Bu bileşenlerden ilki isteklerdir.

2.3.3.1.İstekler (Wants)

Gerçeklik terapisi sürecinde kullanılan İYDP sisteminin ilk aşamasını istekler oluşturmaktadır. İstek aşamasında danışanlar, ihtiyaçlarını ne şekilde karşılayacaklarını fark etmeye, tanımlamaya ve özelleştirmeye teşvik yönlendirilmektedir. Kalite dünyası, dış dünyayı algılamaları ve ne istediklerini netleştirmeleri çok önemli görülmektedir (Corey, 2008, s. 356). Çünkü bir danışana yardım edebilmek için onun ne istediğini ve nelere öncelik verdiğini belirlemelerini, kendileri için sorumluluk almaları gerektiğini fark etmelerini sağlamaktadır. Ayrıca danışanın sürece getirdiği sorunlara neden olan kişisel ve bilişsel özelliklerinin keşfetmelerini de kolaylaştırmaktadır (Ford, 1982, s. 5). Aslında, Ne istiyorsun? sorusu ile danışanın anlam dünyasına yani kalite dünyasına müdahale edilmeye çalışılmaktadır. Her danışan için farklı istek türleri bulunmaktadır. Yaşamı devam ettirmek için gerekli olan pazarlık konusu olmayan talep, gelişmek adına istenen kovalanan hedef, sürekli değişen geçici istek, hem isteyip hem istememek

şeklinde olan çifte açmaz, erişilmez isteklerin olduğu fantezi şeklinde farklı istek türleri bulunmaktadır (Wubbolding, 2017, s. 126). İstek aşaması gerçeklik terapisinin önem verdiği ve davranışı harekete geçiren güç olan ihtiyaçları anlamak için önemli bir aşamadır. İstekler anlaşıldıktan sonra ne şekilde karşıladığını anlamak için yapma aşamasına ihtiyaç duyulmaktadır.

2.3.3.2. Yapma (Doing)

Gerçeklik terapisi sürecinde kullanılan İYDP sisteminin ikinci aşamasını yapma oluşturmaktadır. Yapma aşamasında danışanlar şimdi ne yaptıkları üzerine odaklanmaktadır. Geçmiş sadece şimdiki davranışlar üzerindeki etkisi bağlamında ele alınmaktadır. Çünkü sorunların kökü geçmişte olsa bile danışanların neyi istediklerini ve nasıl elde edebileceklerini şimdiki zaman içinde öğrenip baş etme becerileri geliştirebilecekleri savunulmaktadır (Corey, 2008, s. 356). İkinci aşama olan ne yapıyorsun? aşamasında toplam davranış ayrıntılı bir şekilde ele alınmakta ve danışman, danışanın belirli davranışlarına dikkat eder fakat genel ve tipik davranışlar yerine eşsiz davranışların tanımlanması önemlidir. Çünkü insanlar düşünceler ve ya duygulara kıyasla davranışları üzerinde daha çok kontrol sahibidir fakat duygu ve düşünceleri üzerinde daha çok farkında olmasına rağmen daha zor değiştirmektedir (Wubbolding, 2017, s. 137). Kısaca davranışları görmek kolaydır ve bunu inkar etmek zordur. Bu nedenle terapide asıl durulması gereken budur (Karahan ve Sardoğan, 2004, s. 215). Kişinin davranışlarını ve duygu, düşünce ile fizyoloji ile ilişkisini anlaması değişim yönündeki motivasyonunu artırabilir. Değişim motivasyonunu etkileyen bir diğer faktör ise doğru değerlendirme yapabilmektir.

2.3.3.3. Değerlendirme (Evaluation)

Gerçeklik terapisi sürecinde kullanılan İYDP sisteminin üçüncü aşamasını değerlendirme oluşturmaktadır. Değerlendirme aşamasında danışanın mevcut davranışının hedefine ulaşma konusunda ne kadar işlevsel olduğu değerlendirilmektedir. Danışanların kafasında kendilerine dair var olan bulanık tablo, genellikle ne istediklerinin ya da isteklerinin gerçekçiliğinin farkında olmamalarından kaynaklanmaktadır. Yapacakları değerlendirme ile bu tablo netleştirilmeye çalışılmaktadır (Corey, 2008, s. 357). Çünkü terapinin genel amacı danışanların psikolojik bir güç oluşturarak şu anki davranışlarını değerlendirmesi ve işlevsiz olan

ihtiyaçları karşılamada etkisiz kalan davranışları keşfederek yerine yeni etkili davranışlar kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Özbay, 1996, s. 1). Yapılan öz değerlendirmeler, danışanların daha etkili seçim yapmalarında yardımcı bir araç olarak görölmektedir. Böylece daha iyi bir yaşam algısı üzerinde içsel bir yargıya ulaşmak değişimi kolaylaştırmaktadır (Wubbolding, Brickell, Loi ve Al-Rashidi, 2001, s. 36). Danışanlar isteklerini ve yaptıklarını anlayıp kendilerine dair değerlendirmeleri yaptıktan sonra planlama aşamasına hazır hale gelmektedirler.

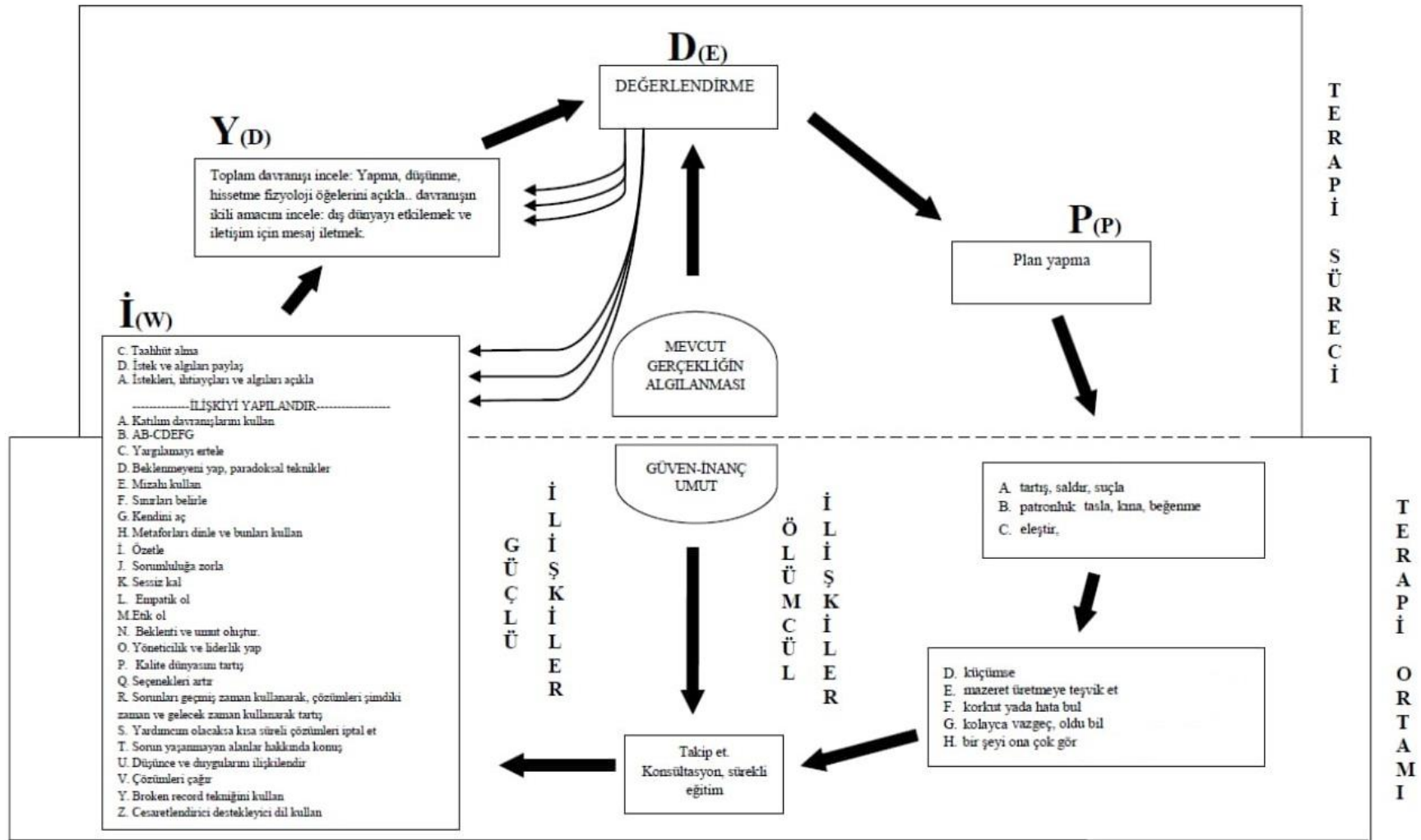
2.3.3.4. Planlama (Planning)

Gerçeklik terapisi sürecinde kullanılan İYDP sisteminin son aşamasını planlama oluştırmaktadır. Planlama aşamasında danışanlar kendilerine dair değişimleri adına kararlar verdikten sonra olası eylem planı hazırlamaya geçmektedir. Plan yapıp uygulamaya geçerek de danışanlar hayatları üzerinde etkin bir kontrol hissetmekte, kendi seçim ya da hareketlerinin sorumluluğunu üstlenmekte cesaret kazandırmaktadır (Corey, 2008, s: 358). Plan yapma, danışanın ne düşündüğünü, ne yapmak istediğini, ne yapabileceğini içermektedir. Bu nedenle danışanları sorumluluk alma konusunda cesaretlendirmektedir. Çünkü plan yapma danışanların kendileri dışında bir başkasının sorumluluğunu onun adına üstlenemeyeceğini ve herkesin kendi hayatını yaşamaktan sorumlu olduğunu fark etmelerini sağlamaktadır (Ford, 1982, s. 3).

Plan yapma ve uygulama aşamasında danışanın kendisini planına adanması ve kendine güven kazanana başarana kadar planına bağlı kalması çok önemlidir (Corey, 2008, s:358). Bunun için danışanın mazaretlerden uzak durması gerekmektedir. Çünkü mazaret danışanların seçenekleri değerlendirmemesi anlamına gelmektedir. Başarısız olmaktan kaçınan danışan mazarete sığınabilir fakat değişim için başarılı olamayabilir (Karakaş, 2014, s. 76). Bu nedenle danışman uygulanmayan bir plan ya da gerçekleştirilmeyen bir davranış karşısında danışana“neden?” diye sormaz. Bu sorunun cevabı ile üretilen bahaneler danışanların sorumluluğunu dışsallaştırmasına, bunun sonucunda sorumluluktan kaçmasına yol açabilir. Bu sebeple “neden?” sorusu yerine “ne zaman?” sorusu ile danışana danışma mantığını ve değerlerini tam olarak kavrayamadığı fark ettirilmeye çalışılır (Kaner, 1993a, s. 581). Bir başarısızlık ya da bahane karşısında ceza vermek tercih edilen bir yöntem olarak kabul edilmemektedir. Çünkü danışan yeni bir yol bulamadığında ceza vermek danışan ile danışman arasındaki terapötik ilişkiye zarar verebilir. Bu nedenle eleştirmek ve cezalandırmak yerine planı

tekrar ele almak ve yeni çözümler aramak gerekmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004, s. 212). Hazırlanan plan ve çözüm adına alınan kararlar danışana uygun olmayabilir. Bu da danışma sürecinin sekteye uğramasına yol açabilir. Bu nedenle gerçeklik terapisinde danışma sürecinin önemli bir kısmını oluşturan IYDP sisteminin her basamağı çok iyi değerlendirilmeli kullanılacak teknikler özenle seçilmeli, kişiye ve duruma uygun plan hazırlamaya özen gösterilmelidir.

Terapide bu kadar önemli bir unsur olan planların da birtakım özellikleri bulunmaktadır. Oluşturulacak planlar basit, karmaşık olmayan, anlaşılması kolay, danışanın gelişimsel seviyesine göre ayarlanmış, ölçülebilir, somut, geciktirilmeyen, tekrarlanabilir, esnek olmalıdır. Ayrıca planlama dili danışanın hassasiyeti ve gönüllülüğü dikkate alınarak uygun zamanda nazik ve dikkatli bir şekilde ayarlanmalıdır. Yanlış bir söylem danışanda direncin oluşmasına yol açabilir. Direnç oluşturmadan “Yapabilir misin?”, “Yapmakta mısınız?” ve “Yapacak mısınız?” soruları ile sürecin takibi önemlidir (Wubbolding, 2017, s. 154). Yapılacak planların, basit (Simple), uygulanabilir (Attainable), ölçülebilir (Measurable), kısa sürede uygulanabilir (Immediate), ve kontrol edilebilir (Controlled by) bir yapıya sahip olması beklenmektedir ve İngilizce SAMIC olarak kısaltılmaktadır (Corey, 2008, s. 358). Gerçeklik terapisinde danışma sürecinin şematik olarak gösterimi şu şekildedir (Neukrug, 2011, s. 365):



Şekil 2.1. Gerçeklik Terapisi Süreci (Neukrug, 2011, s. 365 kaynağından alınmıştır)

Şekil 2.1’de görüldüğü üzere terapötik süreçte İYDP sistemi istekler aşaması ile başlamakta ve döngüsel şekilde devam etmektedir. Değerlendirme aşamasında mevcut gerçekliği anlamak için istek ve yapma aşaması gözden geçirilmekte daha sonra planlama aşamasına geçilmektedir. Yapılacak planlar SAMIC’e uygun “basit, uygulanabilir, ölçülebilir, kısa sürede uygulanabilir ve kontrol edilebilir” bir yapıda olmalıdır. Planlama süreci sonrasında danışanı takip etme, müşavirlik ve ihtiyaç duyduğu konularda eğitim vermek önemlidir. Bu süreçte danışanla tekrar istekler aşamasına dönmekte ve süreç döngüsel şekilde devam etmektedir. Şekilde ele alınan bir diğer konu danışmanın terapi ortamıdır. Süreç içinde katılım davranışlar ve terapötik teknikler kullanıldığında güçlü ilişkiler kurulmakta güven, umut ve inanç duyguları oluşarak sürecin devamını kolaylaştırmaktadır. Aksine ölümcül ilişkiye yol açacak saldırmacı, küçümseme, kınama, bilmişlik taslama davranışları hem sürece hem de terapi ortamına zarar vermekte güven, umut ve inanç duygularının azalmasına yol açmaktadır.

2.3.3. Gerçeklik terapisinde kullanılan teknikler

Psikolojik danışma sürecinde hangi kuramsal temel ışığında ilerlenirse ilerlensin kullanılan bazı teknikler bulunmaktadır. Benzer şekilde gerçeklik terapisinde de danışanın ulaşmak istediği amaçlara ulaşmasını destekleyen ve danışma sürecinde yararlanılan bir takım teknikler vardır. Bu tekniklerden soru sorma, metafor, yeniden çerçeveleme, yüzleştirme, rol oynama, fiziksel etkinlikler hazırlanan EPİK-GETPEP’te yer almaktadır. Ayrıca bu teknikler dışında da bazı teknikler kullanılmaktadır. Gerçeklik terapisinde kullanılan başlıca teknikler de bu kısımda aşağıda verilmektedir.

2.3.3.1. Soru sorma ya da soruşturma

Danışma sürecinde kullanılan temel tekniklerden birisi danışanı anlamak ve farkındalık kazanmasına yardımcı olmak için uygun sorular sormaktır. Danışma sürecinde soru sormanın amacı, ihtiyaçların ve yapılan davranışların ne olduğunu belirlemek ve danışanın seçimlerinin devamını sağlamaktır. Yani danışanların kendilerini değerlendirmelerine ve keşfetmelerine destek olmak amaçlanmaktadır. Ayrıca danışana uygun sorular ile hayatın yönünün nereye gittiğini ve hayatının kontrolünün ne kadarının elinde olduğunu fark ettirmek soru sormak tekniğinin başka bir amacı olarak ele alınmaktadır (Murdock, 2014, s. 368). Gerçeklik terapisinin her aşamasında uygun şekilde kullanılması gereken bir tekniktir (Corey, 2008, s. 354). Çünkü soru tekniği ile

danışanların dünyasına girmek, onlar hakkında bilgi toplamak, danışanların hayatlarını daha etkili kontrol edebilmelerine ve seçim yapmalarına yardımcı ve farkındalığı artırmak amaçlanmaktadır (Wubbolding, 2017, s. 161). Gerçeklik terapisinde kullanılan bir diğer teknik beklenmeyi yapmadır.

2.3.3.2. Beklenmeyi yapma

Gerçeklik terapisinde kullanılan tekniklerden beklenmeyi yapma tekniği ile danışanların sorumluluğunu almalarına yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Danışanın istenmeyen davranışını yapmayı kabul ederse sorumluluğun ve seçiminin kendi elinde olduğuna dair farkındalık kazanmasına destek olunur, eğer davranışı yapmayı kabul etmezse o zaman istenmeyen davranış ortadan kalkmaktadır (Murdock, 2014, s. 368). Bu sayede danışan olumsuz davranışın kendi seçimi olduğunu fark eder ve yapıp yapmama konusunda seçim sorumluluğunu kendisi alır. Gerçeklik terapisinde kullanılan bir diğer teknik mizahtır.

2.3.3.3. Mizah

Mizah birçok yaklaşım tarafından ele alınmaktadır. Gerçeklik terapisinde ise bir teknik şeklinde kullanılmaktadır. Süreç içerisinde danışmanlar kendileri ve danışanları ile ilgili konularda mizahı ince bir şekilde kullanırlar (Murdock, 2014, s. 369). Danışma sürecinde özellikle terapötik ilişkiyi kurma aşamasında ilişkiyi güçlendirmek adına mizah faydalı bir teknik olarak görülmektedir. Danışman danışanı dikkatli bir biçimde süreçle, sorunla ya da kendisiyle ilgili konularda mizahtan yararlanabilir (Kaner, 1993a, s. 576). Ayrıca danışman danışanın yeni bir davranış tarzı geliştirmesine yardımcı olmak adına mizahı kullanabilir (Özmen, 2004, s. 81). Danışanın yeni bir bakış açısı ve davranış tarzı geliştirmesi için kullanılan bir diğer teknik ise yeniden çerçevelendirme.

2.3.3.4. Yeniden çerçeveleme

Gerçeklik terapisinde yeniden çerçeveler tekniği ile danışanın farklı bir açıdan kendini ve sorunu değerlendirmesine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Danışanın durumunu ve yaşadığı problemi yeni bir bakış açısı ile görmesine yardım eden paradoksal bir yaklaşımdır. Kompulsif bir danışanın davranışı dikkatli ve kasıtlı olmak şeklinde ifade edilebilir (Murdock, 2014, s. 368). Yeniden çerçeveler sayesinde bazen içinden hiç çıkılmayacak gibi gelen bir sorun kolayca çözülecek bir hale gelmektedir.

Çünkü rahatsız edici şekle sahip bir istek ve davranış yetersiz fakat iyi tasarlanmış şekilde tanımlanarak kişisel ve sosyal acıdan daha kabul edilir hale getirmektedir. Bu sayede danışan eski işlevsiz anlam yerine yenisini tercih edecektir (Hackney ve Cormier, 2008, s. 195). Danışanın yüklediği anlamları öğrenmek için kullanılan teknik ise metafordur.

2.3.3.5. Metaforlar

Sembolik anlamlar taşıyan metaforlar yaşananların somutlaştırılması için etkili olarak kullanılmaktadır. Gerçeklik terapisi de danışanın yaşadıklarına ve kendine yüklediği anlamı anlamak adına metafor tekniğini kullanmaktadır. Danışmanların danışanın sürece getirdiği metaforları anlayıp süreç içinde kullanması ve algı dünyasını anladığı belli etmesi oldukça önemlidir (Murdock, 2014, s. 368). Metafor kullanımı, değişimlerin bireyin dışından çok içinden kaynaklandığını düşünen kuramlardan biri olan gerçeklik terapisi içinde uygun bir tekniktir (Hackney ve Cormier, 2008, s. 198). Ayrıca metafor tam olarak duygu ve düşünce dünyasını birbirine bağladığı için duygu dünyasında düşünce süreçlerinin yaşanması açısından faydalıdır. Ayrıca danışanın sancılı ve çözülmemiş bir yaşantısını anlamını kritik bir şekilde farkındalığa dönüştürmesini sağlayabilir (Pearce, 1993, s.3). Farkındalık için gerçeklik terapisinin kullandığı tekniklerden bir diğeri ise bibliyoterapidir.

2.3.3.6. Bibliyoterapi

İnsanlar bazen yaşadıkları sorun ve durumu kabul etmek yerine dışsallaştırmayı tercih ederler. Böyle durumlarda başkasının başından geçen benzer durumlar kişiler için işlevsel bir çözüm yolu olmaktadır. Ayrıca kitaplardan edinilen ve yaşama uygun bilgiler içselleştirilmektedir. Bu nedenle kişilere uygun kitapların önerilmesi şeklinde uygulanan bibliyoterapi tekniği etkili olmaktadır. Gerçeklik terapisi de bu tekniği kullanmaktadır. Gerçeklik terapisinde danışanların kitap okumaya özellikle Glasser'in eserlerini okumaya yönlendirilmesinde sıkça kullanılan bir tekniktir (Murdock, 2014, s. 368). Çünkü anlamlı özelliklere sahip kitapların danışanlar üzerinde iyileştirici aynı zamanda gizil güçlerini harekete geçirici özellikleri bulunmaktadır (Öner, 2007, s. 134). Bu nedenle kitaplar çoğu zaman psikolojik yardım hizmeti sunma işlevini yerine getirmeye çalışmaktadır (Öner ve Yeşilyaprak, 2006, s. 560). Gerçeklik terapisinin bir diğer tekniği sonuçların yaşanmasına izin verme ya da sonuçları yaşatmadır.

2.3.3.7. Sonuçların yaşanmasına izin verme ya da sonuçları yaşatma

Gerçeklik terapisine göre kişinin davranışlarının ve seçiminin sorumluluğunu alması önemlidir. Bu nedenle bazen sonucunu düşünmeden alınan kararlar ve sergilenen davranışların sorumluluğu alınmamaktadır. Bu nedenle gerçeklik terapisinde sonuçları yaşamasına izin verme ya da sonuçları yaşatma önem kazanmaktadır. Gerçeklik terapisinde kişinin davranışının sonucunu yaşamasına izin verilir. Fakat bu sırada izlenecek tutum önemlidir. Kişiye yapacağı ya da yapmayacağı davranışların sonucunda karşılaşılabilecek durumlar danışana uygun şekilde verilmelidir (Murdock, 2014, s. 368). Gerçeklik terapisinin farklı aşamalarında olduğu gibi sonuçları yaşatma kısmında da kullanılabilecek bir diğer teknik ise rol oynamadır.

2.3.3.8. Rol oynama

Gerçeklik terapisinde kişinin planlarını uygulaması oldukça önemlidir. Bazen doğrudan uygulanamayan planların rol oynayarak uygulanması bir prova niteliğindedir. Rol oynama, gerçeklik terapisinde kullanılan içsel ve dışsal bilişler arasındaki ilişkiye odaklanılarak kullanılan önemli bir tekniktir (Özmen, 2004, s. 81). Rol oynama tekniği ile tutum değişikliği, farkındalığı artırma ve davranış değişikliğini kolaylaştırma amaçlanmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008, s. 221). Gerçeklik terapisinde ele alınan diğer teknik ise yüzleştirmedir.

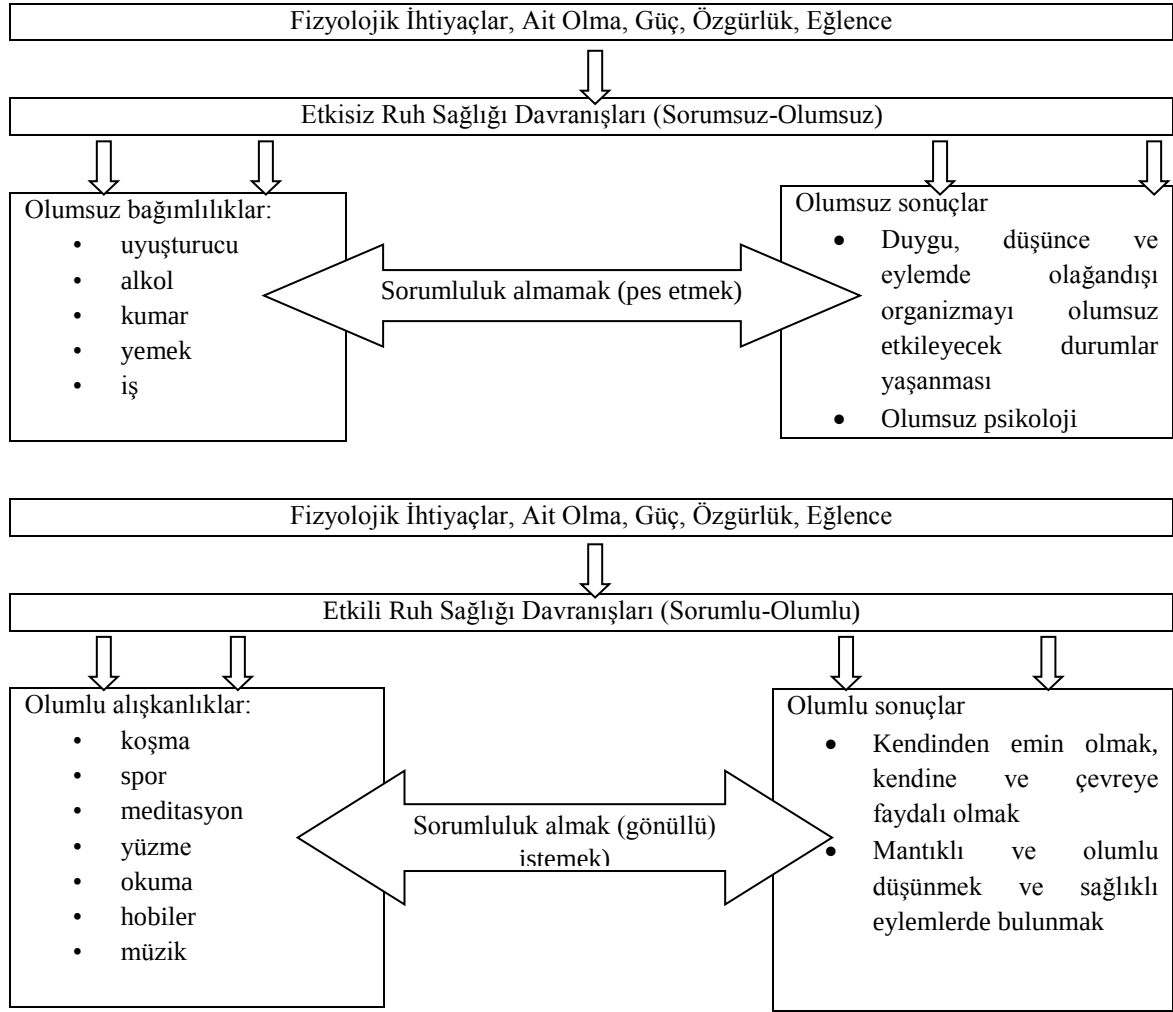
2.3.3.9. Yüzleştirme

Yüzleştirme danışma sürecinde uygun zamanda ve doğru şekilde kullanıldığında etkili bir tekniktir. Gerçeklik terapisinde de danışma sürecinin bazı aşamalarında yüzleştirme tekniğinden faydalanılmaktadır. Danışma sürecinden kullanılan İYDP sisteminin değerlendirme ve planı uygulama aşamasında yüzleştirme tekniğinden faydalanılmaktadır. Danışanın toplam davranışının analizini yapması, plan sekteye uğradığında süreci değerlendirme gibi amaçlara ulaşmak için yardımcı bir tekniktir (Kaner, 1993a, s. 578). Danışan “ben bunu yapamam” diyerek sorumluluktan kaçma davranışı gösterdiğinde danışman onu “mazeret yok” ilkesiyle yüzleştirir. Süreç içerisinde danışanın gerçekle daha etkili bir biçimde yüzleşmesi amacına yardımcı olacak beceri ve diğer kuramsal düzenlemeler kullanılır (Özmen, 2004, s. 81). Gerçeklik terapisinde ele alınan diğer teknik ise fiziksel etkinlikler ve meditasyondur.

2.3.3.10. Fiziksel etkinlikler ve meditasyon

Gerçeklik terapisinde hem toplam davranış ve temel ihtiyaçlarda kişinin fiziksel açıdan da ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda ele alınan bir diğer teknik fiziksel etkinlikler ve meditasyondur. Gerçeklik terapisine göre davranışlar seçimlerin sonucu olarak görülmektedir. Davranışlar ise insanların ihtiyaçlarını doyumaya çalışmalarının sonucu olarak görülmektedir. İçsel ihtiyaçlar doyurulmaya çalışılırken etkili ve ya etkisiz davranışlar ya da bunların bir kombinasyonu seçilmektedir. Bunun sonucunda ise şekil 2’de görüleceği üzere olumlu ya da olumsuz bağımlılık ve semptomlar ortaya çıkmaktadır (Wubbolding, 2017, s. 46). Gerçeklik terapisi, koşma ve diğer fiziksel etkinliklerin danışanlara faydalı olduğunu ve pozitif bağımlılık geliştirme de yardımcı olduğunu savunmaktadır. Tüm bu etkinliklerin ortak bileşeni farklı bir ruhsal durumun yaşanması ve olağandışı bir performans ve yaratıcılığa yol açmasıdır. Fakat pozitif bağımlılık düzeyine gelmek için düzenli yapılması gerekmektedir (Murdock, 2014, s. 370). Bu açıklamalar doğrultusunda, fiziksel etkinlik ve meditasyonun kişilerin olumlu alışkanlık kazanmaları ve olumsuz semptomlardan uzak kalmaları için önemli olduğu söylenebilir.

Gerçeklik terapisinde kullanılan teknikler ile kişilerin istekleri ve yaptıklarını keşfedip değerlendirme yapmaları ve yeni plan hazırlamalarına destek olunmaktadır. Ayrıca terapi sürecinde danışanların kendi seçimlerini yapıp seçimlerinin sorumluluğu olarak kontrolü elinde bulundurmaları, temel ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılayarak başarılı kimliğe sahip olmaları amaçlanmaktadır. Süreç içinde sorumluluk almak ve psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamak zihinsel sağlık açısından da önem arz etmektedir. İhtiyaçlarını karşılamayan sorumluluk almayan kişiler olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Gerçeklik terapisinde, fiziksel etkinlik ve zihinsel sağlık ilişkisi şu şekilde ele alınmaktadır (Wubbolding, 1988, s. 127):



Şekil 2.2. Gerçeklik Terapisi ve Zihinsel Sağlık (Wubbolding, 1988, s.127 kaynağından alınmıştır).

Şekil 2.2 incelendiğinde temel ihtiyaçları karşılarken sorumluluk alınmadığında ve pes edildiğinde; uyuşturucu, alkol, kumar gibi olumsuz bağımlılık ve duygu, düşünce ve davranışlarda organizmayı olumsuz etkileyecek durumlar yaşanması gibi olumsuz semptomların ortaya çıktığı görülmektedir. Aksine temel ihtiyaçları karşılarken kendiliğinden sorumluluk alındığında meditasyon, spor yapma ve müzik gibi olumlu alışkanlıklar ve kendine güvenme, sağlıklı düşünerek davranma, çevreye faydalı olma gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu şekil problemli internet kullanımı açısından ele alındığında ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılamamaları, sorumluluk almamaları durumunda problemli internet kullanıcısı olma ve internet bağımlılığı riski ile karşılaşma durumunu gündeme geleceği söylenebilir. Bu açıdan

problemleri internet kullanımının ergenlik döneminde gerçeklik terapisi bakış açısıyla ele alınması faydalı olacaktır düşünülmektedir

2.3.4 Gerçeklik terapisi bağlamında ergenlik döneminde problemleri internet kullanımı

Gerçeklik terapisi insan davranışlarını harekete geçiren gücün ihtiyaçları olduğunu savunmaktadır. Terapi yaklaşımı, ihtiyaçları dışında sorumluluk, kontrol, kalite dünyası, toplam davranış ve kimlik kavramının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Problemleri internet kullanım düzeyini azaltmak adına hazırlanan EPİK-GETPEP programı bu temel kavramları çerçevesinde şekillendirilmiştir. Bu açıdan kavramların problemleri internet kullanımı ile ilişkisini ele almak önem arz etmektedir. İnsanlar sosyal varlıklardır. Bu nedenle dünyaya geldikleri andan itibaren var olmak, ilişki kurmak, bilgi edinmek, eğlenmek, yardım almak ya da yardım etmek, kimlik kazanmak ve psikolojik- fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak gibi değişik amaçlarla birbirleri ile iletişim kurmaktadırlar (Gürüz ve Temel-Eğimli, 2011, s. 73). Ergenlerin internetin olumlu etkilerini değerlendirdikleri bir araştırmada ergenler internetin bilgi edinme, iletişim kurma, eğlenme, kendini geliştirme, özgür hissetme konusunda yararlı olduğunu ifade etmektedir (Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 88). Benzer bir araştırmada ergenlerin internet kullanma nedenleri, mutlu olma, iletişim kurma, özgürlük hissi, sosyalleşme, rahatlama, dizi/ film izleme şeklinde belirtmektedir (Öztabak, 2018, s. 1030). Bu açıdan ergenlerin ait olma, özgürlük, eğlence ve güç ihtiyaçlarını internet aracılığı ile karşıladıkları sonucuna varılmaktadır. Söz konusu ihtiyaçları hayatın her döneminde önemli olmakla birlikte ergenlik döneminde de önem kazanmaktadır. Ayrıca ergenlik döneminde arkadaş edinme ve sürekli iletişim içinde bulunma önemli hale gelmektedir. Ergenler iletişim için internet kullanmayı tercih edebilmektedirler. Çünkü gelişen teknoloji iletişim tarzı üzerinde de etkili olmaktadır. Kişilerarası iletişime bakıldığında büyük bir bölümünün teknoloji aracılığı ile gerçekleştiği görülmektedir. Teknoloji iletişimi kolaylaştırmakla birlikte uygun şekilde kullanılmadığında iletişim engeli haline gelebilmektedir (Konjin, Utz, Tanis ve Barnes, 2008, s. 3). Teknolojiyi yakından takip eden kesimin genellikle gençlerden oluştuğu bilinmektedir (Ekşi ve Ümmet, 2013, s. 93). Bu bakımından yoğun olarak internet aracılığı ile iletişimi tercih eden ergenlerin davranışlarını açıklamak için bu kullanım biçimlerini göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

Ergenlerin internet yoluyla kurdukları iletişim değerlendirildiğinde internetin hem arkadaşları ile iletişim halinde olmalarına hem de yeni arkadaşlıklar kurmalarına fırsat sunduğu görülmektedir. Ayrıca internet sayesinde kurulan yeni arkadaşlıklar zaman ve mekândan bağımsız olduğu için, ergenler birçok şeyi paylaşabilmekte ve iletişim ihtiyacını daha kolay karşılayabilmektedir (Ögel, 2012, s. 19). Bununla birlikte sosyal yaşamda arkadaşlık kurma konusunda sıkıntı yaşayan ergenler de interneti tercih edebilmektedir. Çünkü yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan ergenler, internet aracılığı ile kendilerini daha rahat ifade edebilmekte, iletişim başlatma ve sürdürme becerilerini daha kolay kullanabilmektedirler (Karaca, 2007, s. 13). Ancak ergenler, sanal ortamda kurdukları arkadaş ilişkilerini her zaman sosyal yaşama taşıyamamakta (Bayraktar, 2013, s. 78) ve yalnızlık hissi yaşayabilmektedirler. Sanal ortamda başlatılan arkadaşlık ilişkilerinin sosyal yaşama taşınma durumuna bakıldığında; bireylerin %70,4'ü sanal ortamda tanıştıkları fakat sosyal ortama taşımadıkları, %10,9'unun bir tane, %14,6'sının birkaç tane, %4,0'ünün sanal ortamda arkadaşlık kurup sosyal ortama taşıdıkları görülmektedir (Özen ve Korukçu- Sarıcı, 2010, s. 155). Ergenlerin interneti, ailesi ve arkadaşları ile iletişim kurmak amacı ile kullanmasının problemlili internet kullanımları üzerinde daha az olumsuz etkisi olurken, interneti yeni arkadaşlarla tanışmak amacı ile tercih etmelerinin problemlili internet kullanımları üzerinde daha fazla olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir (Kim ve Davis, 2009, s. 490). Bu sonuçlar ergenlerin internet aracılığı ile karşılanmaya çalıştıkları iletişim ve arkadaşlık ilişkisi kurma ihtiyacının yeteri kadar işlevsel olarak karşılanamadığını ve psikolojik ihtiyaçların sağlıklı olmayan yollarla karşılanmaya çalışıldığına işaret etmektedir.

Ergenlerin aşırı internet kullanımının yalnızlık hissi ile ilişkili olduğu ve sosyal yaşam aktiviteleri yerine sanal aktivitelere yönelmeye başladıklarından söz edilmektedir (Kraut ve diğerleri; 1998, s. 1019). Bu durum internet kullanım düzeyinde artışa ve sağlıksız internet kullanımına yol açabilmektedir (Morahan ve Schumacher, 2003, s. 433). Bireyleri internete motive edebilecek faktörlere incelendiğinde; sanal sohbet ortamlarını eğlenceli zaman geçirmek için tercih etme, iletişim kuracakları ve problemlerini paylaşacakları birilerine ihtiyaç duyma gibi nedenler olduğu görülmektedir (Özen ve Korukçu- Sarıcı, 2010, s. 155). Bu açıdan ergenlerin gerçeklik terapisinin önemli kavramlarından olan eğlence ve sevgi ait olma ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Yalçın (2006: s. 586)'da internet bağımlılığının temelinde “internet bana saygı duyulan tek yer”, “internet benim

tek arkadaşım” boyutundaki biliş yapılanmalarının bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda ergenlerin internet kullanım davranışı ile güç ve sevgi ait olma ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları söylenebilir. Çünkü sanal şekilde kurulan ilişkilerin temelinde insanların birbirleriyle iletişim halinde olma ihtiyaçlarının olduğu bilinmektedir (Barnes, 2008, s. 21). Ayrıca internet ortamında kişinin özgür hissetmesi ve internetin kullanıcının kimliğini gizleyebilme fırsatı tanınması sebebiyle ergenler tarafından daha çok tercih edilebilmektedir (Zorbaz, Tuzgöl-Dost, 2014, s. 305). Çünkü internet bireylere iletişim, sosyalleşme, bilgiye ulaşma gibi farklı alanlarda özgürlük sunmaktadır (Satan, 2013, s. 512). Bu bakımdan ergenler, internet kullanımı ile karşılanan özgürlük, arkadaşlık ve iletişim ihtiyacının yanı sıra kimlik denemelerinde de bulunabilmektedirler. İleri ergenlik dönemindeki bireylerin %53,5’inin internette kimlik denemeleri yapmaları da durumu destekler niteliktedir (Ceyhan, 2014, s. 295). İnternette kimlik denemeleri yaparken bireyler sosyal iletişim ve ilişkinin aksine, istedikleri kimliği oluşturup değerlendirilme korkusu olmadan davranabilmektedir. Bu sebeple internet çeşitli ilişki ve kimlik biçimlerini test etmek adına kullanılabilir hale gelmektedir (Griffiths, 1998, s. 66).

Ergenlik dönemi temel gelişim görevlerinden birisi de başarılı bir biçimde kimlik geliştirmektir. Bu bağlamda başarılı-başarısız bir biçimde kimlik edinimi gerçeklik terapisinin de üzerinde durduğu önemli kavramlardan birisi olmuştur. Dolayısıyla, gerçeklik terapisinde psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılama durumu olarak ele alınan başarılı kimlik kavramını, ergenlik döneminde internet kullanımı boyutunda değerlendirmek günümüz ergenlerinin özelliklerini ve davranışlarını anlamak ve açıklamak için oldukça büyük önem kazanmaktadır. Çünkü internet sağlıklı şekilde kullanılmadığında özellikle ergenlerde sosyal, akademik, duygusal ve ruhsal boyutta olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Kurtaran, 2008, s. 5). Ergenlik dönemini içinde barındıran 16-24 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranının 2017’de % 90, 2018 yılında % 93, 2019 yılında ise %92,4 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019b). Bu açıdan ergenlik dönemi teknoloji ve internetten uzak düşünülmemeyeceği gibi, yoğun ve bilinçsiz internet ve teknoloji kullanım durumunda da gelişimsel açıdan olumsuz etkilerin ortaya çıkacağı unutulmamalıdır (Akbulut, 2013, s. 53). İnternette geçirilen yoğun zamanın, fiziksel, duygusal ve psikolojik açıdan bireyler üzerinde olumsuz etkisinin olabileceğini bilmekte durumu destekler niteliktedir (Slavtcheva-Petkova, Nash ve Bulger, 2015, s. 52). Ayrıca, ergenleri farklı boyutlarda etkileyen yoğun

internet kullanımının, problemlı internet kullanımı riskini de beraberinde getirdiği bilinmektedir (Ceyhan, 2014, s. 251). Nitekim psikolojik ihtiyaçların yoğun şekilde internet ortamında karşılanması hem sosyal hayatla bağların azalması hem de internetin tehlikeleri ile daha fazla karşılaşılması risklerini oluşturmaktadır.

Gerçeklik terapisinin diğer kavramları ise sorumluluk ve kontroldür. Problemlı internet kullanımı arttıkça sorumluluk azalmaktadır (Yavuzaslan-Gök, 2017). Sorumluluk yerini erteleme davranışına bırakmaktadır. Ergenler internet kullanımının sorumlulukları ertelemeye neden olduğunu belirtmektedir. Ayrıca ergenlerin problemlı internet kullanımları arttıkça genel erteleme ve akademik erteleme davranışı da artmaktadır (Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 87). Ayrıca problemlı internet kullanımı arttıkça sağlık sorumluluğu davranışı azalmakta, yoğun internet kullanımı nedeniyle gözlerde yanma (% 50.6), boyun kaslarında ağrı (% 35.8) gibi sağlık sorunları yaşanmaktadır (Nazik ve Güneş, 2019, s. 46). Problemlı internet kullanımı kontrol açısından değerlendirildiğinde; ergenlerin interneti kullanma davranışlarını kontrol etmekte güçlük yaşadıkları görölmektedir. Ayrıca sanal ortamda neler yaşandığını kontrol etme arzusu da sürekli internete yönelmelerine neden olmaktadır (Öztabak, 2018, s. 1032).

Gerçeklik terapisinin diğer kavramları ise duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişlisini ele alan toplam davranış ve kişinin önem verdiği her şeyi barındıran kalite dünyası kavramlarıdır. Problemlı internet kullanımının bilişsel çarpıtma ve kaygı duygusu (şahan ve Eraslan-apan, 2017), akılcı olmayan inançlar ve yetersizlik duygusu (Aydın, 2017), duygu düzenleme (Kızıldağ, Arıkan ve Koç, 2019), siber zorbalık ve riskli davranışlar (Ünver ve Koç, 2017) ile ilişkisi düşünöldüğünde toplam davranış açısından ele almanın önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca ergenlerin internete dair duygularını ele alan bir başka araştırma, ergenlerin internet kullanırken heyecan, rahatlama, zevk alma gibi olumlu üzüntü ve sıkılma gibi olumsuz, duygu yaşamama ve bomboş hissetme gibi nört duygular yaşadıklarını ifade etmektedir (Öztabak, 2018, s. 1035). Kalite dünyası ise kişinin önem verdiği her şeyi ifade etmektedir. Bu bakımdan kişinin önem verdikleri ile problemlı internet kullanımı ilişkisini ele almanın, internet kullanımına yüklenen anlam ve kalite dünyasındaki yerini anlamının önemli olduğu söylenebilir.

2.3.5. Gerçeklik terapisi ile ilgili yapılan araştırmalar

Alanyazında gerçeklik terapisi bağlamında yapılan çok sayıda çalışma mevcuttur. Burada, öncelikle ergenler üzerinde yapılmış olan gerçeklik terapisi kavramları, özellikle psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili betimsel çalışmalar ve sonrasında deneysel çalışmalar verilmektedir. Ayrıca, ergenlerin yanısıra çocuklar, niversite ğrencisi gençler, yetişkin grupları gibi diğer farklı gruplar ile gerçekleştirilen deneysel çalışmaların bulguları da kısaca verilmiştir.

2.3.5.1. Gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalar

Gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim programlarına bakıldığında çeşitli değişkenlere yönelik ve farklı yaş gruplarına yönelik hazırlandığı görülmektedir. Sırasıyla ergenlerle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel çalışmalar ve ergenlerin dışında diğer gruplar ile gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.5.1.1. Ergenlerle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalar

Gerçeklik Terapisi'nin özellikle ergen gruplar üzerinde etkili olduğu için (Barker, 1995) farklı değişkenlere müdahale etmek için tercih edilen bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Glasser (1975) gerçeklik terapisini temel aldığı araştırmasında, ciddi suç işlemiş genç kızların tedavisinde, grup danışmalarının etkililiği incelemeye çalışmıştır. Uygulanan programlar sonucunda; gerçeklik terapisine dayalı grup uygulamalarının kızların sorumlu bir yaşama atılmalarında ve riskli davranışlarının azalmasında oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir araştırmada suçlu gençlerin benlik algıları ve empati durumu üzerinde gerçeklik terapisi ve psikodrama gruplarına katılmanın etkisi incelenmiştir. Oturumlar sonrasında gerçekleştiren analizler sonucunda psikodrama ve gerçeklik terapisi uygulamalarının suçlu gençlerin benlik algıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan psikodrama grubuna katılan suçlu gençlerin bilişsel düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir değişmenin olduğu görülmüştür (Kaner, 1993b, s. 166).

ğrenme güçlüğü çeken ve davranış bozukluğu gösteren ergenlerle Glasser'in gerçeklik terapisi çerçevesinde hazırlanan program 10 ergen ile dokuz gün boyunca her gün uygulanmıştır. Süreç boyunca sosyal problem çözme becerileri üzerinde odaklanılmıştır. Uygulamanın sonucunda ergenlerin davranış bozukluklarında

azalmanın ve önemli davranış değişimlerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Marandola ve Imber, 1979, s. 30).

Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan bir başka araştırma riskli davranışlara sahip 45 ergene, 80 dakika süren ve 11 oturum devam eden psikoeğitim programı uygulanmıştır. Uygulamaların bitiminde gerçekleştirilen analizler sonucunda, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının ergenlerin antisosyal davranış, alkol kullanımı, intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve okul terki düzeylerini azaltmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Erbaş, 2017, s. 139).

Ergenlerin ihtiyaç doyumu ve yıkıcı davranışları üzerindeki etkisi inceleyen Gerçeklik Terapisine dayalı bir başka araştırma sonucunda deney grubunun güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin arttığı ve yıkıcı davranışlarının anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Loyd, 2005, s. 5). Gerçeklik terapisi ışığında müdahale edilmeye çalışılan yıkıcı davranışlardan biri de siber zorbalıktır. Ergenler için siberzorbalığı azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi ışığında hazırlanan grupla psikolojik danışma programı 10 oturum sürecinde uygulanmıştır. Deneysel işlem sonunda yapılan analizler sonucunda deney grubunda siber zorbaca davranışların azaldığı fakat kontrol grubunda herhangi bir değişikliğin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tanrıkulu, 2013, s. VIII).

Seçim teorisi ve gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan eğitimin ergenlerin; ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılama derecesinde, toplam ihtiyaç doyumunda, özgüven ve iç kontrol odaklarının artırılmasında ne derece etkili olduğunu araştıran çalışma 5 oturum şeklinde planlanmıştır. Uygulama sonrası yapılan analizlerde ergenlerin tüm ihtiyaçların doyumunda ve özgüven düzeyinde artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber akademik motivasyon ve başarılarının arttığı, uyumun kolaylaştırdığı, olumsuz davranışların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Burdenski ve Faulkner, 2010, s. 74). Benzer başka bir gerçeklik terapisi ve seçim teorisi ilkelerine dayanan gençlik sosyal değişim programını şiddete maruz kalan ve arkadaşları tarafından kötü muameleye maruz kalan gençlere uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular programın gençler, aileleri ve eğitimciler için sosyal gelişim düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Bilodeau, 2010, s. 71).

Gerçeklik Terapisiyle yapılandırılmış bir başka eğitim programında ergenlerin, okula bağlanma, okullarına devamlarının sağlanması ve sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerine etkisini belirlemek amaçlanmaktadır. Yapılan analizler sonucunda deney grubuna katılan ergenlerin okula bağlanma, okullarına devam etme ve sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerinde anlamlı şekilde arttığı, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim gözlenmediği sonucuna ulaşılmıştır (Bellici, 2012, s. 4).

Gerçeklik Terapisi ışığında hazırlanan ve ergenlerin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözmedeki etkisini inceleyen grup uygulaması 8 hafta boyunca haftada bir oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan grupla danışma uygulamasının deney grubundaki ergenlerin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözmede ve kaygılarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gül, 1996). Benzer bir çalışmada gerçeklik terapisinin IYDP süreci ile istenmeyen davranışları çözme sürecinde sorumluluk alma ve sürece dahil olma konusunda ergenler desteklenmektedir. Bu şekilde ergenler daha kısa zamanda ve etkili biçimde sorunlarla baş etmeyi öğrenmektedir (Atıcı, 2003, s. 27).

Alanyazında ergenlerle yapılan araştırmalara bakıldığında, gerçeklik terapisi bağlamında farklı değişkenlere yönelik müdahale programları hazırlandığı görülmektedir. Deneysel araştırmaların birçoğunun (Bellici, 2012; Burdenski ve Faulkner, 2010; Erbaş, 2017; Glasser, 1975; Kaner, 1993; Loyd, 2005; Tanrıkulu, 2013) ilgili değişken düzeyini artırma ve azaltma da etkili olması, gerçeklik terapisinin ergenler için hazırlanan müdahalelerde etkili bir yaklaşım olduğunu düşündürmektedir. Buna rağmen yoğun internet kullanımına sahip ergenlere yönelik problemli internet kullanıma dair bir müdahale programı olmaması dikkat çekicidir. Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan EPİK-GETPEP'in bu açıdan alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.3.5.1.2. Ergenler dışındaki diğer gruplar ile gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmalar

Ergenler dışında diğer gruplara yönelik hazırlanan ve gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli müdahaleler olduğu görülmektedir. İlköğretim ve ortaöğretim öğrencileri için hazırlanan gerçeklik terapisi programlarına bakıldığında; gerçeklik Terapisi odaklı bir oyun terapisi uygulamasının ilköğretim öğrencilerinin problem çözme ve sosyal ilişki kurma becerileri üzerindeki etkisi inceleyen araştırma sekiz okul

psikolojik danışmanı ve okul ortamında akranları ve öğretmenleri ile problem yaşayan sekiz öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar sonrasında okul psikolojik danışmanlarından elde edilen nitel verilere bakıldığında, öğrencilerin sınıf içinde gözlemlenen problem davranışlarının azaldığını, problem çözme ve sosyal ilişki kurma becerilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Davis ve Clark, 2012, s. 2). Bir başka araştırmada davranış yönetimi beceri programı ilköğretim öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında programının öğrenciler ve veliler tarafından olumlu etkilerinin gözlemlendiği sonucuna ulaşılmış ve öğrencilerde olumlu davranışsal değişikliklere yol açtığı saptanmıştır (Hammond, 2002, s. 46). Kore’de gerçeklik terapisi ışığında ilköğretim öğrencileri için hazırlanmış olan sorumluluk geliştirme programı uygulaması sonunda ise deney grubundaki öğrencilerin sorumluluk ve içsel denetim odağı düzeyinin anlamlı düzeyde arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim, 2002, s. 30).

Ortaokula devam eden DEHB, karşıt gelme bozukluğu ve bipolar bozukluk tanısı almış olan 10 erkek öğrenciye gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programı uygulanarak problem davranışları ve okula devam düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Dönem sonunda öğrencilerle gerçekleştirilen görüşme ve yapılan gözlemler sonucunda, öğrencilerin problem davranışlarının sıklığının azaldığı ve okula devam düzeyinin arttığı belirtilmiştir (Passaro, Moon, Wiest ve Wong, 2004, s. 504). Bir diğer araştırmada seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin disiplin bozucu davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulama sonunda öğretmen ve idarecilerle yapılan görüşmelerde, öğrencilerin disiplin sorunlarında dikkate değer bir azalma olduğu ve okula uyumlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008, s. 4). Matematik ve okuma derslerindeki başarıyı artırmaya yönelik seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin temel varsayımları ile hazırlanan eğitim programı 83 ortaokul öğrencisine uygulanmıştır. Araştırma sonrasında ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında, gerçeklik terapisi ve seçim kuramına dayalı hazırlanan eğitim programının dolaylı olarak öğretmen yaklaşımı etkileyerek öğrenci başarısını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Hale ve Maola, 2011, s. 111).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen gerçeklik terapisi temelli deneysel araştırmaların olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ilgilerini ve isteklerini keşfetme, işbirliği ve girişimde bulunma becerilerinin geliştirilmesi amacıyla gerçeklik

terapisi temelinde hazırlanan program 55 öğrenci ile birlikte gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda programa katılan öğrencilerin öz saygı ve öğrenme isteği düzeyi artmış ve sosyal ilişkilerinde daha sorumlu davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir (Napan, 2002, s. 4). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini araştıran bir başka çalışma 60 üniversite öğrenci ile 11 oturum şeklinde yürütülmüştür. Eğitim programı bitiminde uygulanan analizler sonucunda öğrencilerin, sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeylerini azaldığı, öfke kontrol düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Özmen, 2004, s. IV). Gerçeklik terapisinin sosyal kaygı üzerindeki etkisini belirlemek adına hazırlanan program 72 üniversite öğrencisi ile 10 oturumda gerçekleştirilmiştir. Deneysel süreç sonunda yapılan analizlerde programın sosyal kaygı düzeyini anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Palancı, 2004, s.124).

Alkolik üniversite öğrencilerin için alkolün zararlarını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi ışığında görüşme ve motivasyonel görüşme yaklaşımının etkisini inceleyen araştırmada 93 öğrenci ile gerçeklik terapisine dayalı görüşmeler yapılmış, 98 öğrenci ile de motivasyonel görüşmeler yapılmıştır. Süreç sonrasında, yapılan analizlerde, gerçeklik terapisine dayalı görüşmelerin yapıldığı öğrencilerde haftalık alkol kullanma oranlarında %68 düşüş ve alkol kullanımının olumsuz sonuçlarında ise %8 azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Smith ve Kenney, 2011, s. 52). Benzer şekilde dikkate değer bir biçimde artan alkol kullanımı ve olumsuz sonuçların azaltmak amacı ile geliştirilen gerçeklik terapisine- seçim kuramına dayalı müdahale programı ile Motivasyonel Müdahale karşılaştırılmıştır. Alkol müdahale grubuna devam eden 93 üniversite öğrencisine seçim teorisi ilkelerine dayanan programa, 98 üniversite öğrencisi ise Motivasyonel Müdahalelerin uygulandığı programa dahil edilmiştir. Uygulama sonucunda yapılan analizlerde yeni bir yaklaşım ve uygulama olan gerçeklik terapisine-seçim teorisine dayalı programa katılan üniversite öğrencilerinin alkol tüketiminin haftalık %68 düzeyinde azaldığı ve buna bağlı olumsuz sonuçların önceki aya göre azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Smith ve Marymount, 2011, s. 53).

Problemlili internet kullanımının bir başka yansıması olan internet bağımlılığı düzeyi yüksek öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerine ve benlik saygısına etkisini incelemek amacıyla hazırlanan gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışma süreci 10 oturumda gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonunda elde edilen analiz sonuçları, uygulamanın öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini düşürdüğünü ve benlik

saygılarını arttırdığını göstermiştir. (Kim, 2008, s. 4). Gerçeklik terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın kadın üniversite öğrencilerinin keder duygularını azaltmadaki etkililiğini incelendiği bir diğer araştırma sonucunda öğrencilerin keder duygularında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu, sonucuna ulaşılmıştır (Rakhsha, Yaghoubi ve Bakht, 2014, s. 17).

Yetişkinlere yönelik gerçeklik terapisi ışığında geliştirilen araştırmalara bakıldığında; gelişimsel bozukluğu olan yetişkinler için gerçeklik terapisi bağlamında hazırlanan grupla psikolojik danışma öz-belirleme becerilerinin kazandırılması amacıyla altı hafta süre ile her hafta bir saat uygulanmıştır. Uygulamaların bitiminde yapılan analizlerde gerçeklik terapisine dayalı olarak hazırlanan programın uygulandığı grubun öz-belirleme becerilerinin anlamlı olarak geliştiği sonucuna ulaşılmıştır (Lawrance, 2004, s. 9). Gerçeklik terapisi ışığında hazırlanan psikiyatrik psikososyal rehabilitasyon merkezlerindeki yetişkinlerle yürütülen bir başka araştırmada, hazırlanan sağlık ve iyi oluş psikoeğitim programı ile hastaların toplumla olan bağlarını koparmamaları ve günlük ihtiyaçlarını karşılayabilir duruma gelmelerini amaçlamaktadır. Araştırma sonucunda yapılan analizlerde, uygulanan programın hastaların sağlık ve iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Casstevens, 2010, s. 55). Gerçeklik Terapisine dayalı başka bir psikoeğitim programı görme engelli çocuğa sahip annelerin dayanıklılık ve iyilik hali üzerindeki etkisini incelemektedir. Uygulama sonunda gerçekleştirilen analizlerde, gerçeklik terapisi ve pozitif psikoloji odaklı eğitim programının görme engelli çocuğa sahip annelerin dayanıklılık ve iyilik hali düzeyinde anlamlı bir artışa sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haidarabadi, 2014, s. 293).

Türkiye’de ise engelli çocuk ebeveynlerine yönelik hazırlanan Gerçeklik Terapisi temelinde hazırlanan grupla psikolojik danışma programı ile ebeveynlerin umutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları üzerindeki etkisini sınamak amaçlanmıştır. Bulgular GTGPDP’nin ebeveynlerin çok yönlü sosyal destek algılarının yükseltilmesinde ve durumluk kaygı düzeylerinin düşürülmesinde anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ülker-Tümlü, Akdoğan ve Türküm, 2010, s. 81). Gerçeklik Terapisi’nin yetişkin bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi üzerindeki etkisi inceleyen bir başka araştırmada uygulanan psikolojik danışma süreci on iki hafta sürmüştür. Uygulama bitiminde yapılan analizler sonucunda bağımlılık tedavisi sürecinde olan hastaların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azalmasında anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Massah ve

ark., 2015, s. 42) Özel bir şirket çalışanlarına gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan programın uygulanmasının ardından çalışanların iş yerinde aşırı sorumsuz ve etkisiz davranışların azaldığı gözlenmiştir. Gerekçe olarak da çalışanların psikolojik ihtiyaçlarını fark ederek bu ihtiyaçlarını giderme yönünde sorumlu ve etkili davranışlar sergilemeyi öğrendikleri vurgulanmıştır (Sheil, 2002, s. 15).

Gerçeklik terapisi temelinde hazırlanan programların öğretmenler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında; öğretmenlerin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde Gerçeklik Terapisi ışığında hazırlanan psikoeğitim programının etkisini inceleyen araştırma 34 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda deney grubunun psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı ve bu anlamlı farkın izleme testinde de devam ettiği görülmektedir (Deniz, 2017). Bir başka araştırmada ise gerçeklik terapisi odağında uygulanan grupla psikolojik danışmanın öğretmenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulama sonrasında gerçekleştirilen analizlerde gerçeklik terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın öğretmenlerin mutluluk, yaşam doyumu, iyimserlik, sağlık, özsaygı ve özyeterlilik düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Nematzadeha ve Sary, 2014, s. 907).

Gerçeklik terapisi temelinde gerçekleştirilen araştırmalar sadece grup çalışmaları ile sınırlı değildir aynı zamanda bireysel temelde gerçekleştirilen araştırmalarda bulunmaktadır. Gerçeklik Terapisine dayalı gerçekleştirilen on iki oturumluk bireysel psikolojik danışmanın, işitme yetersizliğine sahip ergenin depresyon ve özsaygı düzeyine etkisi incelenmiştir. On iki haftanın sonunda çalışmanın etkililiğini incelemek için yapılan yarı yapılandırılmış görüşmede, danışanın kendini daha mutlu hissettiği, depresif belirtilerinin azaldığı ve özsaygısının arttığı sonucuna ulaşılmış ve üç ayın sonundayapılan izleme çalışmasında ise olumlu gelişmenin devam ettiği gözlenmiştir. (Bhargava, 2013, s. 388).

Sonuç olarak gerçeklik terapisi ve seçim kuramının çok farklı örnekleme uygulandığı ve çok farklı değişkenler üzerinde etkililiğini ele alan çeşitli müdahale programlarının hazırlandığı görülmektedir. Fakat gelişen teknoloji ile birlikte önemli bir sorun haline gelen problemli internet kullanımına yönelik müdahale çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına yönelik araştırma (Kim, 2008, s. 4) olmasına rağmen ergenlere yönelik bir müdahale programına rastlanmamıştır. Problem davranışların, bağımlılık türlerinin, sorumsuz

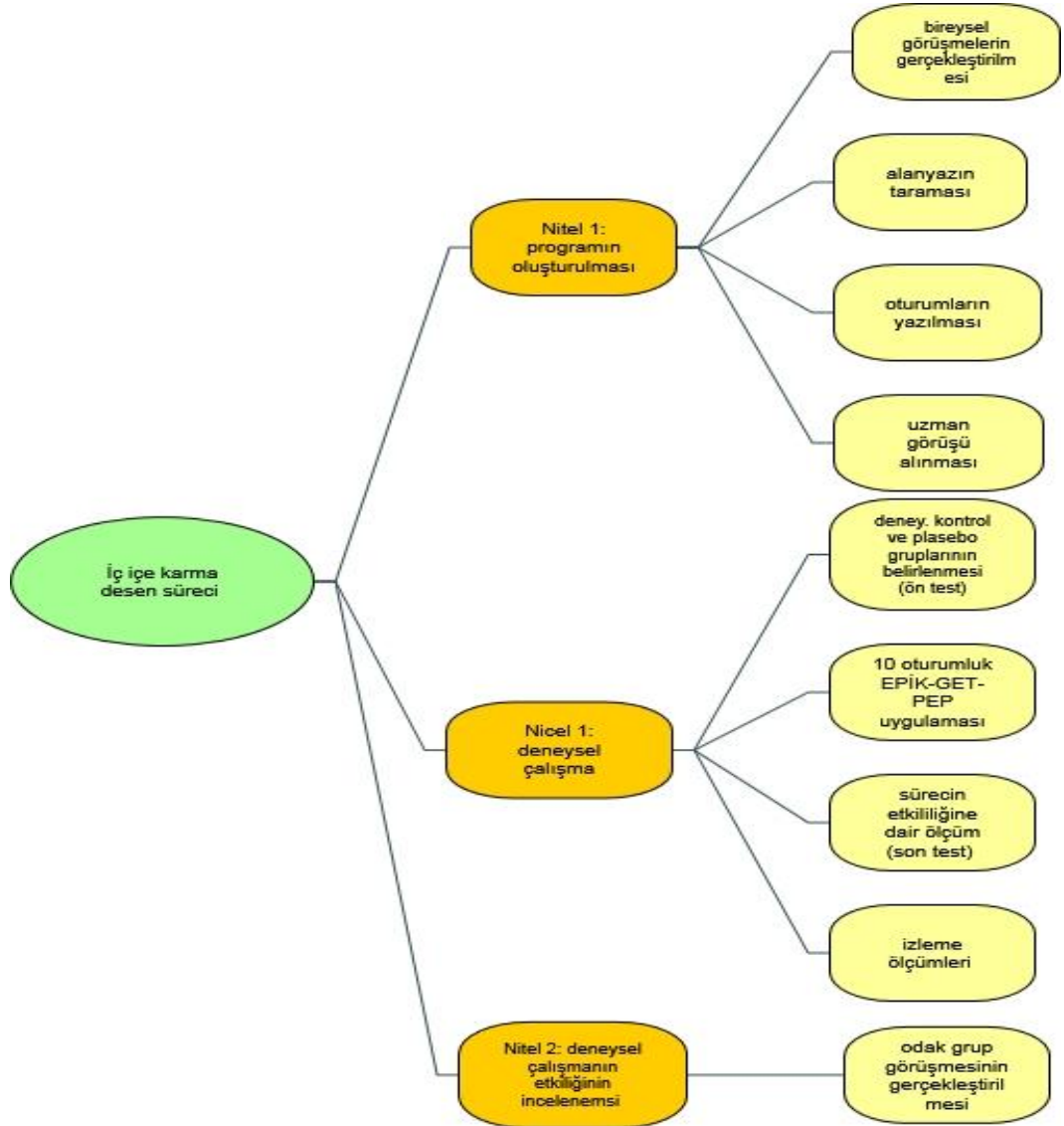
davranışların gerçeklik terapisi ışığında hazırlanan müdahale programları aracılığıyla düşürülebileceği ve böylece ergenlerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olabilmelerine ve daha mantıklı seçimler yaparak sorumluluk alabilmelerine önemli katkılar sunulabileceği söylenebilir. Bir başka deyişle gerçeklik terapisi temelli hazırlanacak bir programın psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyini geliştirmesine ve bireylerin problemleri internet kullanma düzeylerini de azaltmasına katkı sağlayabileceği düşünülebilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yürütülmesinde kullanılan yöntem açıklanmıştır. Bu doğrultuda; araştırma modeli, denekler, kullanılan ölçme araçları, araştırma boyunca gerçekleştirilen işlemler ve araştırma verilerinin analizine ilişkin bilgiler ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psikoeğitim programının etkililiğinin araştırmak için karma yöntem araştırmalarından iç içe karma desen kullanılmıştır. İç içe karma desende veriler nitel ve nicel desenler içinde toplanıp çözümlenmektedir. Araştırmacı nicel olan deneysel çalışma sürecinin öncesine veya sonrasına nitel bir kısım ekleyerek gerçekleştirebilir (Creswell ve Plano-Clark, 2018, s. 80). Bu araştırma süreci de içerisinde nitel ve nicel aşamalar barındırmaktadır. Şekil 3.1’de iç içe karma desen ile tasarlanan mevcut araştırma süreci aşamaları betimlenmektedir.



Şekil 3.1. Mevcut araştırma süreci aşamaları

Şekil 3.1’de görüldüğü gibi araştırma program oluşturma aşamasında nitel verilerin toplanması ile başlamakta, deneysel uygulama ile devam etmekte, programın etkililiğine dair nicel ve nitel ölçümlerle son bulmaktadır. Programın deneysel aşamasında deney, plasebo ve kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme ölçümlü 3x3’lük deneysel model kullanılmıştır. Araştırmanın deneysel araştırma deseni Tablo 1’deki gibi betimlenebilir.

Tablo 3. 1. *Mevcut deneysel araştırma deseni*

Gruplar	Ön-test(deneysel işlemden bir hafta öncesi)	İşlem (10 hafta)	Son-test (10. hafta)	İzleme (16. hafta)
Deney	Ölçüm 1.1	Ergenlerin problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programı (EPİK-GETPEP) 10 oturum	Ölçüm1.	Ölçüm 1.3
Plasebo	Ölçüm 2.1	Grupla psikolojik danışma uygulaması (etkileşim grubu) 10 oturum	Ölçüm 2.2	Ölçüm2.3
Kontrol	Ölçüm 3.1	Herhangi bir işlem uygulanmamıştır	Ölçüm 3.2	Ölçüm 3.3

Tablo 3.1’de nicel araştırma sürecinde deney grubuna problemleri internet düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisine dayalı psiko-eğitim programı (EPİK-GETPEP), plasebo grubuna ise ergenlere grupla psikolojik danışma (etkileşim grubu) uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma kapsamında deney, plasebo ve kontrol gruplarına deneysel işlemden bir hafta önce ön-test, 10 haftalık deneysel işlem ve plasebo işleminden sonra son-test, deneysel işlem ve plasebo işleminin bitimini izleyen 6. haftada ise izleme ölçümleri alınmıştır. 12. Haftada ise deney grubu ie programın etkililiğini inceleme çalışmasıyla ikinci izleme yapılmıştır.

3.2. Denekler / Katılımcılar

Mevcut araştırmanın deney öncesi nitel aşaması, deneysel süreç nicel aşaması ve deney sonrası nitel aşaması olmak üzere üç aşamasında katılımcılardan/deneklerden veri toplanmıştır. Araştırmada *ilk olarak nitel kısmında* programı oluşturmak üzere bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmenin gönüllü katılımcıları Eskişehir Sivrihisar ilçesinde liseye devam eden 6’si kız 5’i erkek olmak üzere toplam 11 ergenden oluşmuştur. Bireysel görüşmelere katılan ergenlerin yaş ortalaması 15,63 olup, yaşları 14 ile 18 arasında değişmiştir. ’tür. Bu katılımcılardan 3 öğrenci Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte, 5 öğrenci Sağlık Meslek Lisesinde öğrenim görmekte ve 3 öğrenci Kız Meslek lisesinde öğrenim görmektedir. *Araştırmanın nicel olan ikinci aşamasında* deneysel uygulamanın denekleri, 2019-2020 öğretim yılı güz yarıyılında Eskişehir Sivrihisar ilçesinde lise eğitimine devam eden Fen Lisesi, Anadolu

Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenimine devam eden ergenlerden oluşmuştur. Ergenlere başlangıçta Kişisel Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen Formu ve Temel İhtiyaçlar Ölçeği uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen verilerin sonucunda ergenlerin problemlı internet kullanım puanları yüksekten düşüğe göre sıralanmıştır. Sonrasında deneysel çalışmaya gönüllü olarak katılmak istediğini belirten ergenlerden oluşan grup ayrıca sıralanarak deney, plasebo ve kontrol gruplarının her biri için 12 denek gönüllü olarak cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından kura yöntemiyle eşit ve yansız bir şekilde atanmıştır.

Ergenlerle internet kullanımı konusunda gerçekleştirilen deneysel çalışmalar incelendiğinde, gruplardaki ergen sayısının 12 (Taş ve Ayas, 2018, Arar, 2018; Peker ve İskender, 2015), 14 (Erses ve Müezzın, 2018) ve 15 (Berber-Çelik, 2016) üyeden oluştuğu görölmektedir. İnternet kullanımı konusunda gerçekleştirilen araştırmalara katılan üyelerin 12 ile 15 kişi arasında olduğu ifade edilebilir. Ayrıca Türkiye’de yapılan deneysel çalışmaları inceleyen bir araştırmada; 5-6 üye katılımı ile gerçekleştirilen 4 grup, 7-12 arasında üye katılımı ile gerçekleştirilen 39 grup, 13 ve üstü üye sayısı ile gerçekleştirilen 16 grup olduğu ifade edilmektedir (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018). Dolayısıyla mevcut çalışmada gruplarda en çok tercih edilen üye sayısının 7-12 aralığında olduğu görölmektedir. Sonuç olarak deneysel işlemin 12 üye ile gerçekleştirilmesinin uygun olacağı düşünölmüştür. Ayrıca istatistiksel güç analizine bakılarak da üye sayısına karar verilebilmektedir. BG-Power programıyla yapılan hesaplamalar sonucu anlamlılık seviyesinin ($\alpha=0.05$), orta düzeyde etki büyüklüğünün ($EB=0.55$), istatistiksel gücün ($1-\beta=.80$) değerlerine sahip olması halinde üç grup için $N=36$ olarak hesaplanmıştır. Bu nedenle her grupta 12 üyenin olmasının yeterli olacağı değerlendirilmiştir. Grupların cinsiyet dağılımı ve yaşlarına ilişkin betimsel istatistikler ise Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Grupların cinsiyetlerine, okul türü ve sınıf düzeylerine göre dağılımları

		Lise türü									
		Anadolu Lisesi			Fen Lisesi			Mesleki ve Teknik			Toplam
		9.	10.	11.	9.	10.	11.	9.	10.	11.	
Deney	Kız		1	1	2	1	2		1		8
	Erkek	1			1			1		1	4
Plasebo	Kız	1		1			1	1	3	1	8
	Erkek		1			1	1		1		4
Kontrol	Kız	1	2		1	1		1		1	7
	Erkek	1		1		1		1		1	5
Toplam		4	4	3	4	4	4	4	5	4	36

Tablo 3.2 incelendiğinde oluşturulan gruplardaki deneklerin cinsiyet dağılımının, yaş ortalamalarının (deney grubu: 15.08, plasebo grubu: 15.25, kontrol grubu: 14.92) ve yaşlarının standart sapmalarının (deney grubu: .90, plasebo grubu: .96, kontrol grubu: .80) birbirine yakın olduğu görülmektedir. Grupların oluşturulmasında her bir grupta farklı okul türlerinde ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören deneklerin bulunmasına da dikkat edilmiştir. Tablo3.2 incelendiğinde deney, plasebo ve kontrol gruplarında 12. sınıf dışında tüm sınıf düzeylerinde üye bulunduğu görülmektedir. 12. sınıfa devam eden ergenlerin sınav sürecinde olması, okul zamanı dışındaki zaman diliminde de kurs ve dershanelerinin olması ve program sürecine katılacak uygun zamanlarının olmaması sebebi ile sürece dahil edilmemesine karar verilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan ergenlerin eğitim gördüğü farklı okul türlerinden en az üç ergenin deney, plasebo ve kontrol grubunda üye olarak bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda gruplarda sınıf düzeyi ve okul türü bakımından farklı profillere sahip üyelerin yer aldığı söylenebilir. Ayrıca üç grupta da hem evde kalan hem de yurttaki kalan ergenler bulunmaktadır. Deney grubunda 8 ergen yurttaki, 4 ergen evde kalmaktadır. Plasebo ve kontrol grubunda 7 ergen yurttaki, 5 ergen evde kalmaktadır

Araştırmanın son olarak üçüncü aşaması olan deneysel süreç sonrası nitel kısımda ise bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Bu odak grup görüşmesinin katılımcılarını ise deney grubuna devam eden gönüllü 7 kız ve 3 erkek olmak üzere toplam 10 ergen oluşturmuştur. Bu ergenlerden 3'ü 9. sınıfa, 2'si 10. sınıfa, 5'i 11. sınıfa devam etmekte idiler.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel kısmındaki verileri toplamak amacı ile deneklerin problemli internet kullanım düzeylerini ölçmek için kullanılan “Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen”e (EK-1) ve psikolojik ihtiyaç düzeylerini ölçmek için kullanılan “Temel İhtiyaçlar Ölçeği” (EK-2) ne ilişkin açıklamalar, genel bilgileri elde etmek için kullanılan “Kişisel Bilgi Anketi” (EK-3), program bitiminin 12. haftasında kullanılan “Programın Etkililiğini İnceleme Anketi”ne (EK-19) ilişkin bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak verilmektedir.

Ayrıca araştırmanın nitel kısmında program oluşturma aşamasında kullanılan “Problemli İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Bireysel Görüşme Formu”na (EK-5) ve program bitiminin 6. haftasında gerçekleştirilen odak grup görüşmesinde kullanılan “Odak Grup Görüşmesi Formu”na (EK-18) ilişkin bilgiler aşağıda kısaca verilmektedir.

3.3.1. Problemli internet kullanım ölçeği-ergen formu (PİKÖ-E)

Ölçek, üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla Ceyhan ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiş olup, sonrasında ise PİKÖ’nün ergenler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ceyhan ve Ceyhan, (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ergen formu 1-5 arasında derecelendirilen Likert tipindeki ölçek, internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık olmak üzere üç alt boyut ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 27, en yüksek 135 puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu ve internet bağımlılığına eğilimi gösterebilecekleri anlamına gelmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2014, s. 56).

Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen’in yapı geçerliliği için faktör analizi çalışması, haftada iki saatten fazla internet kullandığını söyleyen 571 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. PİKÖ-E formunun açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi bulgularına göre, ölçeğin toplam varyansın %49,35’ini açıklayan, internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. PİKÖ-E’nin internetin olumsuz sonuçları alt boyutu 14 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın % 37,73’ünü açıklamaktadır. Aşırı kullanım alt boyutu 6 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın varyansın % 6,48’ini

açıklamaktadır. Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu 7 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın % 5,14'ünü açıklamaktadır.

Ölçeğin, güvenirlik çalışması için, iç tutarlık katsayısı Cronbach-Alfa değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (α) 0.93 olarak, Alt ölçeklerden internetin olumsuz sonuçları iç tutarlılık katsayısı 0.93, aşırı kullanım iç tutarlılık katsayısı (α) 0.76 ve sosyal fayda/sosyal rahatlık iç tutarlılık katsayısı (α) 0.78 olarak elde edilmiştir (Ceyhan ve Ceyhan, 2014, s. 59-62). Bu araştırmada ise iç tutarlılık katsayısı (α) 0.83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Temel ihtiyaçlar ölçeği

Ölçek, Glasser'ın Seçim Teorisi temel alınarak, ergenlerin temel ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığını ölçmek amacıyla İkinci (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin adı temel ihtiyaçlar ölçeği olsa da kapsamına bakıldığında temel ihtiyaçlardan hayatta kalma faktörüne dair herhangi bir alt boyut içermediği görülmektedir. Ölçekte sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere dört temel psikolojik ihtiyacı içeren dört alt boyut olduğu görülmektedir. 1-5 arasında derecelendirilen Likert tipinde olan ölçek, 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en az 26 puan, en çok 130 puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan ihtiyaçların karşılanma düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (İkinci, 2003, s. 1-5).

Ölçme aracının geçerlik çalışmaları 157 kız, 142 erkek toplam 299 ergen örneklemini ile gerçekleştirilmiştir. Testin yapı geçerliği için faktör analizi sonuçları testin dört faktörlü yapısının toplam varyansının yaklaşık % 45' ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları dikkate alındığında; ölçeğin sevgi ait olma (sevme sevilme) alt boyutu toplam varyansın %11.88'ni açıklayan 7 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut, ergenin aile ve arkadaş ortamında kurduğu ilişkilerde ihtiyaç duyduğu sevgi-ait olma, paylaşım, sosyal destek gibi ihtiyaçlarını karşılama durumunu kapsamaktadır. Güç alt boyutu ise toplam varyansın % 11,5'ini açıklayan 6 maddeden oluşmakta olup; ergende öz-değerlendirme, başarı, benlik saygısı, tanınma, rekabet, mücadele, mükemmeliyetçilik, liderlik gibi ihtiyaçların karşılanma durumunun ölçümünü amaçlamaktadır. Özgürlük alt boyutu ise toplam varyansın % 12,6'sını açıklayan 6 maddeden oluşmakta ve ergende hareket etme, seçme, kendini ifade etme, öz-kontrol, bağımsızlık, içsel odak gibi ihtiyaçların karşılanma durumunu kapsamaktadır. Son olarak eğlence alt boyutu ise toplam varyansın %7,27'sini açıklayan 7 maddeden

oluşmakta ve ergenin şaka- espri, rahat olma, eğlenme, spor, boş zaman etkinlikleri, öğrenme gibi ihtiyaçlarını karşılama durumunun ölçümünü amaçlamaktadır (İkinci, 2003, s. 1-5).

Ölçeğin güvenirlik hesaplamaları Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık yöntemiyle yapılmıştır. Genel ölçek ve alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları .83 ile .64 arasında bulunmuştur. Bu çerçevede, testin genel güvenirlik katsayısı (α) .83 olarak hesaplanırken, sevgi-ait olma .76, güç .64, eğlenme .67, özgürlük .66 olarak bulunmuştur (İkinci, 2003, s. 1-5). Bu araştırmada ise testin genel güvenirlik katsayısı (α) .78 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Kişisel bilgi anketi

Kişisel bilgi anketi, araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcıların/deneklerin genel bilgilerin elde etmek üzere hazırlanmıştır. Bu anket, deneklerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri lise, iletişim adresi (mail, telefon numarası), araştırmaya katılma isteği/gönüllüğü gibi bilgileri elde etmeye yönelik soruları içermektedir.

3.3.4. Programın etkililiğini inceleme anketi

Araştırma sürecinde deney grubuna uygulanan EPİK-GETPEP'in etkisinin devamlılığını değerlendirmek amacıyla program bitiminin 12. haftasında kullanılmak için hazırlanmış 22 maddelik bir ankettir. Anket beşli derecelendirme tipinde olup “1: kesinlikle katılmıyorum” dan “5: kesinlikle katılıyorum” a doğru dereceler içermektedir.

Programın Etkililiğini İnceleme Anketi programın etkililiğin izlenmesi ve kazanımların devamlılığını, doğrudan deney grubuna katılanların bakış açısıyla betimlemek amacıyla program bitiminden sonra uygulamak üzere hazırlanmıştır. Anketteki soruların hazırlanmasında, EPİK-GETPEP'in kazanımları ve grup süreci yaşantıları temel alınmıştır.

3.3.5. Problemlı internet kullanımı ve temel ihtiyaçlar bireysel görüşme formu

EPİK-GETPEP'i oluşturma aşamasında ergenlerin internet kullanım deneyimlerini/ yaşantılarını ve psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarını anlamak amacıyla kullanılan 14 açık uçlu sorudan oluşan görüşme formu oluşturulduktan sonra uzman görüşü alınmış pilot görüşme yapılarak son hali verilmiştir.

3.3.6. Odak grup görüşmesi formu

EPİK-GETPEP uygulaması bitiminin 6. Haftasında gerçekleştirilen odak grup görüşmesinde kullanılmak üzere hazırlanmış 4 açık uçlu sorudan oluşan görüşme formunda programa katılan ergenlerin programa ilişkin deneyimlerini ve program sonrasında yaşadıklarını değerlendirmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.

3.4. İşlemler

Araştırmada önce problemlı internet kullanımı ve gerçeklik terapisi ile ilgili alanyazın incelenmiş ve psiko-eğitim programının geliştirilmesi konusunda alan ve program geliştirme uzmanlarından uzman görüşü alınmıştır. Bunun sonucunda problemlı internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisine dayalı bir psiko-eğitim programının oluşturulmasına başlanmıştır. Daha sonra araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinleri almak üzere araştırma nerisi ile Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış olup etik kurul ve uygulama izinleri (EK-4) alınmıştır. Ardından problemlı internet kullanımını azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programının oluşturulması ve etkililiğinin sınanması sürecine geçilmiştir. Bu çerçevede sırasıyla deney öncesi, deney süreci ve deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler aşağıda açıklanmaktadır.

3.4.1. Deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler

Deney ncesi işlemde, programın oluşturulmasına ilişkin ön hazırlık, programın oluşturulması, pilot uygulamanın gerçekleştirilmesi, deneklerin belirlenmesi ve deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması aşamaları sırasıyla izlenmiştir. Bu işlemler aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.4.1.1. Programın oluşturulması için ön hazırlıklar

Programın oluşturulmasına yönelik ön hazırlık sürecindeki işlemler sırasıyla şu şekildedir:

a) Programın oluşturulmasına hazırlık amacıyla öncelikle alanyazındaki

problemleri internet kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin geliştirilmiş modeller, gerçeklik terapisi, internet kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçları ele alan kuramsal açıklamalar ile ilişkisel ve deneysel araştırmalar kapsamlı şekilde taranarak incelenmiştir.

b) Ergenlerin, problemleri internet kullanma durumlarını ve hangi psikolojik ihtiyaçlara sahip oldukları bu ihtiyaçlarını ne şekilde karşıladıklarını daha iyi anlamlandırmak için ön bilgiler elde etmek üzere lise öğrencisi ergenler ile yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerde kullanılmak üzere hazırlanan görüşme formu, alan yazın taramasından da faydalanılarak oluşturulmuştur.

c) Yarı yapılandırılmış görüşme için hazırlanan taslak form üzerinde ilk olarak tez danışmanı ile birlikte düzenlemeler yapılmıştır. Ardından hazırlanan formun uygunluğunu tespit etmek için, nitel araştırma alanında bir uzman ile psikolojik danışma alanında uzman üç öğretim elemanının görüşleri alınmıştır. Uzmanlardan soruların uzunluğuna dikkat edilmesi, ergenlerin anlayacağı dile yakın olması adına akademik dilin sadeleştirilmesi ve açık uçlu sorulara ağırlık verilmesine ilişkin görüşler alınmıştır. Uzman görüşleri sonrasında yarı yapılandırılmış görüşme formuna son şekli verilmiş ve kullanılmaya hazır hale getirilmiştir.

d) Görüşme formunun oluşturulmasının ardından, formdaki soruların görüşme yapılacak ergenlerin düzeyine uygunluğunun tespit edilmesi adına sağlık meslek lisesinde öğrenim gören iki öğrenci ile yaklaşık 20 dakika süren pilot görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerin ardından görüşme boyunca araştırmacının gerçekleştirdiği gözlemler ve ergenlerin görüşme sorularına dair verdikleri cevaplar doğrultusunda formda yeni düzenlemeler yapılmıştır. Buna göre birbirine benzer yanıtlar verilen bazı sorular formdan çıkarılmış, psikolojik ihtiyaçlar derken neyin kastedildiğinin anlaşılması için ilgili soruda ek açıklamalar eklenmiştir. Bu değişikliklere ilişkin son düzenlemeler tez danışmanı ile birlikte görüşme formuna son hali verilmiştir. Son hali verilen form “Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Görüşme Formu” (EK-5) olarak adlandırılmıştır.

e) Görüşme Formu ile psikolojik ihtiyaçlar ve problemli internet kullanımı hakkında ergenlerden bilgi toplamak için öncelikle ilçe milli eğitim müdürlüğünden izin alınmıştır. Sonrasında Sivrihisar ilçesi Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, dört farklı Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi ve İmam hatip lisesinde öğrenim gören ergenlere duyurular yapılarak görüşme için gönüllü olanların araştırmacı ile iletişime geçmesi sağlanmıştır. Görüşme için uygun gün ve saat belirlenmiş Anadolu Lisesinde öğrenim gören 3, Sağlık Meslek Lisesinde öğrenim gören 5 ve Kız Meslek lisesinde öğrenim gören 3 gönüllü ergen ile yaklaşık 20 dakika süren toplamda 11 ergen ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere katılan öğrencilerin sınıf düzeyi ve cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3.*Bireysel görüşmelere katılan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları*

	9. sınıf	10. sınıf	11. sınıf	12. sınıf	Toplam
Kız	2	1	1	2	6
Erkek	1	1	2	1	5
Toplam	3	2	3	3	11

Tablo 3.3’te görüldüğü üzere görüşmelere 6 kız 5 erkek ergen katılmıştır. Bunun yanında her sınıf düzeyinden öğrencinin görüşmelere katıldığı görülmektedir. Ayrıca problemli internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara ilişkin görüşmelere katılan öğrencilerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmekte olup yaşlarının ortalaması ve standart sapması sırasıyla 15,63 ve 1,36 olarak hesaplanmıştır.

f) Bireysel görüşmeler, araştırmacı tarafından görüşmeye gönüllü katılan ergenlerin öğrenim gördüğü üç farklı okulun rehberlik servisinde gerçekleştirilmiştir. Her bir öğrenci ile bireysel olarak gerçekleştirilen görüşmeler yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Görüşmeler esnasında katılımcıların onayı alınarak ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilmiş, fakat görüşme sırasında ihtiyaç duyulduğunda araştırmacı tarafından görüşme formu dışında ek sorular sorarak ya da açıklamalar yaparak istenilen bilgilerin elde edilmesi kolay hale getirilmeye çalışılmıştır.

g) Görüşme öncesinde ergenlere araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve niteliği konusunda bilgi verilmiştir. Bilgilendirmenin sonrasında araştırmaya gönüllü olarak katıldığına ilişkin sözlü onayları alınmıştır. Sözlü onayla birlikte “Bireysel Görüşme Aydınlatılmış Onay Formu” (EK-6) ve “Ebeveyn İzin Formu” (EK-7) kullanılarak katılımcılardan yazılı olarak da onay alınmıştır.

h) Görüşmelerin ses kayıtları dinlenilerek araştırmacı tarafından tüm görüşmelerin yazılı dökümünü hazırlanmıştır. Hazırlanan dökümler NVivo 12 programı ile analiz edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen bilgiler analiz edilirken öncelikle bu bilgiler psikolojik ihtiyaçların güç, özgürlük, eğlence ve sevgi ait olma boyutlarına ilişkin temalara göre kodlanmıştır. İlk aşamada psikolojik ihtiyaçlar boyutlarının yanı sıra interneti kullanım amaçları, internetin kullanım sonuçları ve internet yoksunluğu ana temalarına ilişkin bilgiler de kodlanmıştır. Genel temalara ilişkin kodlamaların ardından araştırmacı ilgili ana temaları ayrıntılı şekilde inceleyerek alt temalar oluşturmuştur.

ı) Temalara dair kodlamalar tamamlandıktan sonra Nvivo programından elde edilen çıktılar psikolojik danışma alanında uzman bir öğretim elemanı tarafından incelenmiştir. Dönütler sonrasında kodlamalar araştırmacı tarafından tekrar düzenlenmiştir. Sonrasında araştırmacı kodlamaları inceleyen alan uzmanı tarafından tema ve kodlamaları tartışılmış ve analize son şekli verilmiştir. Böylece kodlama güvenilirliği sağlanmaya çalışılmıştır. Görüşmelerin analizi sonucunda elde edilen bulgular EK-8’de ayrıntılı olarak sunulmaktadır. Ayrıca psiko-eğitim programının içeriğinin oluşturulması sürecinde görüşmelerden elde edilen bulgulardan nasıl yararlanıldığı “Programın oluşturulması” başlığı altında açıklanmıştır.

3.3.4.2. Programın oluşturulması aşaması

Araştırma kapsamında geliştirilen programın oluşturulma aşamasında izlenen adımlar aşağıdaki gibidir:

a) Programın oluşturulması aşamasında ilk olarak gerçekleştirilen literatür taraması ve görüşmeler sonucunda elde edilmiş olan bilgiler dikkate alınmıştır. Bu çerçevede ergenlerin gelişim dönemi özellikleri ve sınav haftaları dikkate alındığında hazırlanacak olan psiko-eğitim programının (EPİK-GETPEP) gerçeklik terapisinin dört psikolojik ihtiyacına ve temel kavramlarına dair içeriği kapsayacak uzunlukta olması ve deneklerin kendini ifade edecek sürenin ayrılması hususları göz önüne alınarak her biri 90 dakikadan oluşan 10 oturumluk bir psiko-eğitim programının hazırlanması planlanmıştır. Türkiye’de gerçekleştirilen deneysel çalışmaların oturum sayısına bakıldığında; 6-10 oturum arasında gerçekleşen 43 çalışma, 11-16 oturum arasında gerçekleşen 13 araştırma olduğu görülmektedir. Oturum süresine bakıldığında; 50-89 dakika süren 10 araştırma 90-120 dakika süren 31 araştırma 121-210 dakika süren 10 araştırma olduğu görülmektedir (Türkoğlu-Mutlu ve Güven, 2018, s. 688). Bu

bakımdan oturumun süresi 90 dk. ve oturum sayısının 10 oturum olmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

b) Programın içeriği oluşturulurken ilk olarak kuramsal bilgi ve 11 ergen ile yapılan görüşmeler sonrasında programın genel amaçları ve sonrasında her bir oturumun özel amaçları belirlenmiştir. Sonrasında belirlenen amaçlara uygun olacak şekilde her bir oturum için uygulanacak olan etkinlikler tasarlanmıştır. Etkinlikler tasarlanırken gerçeklik terapisi, psiko-eğitim ilkeleri temel alınmış ve grubun başlangıcında ve sonunda yaratıcı drama etkinliklerinden yararlanılmıştır.

c) Psiko-eğitim programı hazırlama aşamasında, daha önce de söz edilen yarı yapılandırılmış bireysel görüşme sürecine katılan 11 ergenden elde edilen bilgilerden şu şekilde faydalanılmıştır:

- Görüşme esnasında ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını ve internete dair yükledikleri anlamları oldukça iyi şekilde metaforlaştırdıkları ve bu sayede daha somutlaştırdıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca metafor Gerçeklik Terapisi içinde kullanılan tekniklerdendir. Bu sebeple ilk oturuma internet ve metafor etkinliği hazırlanmıştır. Ayrıca ergenlerin çoğu gerçek dünya ve sanal dünya kıyaslaması yapmış ve psikolojik ihtiyaçlarından birçoğunu internet ortamında karşıladıklarını ve günlük hayatta çok yoğun kullandıklarını belirtmişler. Bu nedenle ilk oturuma “İnternet Terazi Formu” etkinliği ve oturum dışı “İnternet Takip Formu” tasarlanmıştır.
- Görüşmelerden elde edilen başka bir bilgi internetin ergenlerin hayatında sahip oldukları önemdir. İnternette uzak kalmaları durumunda yaşadıkları duygu ve düşünceleri belirtmişler ve nadiren de internetin olumsuz etkilerine vurgu yapmışlardır. Bu nedenlerle ergenlerin internetin hayatlarındaki önemini anlamak adına gerçeklik terapisinin kavramlarından olan kalite dünyasını içeren “İnternet ve Kalite Dünyam”, internetin duygu, düşünce, davranış ve fizyolojisine ne şekilde yansıdığını anlamak için gerçeklik terapisinin kavramlarından olan toplam davranış içeren “Toplam Davranış ve İnternet”, internetin zararları ve kontrole vurgu yapan “Kar - Zarar” etkinliği tasarlanmıştır.
- Görüşmelerden elde edilen bilgilere göre ergenlerin birçoğu internette yoğun zaman geçirmeleri nedeniyle erteleme davranışı gösterdiklerini belirtmişlerdir. Sorumluluklar gerçeklik terapisinin de ele aldığı bir kavramdır. Bu sebeple sorumlulukların önemine dair oturum tasarlanmıştır. Sorumluluklarını

keşfetmeleri amacı ile “Cümle tamamlama” etkinliği, sorumlu ve sorumsuz olmaları halinde karşılaşılabilecekleri durumlara dair “Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları” etkinliği ve oturum dışı kendilerini keşfetmeleri için “Sorumluluk Kontrol Formu” tasarlanmıştır.

- Görüşmelerde ergenlerin birçoğu psikolojik ihtiyaçlarını internet aracılığıyla sağlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu nedenle sevgi ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarına yönelik birer oturum tasarlanmıştır. Oturumların içeriğinde Gerçeklik Terapisi sürecinde ele alınan İYDP (WDEP) aşamalarına yönelik etkinlikler tasarlanmıştır. Bununla birlikte psikolojik ihtiyaçların internetten karşılanması yol açabileceği olumsuz sonuçlara dair her oturumda farklı etkinlikler tasarlanmış ve oturum dışı süreci kontrol edebilmeleri ve farkındalık oluşturmalarına yönelik grup dışı formlar oluşturulmuştur.
- Ergenlerle internet ve psikolojik ihtiyaçlara ilişkin bireysel görüşmelerin içeriği grup programının oluşturulması sürecinde oldukça faydalı olmuştur. Bu kapsamda, alanyazındaki kuramsal açıklamalar ile bireysel görüşmeler çerçevesinde elde edilen tema bilgilerinin programın amaçları ile etkinliklerinin oluşturulmasındaki yansımaları ve etkileri Tablo 3.4’teki gibidir.

Tablo 3.4. Kuramsal açıklamalar ile bireysel görüşmelerde elde edilen temalar kapsamında oluşturulan programın amaçları ve içerikleri*

Görüşmelerden Elde Edilen Temalar	Program İçin Oluşturulan Amaçlar	Program Uygulama Sürecinde Yapılması Planlanan Etkinlikler
İnternet kullanım amacı, süresi, en sık kullanıldığı zaman dilimi	- İnternet kullanım davranışını anlamlandırma - İnternetin hayatlarındaki önemini keşfetme - İnternetin problemlili ya da sağlıklı olduğunu kavraması - İnterneti kullanım davranışının hangi amaca hizmet ettiğini anlama - İnternet kullanım amacını duygu düşünce davranış ve fizyoloji açısından değerlendirebilme	- İnternet kullanım metafor formu - Kalite dünyası formu - Problemlili internet ve sağlıklı internet kullanımına yönelik anlatım ve grup etkileşimi - En kötüsü etkinliği (revize sonrası: ne yaparım etkinliği) - Yoğun olarak kullandıkları vakitleri belirleme ve özellikle o saatlerde alternatif planlar yapma - Toplam davranış etkinliği
İnternet kullanım davranışlarının sonuçları	- İnternet davranışlarının etkilerini fark etme - İnternetin olumlu ve olumsuz etkilerini ayırt etme - İnternet kullanım davranışlarının sosyal hayattaki davranışlarına etkisini fark etme - İnternet kullanım sürecinde kontrolün ellerinde olmalarını fark etme	- İnternet kontrol çizelgesi - İnternet terazi etkinliği - İhtiyaçlar terazide etkinliği (revize sonrası: ihtiyaç karşılama kıyas etkinliği) - İstek karşılama kontrol çizelgesi - İnternet kullanım sonuçları etkinliği - Yaptıklarım kontrol çizelgesi - İnternet terazi formu - İnternet kullanım çizelgesi
İnternet ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar	- Psikolojik ihtiyaçları bilme - Psikolojik ihtiyaçlarının fark etme - Psikolojik ihtiyaçlarını karşılama yollarını keşfetme - Psikolojik ihtiyaçlarının davranışları üzerindeki etkisini keşfetme - Psikolojik ihtiyaçları sağlıksız internet kullanım davranışı ile karşılamamanın sonuçlarını fark etme - Psikolojik ihtiyaçları karşılarken sağlıklı davranışlar geliştirebilme	- Psikolojik ihtiyaçlar anlatımı ve etkileşimi - Psikolojik ihtiyaçlar metafor formu - IYDP ne istiyorum? etkinliği - Uçurtmamı çiziyorum etkinliği - Psikolojik ihtiyaçlar terazide (revize sonrası: psikolojik ihtiyaçlar kıyas etkinliği) - İstek karşılama kontrol çizelgesi - IYDP ne yapıyorum? Etkinliği - Davranışımı sınıyorum etkinliği - IYDP değerlendiriyor ve plan yapıyorum etkinliği - Gelişim değerlendirme çizelgesi
Metaforlar	- Üyeler psikolojik ihtiyaç ve internet kullanım davranışlarını somutlaşma - Kendilerine dair önemini kavrama	İnternet ve psikolojik ihtiyaçlar metafor etkinliği

Tablo 3.4. (Devamı) Kuramsal açıklamalar ile bireysel görüşmelerde elde edilen temalar kapsamında oluşturulan programın amaçları ve içerikleri*

Kuramsal Açıklamalardan Elde Edilen Veriler	Program İçin Oluşturulan Amaçlar	Program Uygulama Sürecinde Yapılması Planlanan Etkinlikler
Gerçeklik terapisinde kontrol kavramının önemine vurgu yapılmaktadır.	- Kontrol kavramının önemini bilme - İnternet kullanımında kendi kontrolündün farkına varma	- Kontrol kavramına dair bilgilendirme ve etkileşim - İnternet terazi formu - İnternet kontrol formu
İnternet kontrolü için kullanılan yöntemler	- Alternatif davranışlar geliştirme - İnternet kullanım zamanlarını ve ne için kullandığını fark etme	- İnternet kullanım çizelgesi - Alternatif davranış oluşturma formu
Gerçeklik terapisinde sorumluluk kavramı önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır. Ayrıca yoğun internet kullanım davranışı sonucunda ergenler sorumluluklarını etkilediklerini belirtmiştir.	- Sorumluluk kavramının önemini anlama - Sorumluluklarını fark etme - Sorumluluk almadığı zaman nelerle karşılaşacağını fark etme - Sorumlu ve sorumsuz davranışlarını kontrol etme	- Sorumluluk kavramına dair bilgilendirme ve etkileşim - Cümle tamamlama etkinliği - Sorumluluk ve sorumsuzluk yolları etkinliği - Sorumluluk kontrol çizelgesi
Gerçeklik terapisi için psikolojik ihtiyaçları karşılayabilme durumu kimlik kavramı ile ilişkilidir. Bu nedenle 9. Oturumda kimlik kavramına yer verilmiştir.	- Başarılı ve başarısız kimlik kavramını bilme - Psikolojik ihtiyaçlarını ne şekilde karşıladığını bilme - İnternete sağlıklı anlam yükleyebilme	- Başarılı ve başarısız kimlik hakkında bilgilendirme ve etkileşim. - Gelişim değerlendirme etkinliği
Psikoeğitim programlarında grup uyumunu sağlamak etkileşimi kolaylaştırma, olumlu duygular yaşamalarını sağlamak adına ısınma oyunlarının etkili olduğu bilinmektedir.	- Üyeler olumlu duygular yaşama - Etkileşimi kolaylaştırma	- İsim hikayesi oyunu - Buradayım çünkü etkinliği, - Uçurtmamı çiziyorum etkinliği - Balonla değerlendirme etkinliği - Araba oluşturma etkinliği - Hayali hediye etkinliği

*Her oturuma dair programın amaçları, kazanımları, kullanılan etkinlikler ve süreci ayrıntılı bir biçimde EK-15 de yer almaktadır.

d) Tablodaki betimlenen bilgiler bağlamında hazırlanan taslak programı oluşturan etkilikler araştırmacı tarafından orijinal olarak geliştirilmiş, programdaki çizimler, çizim konusunda uzman bir kişinin desteği ile program için özel tasarlanmıştır. Ardından taslak program araştırmacı tarafından psikolojik danışma alanında uzman 4, program geliştirme alanında uzman 2 öğretim elemanına sunulmuştur. Programın uygulanabilirliğine ve kapsamına dair uzmanlardan görüş alınmıştır. Bu çerçevede, oturumlarda psikolojik ihtiyaçların her oturum ayrı ayrı değil de, her oturum bir bütün halinde ele alınmasının ve ergenlerin düzeyine uygun ifadelerin kullanılmasına yönelik dönütler gelmiştir. Uzman dönütleri doğrultusunda program tekrar düzenlenmiştir. Bu düzenlemenin ardından hazırlanan taslak program araştırmacı tarafından tez danışmanına sunulmuş ve program içeriği, kapsamı ve uygulanabilirliği bakımından yeniden gözden geçirilmiştir. Son olarak, tekrar düzenlenen program pilot uygulama için hazır hale getirilmiştir.

e) Pilot uygulamanın gerçekleştirilmesi için izlenen adımlar şunlardır:

- Pilot uygulamanın gerçekleştirilmesi için araştırmacının Eskişehir Sivrihisar ilçesinde görev aldığı okulda gönüllü olarak pazartesi günleri saat 16.00 ile 17.30 arasında çalışmaya katılabileceğini belirten 12 (9 kız, 3 erkek) öğrenci belirlenmiştir.
- Pilot çalışma; 2018-2019 eğitim öğretim yılı ikinci dönem Mart ve Mayıs ayları içerisinde 9 haftada tamamlanmıştır. Grup programı 10 oturum içermekle birlikte, öğrencilerin dönem sonunun yaklaşması ile okuldan ayrılma durumları veya devam etmelerindeki düzensizlikler nedeniyle son hafta 9. ve 10. oturumlar birlikte uygulanmıştır. Bu iki oturumun (9. ve 10. oturumlar) birlikte uygulandığı haftada bir oturum bittiğinde 15-20 dakikalık bir ara verilmiş ve diğer oturumun uygulanmasına devam edilmiştir.

f) Araştırmacı pilot uygulama sürecindeki yaşantılardan, öğrencilerin programa dair dönütlerinden ve gözlemlerinden faydalanarak grup programında bazı düzenlemeler yapmıştır. Örneğin ikinci oturumda üyeler psikolojik ihtiyaçlar terazide formunu anlamakta güçlük çekmiştir. Bu nedenle form revize edilmiş, üçüncü oturumda ise en kötüsü etkinliğinde sorulan sorular ve hikaye metninin işlemediği gözlemlenmiş ve revize edilmiştir. Yedinci oturumda ise plan yapıyorum formuna dair sadeleştirme yapılmıştır. Bu çerçevede, pilot uygulama süreci ve oturum bazında yapılan

düzenlemeler EK-9 da sunulmaktadır. Bütün bu düzenlemeler sonunda son halini alan EPİK-GETPEP EK-15’te sunulmaktadır.

3.4.1.3. Deneklerin belirlenmesi ve grupların oluşturulması

a) Deneysel çalışmaya katılacak ergenleri belirleme sürecinde, Sivrihisar ilçesi ortaöğretim kademelerinde araştırmanın amacına dair bilgiler araştırmacı tarafından açıklanarak Temel İhtiyaçlar Ölçeği, Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu ve Kişisel Bilgi Anketi’nden oluşan veri seti 2019-2020 eğitim öğretim yılı Eylül ayı sonunda gönüllü ergenlere uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce ergenlere araştırmaya gönüllü katılım formu verilmiştir (EK-10). Uygulama sırasında ergenlere program sürecine dair bilgi vermiş ve grup çalışmalarına gönüllü olarak katılmak isteyip istemediklerini Kişisel Bilgi Anketi’nde işaretleyerek belirtmeleri gerektiğini söylenmiştir. Aynı zamanda grup çalışmalarına katılmaya gönüllü olmaları halinde ankette bulunan ilgili yere grup çalışmalarına katılabilecekleri uygun zaman dilimini yazmaları da istenmiştir.

b) Veri setinin uygulaması liseye devam eden toplamda 522 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrası ölçme aracı kitapçığı incelenmiş ve hatalı ya da eksik doldurmuş olan 32 ergenden elde edilen veriler işlem dışı tutulmuştur. Sonuç olarak, 490 ergenden alınan veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

c) Veri setinde psiko-eğitim programına gönüllü olarak katılacağını ifade eden ergenlerin verileri için farklı bir dosya oluşturulmuş ve bu dosya üzerinde grupların oluşturulması sağlanmıştır.

d) Araştırmaya gönüllü katılmak istediğini belirten 129 ergenin deney, kontrol ve plasebo gruplarında cinsiyet dağılımının eşitliğinin sağlanması için kızlar ve erkekler (79 kız ve 50 erkek ergen olmak üzere) iki farklı gruba ayrılmıştır. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu’ndan alınan puanlar, en yüksek puandan (kız ergen toplam pikö: 122; erkek ergen toplam pikö: 118) en küçük puana (kız ergen toplam pikö: 74; erkek ergen toplam pikö: 76) doğru sıralanmıştır. Problemlili internet kullanımı ölçeği puanları yüksekten düşüğe göre sıralandıktan sonra ergenlerin psikolojik ihtiyaç puanlarına bakılmıştır. Psikolojik ihtiyaç ölçeğinden alınan en yüksek puanın kız ergenlerde (sevgi-ait olma:35, güç:29; eğlence:30, özgürlük:28), erkek ergenlerde (sevgi-ait olma:34, güç:30; eğlence:34, özgürlük:30) olduğu görülmektedir. Psikolojik ihtiyaç ölçeğinden alınan en düşük puanın ise kız ergenlerde (sevgi-ait olma:7, güç:6;

eğlence:11, özgürlük:8), erkek ergenlerde (sevgi-ait olma:17, güç:18; eğlence:14, özgürlük:14) olduğu görülmektedir. Sıralamada problemli internet kullanım ölçeği kriter alınmasına rağmen gruplar arasında psikolojik ihtiyaç puanları arasında fark olmaması amacı ile puanlar kontrol edilmiştir.

e) Ön görüşmelerde belirli kriterler doğrultusunda problemli internet kullanımı ölçeğinden en yüksek puan alan (kız ergen toplam PİKÖ: 122; erkek ergen toplam PİKÖ: 118) ergenlerden başlanarak ve temel ihtiyaçlar ölçeği psikolojik ihtiyaç puanları da dikkate alınarak grup dağılımı gerçekleştirilmiştir. Kriterlere bakıldığında; psikiyatrik tanısı olmayan, psikiyatrik ilaç kullanmayan, veli izni alınan ve grup oturumlarına katılmasını engelleyecek her hangi bir durumu bulunmayan 36 ergen denek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenler gruplara atanmadan önce tespit edilen deneklerden deney ve plasebo gruplarına katılacak olanların tamamının ortak olarak uygun olduğu gün ve saatler, oturum tarihleri olarak belirlenmiştir. Bütün bu süreçlerin sonunda tespit edilen denekler yansız bir biçimde deney, plasebo ve kontrol gruplarına, her grupta 12 üye olacak biçimde atanmıştır.

f) Grup üyeleri tespit edildikten sonra; gruplarda bulunan ergenlerin ailelerinden EK-11 ile ebeveyn bilgilendirilmesi yapılarak yazılı onayları alınmıştır. Ayrıca deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan ergenler grup süreci ile ilgili tekrar bilgilendirilmiş, araştırmaya gönüllü olarak katılımlarına ilişkin deney grubu için EK-12, plasebo grubu için EK-13 ve kontrol grubu için EK-14 ile aydınlatılmış onam verilmiş ve yazılı onayları alınmıştır.

g) Gruplar oluşturulduktan sonra deneklerin tespit edilme aşamasında doldurmuş oldukları veri setlerinden aldıkları puanlar ön-test olarak kabul edilmiş ve bu puanlar üzerinden grupların problemli internet kullanımı düzeyleri ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri açısından denk olup olmadıkları incelenmiştir. Grupların istatistiksel olarak karşılaştırılmasında gruplardaki üye sayısının oldukça küçük olması ve analizler sonucunda normal dağılım sayıltısını göstermemesi nedeniyle parametrik olmayan istatistiklerden yararlanılmıştır. Grupların ön-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemleri internet kullanımı ölçeği (PİKÖ) ve alt ölçekleri ile temel ihtiyaçlar ölçeğinin (TİÖ) psikolojik ihtiyaç alt ölçeklerinden aldıkları ön-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra ort.	Sd	X ²	p
PİKÖ*	Deney	12	21,13			
TOPLAM	Plasebo	12	16,63	2	1,188	.55
	Kontrol	12	17,75			
PİKÖ	Deney	12	19,83			
OLUMSUZ	Plasebo	12	18,46	2	.374	.82
SONUÇLAR	Kontrol	12	17,21			
PİKÖ	Deney	12	20,00			
AŞIRI	Plasebo	12	17,63	2	.372	.83
KULLANIM	Kontrol	12	17,88			
PİKÖ	Deney	12	19,21			
SOSYAL	Plasebo	12	16,92	2	.411	.81
RAHATLIK	Kontrol	12	19,38			
TİÖ**	Deney	12	18,29			
SEVGİ AİT	Plasebo	12	13,46	2	5.764	.06
OLMA	Kontrol	12	23,75			
TİÖ	Deney	12	18,29			
EĞLENCE	Plasebo	12	16,58	2	.901	.64
	Kontrol	12	20,63			
TİÖ	Deney	12	16,75			
ÖZGÜRLÜK	Plasebo	12	15,38	2	3.978	.14
	Kontrol	12	23,38			
TİÖ	Deney	12	17,96			
GÜÇ	Plasebo	12	17,46	2	.423	.81
	Kontrol	12	20,08			
$p < 0.05$,						
*PİKÖ: Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği			**TİÖ: Temel İhtiyaçlar Ölçeği			

Tablo 3.5 incelendiğinde deney, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlerin problemleri internet kullanımı toplam ve alt boyut (aşırı kullanım, olumsuz sonuçlar ve sosyal fayda) ile psikolojik ihtiyaç alt boyut (sevgi ait olma, eğlence, özgürlük ve güç) puanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu açıdan 3 grubunda puanlar açısından birbirine benzer olduğu söylenebilir.

3.4.2. Deney uygulaması sürecinde gerçekleştirilen işlemler

Alınan resmi izin doğrultusunda deneysel sürece ilişkin işlemler kapsamında grup uygulamaları 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Ekim-Aralık ayları arasında Sivrihisar ilçesinde gerçekleştirilmiştir. Deneysel sürecin aşamaları şu şekildedir:

a) Deney grubuna hazırlanmış olan EPİK-GETPEP her hafta bir oturum olmak üzere Ekim-Aralık ayları arasında 10 hafta boyunca uygulanmıştır. Deney grubu uygulaması fen lisesinde bulunan Z kütüphanede, plasebo uygulaması ise mesleki ve teknik Anadolu lisesinde bulunan çok amaçlı salonda gerçekleştirilmiştir. Uygulanan

EPİK-GETPEP'in ayrıntılı hali EK-15'de sunulmaktadır. EPİK-GETPEP'in uygulanmasına dair genel bilgiler ve içerik özetle şu şekildedir:

1. Oturum: İlk oturuma 16 Ekim 2019 Çarşamba tarihinde 12 denekle başlanmıştır. Bu oturumda grup lideri ve üyelerin birbirleri ile tanışmaları, grup ilkelerinin oluşturulması ve 10 haftalık grup programı hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, tanışma etkinliği, Grup İlkeleri Listesi aracılığıyla grup sürecinin yapılandırılması, üyelerin beklentileri doğrultusunda amaç oluşturmalarına yönelik: Buradayım Çünkü? formu, Düşünce - Davranış - Duygu - Fizyoloji İlişisini anlamalarına dair: Hangisi Olurdun? formu bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Grup uyumu kolaylaştırmak adına benim tohumum bizim ormanımız ile sonlandırılmıştır. Grup oturumu 92 dakika sürmüştür.

2. Oturum: İkinci oturuma iki üyenin Çarşamba günü olan deneme sınavı nedeniyle 24 Ekim 2019 Perşembe tarihinde 12 denekle başlanmıştır. Bu oturumda üyelerin problemleri internet kullanımı ve gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli bir kavramı olan psikolojik ihtiyaçları tanıtılması ve bu model çerçevesinde kendi psikolojik ihtiyaçlarını ve internetle bağı gözden geçirmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçların kısaca üyelere açıklanması, problemleri internet kullanımının etkilerine yönelik yumak etkinliği, üyelerin internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara yükledikleri anlamları keşfetmelerine dair metafor formu, üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını ve internet ilişkisini gözden geçirmelerine yönelik psikolojik ihtiyaç karşılama formu ve grup etkileşimi bu oturumun içeriği oluşturmuştur. Ayrıca oturum sonunda üyelere hayatlarında internet kullanım durumunu keşfetmelerine yönelik İnternet Kullanım Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak dağıtılmıştır. Grup oturumu 91 dakika sürmüştür.

3. Oturum: Üçüncü oturuma 30 Ekim 2019 Çarşamba tarihinde 10 denekle başlanmıştır. Katılamayan iki deneğin katılmama nedenleri ayrıntılı oturumlarda ele alınmaktadır. Bu oturumda üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını ve internet kullanım davranışları ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi keşfetmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla internet kullanım çizelgesinin değerlendirilmesi, gerçeklik terapisinin temel sürecini oluşturan İYDP (İstek-Yapma-Değerlendirme-Plan yapma) sürecinin üyelere kısaca açıklanması, isteklerini keşfetmelerine yönelik edilmesine yönelik İYDP İstek Formu, psikolojik ihtiyaçlarını internetten karşılamının sonuçlarını anlamaya dair, Ne Yaptım Formu ve grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Ayrıca bu

oturumda değerlendirilen isteklerin gözlemlenmesi ve ne şekilde karşıladıklarını keşfetmek için İstek Karşılama Kontrol Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak üyelere verilmektedir. Grup oturumu 93 dakika sürmüştür.

4. Oturum: Dördüncü oturuma 6 Kasım 2019 Çarşamba tarihinde 12 denekle başlanmıştır. Bu oturumda üyelerin gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından kontrol kavramı hakkında bilgi vermek, problemleri internet kullanımı ile kontrol kavramı arasındaki ilişkiyi kavratmak, kendi yaşamlarında kontrolün kimde olduğunu keşfetmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda, istek karşılama kontrol çizelgesinin değerlendirilmesi, kontrol ve kalite dünyası kavramı kısaca anlatılması, internetin hayatlarındaki önemine ve isteklerini keşfetmeye yönelik, kalite dünyası formu internetin kendilerine yönelik etkilerini fark etme ve kontrol etmeye dair, durum terazisi formu ve grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Ayrıca üyelere internet kullanımlarını kontrol etmeye yönelik İnternet Kontrol Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak bu oturumun sonunda dağıtılmaktadır. Grup oturumu 105 dakika sürmüştür.

5. Oturum: Beşinci oturuma 13 Kasım 2019 Çarşamba tarihinde 10 denekle başlanmıştır. Katılamayan iki deneğin katılmama nedenleri ayrıntılı oturumlarda ele alınmaktadır. Bu oturumda üyelerin internet kullanım davranışı ile hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaçla internet kontrol çizelgesinin değerlendirilmesi, İYDP (İstek-Yapma-Değerlendirme-Plan yapma)'nin yapma kısmının üyelere açıklanması, davranışlarını keşfetmelerine dair, İYDP Ne Yapıyorum formu, internet kullanım sonuçları etkinliği, İnternet Kullanım Sonuçları Formu, hatırlatıcı ayraç yapımı ve grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Ayrıca sonraki oturuma hazırlık amacı ile davranışların kontrolüne ve farkındalığını sağlamaya yönelik Yaptıklarım Kontrol Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak bu oturumun sonunda verilmektedir. Grup oturumu 99 dakika sürmüştür.

6. Oturum: Altıncı oturuma ara tatil nedeniyle bir hafta ara verilerek 27 Kasım 2019 Çarşamba tarihinde 11 denekle başlanmıştır. Katılamayan deneğin katılmama nedeni ayrıntılı oturumlarda ele alınmaktadır. Bu oturumda üyelere Gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından olan Toplam Davranış kavramı hakkında bilgi vermek, üyelerin internet ve toplam davranışları arasındaki ilişkiyi keşfetmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, yaptıklarım kontrol çizelgesinin

değerlendirilmesi, toplam davranışın üyelere kısaca açıklanması, üyelerin İnternet kullanım sırasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojiyi keşfetmeye yönelik toplam davranış formu, kukla yardımı ile toplam davranış ve internet ilişkisini ele alan hikaye yazma ve grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Ayrıca sonraki oturuma hazırlık amacıyla ve toplam davranış kavramını pekiştirmek için Toplam Davranış Kontrol Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak dağıtılmıştır. Grup oturumu 107 dakika sürmüştür.

7. Oturum: Yedinci oturuma 4 Aralık 2019 Çarşamba tarihinde 10 denekle başlanmıştır. Katılamayan iki deneğin katılmama nedenleri ayrıntılı oturumlarda ele alınmaktadır. Bu oturumda üyelerin internet kullanım davranışı ile karşılaşmaya çalışılan psikolojik ihtiyaçların işlevselliğini sorgulamalarını sağlamak, psikolojik ihtiyaçların internet dışında karşılaşma düzeyini artırmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, toplam davranış kontrol çizelgesinin değerlendirilmesi, Psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmeleri ve plan yapmalarına dair IYDP Değerlendirme ve Plan Yapma Formu, geleceği hayal etme ve resmini yapma ile grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Ayrıca sonraki oturuma hazırlık niteliğindeki, plan yapma ve kontrolünü sağlama amacı ile Plan Kontrol Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak oturumda yer almıştır. Grup oturumu 93 dakika sürmüştür.

8. Oturum: Sekizinci oturuma 11 Aralık 2019 Çarşamba tarihinde 10 denekle başlanmıştır. Deneklerden birisi nakil nedeniyle bu oturumdan sonraki sürece dahil olamamış süreç 11 denek ile devam etmiştir. Katılamayan diğer deneğin katılmama nedeni ayrıntılı oturumlarda ele alınmaktadır. Bu oturumda üyelere Gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından olan sorumluluk hakkında bilgi vermek, üyelerin internet kullanırken hangi sorumluluklarını ertelediklerini keşfetmelerini sağlamak ve sorumluluğun hayatlarındaki önemini kavratmak amaçlanmıştır. Bu çerçevede, plan kontrol çizelgesinin değerlendirilmesi, gerçeklik terapisinin önemli kavramlarından sorumluluğun üyelere kısaca açıklanması, erteledikleri sorumluluklarını keşfetmelerine dair, Cümle Tamamlama Formu, erteledikleri sorumluluklarının hayatlarını nasıl etkilediğini fark etmeleri amacıyla, Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları Formu, bu yollardan birini seçtiklerinde karşılabilecekleri senaryoları yazma ve grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Bununla birlikte internet kullanımı ile ilgilerini çeken bir konuda sorumluluk alabilecekleri görevler sunulmuş ve yapıp yapmama sorumluluğu deneklere bırakılmıştır. Ayrıca sonraki oturuma hazırlık ve

sorumluluklarını takip etmeleri amacıyla grup dışı etkinlik olan Sorumluluk Takip Çizelgesi dağıtılmıştır. Grup oturumu 99 dakika sürmüştür.

9. Oturum: Dokuzuncu oturuma 18 Aralık 2019 Çarşamba tarihinde 10 denekle başlanmıştır. Deneklerden birisi nakil nedeniyle sürece dahil olamamış süreç 11 denek ile devam etmiştir. Katılamayan diğer deneğin katılmama nedeni ayrıntılı oturumlarda ele alınmaktadır. Bu oturumda üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılama anlamına gelen başarılı kimlik ve başarısız kimlik hakkında bilgilendirme yapmak ve internet kullanımına yönelik kalite dünyalarındaki değişimi keşfetmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu çerçevede sorumluluk takip çizelgesinin değerlendirilmesi, başarılı ve başarısız kimlik kavramının kısaca üyelere açıklanması, Psikolojik ihtiyaçlarını karşılama kıyaslaması amacıyla Kıyas Çizelgesi, kalite dünyalarındaki değişimi anlamaya dair, Kalite Dünyası Formu II ve grup etkileşimi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır. Ayrıca bir sonraki oturuma hazırlık ve kendilerini değerlendirme amacı ile Gelişim Değerlendirme Çizelgesi grup dışı etkinlik olarak dağıtılmıştır. Grup oturumu 92 dakika sürmüştür.

10. Oturum: Sınav haftası nedeniyle son oturum üyelerin ortak karar verdikleri 24 Aralık 2019 Salı günü 11 üye ile gerçekleştirilmiştir. Deneklerden birisi nakil nedeniyle sürece dahil olamamış süreç 11 denek ile devam etmiştir. Bu oturumda üyelerin şimdiye kadar gerçekleştirilen tüm oturumlarda kazandıkları becerileri değerlendirmeleri ve gruba veda etmelerine yardım etmek amaçlanmıştır. Bu amaçla tüm oturumların değerlendirilmesi, üyelerin süreç boyunca gösterdikleri gelişimi değerlendirmelerini sağlayacak Gelişim Değerlendirme Çizelgesi, İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara yükledikleri anlamlardaki değişimi keşfetmelerine yönelik, İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu II, Grup üyelerinin sağlıklı şekilde vedalaşması: Olumlu Duygu ve Hayali Hediye Formu oturumun içeriğini oluşturmuştur. Grup oturumu 62 dakika sürmüştür.

b) EPIK-GETPEP'in uygulandığı deney grubunda 10 haftalık deneysel işlem oturumları 62 dakika ile 107 dakika arasında değişen sürelerde gerçekleştirilmiş ve 24 Aralık 2019 Salı tarihinde tamamlanmıştır. Tüm oturumların uygulama içeriğine ilişkin detaylı bilgiler EK-16'da sunulmuştur.

c) Plasebo grubu ise, deney grubu ile aynı haftalarda ancak farklı bir günde (Salı günleri) ve her hafta bir oturum olmak üzere 10 oturumluk biçiminde bir etkileşim grubu olarak gerçekleştirilmiştir. Plasebo grubu da 15 Ekim 2019 Salı ve 25 Aralık

2019 Çarşamba (deney grubunun son oturumu Salı günü olduğu için plasebo grubunun son oturumu Çarşamba gününe alınmıştır.) tarihleri arasında devam etmiş olup, bu 10 oturum 38 dakika ile 89 dakika arasında değişen sürelerde gerçekleştirilmiştir. Bu oturumların her birinin uygulama içeriğine dair detaylı bilgiler EK-17’de sunulmuştur.

d) Kontrol grubu ise herhangi bir işleme tabi tutulmadan bekleme listesine alınmıştır. Bu grubun üyelerine 2019 yılı Aralık ayı üçüncü haftasında ve Şubat ayı ikin haftasında kendilerinden ölçekler aracılığıyla bilgi toplanacağı ve ikinci kez bilgi toplanmasının ardından ikinci dönem 10 hafta sürecek olan EPİK-GETPEP uygulaması yapılacağı duyurulmuştur. İzleme testinin ardından söz verildiği üzere kontrol grubuna da EPİK-GETPEP uygulaması planlanmış fakat okulların uzaktan öğretime geçmesi sebebiyle uygulama gerçekleştirilememiştir.

e) Deney ve plasebo grupları ile gerçekleştirilen 10 haftalık grup oturumlarının ardından deney grubuna 24 Aralık 2019 Salı, plasebo grubuna 25 Aralık 2019 Çarşamba ve kontrol grubuna 26 Aralık 2019 Perşembe tarihinde Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve Temel İhtiyaçlar Ölçeği kullanılarak son-test uygulanması gerçekleştirilmiştir.

f) Uygulama bitimini takip eden altıncı hafta olan 12 Şubat 2020 tarihinde deney, plasebo ve kontrol grupları bir araya getirilmiş ve ardından tüm gruplara Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve Temel İhtiyaçlar Ölçeği kullanılarak izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. İzleme ölçümünün hemen ardından deney grubu ile toplantı yapılmış odak grup hakkında bilgi verilmiş, odak grup görüşmesine katılmak isteyen gönüllü 10 denek ile odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte deney sürecindeki işlemler tamamlanmıştır.

3.4.3. Deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler

Deney sonrasında EPİK-GETPEP’in ergenlerin problemlı internet kullanımı düzeyi ve psikolojik ihtiyaçları üzerinde etkililiğinin belirlenmesi amacıyla hem nicel hem de nitel yöntemler kullanılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen verilerin analiz edilmesinde izlenen adımlar ise şu şekildedir:

a) Grupların nicel verilerinin istatistiksel karşılaştırmalarında gruplarda yer alan üye sayısının oldukça küçük olması ve bu çerçevede normal dağılımın bozulmasının söz konusu olması nedeniyle öncelikle parametrik olmayan testlerin kullanımı değerlendirilmiştir. Araştırma örnekleminin 30’ dan küçük olması durumunda normallik

varsayımı yapılamıyorsa parametrik olmayan testler tercih edilmektedir (Armutlulu, 2008). Bu nedenle araştırmadaki deney, plasebo ve kontrol grupları 12'şer öğrenciden oluştuğu için toplanan verilerin analizinde parametrik olmayan testlerin uygun olabilmesi sözkonusudur. Bununla birlikte normal dağılım için histogram grafigine, basıklık çarpıklık değerlerine ve normallik testine de bakılmıştır. Örneklem büyüklüğünün 35'den küçük olması durumunda ise Shapiro-Wilk testinin tercih edilmesi gerektiği bilinmektedir (Shapiro ve Wilk, 1965, s. 592). Shapiro-Wilk testi sonucunda problemlili internet kullanımı toplam puanı .03 ile sosyal fayda alt boyutu .02 temel psikolojik ihtiyaçlardan ise eğlence .03 ve güç .01 olarak hesaplanmıştır. Shapiro-Wilk testinde $p < .05$ olduğu durumlarda verinin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık puanlarına bakıldığında -1.20 ile 3.08 arasında değiştiği görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde 0'a yakın olması normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değerler bakımından da araştırma verilerinin normal dağılıma uygun olmadığı düşünülebilir. Histogram ve Q-Q plot testlerinde bakıldığında ise; histogram grafinin normal dağılımda beklenen çan eğrisi görünümünde (Thode, 2002) olmadığı ve Q-Q plot Şekillerinin ise sosyal rahatlık, toplam problemlili internet kullanımı, sevme sevilme, eğlence ve güç alt boyutlarında doğrusallık varsayımını karşılamadığı görülmüştür (Büyüköztürk, 2013). Bu işlemler sonrasında grupların istatistiksel karşılaştırmalarında parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Grupların kendi içlerinde ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için ilişkili ölçümler için Freidman Mertebeler Testi, anlamlı farklılık olduğu durumlarda farkın kaynağını belirlemek için ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Gruplar arası öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkı istatistiksel olarak belirlemek içinse ilişkisiz ölçümler için Kruskal Wallis H Testi ve anlamlı farklılık olması durumunda ise ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada betimsel istatistiklerden ve Şekilsel gösterimlerden yararlanılmıştır (Yıldırım ve Yıldırım, 2011).

b) Deneyisel işlem sürecinde deney grubunda ve kontrol grubunda denek kayıpları yaşanmıştır. Deney grubunda nakil aldırma sebebi ile bir üye altıncı oturumdan sonra oturumlara katılamamış, kontrol grubunda ise bir üyeden deneyisel süreç

tamamlandıktan sonra iletişim kurulamadığı için veri alınamamıştır. Bu nedenle deney grubundan bir üye kontrol grubundan bir üye olmak üzere bu iki üyeye veriler araştırma kapsamından çıkartılmıştır. Bu verilerin araştırma kapsamından çıkarıldıktan sonra gruplar arasında problemlerli internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri açısından bir farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için ön-test puanları SPSS 21 paket programında tekrar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin bulgular Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6. Denek kaybı sonrasında deney, plasebo ve kontrol grubunun pikö ve tiö alt ölçekleri ön-test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra ort.	sd	X ²	P
PİKÖ* TOPLAM	Deney	11	19,23	2	.591	.74
	Plasebo	12	16,04			
	Kontrol	11	17,36			
PİKÖ OLUMSUZ SONUÇLAR	Deney	11	18,50	2	.284	.87
	Plasebo	12	17,71			
	Kontrol	11	16,27			
PİKÖ AŞIRI KULLANIM	Deney	11	18,05	2	.064	.97
	Plasebo	12	17,00			
	Kontrol	11	17,50			
PİKÖ SOSYAL RAHATLIK	Deney	11	17,23	2	.557	.76
	Plasebo	12	16,17			
	Kontrol	11	19,23			
TİÖ** SEVME SEVİLME	Deney	11	17,23	2	5.557	.06
	Plasebo	12	12,76			
	Kontrol	11	22,73			
TİÖ EĞLENCE	Deney	11	16,27	2	1.459	.48
	Plasebo	12	15,92			
	Kontrol	11	20,45			
TİÖ ÖZGÜRLÜK	Deney	11	15,77	2	4.894	.09
	Plasebo	12	14,17			
	Kontrol	11	22,86			
TİÖ GÜÇ	Deney	11	16,14	2	1,150	.56
	Plasebo	12	16,33			
	Kontrol	11	20,14			
p<0.05,						
*PİKÖ: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği			**TİÖ: Temel İhtiyaçlar Ölçeği			

Tablo 3.6 incelendiğinde, süreçte deney ve kontrol gruplarında birer denek kaybı yaşanmasına rağmen deney, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlerin problemlili internet kullanımı toplam ve alt boyut (aşırı kullanım, olumsuz sonuçlar ve sosyal fayda) ile psikolojik ihtiyaç alt boyut (sevgi ait olma, eğlence, özgürlük ve güç) sıra ortamlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu açıdan deney kaybı sonrasında gruplarda puanlar açısından istatistiksel bir fark olmadığı söylenebilir.

c) Deney sonrasında, nicel bulguların yanısıra deney grubuna katılan ergenlerin internet kullanımı bağlamında kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve katıldıkları psiko-eğitim programından nasıl yararlandıklarına dair bilgi toplamak amacıyla grup sürecinin tamamlanmasından 6 hafta sonraki gerçekleştirilen izleme testinin ardından 10 kişilik odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

Deneyssel çalışmalarda son grup oturum gerçekleştirildikten yaklaşık 4-8 hafta sonra izleme oturumunun yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Çünkü bu süre boyunca üyelerin grupta sağladığı kazanımları deneyimleme fırsatı sunma ve yaptıkları

planlarına dair yeni fikirler kazanmalarına imkan tanımaktadır (Güçray, Çekici ve Çolakkadioğlu, 2009, s. 151; Morganett, 2005). Bu bakımdan deney grubunu tamamlayan 11 üye ile iletişime geçen araştırmacı üyelere uygun gün ve saatte üyelerin tamamından izleme testi almış ve gönüllü olan üyeler ile de odak grup görüşmesini gerçekleştirmiştir. 12 Şubat 2019 Çarşamba tarihinde gerçekleştirilen ve 89 dakika süren bu odak grup görüşmesine 7'si kız 3'erkek olmak üzere toplam 10 deney grubu üyesi katılmıştır.

Sosyal bilimlerde kullanılan en sistematik veri toplama yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmeleri ile farklı konularda birden fazla bakış açısı veya daha derin bir perspektif elde edilebilmekte ve araştırılan konuların anlamlandırılmasını kolaylaştıracak zengin veriler toplanabilmektedir (Gizir, 2007, s. 1). Bu bakımdan odak grup görüşmesi ile uygulanan EPIK-GETPEP'in ergenlerin internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkisi hakkında ayrıntılı bilgilere ulaşılması amaçlanmıştır. Odak grup görüşmesi başlamadan üyelere bilgi verilmiş ve üyelerin izniyle araştırmacı tarafından görüşme ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Daha sonra ses kaydının dökümü çıkarılarak NVivo 12 programından yararlanılarak analiz gerçekleştirilmiştir.

Nitel analiz süreci boyunca nitel araştırma konusunda yetkin üç alan uzmanından, uzman görüşü alınmıştır. Uzmanlardan birisi araştırmacıdan bağımsız olarak kodlama yapmış ve sonrasında benzerlik farklılık durumları karşılaştırılmıştır. Ardından diğer iki uzman kod ve tema uygunluğuna dair görüş belirtmişlerdir. Nitel analizde kodlama yapan uzmanların uzlaştığı kod sayısının, uzlaşılan ve uzlaşılamayan toplam kod sayısına bölünmesiyle elde edilen kodlayıcılar arası güvenilirlik oranı % 70'ten düşük olmaması gerektiği bilinmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Araştırmada bu güvenilirlik formülü ile kodlayıcılar arası güvenilirlik oranı %79 olarak hesap edilmiştir. Analizin sonunda elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde ayrıntılı olarak sunulmaktadır. Ayrıca, odak grup görüşmesinde kullanılmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu EK-18'de verilmiştir.

d) Deney sonrasında nicel ve nitel bulguların yanı sıra araştırmacı tarafından programın etkililiğinin izlenmesi ve kazanımların devamlılığını, doğrudan deney grubuna katılanların bakış açısıyla değerlendirmek ve sunmak amacıyla hazırlanan Programın Etkiliğini İzleme Anketi program bitiminin 12. Haftası olan 25 Mart 2020 tarihinde üyelere mail olarak gönderilmiş ve cevaplanmaları istenmiştir. Covid-19 pandemisi

nedeniyle uzaktan öğretime devam eden denekler anketi sanal ortamda doldurarak yanıtlamışlardır. Programın Etkiliğini İzleme Anketi ise EK-19'da sunulmuştur.

e) Araştırma süreci boyunca EPİK-GETPEP'in geçerli ve güvenilir olması için bazı önlemler alınmıştır. Deneysel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik kavramları çalışma sürecinin sağlıklı şekilde sürdürülmesi ve sonuçların güvenilirliği açısından oldukça önemlidir. İç geçerlilik kavramı; araştırmanın sonunda gözlenen sonuçların uygulanan işlemde kaynaklanmasını ve başka değişkenlerin kontrolünü ifade ederken, dış geçerlilik kavramı; araştırmanın sonuçlarının başka ortam ve koşullarda uygulanabilir ve aynı sonuca ulaşılabilir olmasıdır (Akan, 2018, s. 9). Güvenirlik kavramı ise; çalışmanın tutarlılığı ve tekrarlanabilirliğinin yanısıra, araştırmacının çalışma sürecinde dair tüm bilgileri doğru biçimde toplama ve kaydetmesidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2017). İlk olarak grupların belirlenmesi sürecinde üyeler random şekilde gruplara atanmıştır. Sonra veri toplama sürecinde katılımcılara üç grup seçileceği iki farklı grup uygulaması olacağı bir gruptan sadece veri toplanacağı yönünde bilgi verilmiş sonrasında gruplara deney ya da plasebo grubu oldukları yönünde bilgi verilmeyerek maskeleye yapılmıştır. Ayrıca plasebo, zaman ve olgunlaşma etkisine bakmak için plasebo ve kontrol grupları seçilerek iç güvenilirliğe etki edebilecek değişkenler kontrol edilmeye çalışılmıştır. Bunun yanı sıra bilimsel araştırma kitaplarında önerilen geçerlik ve güvenilirlik önlemlerini derlenip tablolastırılan araştırmadaki (Topu, Baydaş, Turan ve Göktaş, 2013, s. 114) kriterler bakımından araştırmada alınan önlemler Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. *Araştırmada alınan geçerlik ve güvenirlik önlemleri*

Önlemler	Geçerlik	Güvenirlik
Veri toplama aracı ve sürecinin açıklanması	Veri toplama araçlarına ve veri toplama sürecinde dair ayrıntılı bilgi verilmiştir.	
Veri analiz sürecinin ayrıntılı şekilde açıklanması	Veri analizi süreci ayrıntılı ele alınmıştır.	
Varsayımlar ve sınırlılıkların belirlenmesi	Araştırmanın varsayım ve sınırlılıkları belirlenmiştir.	
Örneklem özelliklerinin açıklanması	Örneklem özelliği tablolarla açıklanmıştır.	
Örneklem seçim şeklinin belirtilmesi	Örneklem seçimi belirtilmiştir.	
Katılımcı gönüllülüğünün alınması	Katılımcıların her aşamada gönüllü katılımlarına dair bilgilendirilmiş onam alınmıştır.	
Çalışmanın uygulama sürecinin betimlenmesi	Uygulama süreci öncesi sırası ve sonrası olarak ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.	
Kullanılan yöntemin seçim gerekçesinin açıklanması	Yöntem kısmında ele alınmıştır.	
Geçerlik ve güvenirlik önlemlerinin açıklanması	Bu tablo sayesinde de ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.	
Uzman görüşünün alınması		Geliştirilen program ve nitel araştırma sürecinde uzman görüşü alınmıştır.
Güvenirlik hesaplarının belirtilmesi		Kullanılan ölçme araçlarının Cronbah alfa hesaplaması yapılmıştır.
Çeşitleme yapılması		Veri toplanırken hem nicel hem nitel veriler toplanmıştır.
Kayıt cihazı kullanılarak veri kaybının önlenmesi		Oturumlarda, nitel görüşme ve odak grup görüşmesinde ses kaydı alınmıştır.

Tablo 3.7’de araştırma sürecinde geçerlik ve güvenirlik anlamında alınması gereken önlemlerden hangilerine başvurulduğu görülmektedir. Hem geçerlik hem de güvenirlik açısından araştırma sürecinde hem program geliştirme hem uygulama aşamasında hem de program sonrası aşamada alınan önlemlerin neler olduğuna dair bilgiler yer almaktadır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, Problemlı İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Psiko-eğitim Programı'nın (EPİK-GETPEP) ergenlerin problemlı internet kullanım düzeyi ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesine dair elde edilen nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle problemlı internet kullanım düzeylerine ilişkin ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerine ilişkin nicel bulgular sunulmaktadır. Sonrasında odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bulgular ve en son olarak deneysel işlemin etkililiğinin ikinci izleme çalışmasının (12. Haftada) nicel bulguları verilmektedir.

4.1. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında EPİK-GETPEP'in ergenlerin genel problemlı internet kullanımı ve problemlı internet kullanımının üç alt boyutuna dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler sunulmuştur. Bu kapsamda araştırma hipotezlerinin test edilmesi için nicel aşamada öncelikle ön-test-son-test-izleme puanlarının deneysel süreç boyunca değişimi genel olarak betimlenmiş, sonrasında bu değişimi içeren grup içi istatistiksel karşılaştırmalar ve takiben gruplararası istatistiksel karşılaştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu incelemelere ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmektedir.

4.1.1 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının ön-test-son-test-izleme puanlarının deneysel süreç içerisindeki değişimi

Grup içi ve gruplar arası istatistiksel karşılaştırma analiz sonuçları verilmeden önce grupların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen problemlı internet kullanımı toplam puan ve üç alt boyut puanlarının (olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık) deneysel süreç içerisindeki değişimleri tablo ve şekilsel anlatımla aşağıda yer almaktadır.

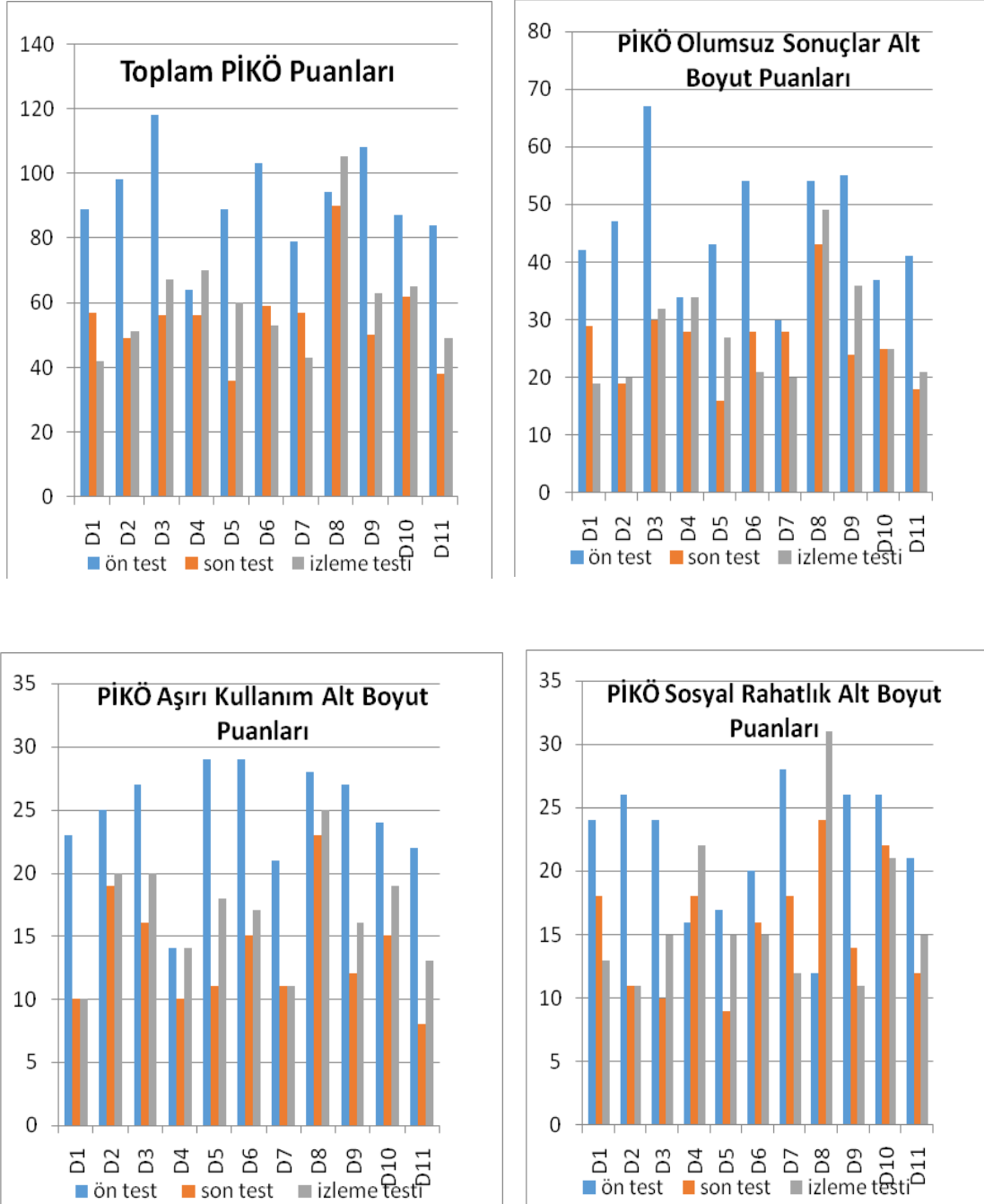
4.1.1.1. Deney grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim

Deney grubunun deneysel süreçteki öntest, son-test ve izleme ölçümlerinden problemlı internet kullanım düzeyi toplam ve üç alt ölçek puanlarındaki değişim aşağıda Tablo 4.1.'deki gibidir.

Tablo 4.1. Deney grubu problemlı internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek No	PİKÖ			Olumsuz sonuçlar			Aşırı kullanım			Sosyal rahatlık		
	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
D1	89	57	42	42	29	19	23	10	10	24	18	13
D2	98	49	51	47	19	20	25	19	20	26	11	11
D3	118	56	67	67	30	32	27	16	20	24	10	15
D4	64	56	70	34	28	34	14	10	14	16	18	22
D5	89	36	60	43	16	27	29	11	18	17	9	15
D6	103	59	53	54	28	21	29	15	17	20	16	15
D7	79	57	43	30	28	20	21	11	11	28	18	12
D8	94	90	105	54	43	49	28	23	25	12	24	31
D9	108	50	63	55	24	36	27	12	16	26	14	11
D10	87	62	65	37	25	25	24	15	19	26	22	21
D11	84	38	49	41	18	21	22	8	13	21	12	15
Ort:	92.09	55.45	60.73	45.81	26.18	27.64	24.45	13.63	16.64	21.82	15.64	16.45
Ss:	14.67	14.17	17.51	10.87	7.37	9.34	4.44	4.48	4.43	5.08	4.90	6.02
Ön: öntest Son: Sontest İz: izleme testi ort: ortalama ss: standart sapma												

Tablo 4.1’de yer alan problemlı internet kullanımı ve alt boyut puanlarındaki değışimlerin daha kolay gözlemlenebilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram Şekilleri de aşağıda betimlenmiştir. Buna göre, deney grubuna katılan ergenlerin problemlı internet kullanımı ve alt ölçek puanlarının Şekilsel gösterimi Şekil 4.1’deki gibidir.



Şekil 4.1. Deney grubunun problemli internet kullanımı (PIKÖ) ve alt boyutlarına dair puanların değişimi

Tablo 4.1 ile Şekil 4.1 incelendiğinde, toplam PIKÖ puanları açısından deney grubuna katılan ergenlerin onbirinin son test puanlarının ön test puanlarına göre düşüşe sahip olduğu görülmektedir. Puanlarında düşüş görülen ergenlerden dokuzunun puanlarındaki düşüşün oldukça fazla ve belirgin olduğu, iki ergenin ise puanlarında bir düşüş olmasına rağmen dikkate değer bir düşüş olmadığı söylenebilir. Ergenlerin izleme

testi puanlarına bakıldığında ise; üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, yedi ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir.

Deney grubu ergenlerin *PIKÖ alt boyutlarından aşırı kullanım puanları incelendiğinde*; onbirinde ön-test puanlarına göre son-test puanlarında düşüş olduğu görülmektedir. İzleme testi puanlarına bakıldığında ise, dokuz ergenin izleme puanlarında son-test puanlarına göre artış olduğu, iki ergenin ise puanlarının değişmediği görülmektedir. *PIKÖ alt boyutlarından olumsuz sonuçlar puanları incelendiğinde* ergenlerden onbirinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düşüş yaşandığı iki ergenin puanlarında ise daha az miktarda düşüş olduğu görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, yedi ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. *PIKÖ alt boyutlarından sosyal rahatlık puanları bakımından* dokuz ergenin puanlarında düşüş olmasına rağmen iki ergenin puanlarında artış olduğu görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; beş ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, beş ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. Tablo 4.1'deki tüm puanlar birlikte incelendiğinde; *PIKÖ* toplam puan ve alt boyutları bakımından genel problemlili internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım boyutlarında deney grubundaki ergenlerin tamamının gelişim gösterdiği, sosyal fayda alt boyutunda ise iki ergenin olumsuz şekilde puanlarının yükseldiği, 9 ergenin ise olumlu gelişim gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, İzleme puanları incelendiğinde program sonlanmasına rağmen programa katılan ergenlerin problemlili internet kullanımına dair puanlarında düşüş eğiliminin olması programın etkisinin devam ettiği şeklinde düşünülebilir.

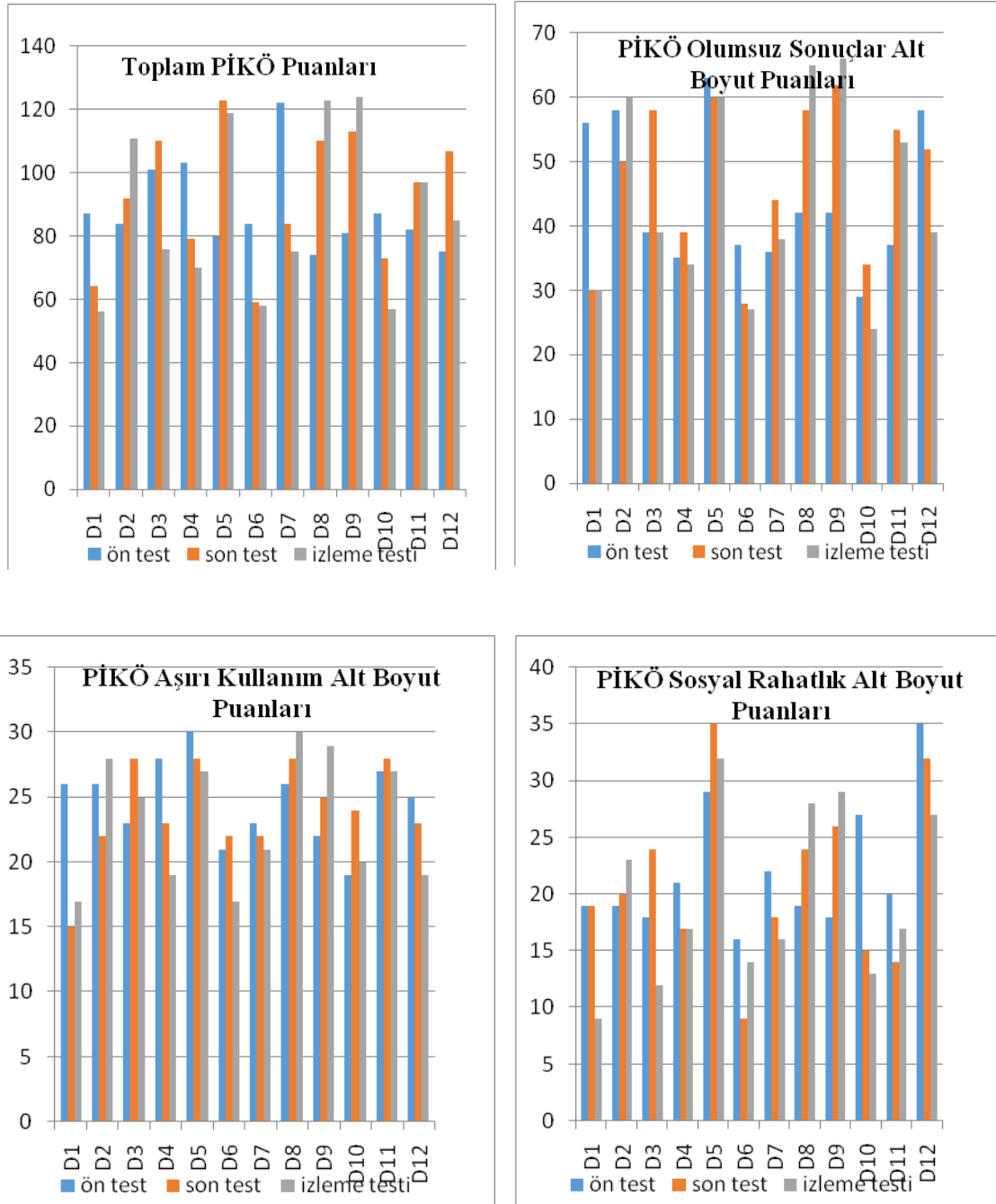
4.1.1.2. Plasebo grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim

Plasebo grubunun deneysel süreçteki öntest, son test ve izleme ölçümlerinden problemli internet kullanım düzeyi toplam ve üç alt ölçek puanlarındaki değişim aşağıda Tablo 4.2.'deki gibidir.

Tablo 4.2. Plasebo grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek No	Genel PİKÖ			Olumsuz sonuçlar			Aşırı kullanım			Sosyal rahatlık		
	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
D1	87	64	56	56	30	30	26	15	17	19	19	9
D2	84	92	111	58	50	60	26	22	28	19	20	23
D3	101	110	76	39	58	39	23	28	25	18	24	12
D4	103	79	70	35	39	34	28	23	19	21	17	17
D5	80	123	119	63	60	60	30	28	27	29	35	32
D6	84	59	58	37	28	27	21	22	17	16	9	14
D7	122	84	75	36	44	38	23	22	21	22	18	16
D8	74	110	123	42	58	65	26	28	30	19	24	28
D9	81	113	124	42	62	66	22	25	29	18	26	29
D10	87	73	57	29	34	24	19	24	20	27	15	13
D11	82	97	97	37	55	53	27	28	27	20	14	17
D12	75	107	85	58	52	39	25	23	19	35	32	27
Ort:	88.33	92.58	87.58	44.33	47.50	44.58	24.67	24.00	23.25	21.92	21.08	19.75
Ss:	13.22	20.80	26.32	11.27	12.15	15.32	3.14	3.81	4.88	5.58	7.50	7.69
Ön: öntest Son: son test İz: izleme testi ort: ortalama ss: standart sapma												

Tablo 4.2'de yer alan problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının puanlarındaki değişimlerin daha kolay anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram Şekilleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda plasebo grubuna katılan ergenlerin problemli internet kullanım puanlarının Şekilsel gösterimi Şekil 4.2'deki gibidir.



Şekil 4.2. Plasebo grubunun problemlili internet kullanımı (PİKÖ) ve problemlili internet kullanımı alt boyutlarına dair puanları

Tablo 4.2 ve Şekil 4.2 incelendiğinde plasebo grubuna katılan ergenlerin toplam PİKÖ puanlarına bakıldığında; dört ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, sekiz ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; sekiz ergenin izleme testi

puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. *PİKÖ alt boyutlarından aşırı kullanım puanlarına bakıldığında*; altı ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, altı ergenin ise son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında; ise; sekiz ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, dört ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. *PİKÖ alt boyutlarından olumsuz sonuçlar puanları incelendiğinde*; beş ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, yedi ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; sekiz ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. *PİKÖ alt boyutlarından sosyal rahatlık puanları bakıldığında*; beş ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, altı ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; altı ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, beş ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, Tablo 4.2 ve Şekil 4.2'deki veriler genel anlamda incelendiğinde ergenlerin puanlarında inişli çıkışlı değişimler söz konusudur.

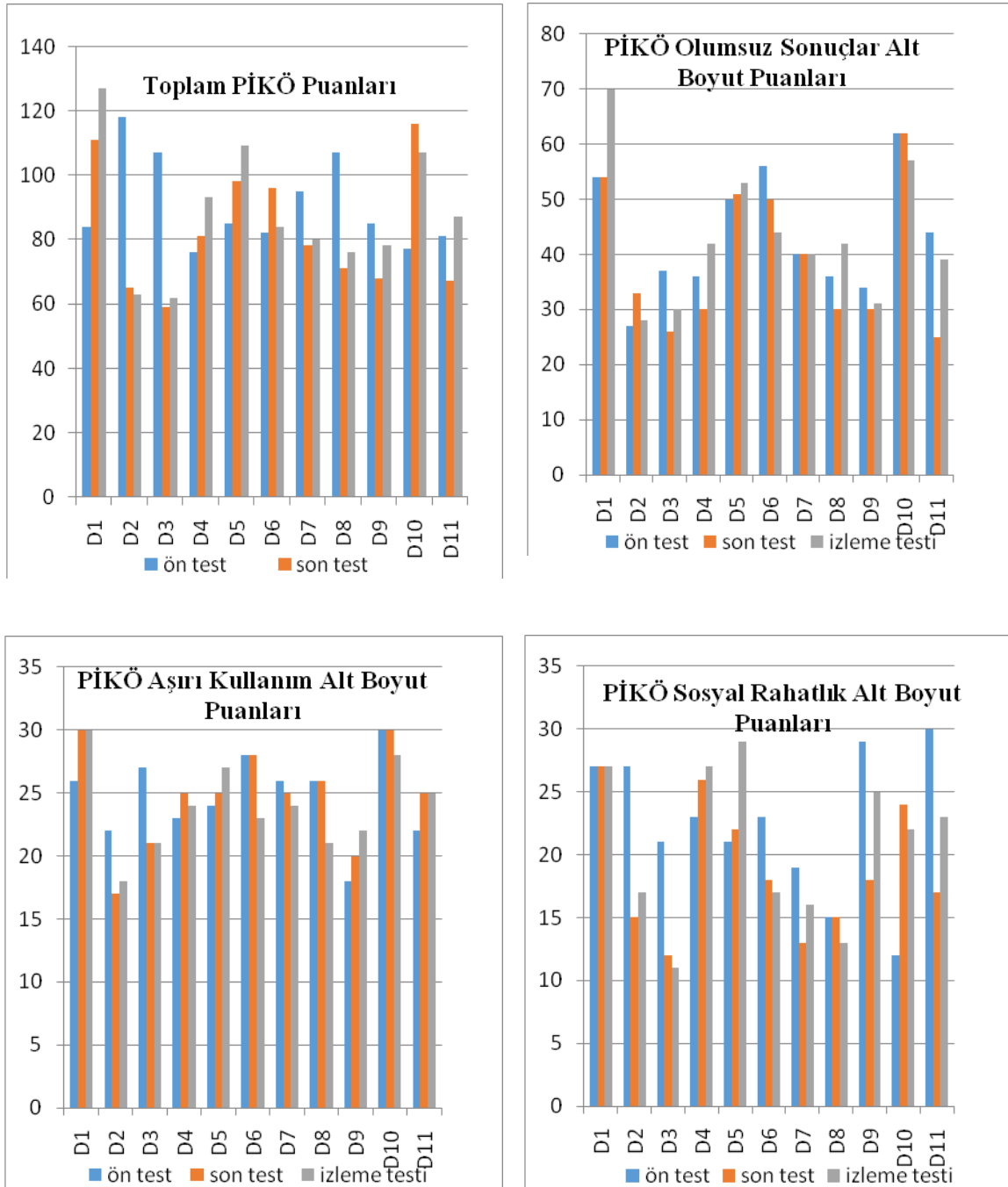
4.1.1.3. Kontrol grubunun deneysel süreç puanlarındaki değişim

Kontrol grubunun deneysel süreçteki ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden problemlili internet kullanım düzeyi toplam ve üç alt ölçek puanlarındaki değişim aşağıda Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek No	Genel PİKÖ			Olumsuz sonuçlar			Aşırı kullanım			Sosyal rahatlık		
	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
D1	84	111	127	54	54	70	26	30	30	27	27	27
D2	118	65	63	27	33	28	22	17	18	27	15	17
D3	107	59	62	37	26	30	27	21	21	21	12	11
D4	76	81	93	36	30	42	23	25	24	23	26	27
D5	85	98	109	50	51	53	24	25	27	21	22	29
D6	82	96	84	56	50	44	28	28	23	23	18	17
D7	95	78	80	40	40	40	26	25	24	19	13	16
D8	107	71	76	36	30	42	26	26	21	15	15	13
D9	85	68	78	34	30	31	18	20	22	29	18	25
D10	77	116	107	62	62	57	30	30	28	12	24	22
D11	81	67	87	44	25	39	22	25	25	30	17	23
Ort:	90.63	82.73	87.81	43.27	39.18	43.28	24.73	24.73	23.91	22.45	18.82	20.64
Ss:	14.07	19.54	19.93	10.86	12.90	12.61	3.34	4.05	3.48	5.68	5.19	6.14
Ön: ön-test Son: Son-test İz: izleme testi ort: ortalama ss: standart sapma												

Tablo 4.3'te yer alan problemli internet kullanım puanlarındaki değişimlerin daha kolay anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram Şekilleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda kontrol grubuna katılan ergenlerin problemli internet kullanım puanlarının Şekilsel gösterimi Şekil 4.3'teki gibidir:



Şekil 4.3. Kontrol grubunun problemlili internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarına ilişkin puanları

Tablo 4.3 ve Şekil 4.3 incelendiğinde kontrol grubuna katılan ergenlerin toplam PİKÖ puanlarına bakıldığında; altı ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, beş ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; üç ergenin izleme testi puanlarının

son-test puanlarına göre düştüğü, sekiz ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. *PIKÖ alt boyutlarından aşırı kullanım puanlarına bakıldığında*; üç ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, beş ergenin ise son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı, üç ergenin ise son-test puanlarının ön-test puanlarına göre bir değişim olmadığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında; ise; beş ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, üç ergenin ise son-test puanlarının ön-test puanlarına göre bir değişim olmadığı görülmektedir. *PIKÖ alt boyutlarından olumsuz sonuçlar puanları incelendiğinde*; altı ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, iki ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı üç ergenin ise son-test puanlarının ön-test puanlarına göre bir değişim olmadığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, yedi ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, bir ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. *PIKÖ alt boyutlarından sosyal rahatlık puanları bakıldığında*; beş ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre düştüğü, altı ergenin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre arttığı görülmektedir. Ergenlerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise; altı ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre düştüğü, üç ergenin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre arttığı, iki ergenin ise izleme testi ve son-test puanı arasında herhangi bir değişim olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, Tablo 4.3 ve Şekil 4.3 genel anlamda incelendiğinde ergenlerin puanlarında inişli çıkışlı bir değişim söz konusudur.

4.1.2. Problemlili internet kullanım düzeylerine ilişkin grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu kısımda deney, plasebo ve kontrol gruplarından her birinin kendi içlerinde PİKÖ-E aracılığı ile ön-test, son-test ve izleme testinden elde edilen problemlili internet kullanımı toplam puanı ile problemlili internet kullanımı alt boyutları (internetin olumsuz sonuçları, sosyal rahatlık ve aşırı kullanım) puanlarının karşılaştırılması amacı ile gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu çerçevede deney, plasebo ve kontrol gruplarına dair grup içi karşılaştırmalardan oluşan analizlere sırasıyla yer verilmiştir.

4.1.2.1. Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemli internet kullanımı ve problemli internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Araştırmanın birinci hipotezi olan “Deney grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanları ve izleme testi puanları (problemli niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) öntest puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezinin analiz edilmesi için verilerin analizi sonucunda Friedman Mertebeler Testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Deney grubunun problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	sd	χ^2
Toplam PİKÖ	Ön-test	2.82	2	13.27*
	Son-test	1.27		
	İzleme testi	1.91		
Olumsuz sonuçlar	Ön-test	2.95	2	16.71**
	Son-test	1.32		
	İzleme testi	1.73		
Aşırı kullanım	Ön-test	2.95	2	20.54**
	Son-test	1.09		
	İzleme testi	1.95		
Sosyal rahatlık	Ön-test	2.64	2	8.84*
	Son-test	1.68		
	İzleme testi	1.68		

* $p > .05$ ** $p > .001$, $n = 11$

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre deney grubunun genel PİKÖ ($\chi^2 = 13.27$, $p < .05$), olumsuz sonuçlar ($\chi^2 = 16.71$, $p < .001$), aşırı kullanım ($\chi^2 = 20.54$, $p < .001$), sosyal fayda/rahatlık ($\chi^2 = 8.84$, $p < .05$) ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Grupların son-test sıra ortalamaları arasındaki farklılığın hangi hangi gruplar arasındaki farklılıklardan kaynaklandığının belirlenmesi için ön-test, son-test ve izleme testi puanları ikili olarak hem genel problemli internet kullanımı (Tablo 4.5), hem de alt boyutların her biri (Tablo 4.6, Tablo 4.7 ve Tablo 4.8) açısından Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular sırası ile Tablo 4.5, Tablo 4.6, Tablo 4.7, Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Deney grubunun toplam problemli internet kullanımı ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	Z
Ön-test	Negatif sıra	11	6.00	66.00	-2.93*
Son-test	Pozitif sıra	0	.00	.00	
	Eşit	0			
Ön-test	Negatif sıra	9	7.00	63.00	-2.67*
İzleme-testi	Pozitif sıra	2	1.50	3.00	
	Eşit	0			
Son-test	Negatif sıra	3	6.67	20.00	-1.16
İzleme-testi	Pozitif sıra	8	5.75	46.00	
	Eşit	0			

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.5 incelendiğinde deney grubunun toplam PİKÖ son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($z=-1.16$, $p>.05$). Diğer taraftan toplam PİKÖ ön-test ve son-test sıra ortalamaları ($z=-2.93$, $p<0.05$, $r=.50$) ile toplam PİKÖ ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-2.67$, $p<0.05$, $r=.46$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre deney grubundaki 11 ergenin puan değişimleri incelendiğinde; toplam PİKÖ son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmış olup, 9 ergenin toplam PİKÖ izleme testi puanları ise ön-test puanlarına göre azalmıştır. Deney grubu toplam PİKÖ son-test ve izleme testi arasındaki değişime bakıldığında ise 3 ergenin toplam PİKÖ puanlarının düştüğü, 8 ergenin puanlarının arttığı, fakat anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deney grubundaki deneklerin öntest-sontest-ve izleme sıra ortalamaları problemli internet kullanımı alt boyutları açısından grup içi karşılaştırmaları ise aşağıdaki gibidir. İlk olarak internet olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin istatistiksel karşılaştırmalar Tablo 4.6’da verilmektedir.

Tablo 4.6. Deney grubunun internetin olumsuz sonuçları ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamaları	Z
Ön-test	Negatif sıra	11	6.00	66.00	-2.93*
Son-test	Pozitif sıra	0	.00	.00	
	Eşit	0			
Ön-test	Negatif sıra	10	5.50	55.00	-2.80*
İzleme-testi	Pozitif sıra	0	.00	.00	
	Eşit	1			
Son-test	Negatif sıra	3	7.00	21.00	-.66
İzleme-testi	Pozitif sıra	7	4.86	34.00	
	Eşit	1			

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.6 incelendiğinde deney grubunun olumsuz sonuçlar alt boyutu son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($z=-.66$, $p>.05$). Diğer taraftan olumsuz sonuçlar alt boyutu ön-test ve son-test sıra ortalamaları ($z=-2.93$, $p<0.05$, $r=.50$) ile olumsuz sonuçlar alt boyutu ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-2.80$, $p<0.05$, $r=.48$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 11 ergenin olumsuz sonuçlar alt boyutu son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmış olup 10 ergenin olumsuz sonuçlar alt boyutu izleme testi puanları ise ön-test puanlarına göre azalmış 1 ergenin puanı ise sabit kalmıştır. Deney grubu olumsuz sonuçlar alt boyutu son-test ve izleme testi arasındaki değişime bakıldığında ise 3 ergenin olumsuz sonuçlar alt boyutu puanlarının düştüğü, 7 ergenin puanlarının arttığı 1 ergenin puanının sabit kaldığı fakat anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. 7 ergenin izleme testi puanı artmasına rağmen hala ön-test puanlarına göre düşük olduğu görülmektedir.

Deney grubundaki deneklerin problemleri internet kullanımı aşırı kullanım alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup içi istatistiksel karşılaştırmaları ise Tablo 4.7.'de verilmektedir.

Tablo 4.7. Deney grubunun aşırı kullanım alt boyutu ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamaları	Z
Ön-test	Negatif sıra	11	6.00	66.00	-2.94*
Son-test	Pozitif sıra	0	.00	.00	
	Eşit	0			
Ön-test	Negatif sıra	10	5.50	55.00	-2.81*
İzleme-testi	Pozitif sıra	0	.00	.00	
	Eşit	1			
Son-test	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.69*
İzleme-testi	Pozitif sıra	9	5.00	45.00	
	Eşit	2			

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.7 incelendiğinde aşırı kullanım alt boyutu ön-test ve son-test sıra ortalamaları ($z=-2.94$, $p<0.05$, $r=.50$), deney grubunun aşırı kullanım alt boyutu son-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-2.69$, $p<0.05$, $r=.46$) ile aşırı kullanım alt boyutu ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-2.81$, $p<0.05$, $r=.48$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 11 ergenin aşırı kullanım alt boyutu son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmış olup 10 ergenin aşırı kullanım alt boyutu izleme testi puanları ise ön-test puanlarına göre azalmış 1 ergenin puanı ise sabit kalmıştır. Deney grubu aşırı kullanım alt boyutu son-test ve izleme testi arasındaki değişime bakıldığında ise 9 ergenin puanlarının arttığı 2 ergenin puanının sabit kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. 9 ergenin izleme testi puanı artmasına rağmen hala ön-test puanlarına göre düşük olduğu görülmektedir.

Deney grubundaki deneklerin problemleri internet kullanımı sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup içi istatistiksel karşılaştırmaları ise Tablo 4.8.'de verilmektedir.

Tablo 4.8. Deney grubunun sosyal fayda/rahatlık alt boyutu ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamaları	Z
Ön-test	Negatif sıra	9	6.28	56.50	-2.09*
Son-test	Pozitif sıra	2	4.75	9.50	
	Eşit	0			
Ön-test	Negatif sıra	9	5.61	50.50	-1.56
İzleme-testi	Pozitif sıra	2	7.75	15.50	
	Eşit	0			
Son-test	Negatif sıra	5	4.30	2150	-.61
İzleme-testi	Pozitif sıra	5	6.70	33.50	
	Eşit	1			

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.8 incelendiğinde sosyal fayda/rahatlık alt boyutu ön-test ve son-test sıra ortalamaları ($z=-2.09$, $p<0.05$, $r=.36$), arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Ancak deney grubunun sosyal fayda/rahatlık alt boyutu ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-1.56$, $p>0.05$) ile sosyal fayda/rahatlık alt boyutu son-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-.61$, $p>.05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 9 ergenin sosyal fayda/rahatlık alt boyutu son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmış olup izleme testi puanları ise ön-test puanlarında da durumun aynı olduğu görülmektedir. Deney grubu sosyal fayda/rahatlık alt boyutu son-test ve izleme testi arasındaki değişime bakıldığında ise 5 ergenin puanlarının arttığı, 5 ergenin puanlarının azaldığı, 2 ergenin puanının sabit kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, araştırmanın ilk hipotezi “deney grubunun problemlili internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanları ve izleme testi puanları (problemlili niternet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) öntest puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür” hipotezi genel olarak problemlili internet kullanımı bağlamında doğrulanmıştır. Mevcut hipotez, problemlili internet kullanımı alt boyutları bağlamında ise olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım için doğrulanırken, aynı zamanda aşırı kullanım için izleme testinin son testten daha düşük olduğu da belirlenmiştir. Sosyal fayda/rahatlık için ise mevcut hipotezin son-test ile ön-test karşılaştırması bağlamında doğrulanırken, izleme testi ile ön-test bağlamında doğrulanmadığı görülmüştür.

4.1.2.2. Plesabo grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemli internet kullanımı ve alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Araştırmanın ikinci hipotezi olan “Plasebo grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri (problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezinin test edilmesi için verilerin analiz edilmesi ile Friedman Mertebeler Testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Plesabo grubunun problemli internet kullanımı ve problemli internet kullanımı alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	Sd	χ^2
Toplam PİKÖ	Ön-test	1.92	2	1.62
	Son-test	2.29		
	İzleme testi	1.79		
Olumsuz sonuçlar	Ön-test	1.96	2	1.38
	Son-test	2.25		
	İzleme testi	1.79		
Aşırı kullanım	Ön-test	2.04	2	.89
	Son-test	2.17		
	İzleme testi	1.79		
Sosyal rahatlık	Ön-test	2.21	2	1.09
	Son-test	2.00		
	İzleme testi	1.79		

$p > .05$, $n = 12$

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, analiz sonuçlarına göre plesabo grubunun toplam PİKÖ ($\chi^2 = 1.62$, $p > .05$) ile alt boyutlarını oluşturan olumsuz sonuçlar ($\chi^2 = 1.38$, $p > .05$), aşırı kullanım ($\chi^2 = .89$, $p > .05$), sosyal fayda/rahatlık ($\chi^2 = 1.09$, $p > .05$) ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırmanın ikinci hipotezi “Plasebo grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.” doğrulanmıştır.

4.1.2.3. Kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemli internet kullanımı ve problemli internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Kontrol grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri (problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı bir fark yoktur.” Hipotezinin test edilmesi için verilerin

analiz edilmesi ile Friedman Mertebeler Testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Kontrol grubunun problemlili internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	Sd	x ²
Toplam PİKÖ	Ön-test	2.00	2	1.64
	Son-test	1.73		
	İzleme testi	2.27		
Olumsuz sonuçlar	Ön-test	2.18	2	2.53
	Son-test	1.64		
	İzleme testi	2.18		
Aşırı kullanım	Ön-test	1.95	2	.68
	Son-test	2.18		
	İzleme testi	1.86		
Sosyal rahatlık	Ön-test	2.32	2	2.00
	Son-test	1.77		
	İzleme testi	1.91		

$p>.05, n=11$

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre kontrol grubunun genel PİKÖ ($x^2=1.64, p>.05$), olumsuz sonuçlar ($x^2=2.53, p>.05$), aşırı kullanım ($x^2=.68, p>.05$), sosyal fayda/rahatlık ($x^2=2.00, p>.05$) ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırmanın üçüncü hipotezi “Kontrol grubunun problemlili internet kullanım düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri (problemlili internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı bir fark yoktur.” doğrulanmıştır.

4.1.3. Problemlili internet kullanım düzeylerine ilişkin gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu kısımda araştırma kapsamında elde edilen ölçümlerin gruplar arasında karşılaştırılmasına dair bulgulara yer almaktadır. Gruplar arası ön-test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarında birer üye kaybı olduğu için tekrar gerçekleştirilen ön-test karşılaştırmalarında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çerçevede deney, plasebo ve kontrol gruplarının son-test ve izleme ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalara dair bulgular son-test ve izleme testi karşılaştırmaları deney, plasebo ve kontrol grupları için sırasıyla sunulmuştur.

4.1.3.1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı ve alt boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Deney grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanları (problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde), plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezinin test edilmesi için verilerin analiz edilmesi ile Kruskal Wallis H Testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Deney, plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarının son-test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis h testi sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra ort.	sd	X ²	P
Pikö*** Toplam	Deney	11	7,36	2	17.425	.00**
	Plasebo	12	23,83			
	Kontrol	11	20,73			
Pikö Olumsuz Sonuçlar	Deney	11	8,45	2	15.249	.00**
	Plasebo	12	24,46			
	Kontrol	11	18,95			
Pikö Aşırı Kullanım	Deney	11	7,09	2	18.121	.00**
	Plasebo	12	21,58			
	Kontrol	11	23,45			
Pikö Sosyal Rahatlık	Deney	11	13,00	2	3.784	.15
	Plasebo	12	20,96			
	Kontrol	11	18,23			

*p<0.05,**p<0.001

***PİKÖ: Problemli İnternet Kullanım Ölçeği

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere deney, plasebo ve kontrol gruplarının toplam Pikö ($x^2 = 17.425$, $p < .05$), olumsuz sonuçlar ($x^2 = 15.249$, $p < .05$), aşırı kullanım ($x^2 = 18.121$, $p < .05$) son-test sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Diğer taraftan grupların sosyal rahatlık alt boyutu son-test sıra ortalamalarının ise birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($x^2 = 3.784$, $p > .05$). Toplam PİKÖ, olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım alt boyutları son-test puanları arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için üç gruba ait son-test puanları ikili olarak Man Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular sırası ile Tablo 4.12, Tablo 4.13, Tablo 4.14’de sunulmuştur.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı toplam son-test puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin bulgular Tablo 4.12’deki gibidir.

Tablo 4.12. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı toplam son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Mann Whitney u testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	U	Z
Deney	11	6.59	72.50	6.50	-3.66**
Plasebo	12	16.96	203.50		
Deney	11	6.77	74.50	8.50	-3.42**
Kontrol	11	16.23	178.50		
Plasebo	12	13.38	160.50	49.50	-1.02
Kontrol	11	10.50	115.50		

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.12 incelendiğinde plasebo ve kontrol gruplarının toplam PİKÖ son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=49.50, z= -1.02, p>.05). Diğer taraftan deney ve plasebo grupları (U=6.50, z=-3.66, p<0.001, r=.63) ile deney ve kontrol gruplarının (U=8.50, z=-3.42 p<0.001, r=.59) toplam PİKÖ son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun toplam PİKÖ son-test sıra ortalamasının (6.59) plasebo grubunun toplam PİKÖ son-test sıra ortalamasından (16.96) daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun toplam PİKÖ son-test sıra ortalamasının (6.77) kontrol grubunun toplam PİKÖ son-test sıra ortalamasından da (16.23) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda deneysel işlem sonrasında deney grubuna katılan ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerinin, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımının internetin olumsuz sonuçlar alt boyutu son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin bulgular Tablo 4.13'teki gibidir.

Tablo 4.13. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının internetin olumsuz sonuçlar alt boyutu son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Mann Whitney u testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z
Deney	11	6.73	74.00	8.00	-3.58**
Plasebo	12	16.84	202.00		
Deney	11	7.73	85.00	19.00	-2.74*
Kontrol	11	15.27	168.00		
Plasebo	12	14.13	169.50	40.50	-1.57
Kontrol	11	9.68	106.50		

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.13 incelendiğinde plasebo ve kontrol gruplarının olumsuz sonuçlar son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=40.50, z= -1.57, p>.05). Diğer taraftan deney ve plasebo grupları (U=8.00, z=-3.58, p<0.001, r=.61) ile deney ve kontrol gruplarının (U=19.00, z=-2.74, p<0.05, r=.47) olumsuz sonuçlar son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun olumsuz sonuçlar son-test sıra ortalamasının (6.73) plasebo grubunun olumsuz sonuçlar son-test sıra ortalamasından (16.84) daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun olumsuz sonuçlar son-test sıra ortalamasının (7.73) kontrol grubunun olumsuz sonuçlar son-test sıra ortalamasından da (15.27) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda deneysel işlem sonrasında deney grubuna katılan ergenlerin olumsuz sonuçlar düzeylerinin, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemleri internet kullanımı aşırı kullanım alt boyutu son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin bulgular Tablo 4.14'deki gibidir.

Tablo 4.14. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının aşırı kullanım alt boyut son-test puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Mann Whitney u testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z
Deney	11	6.73	74.00	8.00	-3.59**
Plasebo	12	16.83	202.00		
Deney	11	6.36	70.00	4.00	-3.73**
Kontrol	11	16.64	183.00		
Plasebo	12	11.25	135.00	57.00	-.56
Kontrol	11	12.82	141.00		

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.14 incelendiğinde plasebo ve kontrol gruplarının aşırı kullanım son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=57.00, z= -.56, p>.05). Diğer taraftan deney ve plasebo grupları (U=8.00, z=-3.59, p<0.001, r=.62) ile deney ve kontrol gruplarının (U=4.00, z=-3.73 p<0.001, r=.64) aşırı kullanım son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun aşırı kullanım son-test sıra ortalamasının (6.73) plasebo grubunun aşırı kullanım son-test sıra ortalamasından (16.83) daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun aşırı kullanım son-test sıra ortalamasının (6.36) kontrol grubunun aşırı kullanım son-test sıra ortalamasından da (16.64) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda deneysel işlem sonrasında deney grubuna katılan ergenlerin aşırı kullanım düzeylerinin, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece, araştırmanın dördüncü hipotezi “Deney grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanları (problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde), plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür” genel olarak problemli internet kullanımı için doğrulanmıştır. Ayrıca mevcut hipotez, problemli internet kullanımı alt boyutları bağlamında ise olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım için doğrulanırken, aşırı kullanım için ise doğrulanmamıştır.

4.1.3.2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı ve alt boyutları izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Araştırmanın beşinci hipotezi olan “Deney grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin izleme testi puanları (problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde), plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin izleme testi

puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezinin test edilmesi için verilerin analiz edilmesi ile Kruskal Wallis H Testine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.15’te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Deney, plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanımı (PİKÖ) ve alt boyutlarının izleme testi puanlarına ilişkin Kruskal Wallis h testi sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra ort.	Sd	X ²	P
PİKÖ*** Toplam	Deney	11	9,55			
	Plasebo	12	20,58	2	10.512	.05*
	Kontrol	11	22,09			
Pikö Olumsuz Sonuçlar	Deney	11	9,36			
	Plasebo	12	21,08	2	10.899	.05*
	Kontrol	11	21,73			
Pikö Aşırı Kullanım	Deney	11	8,95			
	Plasebo	12	20,67	2	12.241	.05*
	Kontrol	11	22,59			
Pikö Sosyal Rahatlık	Deney	11	13,27			
	Plasebo	12	18,75	2	3.098	.21
	Kontrol	11	20,36			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$ ***PİKÖ: Problemli İnternet Kullanım Ölçeği

Tablo 4.15’te görüldüğü üzere deney, plasebo ve kontrol gruplarının Toplam Pikö ($x^2 = 10.512$, $p < .05$), olumsuz sonuçlar ($x^2 = 10.899$, $p < .05$), aşırı kullanım ($x^2 = 12.241$, $p < .05$) izleme testi sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Diğer taraftan grupların sosyal rahatlık alt boyutu son-test sıra ortalamalarının ise birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($x^2 = 3.098$, $p > .05$). Toplam problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım alt boyutları son-test puanları arasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için üç gruba ait son-test puanları ikili olarak Man Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular sırası ile Tablo 4.16, Tablo 4.17, Tablo 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4.16. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı toplam PİKÖ izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Mann Whitney u testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	U	Z
Deney	11	8.59	89.50	23,50	-2.62*
Plasebo	12	15.54	186.50		
Deney	11	7.41	81.50	15.50	-2.96*
Kontrol	11	15.59	171.50		
Plasebo	12	11.54	138.50	60.50	-.34
Kontrol	11	12.50	137.50		

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.16 incelendiğinde plasebo ve kontrol gruplarının toplam PİKÖ izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=60.50, z=-.34, p>.05). Diğer taraftan deney ve plasebo grupları (U=23.50, z=-2.62, p<0.05, r=.45) ile deney ve kontrol gruplarının (U=15.50, z=-2.96 p<0.05, r=.51) toplam problemlı internet kullanım ölçeği izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun toplam problemlı internet kullanım ölçeği izleme testi sıra ortalamasının (8.59) plasebo grubunun toplam problemlı internet kullanım ölçeği izleme testi sıra ortalamasından (15.54) daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun toplam problemlı internet kullanım ölçeği izleme testi sıra ortalamasının (7.41) kontrol grubunun toplam problemlı internet kullanım ölçeği izleme testi sıra ortalamasından da (15.59) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda deneysel işlem bitiminden altı hafta deney grubuna katılan ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerinin, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı olumsuz sonuçlar alt boyutu izleme puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin bulgular Tablo 4.17'deki gibidir.

Tablo 4.17.Deney, plasebo ve kontrol gruplarının internetin olumsuz sonuçlar alt boyutu izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Mann Whitney u testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	U	Z
Deney	11	7.82	86.00	20.00	-2.84*
Plasebo	12	15.83	190.00		
Deney	11	7.55	83.00	17.00	-2.86*
Kontrol	11	15.45	170.00		
Plasebo	12	11.75	141.00	63.00	-.19
Kontrol	11	12.27	135.00		

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.17 incelendiğinde plasebo ve kontrol gruplarının olumsuz sonuçlar izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=63.00, z= -.19, p>.05). Diğer taraftan deney ve plasebo grupları (U=20.00, z=-2.84, p<0.05, r=.49) ile deney ve kontrol gruplarının (U=17.00, z=-2.86, p<0.05, r=.49) olumsuz sonuçlar izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun olumsuz sonuçlar izleme testi sıra ortalamasının (7.82) plasebo grubunun olumsuz sonuçlar izleme testi sıra ortalamasından (15.83) daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun olumsuz sonuçlar izleme testi sıra ortalamasının (7.55) kontrol grubunun olumsuz sonuçlar izleme testi sıra ortalamasından da (15.45) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda deneysel işlem bitiminden 6 hafta sonra da deney grubuna katılan ergenlerin olumsuz sonuçlar düzeylerinin, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının problemli internet kullanımı aşırı kullanım alt boyutu izleme puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin bulgular Tablo 4.18'deki gibidir.

Tablo 4.18. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının aşırı kullanım izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Mann Whitney u testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamaları	U	Z
Deney	11	7.95	87.50	21.50	-2.75*
Plasebo	12	15.71	188.50		
Deney	11	7.00	77.00	11.00	-3.25*
Kontrol	11	16.00	176.00		
Plasebo	12	11.46	137.50	59.50	-.40
Kontrol	11	12.59	138.50		
*p<0.05 **p<0.001					

Tablo 4.18 incelendiğinde plasebo ve kontrol gruplarının aşırı kullanım izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=59.50, z= -.40, p>.05). Diğer taraftan deney ve plasebo grupları (U=21.50, z=-2.75, p<0.05, r=.47) ile deney ve kontrol gruplarının (U=11.00, z=-3.25 p<0.05, r=.56) aşırı kullanım izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun aşırı kullanım izleme testi puanının (7.95) plasebo grubunun aşırı kullanım izleme testi puanından (15.71) daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun aşırı kullanım izleme testi puanının (7.00) kontrol grubunun aşırı kullanım izleme testi puanından da (16.00) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda deneysel işlem bitiminden altı hafta sonrasında da deney grubuna katılan ergenlerin aşırı kullanım düzeylerinin, plasebo ve kontrol grubuna katılan ergenlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırmanın beşinci hipotezi “Deney grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin izleme testi puanları (problemli internet kullanımı ile olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık/fayda alt boyutlarının herbirinde) plasebo ve kontrol grubunun problemli internet kullanım düzeylerine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür” genel olarak problemli internet kullanımı için doğrulanmıştır. Ayrıca mevcut hipotez, problemli internet kullanımı alt boyutları bağlamında ise olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım için doğrulanırken, aşırı kullanım için ise doğrulanmamıştır.

4.2. Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında EPIK-GETPEP'in ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi dair gerçekleştirilen analizler sunulmuştur. Bu kapsamda araştırma hipotezlerinin test edilmesi için nicel aşamada öncelikle ön-test-sontest-izleme puanlarının deneysel süreç boyunca değişimi genel olarak betimlenmiş, sonrasında bu değişimi içeren grup içi istatistiksel karşılaştırmalar ve takiben gruplararası istatistiksel karşılaştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu incelemelere ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmektedir.

4.2.1 Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının ön-test-sontest-izleme puanlarının deneysel süreç içerisindeki değişimi

Grup içi ve gruplar arası istatistiksel karşılaştırma analiz sonuçları verilmeden önce grupların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen psikolojik ihtiyaç ölçeği dört alt boyut puanlarının (sevgi ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) deneysel süreç içerisindeki değişimleri tablo ve şekilsel anlatımla aşağıda yer almaktadır.

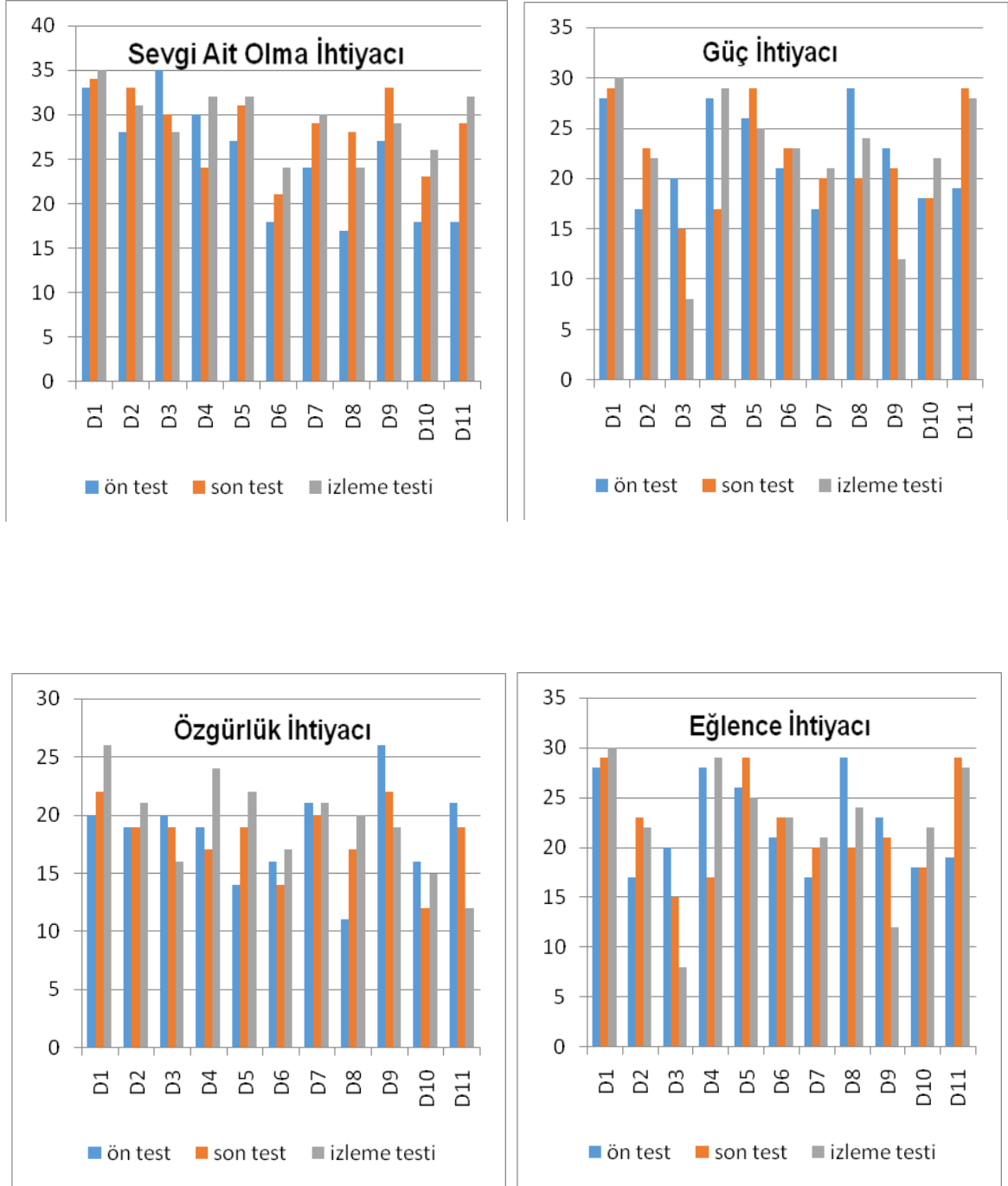
4.2.2.1. Deney grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim

Deney grubunun deneysel süreçteki öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden psikolojik ihtiyaç ölçeği dört alt boyut (sevgi ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) puanlarındaki değişim aşağıda Tablo 4.19'daki gibidir.

Tablo 4.19. Deney grubuna katılan ergenlerin genel temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek No	Sevgi ait olma			Güç			Eğlence			Özgürlük		
	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
D1	33	34	35	28	29	30	17	25	33	20	22	26
D2	28	33	31	17	23	22	29	23	22	19	19	21
D3	35	30	28	20	15	8	20	21	23	20	19	16
D4	30	24	32	28	17	29	30	22	26	19	17	24
D5	27	31	32	26	29	25	20	29	29	14	19	22
D6	18	21	24	21	23	23	21	25	24	16	14	17
D7	24	29	30	17	20	21	17	18	21	21	20	21
D8	17	28	24	29	20	24	28	27	28	11	17	20
D9	27	33	29	23	21	12	22	24	21	26	22	19
D10	18	23	26	18	18	22	23	21	20	16	12	15
D11	18	29	32	19	29	28	24	30	27	21	19	12
Ort:	25.00	28.63	29.36	22.36	22.18	22.18	22.82	24.09	24.91	18.45	18.18	19.36
Ss:	6.46	4.31	3.56	4.65	4.97	6.77	4.53	3.62	4.06	4.03	3.06	4.10
Ön: ön-test	Son: Son-test			İz: izleme testi			ort: ortalama			ss: standart sapma		

Tablo 4.19’da yer alan deney grubu temel psikolojik ihtiyaç puanlarındaki değişimlerin daha kolay gözlemlenebilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram Şekilleri de aşağıda betimlenmiştir. Buna göre, deney grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarının şekilsel gösterimi Şekil 4.4’teki gibidir.



Şekil 4.4. Deney grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair puanları

Tablo 4.19 ve Şekil 4.4 incelendiğinde, güç ve eğlence puan ortalamalarında artış olduğu özgürlük ve sevgi ait olma puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Ayrıca sevgi ait olma, güç özgürlük ve eğlence alt boyut puanlarına bakıldığında ergenlerin son-test puanları ön-test puanlarına göre çoğunlukla artmış olmakla birlikte puanları düşen ve aynı kalan ergenler olduğu da görülmektedir.

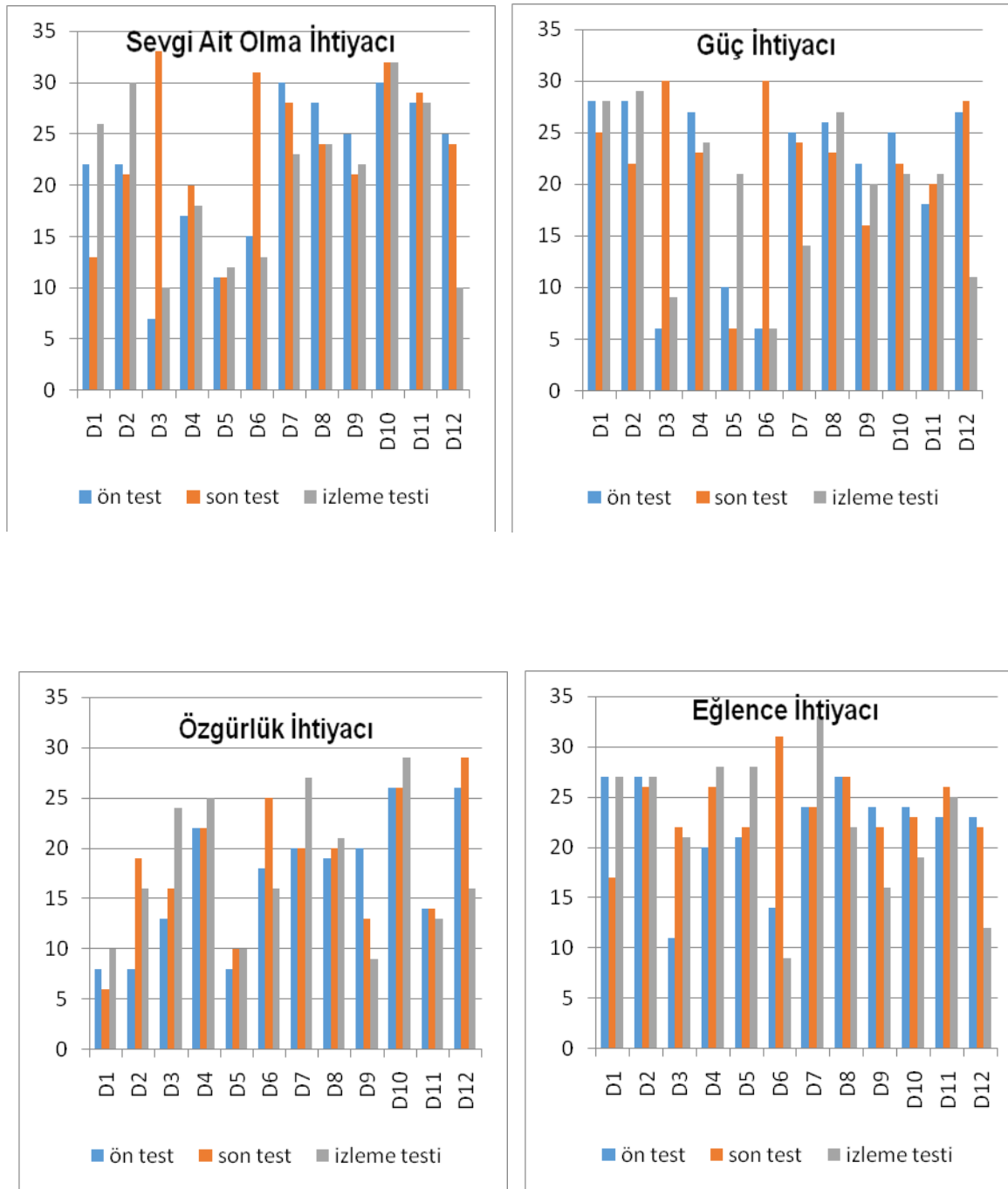
4.2.2.2. Plasebo grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim

Plasebo grubunun deneysel süreçteki öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden psikolojik ihtiyaç ölçeği dört alt boyut (sevgi ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) puanlarındaki değişim aşağıda Tablo 4.20'deki gibidir.

Tablo 4.20. Plasebo grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek No	Sevgi ait olma			Güç			Özgürlük			Eğlence		
	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
D1	22	13	26	28	25	28	8	6	10	27	17	27
D2	22	21	30	28	22	29	8	19	16	27	26	27
D3	7	33	10	6	30	9	13	16	24	11	22	21
D4	17	20	18	27	23	24	22	22	25	20	26	28
D5	11	11	12	10	6	21	8	10	10	21	22	28
D6	15	31	13	6	30	6	18	25	16	14	31	9
D7	30	28	23	25	24	14	20	20	27	24	24	33
D8	28	24	24	26	23	27	19	20	21	27	27	22
D9	25	21	22	22	16	20	20	13	9	24	22	16
D10	30	32	32	25	22	21	26	26	29	24	23	19
D11	28	29	28	18	20	21	14	14	13	23	26	25
D12	25	24	10	27	28	11	26	29	16	23	22	12
Ort:	21.67	23.91	20.66	20.67	22.41	19.25	16.83	18.33	18.00	22.08	24.00	22.25
Ss:	7.61	7.12	7.88	8.56	6.55	7.63	6.59	6.81	7.02	5.03	3.51	7.17
Ön: Ön-test		Son: Son-test		İz: izleme testi		ort: ortalama		ss: standart sapma				

Tablo 4.20'de yer alan plasebo grubu temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarındaki değişimlerin daha kolay anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri betimlenmiştir. Bu bağlamda plasebo grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarının şekilsel gösterimi Şekil 4.5'teki gibidir.



Şekil 4.5. Plasebo grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair puanları

Tablo 4.20 ve Şekil 4.5 incelendiğinde plasebo grubuna katılan deneklerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında, son-test puanlarında ön-test puanlarına göre artış yaşandığı fakat izleme testinde bu artışın kalıcı olmadığı görülmektedir. Ayrıca sevgi ait olma, güç özgürlük ve eğlence puanlarına bakıldığında son-testpuanları ön-test puanlarına göre çoğunlukla artan denekler olmakla birlikte

puanları düşen ve aynı kalan denekler olduğu da görülmektedir. Benzer şekilde izleme testinde de puanların genellikle azaldığı görülmektedir.

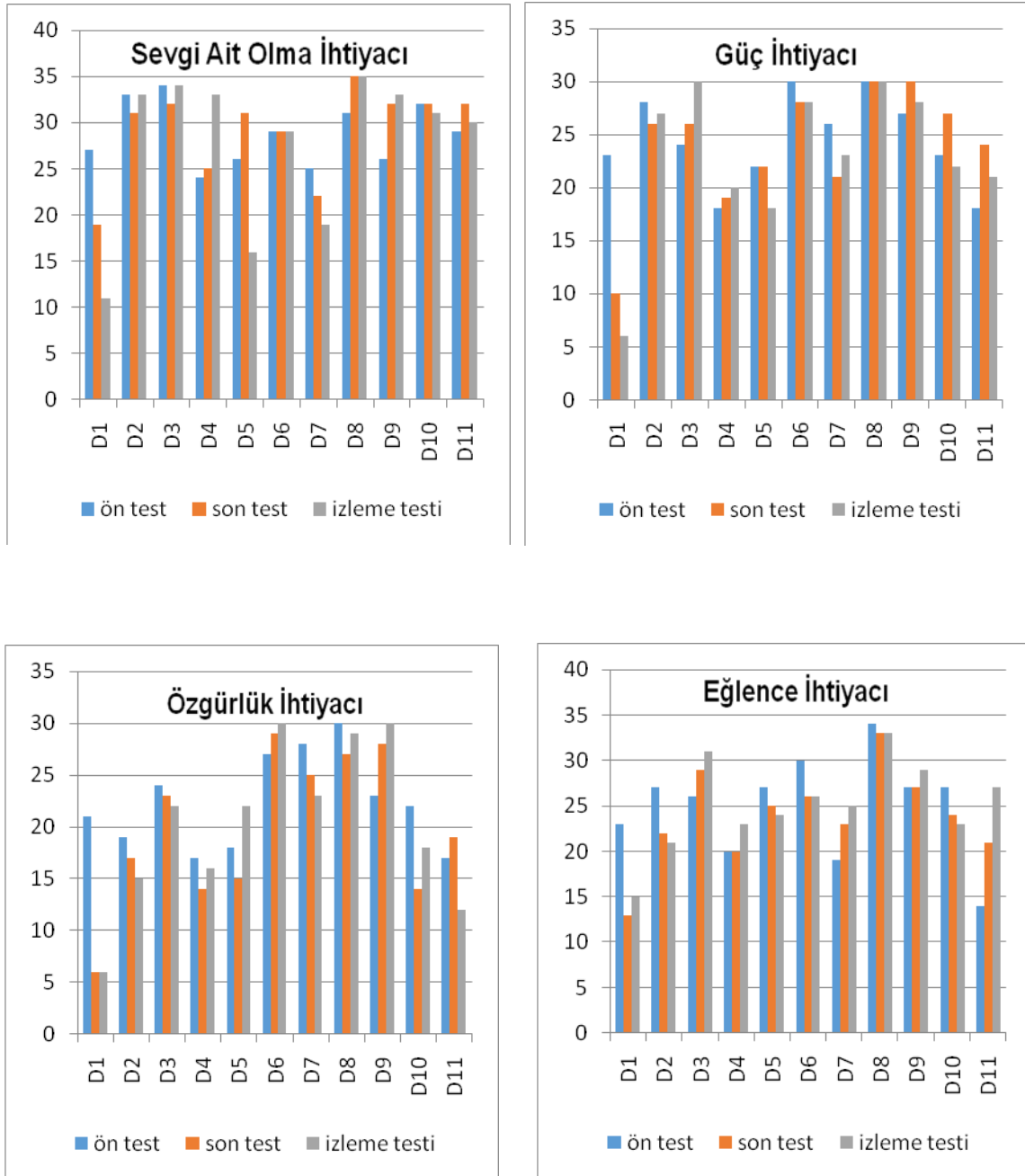
4.2.2.3. Kontrol grubunun deneysel süreçte puanlarındaki değişim

Kontrol grubunun deneysel süreçteki öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden psikolojik ihtiyaç ölçeği dört alt boyut (sevgi ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) puanlarındaki değişim aşağıda Tablo 4.21’deki gibidir.

Tablo 4.21. Kontrol grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarına dair ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek No	Sevgi ait olma			Güç			Özgürlük			Eğlence		
	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
D1	27	19	11	23	10	6	21	6	6	23	13	15
D2	33	31	33	28	26	27	19	17	15	27	22	21
D3	34	32	34	24	26	30	24	23	22	26	29	31
D4	24	25	33	18	19	20	17	14	16	20	20	23
D5	26	31	16	22	22	18	18	15	22	27	25	24
D6	29	29	29	30	28	28	27	29	30	30	26	26
D7	25	22	19	26	21	23	28	25	23	19	23	25
D8	31	35	35	30	30	30	30	27	29	34	33	33
D9	26	32	33	27	30	28	23	28	30	27	27	29
D10	32	32	31	23	27	22	22	14	18	27	24	23
D11	29	32	30	18	24	21	17	19	12	14	21	27
Ort:	28.72	29.09	27.64	24.45	23.90	23.00	22.36	19.72	20.27	24.90	23.91	25.18
Ss:	3.41	4.95	8.68	4.20	5.82	7.01	4.52	7.28	7.76	5.56	5.20	4.96
Ön: ön-test Son: Son-test İz: izleme testi ort: ortalama ss: standart sapma												

Tablo 4.21’de yer alan kontrol grubu temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarındaki değişimlerin daha kolay anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram Şekilleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda kontrol grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarının şekilsel gösterimi Şekil 4.6’daki gibidir:



Şekil 4.6. Kontrol grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına dair puanları

Tablo 4.21 ve Şekil 4.6 incelendiğinde kontrol grubuna katılan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyut puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu fakat buna rağmen puan ortamlarında iniş çıkışlar olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubundaki deneklerin puanlarındaki artış ve azalışın birbirine yakın olduğu görülmektedir.

4.2.2. Temel psikolojik ihtiyaç düzeylerine ilişkin grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu kısımda deney, plasebo ve kontrol gruplarından her birinin kendi içlerinde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği aracılığı ile ön-test, son-test ve izleme testinden elde edilen temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları (sevgi ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) puanlarının karşılaştırılması amacı ile gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu çerçevede deney, plasebo ve kontrol gruplarına dair grup içi karşılaştırmalardan oluşan analizlere sırasıyla yer verilmiştir.

4.2.2.1. Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Araştırmanın altıncı hipotezi olan “Deney grubunun temel psikolojik ihtiyaçlarına (Özgürlük, Sevgi-ait olma, Eğlence ve Güç boyutlarını) ilişkin aldıkları son-test puanları, ön-test ve izleme testi puanlarından anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22. Deney grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	Sd	χ^2
Sevgi/ ait olma	Ön-test	1.27	2	9.45*
	Son-test	2.18		
	İzleme testi	2.55		
Güç	Ön-test	1.77	2	90.56
	Son-test	2.09		
	İzleme testi	2.14		
Özgürlük	Ön-test	2.09	2	3.19
	Son-test	1.59		
	İzleme testi	2.02		
Eğlence	Ön-test	1.77	2	.91
	Son-test	2.14		
	İzleme testi	2.09		

$p > .05$, $n = 11$

Tablo 4.22’de görüldüğü üzere görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre deney grubunun, güç ($\chi^2=90.56$, $p > .05$), özgürlük ($\chi^2=3.19$, $p > .05$) ve eğlence ($\chi^2=.91$, $p > .05$) ihtiyacı alt boyutları ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı, sevgi ait olma ihtiyacı alt boyutu ($\chi^2=9.45$, $p < .05$) ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sevgi ait olma ihtiyacı puanları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi için ön-test, son-test ve izleme testi puanları

ikili olarak Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular Tablo 4.23’de sunulmuştur.

Tablo 4.23. *Deney grubunun sevgi ait olma ihtiyacı ön- test, son-test ve izleme testi puanlarının ikili karşılaştırılmalarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları*

İkili karşılaştırmalar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamaları	Z
Ön-test Negatif sıra	2	7.00	14.00	-1.70
Son-test Pozitif sıra	9	5.78	52.00	
Eşit	0			
Ön-test Negatif sıra	1	8.50	8.50	-2.18*
İzleme-testi Pozitif sıra	10	5.75	57.50	
Eşit	0			
Son-test Negatif sıra	4	7.00	28.00	-.45
İzleme-testi Pozitif sıra	7	5.43	38.00	
Eşit	0			

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.23 incelendiğinde deney grubunun sevgi ait olma ihtiyacı ön-test ve son-test sıra ortalamaları ($z=-1.70$, $p>0.05$) ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-.45$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan sevgi ait olma ihtiyacı ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları ($z=-2.18$, $p<0.05$, $r=.37$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre deney grubundaki 11 ergenin sevgi ait olma ihtiyacı son-test puanları ön-test puanlarına göre 9 ergenin puanının arttığı ama anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde deney grubu sevgi ait olma ihtiyacı son-test ve izleme testi arasındaki değişime bakıldığında ise 4 ergenin toplam pikö puanlarının düştüğü, 7 ergenin puanlarının arttığı fakat anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Böylece araştırmanın altıncı hipotezi “Deney grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin aldıkları son-test ve izleme puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde), ön-test testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir” temel ihtiyaçlardan sadece sevgi /ait olma alt boyutu için kısmen doğrulanmıştır. Sevgi / ait olma temel ihtiyacı için sadece izleme testinin ön-testten anlamlı biçimde daha yüksek olduğu yönünde hipotez doğrulanmıştır.

4.2.2.2. Plesabo grubunun ön-test, son-test ve izleme testi temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Araştırmanın yedinci hipotezi olan “Plasebo grubunun temel psikolojik ihtiyaçdüzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.24’te verilmiştir.

Tablo 4.24. Plesabo grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	Sd	χ^2
Sevgi ait olma	Ön-test	2.00	2	.04
	Son-test	2.04		
	İzleme testi	1.96		
Güç	Ön-test	2.17	2	1.21
	Son-test	1.75		
	İzleme testi	2.08		
Özgürlük	Ön-test	1.67	2	2.28
	Son-test	2.13		
	İzleme testi	2.21		
Eğlence	Ön-test	2.00	2	.18
	Son-test	2.08		
	İzleme testi	1.92		

$p > .05$, $n=12$

Tablo 4.24’te görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre plesabo grubunun sevgi ait olma ($\chi^2=.04$, $p > .05$), güç ($\chi^2=1.21$, $p > .05$), özgürlük ($\chi^2=2.28$, $p > .05$) ve eğlence ($\chi^2=.18$, $p > .05$) ihtiyacı alt boyutları ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırmanın yedinci hipotezi “Plasebo grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.” doğrulanmıştır.

4.2.2.3. Kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Araştırmanın sekizinci hipotezi olan “Kontrol grubunun temel psikolojik ihtiyaçdüzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark yoktur.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.25’te verilmiştir.

Tablo 4.25. Kontrol grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	sd	χ^2
Sevgi ait olma	Ön-test	1.95	2	.17
	Son-test	2.09		
	İzleme testi	1.95		
Güç	Ön-test	2.05	2	.37
	Son-test	2.09		
	İzleme testi	1.86		
Özgürlük	Ön-test	2.45	2	3.67
	Son-test	1.68		
	İzleme testi	1.86		
Eğlence	Ön-test	2.18	2	1.40
	Son-test	1.73		
	İzleme testi	2.09		

$p > .05$, $n = 11$

Tablo 4.25’te görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre kontrol grubunun sevgi ait olma ($\chi^2 = .17$, $p > .05$), güç ($\chi^2 = .37$, $p > .05$), özgürlük ($\chi^2 = 3.67$, $p > .05$) ve eğlence ($\chi^2 = 1.40$, $p > .05$) ihtiyacı alt boyutları ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırmanın sekizinci hipotezi “Kontrol grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.” doğrulanmıştır.

4.2.2. Gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular

Bu kısımda araştırma kapsamında elde edilen ölçümlerin gruplar arasında karşılaştırılmasına dair bulgulara yer almaktadır. Bu çerçevede deney, plasebo ve kontrol gruplarının son-test ve izleme ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalara dair bulgular son-test ve izleme testi karşılaştırmaları sırasıyla sunulmuştur.

4.2.3.1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Araştırmanın dokuzuncu hipotezi olan “Deney grubunun temel psikolojik ihtiyaç düzeylerine ilişkin son-test puanları, plasebo ve kontrol grubunun temel psikolojik ihtiyaç düzeylerine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.26’da sunulmuştur.

Tablo 4.26.Deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin temel ihtiyaçlar alt ölçekleri ve son-test puanlarına ilişkin Kruskal Wallis h testi sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra ort.	Sd	X ²	P
TiÖ*** Sevgi Ait olma	Deney	11	19,36	2	4.291	.11
	Plasebo	12	12,79			
	Kontrol	11	18,77			
TiÖ Eğlence	Deney	11	17,36	2	.004	.99
	Plasebo	12	17,63			
	Kontrol	11	17,50			
TiÖ Özgürlük	Deney	11	16,32	2	.419	.81
	Plasebo	12	17,21			
	Kontrol	11	19,00			
TiÖ Güç	Deney	11	15,05	2	1.296	.52
	Plasebo	12	17,58			
	Kontrol	11	19,86			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$ ***TiÖ: Temel İhtiyaçlar Ölçeği

Tablo 4.26’da görüldüğü üzere deney, plasebo ve kontrol gruplarının sevgi ait olma ($x^2 = 4.291$, $p > .05$), eğlence ($x^2 = .004$, $p > .05$), özgürlük ($x^2 = .419$, $p > .05$), güç ($x^2 = 1.296$, $p > .05$) son-test sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın dokuzuncu hipotezi “Deney grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin son-test puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin son-test puanlarından (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) anlamlı düzeyde yüksektir.” doğrulanamamıştır.

4.2.3.2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Araştırmanın onuncu hipotezi olan “Deney grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyut düzeylerine ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol grubunun temel psikolojik ihtiyaç alt boyut düzeylerine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezinin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.27’de sunulmuştur.

Tablo 4.27. Deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin temel ihtiyaçlar alt ölçekleri ve izleme testi puanlarına ilişkin Kruskal Wallis h testi sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra ort.	Sd	X ²	P
TiÖ*** Sevgi Ait olma	Deney	11	21.00	2	6.873	.31
	Plasebo	12	17.01			
	Kontrol	11	21.41			
TiÖ Eğlence	Deney	11	18.05	2	.933	.63
	Plasebo	12	15.38			
	Kontrol	11	19.27			
TiÖ Özgürlük	Deney	11	17.68	2	.781	.68
	Plasebo	12	15.67			
	Kontrol	11	19.32			
TiÖ Güç	Deney	11	19.18	2	2.096	.35
	Plasebo	12	14.17			
	Kontrol	11	19.45			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$ ***TiÖ: Temel İhtiyaçlar Ölçeği

Tablo 4.27’de görüldüğü üzere deney, plasebo ve kontrol gruplarının sevgi ait olma ($x^2 = 6.873$, $p > .05$), eğlence ($x^2 = .933$, $p > .05$), özgürlük ($x^2 = .781$, $p > .05$), güç ($x^2 = 2.096$, $p > .05$) izleme testi sıra ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın onuncu hipotezi “Deney grubunun psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin izleme testi puanları (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlence ve güç boyutlarının herbirinde) plasebo ve kontrol gruplarının temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin izleme testi puanlarından (özgürlük, sevgi-ait olma, eğlenme ve güç boyutlarının herbirinde) anlamlı düzeyde yüksektir.” doğrulanmamıştır.

4.3. EPİK-GETPEP’in İnternet Kullanım ve Psikolojik İhtiyaçlarını Karşılamaya Yönelik Etkilerine İlişkin Bulgular

Araştırmada deney grubunun etkililiğini inceleme bağlamında öntest, sontest uygulaması gerçekleştirilmiştir. Program bitiminin 6. haftasında ilk izleme ve ardından odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. 12. haftada ise programın etkililiğini değerlendirmek üzere anket yolu ile izleme çalışması (ikinci izleme) gerçekleştirilmiştir. İlk izleme bulguları öntest, sontest ve izleme testi bağlamında nicel bulgular kısmında ele alınmıştır. Bu bölümde ilk izleme dışında kalan odak grup görüşmesine dair nitel bulgular ve programın etkililiğini inceleme çalışmasına dair bulgular sırasıyla sunulmaktadır.

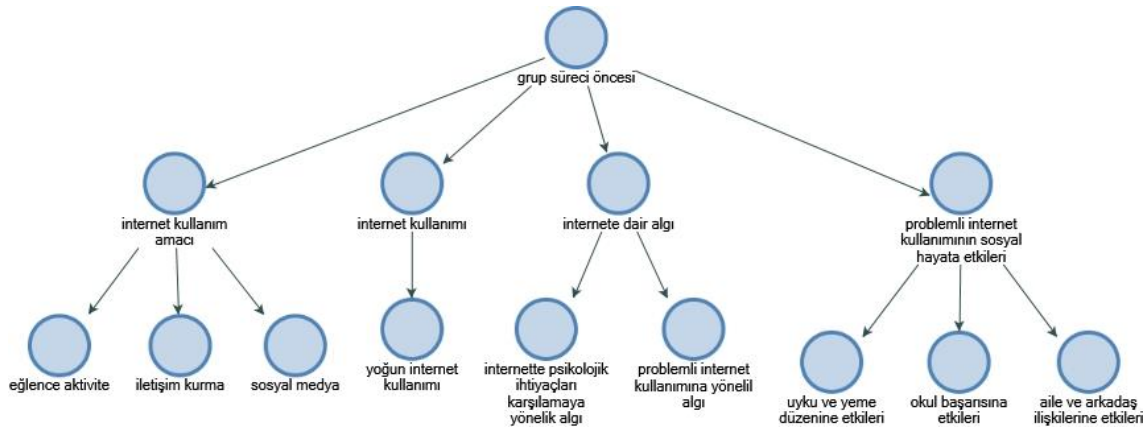
4.3.1. EPİK-GETPEP'in etkililiğini izleme çalışmasına yönelik odak grup görüşmesine ilişkin bulgular

Deney grubuna katılan ergenlerin problemlili internet kullanımı düzeylerindeki değişimin daha geniş biçimde belirlenmesi için nicel bulguların yanısıra, izleme ölçümlerinin ardından odak grup görüşmesi yapılarak deneysel işlemin etkisi nitel bulgular ile de incelenmiştir. Odak grup görüşmesi 7'si kız 3'ü erkek olmak üzere 10 ergenin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmesi 65 dakika sürmüş olup bu görüşmede ergenlerin internet kullanım düzeylerini grup öncesi ve grup sonrası nasıl algıladıkları, problem kullanımını ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için grup çalışmasından nasıl yararlandıkları ve bundan sonra problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmak için neler yapmayı planladıklarına ilişkin görüşleri alınmıştır. Bu çerçevede, ergenlerin EPİK-GETPEP'den problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmak ve psikolojik ihtiyaç düzeylerini geliştirmek için nasıl yararlandıklarına dair bilgiler edinilmiştir.

Odak grubu görüşmesinin içeriğinin analiz edilmesi sonucunda “grup öncesi”, “grup süreci” ve “grup sonrası” olmak üzere üç ana tema ortaya çıkmıştır. Bu üç ana tema altında da alt temalar oluşturulmuştur. Bu bağlamda deney grubu öğrencilerinin problemlili internet kullanım durumlarını, süreç bağlamında belirttikleri görüşlerini kapsayan grup süreci öncesi, grup süreci ve grup süreci sonrası ana temalarına ilişkin alt temalar sırasıyla verilmiştir.

Grup süreci öncesi teması:

Odak grup görüşmesinin ilk ana teması olan şekil 4.7'de sunulmaktadır.



Şekil 4.7. Grup Süreci Öncesi

Şekil 4.7’de görüldüğü üzere, grup süreci öncesi teması çerçevesinde, internet kullanım amacı, internet kullanımı, internete dair algı ve internetin sosyal hayata etkileri alt temaları ortaya çıkmıştır. İnternet kullanım amacı alt temasının “*iletişim kurma amacı ile*”, “*eğlence/aktivite amacı ile*” ve “*sosyal medya amacı ile*” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....Vatsapp ve instagram en çok da instagram uygulamasını tercih ediyordum.... Yusuf (E, 15)

....En çok instagram kullanıyordum, vatsapta aktif oluyordum bir de fazla fazla netflix izliyordum.... Zeynep (K, 16)

....İnterneti grup öncesinde sosyal medya instagram vatsapp için kullanıyordum.... Mete (E, 15)

....Grup öncesinde çok video izlerdim.... Beren (K, 17).

Örneklerden de görüleceği üzere deney grubuna katılan ergenler grup sürecine katılmadan önce ifade ettikleri uygulamalar ile iletişim kurmak, eğlenmek ve video izleme gibi aktiviteler bulmak ve sosyal medya kullanmak için internet kullandıklarını belirtmektedir. İnternetin eğlence amaçlı yoğun kullanımı, medyada fazla vakit geçirme problemlili internet kullanımı riskini artırabilmektedir.

Grup öncesi ana temasının bir diğer alt teması olan internetin kullanımının “*Aşırı internet kullanımı*” boyutundan oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler aşağıdaki gibidir:

....Başta gerçekten çok internet kullanıyordum.... Güneş (K, 17)

.... İnternet kullanımım aşırı fazlaydı çok fazla. Deli gibi oyun oynardım.... Kavil (K, 15)

....Hani bunu grupta da söylüyordum internet kullanımım çok fazlaydı.... Beren (K, 17)

....Gruba katılmadan önce telefonu kesin olarak telefonu sarja takıyordum.... Yusuf (E, 16)

....Benim kendi internet kullanma sürem çok sıkı.... Zeynep (K, 16)

Örneklerden anlaşılacağı üzere deney grubuna katılan ergenler interneti çok yoğun biçimde kullandıklarını ifade etmektedir. Yoğun internet kullanımının problemlili internet kullanıma dair belirtilerden biri olduğu düşünüldüğünde ergenlerin problemlili internet kullanımı riski ile karşı karşıya oldukları söylenebilir.

Grup öncesi temasının internete dair algı alt temasının ise kendi içinde “*internet kullanımına yönelik algı*” ve “*psikolojik ihtiyaçları karşılama ortamına yönelik algı*”

olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....internet bağımlılığıysa herkes bağımlı diye düşünüyordum hani bizim 4 tane ana şeyimiz vardı. Özgürlük, eğlence, ait olma ve güç gibi bunlar üzerinde konuştukça ve paylaşım yaptıkça iyi oldu.... Güneş (K, 17)

....internet çok yararlı bir şeymiş biz onu zararlı hale kullanım durumumuzla getiriyoruz.... Mehmet Hasan (E, 17)

....internet kullanımının benim hayatımın merkezinde olmadığını hayatın farklı gerçekleri olduğunu fark ettim ve bana engel olacak bir şey yok kısıtlayacak bir şey yok diye düşünüyordum.Çünkü gerçek hayatta da insanlarla arama mesafe koyabileceğimi ve onlardan uzak durabileceğimi fark ettim.... Zeynep (K, 16)

....grup sürecinde söylediğim gibi internette kendimi daha özgür hissediyordum orada kimse kim olduğunu bilmiyor ama sonra farkına vardım ki sosyal medyadan dış dünya daha eğlenceliymiş.... Ayça(K, 17)

Örneklerden anlaşılacağı üzere deney grubuna katılan ergenlerin internet kullanımına ve psikolojik ihtiyaç karşılama ortamına yönelik algıya yönelik ifadeler belirttikleri görülmektedir. İfadelerde ergenlerin problemli internet kullanımını normalleştirdikleri, interneti zararlı kullandıklarını fark ettikleri ve psikolojik ihtiyaçları internetten karşılamaya çalıştıkları görülmektedir.

Grup süreci öncesinde internetin sosyal hayata etkileri alt temasının, “*uyku ve yeme düzenine etkileri*”, “*aile ve arkadaş ilişkilerine etkileri*”, “*okul başarısına etkileri*” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

“....Aşırı kullanınca tabî ki okuldaki başarıyı düşürdü ardından ailemle de sıkıntılar yaşadım uyarılar aldım....” Kamil (K, 15)

“....Normalde ben insanlarla yakın iletişime geçmek isteyen bir insan değildim....” Zeynep (K, 16)

“....Uyku düzenim bir düzen yoktu ortalıkta bunu ailemde söylüyordu. Ondan sonra hani çok fazla işlerimi erteliyordum gece uyumuyor gündüz uyuyordum ailem içinde kötü oluyordu. Sınav zamanında bile çok giriyordum ve ilk sınavlarım cidden çok kötüydü. Mesaj gelse bir dakika bir dakika diyip sürekli erteliyordum....” Hümeysra (K,15)

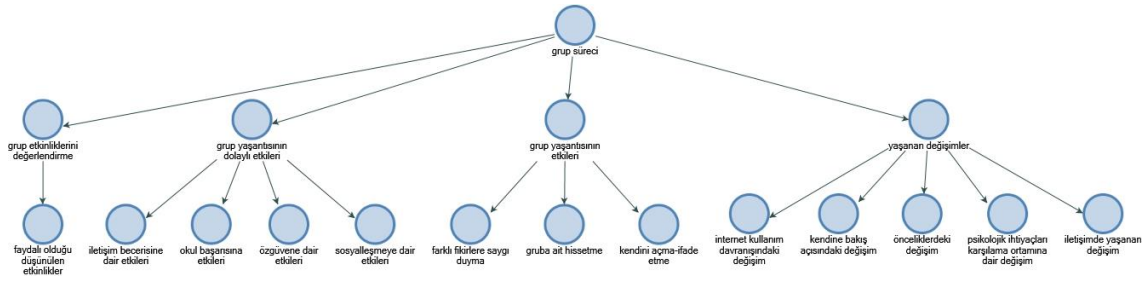
“....Ailemle iletişimimim ve arkadaşlarımla daha iyi iletişim kurduğumu düşünüyorum....” Beren (K, 17)

“....Kendimi internet ortamında iyi ifade edebildiğimi düşünüyorum hala sosyal ortamda utandığım olabiliyor. Ama bu durum sosyal hayatta ters tepki olabiliyor. İnternette rahat oldukça sosyal hayatta daha utangaç olabiliyorum....” Mehmet Hasan (E, 17)

Örneklerden de görüleceği üzere ergenler internet kullanımının akademik başarı, aile/arkadaş ilişkileri ve uyku yeme düzeni üzerinde etkileri olduğunu belirtmektedir. Özellikle ergenlik döneminde ergenlerin bu olumsuz etkilerden uzak durmasının önemli olacağı söylenebilir.

Grup Süreci Teması:

Odak grup görüşmesinin ikinci ana teması ise grup süreci temasını içermektedir. Grup süreci temasını içeren alt temalar ise Şekil 4.8’de sunulmaktadır.



Şekil 4. 8. Grup Süreci

Şekil 4.8’de görüldüğü üzere grup süreci teması çerçevesinde, yaşanan değişimler, grup yaşantısının etkileri, grup etkinliklerini değerlendirme ve grup yaşantılarının dolaylı etkileri alt temaları ortaya çıkmıştır. Yaşanan değişim alt teması ise “*internet kullanım davranışındaki değişim*”, “*önceliklerdeki değişim*”, “*psikolojik ihtiyaçları karşılama ortamına dair değişim*”, “*kendine bakış açısında değişim*” ve “*iletişimde yaşanan değişim*” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....ve gruba ilk başta öylesine gidip geliyorum gibiydi ya da hani pek bir faydası olacağını düşünmüyordum ama sonra ciddi anlamda faydası olduğunu düşünüyorum. Görüşlerde hani bizim 4 tane ana şeyimiz vardı. Özgürlük, eğlence, ait olma ve güç gibi bunlar üzerinde konuştukça ve paylaşım yaptıkça iyi oldu öncelerde daha soyuttu konuştukça ve örneklerle daha çok somutlaştırdık nerede ne eksikimiz olduğunu anladık bu beni baya etkilemişti. Mesela sosyal çevremde bir arkadaşım ile bir saat oturup konuşabiliyorum eğlenebiliyorum hani her türlü ya da diğerleri de aynı şekilde. En çok farklı fikirler farklı bakış açıları ve ihtiyaçlarımıza yakından bakmaktan faydalandım diyebilirim....” Güneş (K, 17)

....onun dışında sevgi ait olma güç psikolojik ihtiyaçlar hocam etkiliydi. Grup sürecinde utangaçlığını yenmek adına girişimim oldu.... Mehmet Hasan (E, 17)

....ardından bu gruba geldikten sonra yavaş yavaş azaltmaya başladım. Hem bu grubun etkisiyle hem de hani kendi bilincimle interneti azaltıp başarıımı artırmaya başladım.... Kavil (K, 15)

....aslında internet kullanımının benim hayatımın merkezinde olmadığını hayatın farklı gerçekleri olduğunu fark ettim grup sayesinde sosyal hayatımın internetin önünde olduğunu fark ettim. Normalde ben insanlarla yakın iletişime geçmek isteyen bir insan değildim iletişim kurardım ama çok da istemem ama burada gerçekten insanlarla anlaştığımı fark ettim. Önceden gereksiz şeyler izlediğimin farkına vardım ve bu süreyi biraz araştırma yapmak üzere değiştirdim.... Hümeysra (K, 15)

....gruba başlarken bu ne dedim 2. ve 3. Haftalara geldikçe keyif alarak grup sürecine devam ettim.... Yusuf (E, 16)

....hem internet bakımından hem kendimi ifade edebilme bakımından oldukça iyiydi kendimi açabildim. İlk oturumlarda çok çekingendim. Ama grupta kendimi açmaya başladım. Benim sözümün üstüne söylenen sözlerin beni etkilemeyeceğini fark ettim.... Ayça (K, 17)

....çünkü gerçek hayatta da insanlarla arama mesafe koyabileceğimi ve onlardan uzak durabileceğimi fark ettim. Sevmek ve sevilme konusunda düşünürsek yurttan kaldığım için internet ama diğer ihtiyaçlarımı sosyal hayatta tercih etmeye başladığımı söyleyebilirim....Zeynep (K, 16)

....Ben ne yapıyorum sınava az kaldı ama ben internetten kopamıyorum dedim ve kendimi geliştirdim. Oyun oynamayı bırakıp derslerimi önemsemeye başladım.... Zümra (K, 17)

...kendimi geliştirdiğim noktalar interneti faydalı kullanma gibi şeyler öğrendim kullanım saati çok az da olsa azaldı.... Mete (E, 15)

....ben grup sürecinde internet kullanımımı azalttım hatta telefonu elime almıyorum diyebilirim. Beren (K, 17)

Örneklerden görüleceği üzere ergenler farklı konularda değişim yaşadıklarını belirtmektedir. Problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlar dışında ergenlerin ifade ettikleri değişimler grup sürecinin ikincil kazanımları olarak değerlendirilebilir. Bakış açısı ve önceliklerin değişimi problemleri internet kullanımının değişmesini de destekleyen değişimler olarak düşünülebilir.

Grup süreci ana temasının alt temasında yer alan grup yaşantısının etkileri, “*farklı fikirlere saygı duyma*”, “*gruba ait hissetme*”, “*kendini açma/ifade etme*” boyutlarından oluşmaktadır. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....hani hocam arada konuşuyorduk ya kendimi ifade ediyordum. Ama grupta ifade ettiğimde kendimi olumsuz dönüt almadığımı fark ettim. Bu konuda da çok faydalı oldu.... Zeynep (Kız, 16)

...ilk önce grup içinde uyumlu değildik zaman geçtikçe uyum halinde olduk. Grup beni olumlu etkiledi ilk önce herkes grup içinde konuşuyordu görüşlerini bildiriyordu bence çok faydalıydı, sonrasında bilgilerimizi ve yorumlarımızı paylaşıyorduk. Grup içinde herkesin söz alması hocamınızın etkinliklerinin bana iyi geldiğini düşünüyorum.... Zümra (K, 17)

....sadece internet olarak değil grupla vakit geçirmek güzeldi çünkü sadece internet üzerine yapmıyorduk konuşmaları ve bu konuşmaları haftada bir gün bazen iple çekiyordum.... Hümeysra (K, 15)

....genel olarak grup olarak bir aile gibi olduk. Grupta sadece internet değil genel başka paylaşımlarında olması bana çok iyi geldiğini düşünüyorum... Beren (K, 17)

....grup süreci benim için hoş zamanlardı.... Ayça (K, 17)

....grubun faydalı olduğunu düşünüyorum, bana iyi yönde etki yaptı.... Mehmet Hasan (E, 17)

....düşüncelerimizi paylaşarak fikir alış verişi ile yeni planlamalar yaparak azaltmaya başladım 2. ve 3. haftalara geldikçe keyif alarak grup sürecine devam ettim.... Yusuf (E, 16)

Örneklerden görüleceği üzere deney grubuna katılan ergenler grup sürecinde farklı fikirlere saygı duyma ve kendini ifade etme konusunda kazanımları olduğu ifade etmektedir. Grup sürecinin ikincil kazançları bulunmaktadır. Ergenlerin bu kazanımlardan faydalandıkları görülmektedir.

Grup süreci ana temasının grup etkinliklerini değerlendirme “*faydalı olduğu düşünülen etkinlikler*” boyutundan oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler aşağıdaki gibidir:

....en çok farklı fikirler farklı bakış açıları ve ihtiyaçlarımıza yakından bakmaktan faydalandım diyebilirim.... Güneş (K, 17)

.....etkinlik olarak sevgi ait olma güç psikolojik ihtiyaçlar hocam etkiliydi.... Mehmet Hasan (E, 17)

....en çok resimler çizdiğimiz etkinlikleri faydalı buldum hem hayal gücümü kullandım hem de daha etkili olarak neler yapabilirim diye düşündüm planlamalar yaptım.... Kavil (K, 15)

....en çok faydalandığım iyi gelen oyunlar oynuyorduk ya orada gerçek düşüncelerimi çok iyi ifade ediyordum. Oturum sonunda kuyudan düşünce çekiyorduk ya o da çok faydalıydı. Kukla ve hikaye yazmıştık bunları söyleyebilirim.... Zeynep (K, 16)

....sonrasında eğlenceli bir şeyler oluyordu kukla oyun vs. ve en son kuyu yaparak bugün ne öğrendim i paylaşıyorduk çok yararlı olduğunu düşündüm.... Zümra (K, 17)

....etkinliklerin hepsi faydalıydı ama resim çizdiğimiz etkinlikler 1 tık önde.... Yusuf (E, 16)

....en çok faydalandığım hani böyle canlandırma yapıyorduk sizin bazı şeyler anlatmanız kuklalarla hikayeler oluşturduğumuz ve resim çizdiğimiz etkinliklerin faydalı olduğunu düşünüyorum.... Hümeysra (K, 15)

....en faydalı olduğunu düşündüğüm etkinlikler resimler çizdiğimiz ve kuyu oluşturduğumuz etkinlikleri diyebilirim... Mete (E, 15)

....ayrıca en faydalandığım şey gelecekle ilgili resim çizmiştik. Gözlerimizi kapatıp gelecekle ilgili hayal kurmuştuk en çok ondan etkilendim. Azimlendim bir hafta boyunca ders çalıştım.... Beren (K, 17)

....yaptığımız mesela kukla birbirimize alışmamız için etkinlikler bir de geleceğimizin resmini çizmiştik o etkinliklerden çok etkilendim.... Ayça (K, 17)

Örneklerde görüleceği üzere ergenler psikolojik ihtiyaçların yanı sıra çizim yaptıkları hayal kurdukları, canlandırma yaptıkları, hikaye yazıp kukla oynattıkları etkinliklerden daha çok etkilendiklerini ifade etmektedir.

Grup süreci ana temasının grup yaşantısının dolaylı etkileri alt temasının “sosyalleşmeye dair etkiler”, “özgüvene dair etkiler”, “iletişim becerisine dair etkiler”, “okul başarısına etkileri” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....birbirimizi tanıdık kim ne düşünüyor kim hangi olaya nasıl yaklaşıyor. Aa psikogruptan tanıyoruz diye arkadaş olduğumuz da oldu. Mesela sosyal çevremde bir arkadaşımın bir saat oturup konuşabiliyorum eğlenebiliyorum. Sosyalleşmemi sağladı.... Güneş (K, 17)

....ders ortalamam yükseldi. Arkadaşlarıma daha fazla zaman ayırdım ilişkilerim daha iyi oldu. Arkadaş ve ders başarısı ve en çok geliştirdiğim noktalar nasıl desem daha çok sosyalleştim.... Mehmet Hasan (E, 17)

....kendimi daha iyi ifade edebildiğimi ve utangaçlığımı yendiğimi düşünüyorum grubun internet dışında bana katkısı bunlar.... Kavil (K, 15)

....grup sürecinden önce kesinlikle kendimi internet üzerinden daha iyi ifade edebileceğimi düşünüyordum ama sosyal hayatta da kendimi iyi şekilde ifade edebildiğimi fark ettim. Ama paylaştığımda grupta olumlu dönüt alabildiğimi fark ettim ve bunları devam ettiriyorum.... Zeynep (K, 16)

....kendimi en iyi grupta ifade ediyordum. İnternet dışında interneti bırakmak demek sosyal hayata katılmak demek interneti bıraktıktan sonra çevreye merak saldım kedi besliyorum oyunu bırakamazdım bırakıyorum. Sosyal hayatta daha aktif olmamı sağladı.... Zümra (K, 17)

....sürecin başında çok rahat değildim ve ben çok konuşabilen biri de değilim. Ses kayıtları varsa konuşurken rahat değildim formları dolduramıyordum sonra fark ettim ki ben onlardan farksızım. Onun için konuşmaya falan çalıştım.... Hümeysra (K, 15)

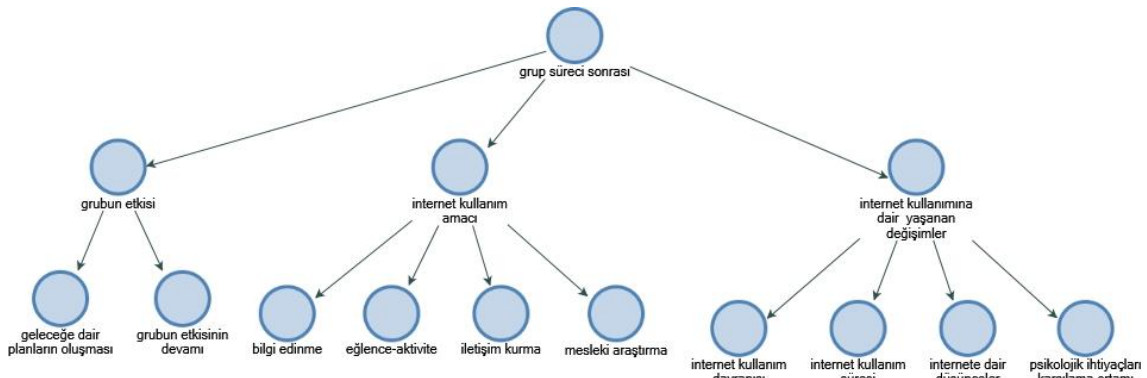
...ilk oturumlarda çok çekingendim. Ama grupta kendimi açmaya başladım. Benim sözümün üstüne söylenen sözlerin beni etkilemeyeceğini fark ettim.... Ayça (K, 17)

....sessizliğimi bozdum açıldım.... Beren (K, 17)

Örnek ifadelerden görüleceği üzere deney grubuna katılan ergenler grubun problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlar dışında sosyalleşme ve kendine güvenme açısından katkı sağladığını belirtmektedir. Problemleri internet kullanımının azalması ile beraberinde okul başarısında artışı sağladığı düşünülebilir.

Grup Süreci Sonrası:

Odak grup görüşmesinin üçüncü ana teması ise grup süreci sonrası temasını içermektedir. Grup süreci sonrası temasını içeren alt temalar ise Şekil 4.9 de sunulmaktadır.



Sekil 4. 9. Grup Süreci Sonrası

Şekil 4.9’da görüldüğü üzere grup süreci sonrası ana teması, internet kullanım amacı, internet kullanımına dair yaşanan değişimler ve grubun etkisi alt temalarından oluşmaktadır. İnternet kullanım amacı alt teması ise “*iletişim kurma*”, “*eğlence/aktivite*”, “*bilgi edinme*” ve “*mesleki araştırma*” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....yine kullanıyorum ama şuan sosyal medyaya gerektiği süreçte giriyorum fazla kalmıyorum. Şuan ailem için iletişim kurmak dışında çok kullanmıyorum.... Güneş (K, 17)

....şuan youtubeyi en çok ders videosu izlemek için kullanıyorum instagram ise bilgi içerikli sayfalar tercih ediyorum.... Mehmet Hasan (E, 17)

....şuan daha çok araştırma yapmak için kullanıyorum. Şuan matematik ile ilgili ayrıca tyt ve ayt sitelerini takip ediyorum.... Kavil (K, 15)

....en fazla film izlemek için kullanıyorum. Arada video falan izliyorum. Şuanda haber takip ediyorum.... Zeynep (K, 16)

....şuan interneti en çok araştırma ve hararlı bilgiler için ya da zaman geçirmek istediğimde 10-15 dakika oyun.... Zümra (K, 17)

...şuanda interneti daha çok E okul ve test için kullanıyorum.” Mete (E, 15) “İstediğim mesleklerle ilgili düşünüyorum, araştırıyorum.... Yusuf (E, 16)

....şuan sıkılıyorum ama interneti ödev yapmak için kullanıyorum. Elime telefonu aldığımda interneti açmadan müzik dinlemek için kullanıyorum.... Beren (K, 17)

...şuan internet kullanımını oyun anlamında çok azalttım. Araştırma yapmak ve arkadaşlarımla konuşmak için kullanıyorum daha çok.... Ayça (K, 17)

Örneklerde görüleceği üzere ergenler grup sonrası süreçte interneti bilgi edinme, mesleki araştırma, iletişim kurma ve eğlence amacı ile kullandıklarını belirtmektedir. İletişim ve eğlence amacı grup öncesi internet kullanımına benzer amaçlar olmasına rağmen ergenlerin interneti akademik ve mesleki amaçlarla kullanmaya başlamaları dikkat çekicidir.

Grup sonrası ana teması çerçevesinde internet kullanımına dair yaşanan değişimler alt temasının, “*internet kullanım süresi*”, “*internet kullanım davranışı*”, “*internete dair düşünceler*”, “*psikolojik ihtiyaçları karşılama ortamı*” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....ihtiyaçlarımı artık sosyal ortamda karşılamaya çalışıyorum diyebilirim. İnternette uzak kalıp telefonu bir kenara atabiliyorum. Eskiden telefon sarjdayken bile çok fazla oynarken şuan odaya takıp hiç bakmadığım zamanlar oluyor... Güneş (K, 17)

....doğru kullanmaya başladım doğru kullanmak demek verimli kullanmak demek hocam dediğim gibi youtubeda ben boş boş komik amaçlı güldüren şeylere bakmak isterdim. Şuan daha çok ders amaçlı kullanıyordum. İhtiyaçlarımı sosyal ortamda karşılamayı tercih ederim. İnternette uzak kalmaya çalıştım bana kalsa internet bizim çok da bir şeyimiz değil gerekli olduğu durumlarda kullanmaya çalıştım.... Mehmet Hasan (E, 17)

....interneti kullanırken can sıkıntımı gidermekten şimdi araştırma yapıyorum not alıyorum ve geleceğime yatırım yapıyorum. İhtiyaçlarımı şuan yurt ortamında karşıladığımı söyleyebilirim ve arkadaşlarımla diyebilirim.... Kavil (K, 15)

....artık interneti çok fazla kullanmıyorum.... Zeynep (K, 16)

....grup yaşantısı interneti azaltmam ve gelecekteki seçenekler ve ya istediğim mesleklerle ilgili düşündüğümde kendimi geliştirmeye karar verdim. Bence eğlenceyi az da olsa internette ve sosyal hayatta yapıyorum kendimi geliştirmek ve iyi ifade edebilmek sosyal ortamda oluyor iyi ifade edebile kısmı biraz internette de olabiliyor diyebilirim.... Zümra (K, 17)

....dış dünya daha eğlenceliymiş bunu fark ettim. Instagram facebook ve netflix kullanıyordum onun dışında youtube kullanırdım. Psikolojik ihtiyaçlarımı sosyal hayatta karşılamak isterim. Sosyal hayatta sevmeyi isterdim. İnternette yeni tanıştığım insanlar benim için bir anlam ifade etmiyor yine sosyal ortamda özgür olmayı isterdim. Gruptan sonra evde tatilde olduğumuz kısım vardı sınırsız internet vardı ama çok kullanmadım. Arkadaşlarımla birlikte olmayı tercih ettim. Annem bile farkına varmış. Nasıl oldu bu kadar internete girmiyorsun bir de buradasın kendi internetini bile harcamıyorsun dedi. Sizden bahsettik böyle böyle grup çalışmamız vardı ya dedim önceden haberi vardı ama bu kadar etkili olacağını düşünmüyordum dedi. Eskiden hiç ailemle birlikte olmazdım o yüzden gelmek de zor gelmezdi ama bu kez sürekli ailemle vakit geçirdim. Önceden gereksiz şeyler izlediğimin farkına vardım ve bu süreyi biraz araştırma yapmak üzere değiştirdim. İnternet kullanırken keyif aldığım çok şey yok. Sosyal hayatta arkadaşlarımla vakit geçirmek şuan kadar hiç böyle düşünmemiştim eskiden başından ayırlamadığım şeyin şuan önemsiz olduğunun farkına vardım arkadaşlarımla daha çok eğleniyorum şuan.... Hümeysra (K, 15)

....grubu düşündüğümde somaya gittiğimde internet kullanımım birazcık da olsa azaldı.... Mete (E, 15)

....düşüncelerimizi paylaşarak fikir alış verişi ile yeni planlamalar yaparak azaltmaya başladım derslerin daha öncelikli olmaya başladı arada hala bir şey bulamadığımda

arkadaşlarımla oyun oynayabiliyorum. Ben ihtiyaçlarımı genellikle sosyal hayatta karşılamayı tercih ederim artık....Yusuf (E, 16)

....ben grup sürecinde internet kullanımımı azalttım hatta telefonu elime almıyorum diyebilirim. Sadece müzik dinlerken kullanıyorum. Evdeyken 15 tatilde gündüzleri telefondan uzaktım akşamları film dizi izledim. Ailemle iletişimimim ve arkadaşlarımla daha iyi iletişim kurduğumu düşünüyorum.... Beren (K, 17)

....psikolojik ihtiyaçlarımı en çok aile ortamında sosyal hayatta sağlıyorum. Mesela kendi fikrime uyan araştırmalar yapmak. Okul dışında arkadaşlarımla buluşup ailemle zaman geçirdiğimde rahat hissediyorum. Ailemin yanında ve arkadaşlarımla yanında kendimi daha iyi ifade ediyorum ve sosyal hayatta daha çok sevildiğimi hissediyorum.... Ayça (K, 17)

Örnek ifadelerde görüldüğü üzere deney grubuna katılan ergenler internete dair bakış açılarının kullanım davranışı ve sıklığının ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama ortamlarının değiştiğini belirtmektedir. Problemlili internet kullanımının sağlıklı bir kullanım haline gelmesi için ergenlerin bakış açısının değişmesi ve davranış haline gelmesi oldukça önemlidir.

Grup sonrası ana temasının son alt teması olan grubun etkisi, “*grubun etkisinin devamı*” ve “*geleceğe dair planların oluşması*” boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

....grupta bazı görüşleri alıyoruz paylaşıyoruz internet kullanımımda değişikliklerim oluyor kullanımı azaltıyorum grupsuz da kendi isteğimle yapabilmeyi planlıyorum. Biraz daha sosyal çevremi artırabilirsem şuanda biraz var ama tam kabul edildiğimi düşünmüyorum. Bunu artırırsam bu okulda istediğim düzeye gelebilir diye düşünüyorum.... Güneş (K, 17)

....yazılım konulara yönelmeyi planlıyorum ve iş anlamında olumlu olarak geliştirmeyi isterim. Onun dışında öğrenmem gerekenleri grup sürecinde öğrendiğim için planladığım bir şey yok.... Mehmet Hasan (E, 17)

....yeni diller öğrenmeye başladım interneti bu şekilde kullanıyorum. Kendimi geliştirmek ve zamanımı verimli kullanmak adına farklı kurslara katılıyorum. Bu şekilde şeyler planlayabilirim.... Kavil (K, 15)

....grup sürecinden sonra da planlarımın arasında araştırma insanlar nasıl yapıyor diye sorgulama ve anlamaya çalışırım....Zeynep (K, 16)

....kendimi oldukça geliştirdim. Arada 15 dakika oynadığım oyunu oynamak istemem eğlenmek için başka bir şey kullanmak isterim. Bu durumda kalacaksam da derslerim çok

kötüydü ama şuan derslerime çalışıyorum ve şundaki halimden memnunum....Zümra (K, 17)

....kendimi hala geliştirme konusunda ne yapabilirim ders çalışma konusunda istediğim düzeyde değilim bunun için biraz daha çalışabilirim.... Hümeysra (K, 15)

....planlı olmaya çalışıyorum. Serbest olduğum saatlerde interneti kullanmayı tercih ediyorum.... Mete (E, 15)

....sadece videoları önceden indirip ders videoları izleyebilirim. Gereksiz video yerine ders videosu izleyebilirim. İnternette meditasyon uygulaması indirip zaman zaman rahatlayabilirim.... Beren (K, 17)

...hedeflediğim noktada olduğum için bunu bu şekilde götürmeyi planlıyorum.... Ayça (K, 17)

Örneklerde görüleceği üzere deney grubuna katılan ergenler grubun etkisinin devam ettiğini ve geleceğe dair yeni planlar yaptıklarını belirtmektedir. Araştırmanın nicel bulgularının yanı sıra odak grup görüşmesi ile elde edilen nitel bulgularda da program sürecinin ergenlerin problemli internet kullanımı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Nicel bulgularda psikolojik ihtiyaç puanlarında sevgi ait olma ihtiyacı dışında beklenen değişim sağlanamadığı görülmesine rağmen nitel bulgularda psikolojik ihtiyaçları karşılama ortamlarının değiştirmesine dair temalara ulaşılmıştır.

4.3.2 EPİK-GETPEP'in etkililiğini izleme çalışmasına yönelik anket uygulamasına ilişkin bulgular

Deney grubu katılımcılarının Ergenlerin (EPİK-GETPEP) hakkındaki görüşleri Programın Etkililiğini İzleme Anketi aracılığıyla grup çalışmasının bitiminden 12 hafta sonra Covid 19 pandemisi nedeniyle mail yolu ile 11 ergenden toplanmış, toplanan veriler analiz edilerek yüzde ve frekans değerleri belirlenmiştir. Ankette yer alan sorulara verilen yanıtların, beş farklı dereceye göre yüzde ve frekans dağılımlarına ilişkin sonuçlar Tablo 4.28'de verilmiştir.

Tablo 4.28. Deney grubunun program etkililiğini izleme anketine verdikleri yanıtların frekans ve yüzde dağılımları

	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum	
Yüzde ve frekanslar	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Grup çalışması internet kullanımım hakkında fikir sahibi olmamı sağladı.	-	-	-	-	-	-	4	36.4	7	63.6
Grup çalışması internet kullanımımın hayatıma etkilerini fark etmemi sağladı.	-	-	-	-	1	9.1	4	36.4	6	54.5
Grup çalışması geçmişteki internet kullanımım şimdiyi nasıl etkilediğini fark etmemi sağladı.	-	-	-	-	2	18.2	4	36.4	5	45.5
Grup çalışması kendimle ilgili birtakım hedefler (internet ya da ilgili başka bir hedef) koymamı sağladı.	-	-	-	-	1	9.1	5	45.5	5	45.5
Grup çalışması kendimle ilgili birtakım hedeflere (internet ya da ilgili başka bir hedef) ulaşmamı sağladı.	-	-	1	9.1	2	18.2	8	72.7	-	-
Grup çalışmasında internet kullanma davranışının üzerimdeki etkileri fark etmeme yardımcı oldu.	-	-	-	-	1	9.1	5	45.5	5	45.5
Grup sürecine katılmam duygu, düşünce, davranış ve fizyolojim hakkında düşünmeme ve internet kullanımımı ilişki kurmama katkı sağladı.	-	-	1	9.1	2	18.2	4	36.4	4	36.4
Grup süreci kendi ihtiyaçlarımla (sevgi-ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) ilgili farkındalık geliştirmemi sağladı.	-	-	-	-	1	9.1	5	45.5	5	45.5
Grup süreci ihtiyaçlarımı hangi ortamda (internet-sosyal yaşam) daha çok karşılamaya çalıştığımı anlamama yardımcı oldu.	-	-	-	-	1	9.1	7	63.6	3	27.3
Grup sürecinde internet kullanım davranışımın sorumluluklarımla ilişkisine dair farkındalık kazandım.	-	-	-	-	2	18.2	4	36.4	5	45.5
Grup çalışması internet kullanım alışkanlıklarımın değişmesine yardımcı oldu.	-	-	1	9.1	3	27.3	5	45.5	2	18.2
Grup çalışması kontrolü elime almama yardımcı oldu.	-	-	-	-	4	36.4	4	36.4	3	27.3
Grup çalışması isteklerimi anlamamı sağladı.	-	-	-	-	2	18.2	5	45.5	4	36.4
Grup çalışması şuan yaptığım davranışları değerlendirmemi sağladı.	-	-	-	-	1	9.1	7	63.6	3	27.3
Grup çalışması internet kullanımım konusunda yeni planlar yapmamı sağladı.	-	-	-	-	2	18.2	7	63.6	2	18.2
Grup çalışması psikolojik ihtiyaçlarımı sağlıklı şekilde karşılamam konusunda yeni planlar yapmamı sağladı.	-	-	1	9.1	3	27.3	4	36.4	3	27.3
Grup ortamında konuştuklarımızı hayatıma aktarabildiğime inanıyorum.	-	-	1	9.1	1	9.1	7	63.6	2	18.2
Grup sürecinde kazandığım farkındalıkların etkisinin devam ettiğini düşünüyorum.	-	-	1	9.1	1	9.1	5	45.5	4	36.4
Grup çalışmasını etrafımda ihtiyacı olduğunu düşündüğüm başka arkadaşlarıma öneririm.	-	-	-	-	1	9.1	3	27.3	7	63.6
Grup sonrasında yaşadığım değişimler çevrem tarafından fark edildi.	1	9.1	1	9.1	4	36.4	3	27.3	2	18.2
Grup sonrasında internet kullanımımı kontrol etme konusunda daha bilinçliydim.	-	-	-	-	2	18.2	4	36.4	5	45.5
Grup sonrasında grup sürecinde elde ettiğim farkındalıklardan faydalanmaya devam ettim.	-	-	1	9.1	3	27.3	4	36.4	3	27.3

Tablo 4.28’de görüleceği üzere program bitiminin 12. haftası olmasına rağmen ergenlerden birçoğu katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum şıklarıını işaretlemiştir. Bununla birlikte kararsızım şıkkını işaretleyen ergenlerde bulunmaktadır. Pandemi nedeniyle uzaktan eğitim sürecine geçilmesi ile ergenlerin hem eğitim öğretim sürecini takip etmeleri hem uzak kaldığı arkadaşları ile iletişim kurma ihtiyacı hem de yaşanan gelişmelerden haberdar olma isteği internet kullanım miktarının artmasına neden olmuş olabilir. Bu etkenlere ve aradan geçen 12 haftalık sürece rağmen uygulanan EPİK-GETPEP’in ergenler üzerindeki etkisinin devam ettiği söylenebilir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde EPİK-GETPEP'nin ergenlerin genel problemlili internet kullanımı, problemlili internet kullanımı alt boyutları ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkisine dair araştırma sonucunda ulaşılan bulgular tartışılmıştır. Ardından araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar ışığında araştırmacı ile uygulayıcılara yönelik önerilere sırasıyla yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde EPİK-GETPEP'nin ergenlerin genel problemlili internet kullanımı, problemlili internet kullanımı alt boyutları ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkisine dair araştırma sonucunda ulaşılan bulgular tartışılmıştır

5.1.1 EPİK-GETPEP'nin ergenlerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisine ilişkin tartışma

Araştırmada EPİK-GETPEP'nin ergenlerin genel PİK, olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal fayda/rahatlık alt boyutu düzeylerindeki etkilerinin sınanması amacıyla beş hipotez test edilmiştir. Deney grubunun problemlili internet kullanım düzeylerinde beklenen düşüşün olmasına dair hipotez ile plasebo ve kontrol gruplarının problemlili internet kullanım düzeylerinde bir değişim olmayacağına dair ifade edilen ilk beş hipotezin kısmen doğrulandığı görülmektedir. Çünkü sosyal rahatlık/fayda alt boyutunun izleme puanı ve ön test puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca deney, plasebo ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testlerinin karşılaştırılmasına dair hipotezler ise deney grubunun sosyal rahatlık/fayda alt boyutu son-test puanı karşılaştırılması dışında doğrulanmıştır. Bu bağlamda kontrol ve plasebo grubunun genel problemlili internet kullanımı ve alt boyut düzeylerinin deney öncesi, deney sonrası ve deney sonrasını izleyen 6. haftada anlamlı bir farklılık göstermediği, deney grubunun problemlili internet kullanım düzeylerinin ise deney sonrası ve deney sonrasını izleyen 6. haftada anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Grupların genel problemlili internet kullanımı ve problemlili internet kullanımı alt boyut son-test puanları karşılaştırıldığında; deney grubunun sosyal rahatlık alt boyutu dışında son-test puanlarının plasebo ve kontrol grubunun son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Grupların genel problemlili internet kullanımı ve alt boyut izleme testi puanları karşılaştırıldığında deney grubunun sosyal rahatlık alt boyutu dışında izleme testi puanlarının plasebo ve kontrol

grubunun izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bütün bu bilgiler deney grubuna uygulanan EPİK-GETPEP'in problemli internet kullanımını azaltmada etkili olduğu ve uygulama bittikten sonra da grubun etkisinin devam ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Alanyazın incelendiğinde; gerçeklik terapisi temelinde farklı değişkenlerin ele alındığı çalışmalar olduğu görülmektedir. Gerçeklik terapisi bağlamında hazırlanan ve ergen grubu ile yürütülen araştırmalara bakıldığında; hazırlanan programların ergenlerin antisosyal davranış, alkol kullanımı, intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, okul terki (Erbaş, 2017, s.139), yıkıcı davranış (Loyd, 2005, s. 5), davranış bozukluğu (Marandola ve Imber, 1979, s. 30), disiplin sorunu (Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008, s. 4), siber zorbaca davranış (Tanrıkulu, 2013, s. VIII) ve kaygı (Gül, 1996) düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ergenlerin; okula uyum (Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008, s. 4), olumlu davranış (Hammond, 2002, s. 46), okula bağlanma, okula devam etme ve sosyal duygusal öğrenme beceri (Bellici, 2012, s. 4), mesleki gelecek ile ilgili problemlerini çözme (Gül, 1996) ve başarı (Hale ve Maola, 2011, s. 111) düzeyini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenler grup süreci öncesi ana temasında internet kullanım davranışının sosyal hayata etkileri temasında aile ve arkadaş ilişkilerine, yeme ve uyku düzenlerine ve okul başarısına olumsuz etkileri olduğunu belirtmektedir. Problemli internet kullanıcılarının sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olma, yoğun kullanım nedeni ile okul ile ilgili sıkıntılar yaşama, çevresindeki bireylerle çatışma yaşama ve internet üzerinde siberzorbaca eğilimlerde bulunma olasılıkları düşünüldüğünde gerçeklik terapisinin ergenlerin yaşayabilecekleri olumsuz etkileri azaltacağı ve olumlu davranış ve beceriler kazandıracağı düşünülebilir. Buna rağmen ergenler için gerçeklik terapisi temelinde problemli internet kullanımına yönelik hazırlanan herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Gerçeklik terapisi temelinde ergenlerle gerçekleştirilen grup çalışmalarında internet kullanımına ilişkin bir araştırmaya rastlanmamasına rağmen Kim, üniversite öğrencileri ile gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirdiği grupla psikolojik danışma sonucunda, öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin düştüğünü ifade etmektedir (Kim, 2008, s. 4). Kim (2008)'in araştırma sonucu da bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Farklı gelişim dönemi ile gerçekleştirilmesine rağmen her iki araştırmada da problemli internet kullanım düzeyini düşürme de etkili olduğunu sonucuna

ulaşılmıştır. Ergenliğin, fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal anlamda gelişim ve değişimin yaşandığı, ayrıca kişiliğin şekillendiği bir dönem olduğu bilinmektedir (Steinberg, 2007). Bu nedenle henüz fizyolojik ve psikolojik olgunluğa ulaşmamış olan ergenler bağımlılığa yol açan davranışların zararlı yönlerinden yetişkinlere göre daha çok etkilenmektedir (Liu ve Potenza, 2010, s. 167). Yoğun internet kullanımının problemli internet kullanımı için bir risk faktörü olduğu düşünüldüğünde, grup süreci öncesi ana temasında ergenler yoğun internet kullandıklarını ifade ederek problemli internet kullanıcısı olma riskiyle karşı karşıya olduklarını belirtmiştir. Problemli internet kullanımının ise internet bağımlılığı riskini artırdığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla ergenlik döneminde internet bağımlılığına yol açabilecek problemli internet kullanımını önlemeye yönelik çalışmalar oldukça önemlidir. Çalışmaların etkili olması için problemli internet kullanımının doğasını ve yakından ilişkili olduğu değişkenleri iyi anlamak gerekmektedir. Problemli internet kullanıcılarının zamanı etkili bir şekilde kontrol edemedikleri ve internet zaman geçirmeyi tercih ettikleri (Cao ve Su, 2007) ve psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden karşıladıkları (Canoğulları, 2014, s. 81) belirtilmektedir. Ayrıca ergenlerin interneti istediği gibi kontrol edebilme, eğlenme ve iletişim kurma amacı ile yoğun şekilde kullanmaları (Yıldırım, 2018, s. 51) internetten uzak kalamamalarına yol açmaktadır. İnternette yoğun zaman geçirme beraberinde gündelik işlere zaman ayırmama ve ertelemeyi seçmeyi getirmektedir (Günlü ve Ceyhan, 2017, s. 97). Ayrıca sıkıntılarla baş etme yerine en kestirme yolu seçme eğilimi, yaşadıkları sorunlarla baş etme yerine unutmayı ya da olumsuz duygulardan kurtulmak için internetin sınırsız seçeneklerinden faydalanmayı tercih etmelerine neden olmaktadır (Şakiroğlu ve Akyol, 2018, s. 38). Bununla birlikte kimlik oluşumunda internet kullanımının rolünün (Valkenburg ve Peter, 2008, s. 208) yanısıra problemli internet kullanımının kimlik arayışı statüsü ve başarılı kimlik statüsü ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Ceyhan, 2010, s. 1338). Sonuç olarak, problemli internet kullanımı durumunda, sorumluluktan kaçma ve davranışsal kontrolde azalma ile, eğlence, güç, ait olma gibi birtakım psikolojik ihtiyaçları sanal ortamda sağlıklı olmayan şekilde karşılama eğilimi bulunmaktadır (Ögel, 2012, s. 22). Bütün bu açıklamalar doğrultusunda problemli internet kullanımının, kontrol, erteleme, seçim, kimlik ve psikolojik ihtiyaç gibi kavramlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu kavramların gerçeklik terapisi kavramlarından olması ve hazırlanan programın içeriğinde de yer alması programın problemli internet kullanım düzeyini azaltmada etkili olmasını sağlamış

olabileceği düşünülmektedir. Özellikle internet kullanırken karşılanmaya çalışılan psikolojik ihtiyaçların ergenler tarafından anlaşılmasının önemli olduğu söylenebilir. Çünkü interneti kullanma sebeplerine bakıldığında; eğlence, yapacak başka bir şeyin olmaması (Griffiths, Davies ve Chappell, 2003, s. 81), rekabet yaşama isteği, sosyal iletişim kurma arzusu, özgürce dolaşabilme imkanı (Sherry, 2001, s. 409) olduğu görülmektedir. Odak grup görüşmesinde görüşme süreci öncesi ana temasında internet kullanım amaçları olarak da iletişim kurma, sosyal medya, eğlence ve aktivite seçenekleri olduğu görülmektedir. İnternet kullanım amaçları güç, özgürlük, eğlence ve sevgi-ait olma ihtiyaçları ile internet kullanımının ilişkisini düşündürmektedir. Benzer biçimde grup süreci öncesinde internete dair algı temasının psikolojik ihtiyaçların internet aracılığı ile karşılama boyutu ergenlerin internet ile psikolojik ihtiyaçları karşılamaya çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Programda internet kullanımının güç, sevgi-ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyacı ile ilişkisinin ele alınması sosyal hayatta ve internet ortamında ihtiyaçlarını ne şekilde karşılayabilecekleri üzerinde durulması, ergenlerin internet kullanma davranışlarını daha iyi anlamlandırmalarını sağlamış olabilir. Grup süreci ana temasının altında grup etkinliklerini değerlendirme temasında ergenlerin psikolojik ihtiyaçları anlamalarının faydalı olduğuna dair ifadelerde bulunması durumu destekler niteliktedir.

Gerçeklik Terapisi'nin özellikle ergenlerin problemli durumla başetmesi, olumsuz davranışlarını azaltması yönünde etkili olduğu bilinmektedir (Barker, 1995). Çünkü gerçeklik terapisi; bireylere saygılı, güçlendirici ve cesaret verici şekilde yaklaşmanın yanı sıra motivasyon, doyum ihtiyacı, kontrol gibi ergenlerin önem verdiği temel konulara parmak basar (Lojk ve Wubbolding, 2011, s. 15). Ayrıca gerçeklik terapisinin ergenler için olumlu yanlarından birisi de uygulanabilir ve kısa zaman alan bir yaklaşım olmasıdır (Uygarer, 2019, s. 298). Bununla birlikte ergenlerin ailesi, öğretmenleri ya da okul idaresi gibi otoriter konumdaki yapılar genellikle ergenin yerine seçim yapabilmektedir. Bir de kültürel bağlamda dışsal kontrol odağına sahip kişilerin, bireysel seçim yapması zor olabilmektedir. Seçim ise beraberinde sorumluluğu getirmektedir. Çünkü sorumluluk, seçme özgürlüğünün sonucudur ve otoritelerin kendisi adına karar verdiği bir ortamda, ergenlerin davranışlarının ve seçimlerinin sorumluluğunu almaları düşük bir olasılıktır (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 223). Bu sebeple grup sürecinde kontrolü ergenlere bırakmak seçimlerinin kendi elinde olduğunu

fark ettirmek ve bir otorite konumunda olmamak da çalışmanın etkili olmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Gerçeklik terapisinin kavramlarının yanı sıra psiko-eğitim programının içeriğinde ısınma etkinlikleri, hayal kurma, hikaye yazma, kukla kullanma ve resim çizme gibi sanatsal ve yaşantısal tekniklerden faydalanılmıştır. Hikaye yazma, resim çizme ve kukla gibi sanatsal materyallerin kullanılması, bireylerin yaşadıkları çatışmaları çözümlemelerinde, fiziksel ve ruhsal sorunlarını azaltmada ve problem çözme becerilerini artırmada faydalı olabilmektedir (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı 2010, s. 121). Çünkü çeşitli sanat materyalleriyle (hikaye, resim, hayal kurma) işitsel ve görsel imgeler oluşturmak, imgeleri somut hale getirerek üzerinde çalışılmasını kolaylaştırmaktadır (Killick, 1993, s. 27). Bu açıdan gerçeklik terapisinin soyut olan kavramlarının ve problemleri internet kullanım sürecinin ergenler tarafından somutlaştırılması programın daha etkili olmasını sağlamış olabilir. Odak grup araştırmasında grup süreci temasında yararlı olduğu düşünülen etkinlikler boyutunun altında katılımcıların ifadelerinde “....en çok faydalandığım iyi gelen oyunlar oynuyorduk ya orada gerçek düşüncelerimi çok iyi ifade ediyordum....” Zeynep (K, 16) “....etkinliklerin hepsi faydalıydı ama resim çizdiğimiz etkinlikler 1 tık önde....” Yusuf (E, 16), “....ayrıca en faydalandığım şey gelecekle ilgili resim çizmiştik. Gözlerimizi kapatıp gelecekle ilgili hayal kurmuştuk en çok ondan etkilendim. Azimlendim bir hafta boyunca ders çalıştım....” Beren (K, 17) genellikle sanata dayalı çalışmalardan etkilendiklerini belirtmeleri de durumu desteklemektedir. Sanatsal etkinliklerin yanı sıra programda dramaya dayanan ısınma oyunları, kukla ile canlandırma ve oturma sonlarında değerlendirme çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Drama çalışmalarının internet kullanımına ve internet bağımlılığına yönelik farkındalık sağladığı ifade edilmektedir (Sezerel ve Gökbulut, 2015, s. 114). Benzer biçimde grup süreci ana temasında faydalı olduğu düşünülen etkinlikler boyutunda katılımcılar ifadelerinde “....en çok faydalandığım hani böyle canlandırma yapıyorduk sizin bazı şeyler anlatmanız kuklalarla hikayeler oluşturduğumuz etkinliklerin faydalı olduğunu düşünüyorum....” Hümeysra (K, 15), “.....Oturum sonunda kuyudan düşünce çekiyorduk ya o da çok faydalıydı. Kukla ve hikaye yazmıştık bunları söyleyebilirim....” Zeynep (K, 16) canlandırmaların grup sonunda yapılan değerlendirme çalışmalarının faydalı olduğunu belirttikleri görülmektedir. Sonuç olarak psiko-eğitim programının içeriğinde yer alan gerçeklik terapisi kavramlarına ve problemleri internet kullanımlarını kavramaya yönelik

etkinliklerin ve değerlendirme çalışmasının hem süreci eğlenceli hem de işlevsel hale getirmede faydalı olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna bakıldığında, plasebo grubuna katılan ergenlerin problemlili internet kullanımı toplam ve alt boyut ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır. Dolayısıyla ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin azaltılmasında bir plasebo etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerle problemlili internet kullanımı ile gerçekleştirilen deneysel çalışmalarda plasebo grubuna rastlanmamıştır (Canoğulları-Ayazseven, 2019; Erol, 2019; şermet-Kaya, 2017). Bu araştırmada plasebo etkisi olmadığı sonucuna ulaşılması ise, ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmak için ihtiyaç duyulan psiko-eğitim ya da grupla psikolojik danışma programlarının önemini ortaya koymaktadır.

Kontrol grubuna katılan ergenlerin problemlili internet kullanımı toplam ve alt boyut ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır. Dolayısıyla ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin azaltılmasında zamanın ya da olgunlaşmanın etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında problemlili internet kullanımı konusunda yapılan araştırmalarda kontrol grubunun anlamlı farkın bulunmadığı araştırma sonuçları ile benzer bir bulgudur (Canoğulları-Ayazseven, 2019; Dicle, 2017, s. 271; Kim, 2008; s. 4; Taş ve Ayas, 2018, s. 257).

Gruplar arası yapılan analizlerde deney grubunun problemlili internet toplam ve alt boyut son-test ve izleme testi puanları sosyal fayda/rahatlık alt boyutu dışında plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Deney grubuna uygulanan psikoeğitim programı ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla dördüncü ve beşinci hipotez sosyal fayda/rahatlık alt boyutu dışında doğrulanmıştır. Bu nedenle sosyal fayda/rahatlık alt boyutu dışında deneysel işlemin etkili olduğu ve etkisinin grup süreci bitiminde de devam ettiği söylenebilir. Bununla birlikte sosyal fayda/rahatlık alt boyut puanlarının grup içinde anlamlı şekilde azalmasına rağmen gruplar arasında anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Problemlili internet kullanımının sosyal fayda/rahatlık alt boyutu internetin iletişimi kolaylaştırma, özgürlük, g ve ait olma ihtiyaçlarına hizmet ettiği kısımları değerlendirmektedir.

Problemli internet kullanımının gelişmesinde sağladığı sosyal etkileşim fırsatının oldukça etkili olduğu düşünüldüğünde (Morahan-Martin, 2007, s. 332), ergenlerin sosyal fayda/rahatlık düzeyinde düşüşün direnci anlaşılabilir. Deney grubundaki ergenlerin yurttta kalmaları, ailelerinden uzak olmaları, utangaçlık yaşamaları internetin sosyal fayda/rahatlık boyutunu olumlu algılamalarına neden olduğu düşünülebilir. Odak grup görüşmelerinde de hem grup süreci öncesinde hem de grup süreci sonrasında internet kullanım amaçlarında iletişim kurma ve aktivite amacı boyutlarının çıkması da internet kullanımını devam ettirmelerinin sosyal fayda/rahatlık alt boyutu ile ilişkili olduğunun göstergesidir. Katılımcıların farklı temalar altında belirttikleri ifadelerine bakıldığında “...Çoğunlukla yurttta kaldığım için arkadaşlarımı ve ailemi özliyorum. O yüzden iletişim kurmaktan keyif alıyorum. Kendimi internet ortamında iyi ifade edebildiğimi düşünüyorum hala sosyal ortamda utandığım olabiliyor...” Mehmet Hasan (E, 17), “...Şuan da onlar uzakta olduğu için ailemle iletişim için interneti tercih ediyorum. Normalde internet üzerinde sevildiğimi hissediyorum. Çünkü beni seven insanlar ailem yakın arkadaşlarım burada değil o yüzden internet üzerinde iletişim kurduğum için internet üzerinden sevildiğimi düşünüyorum...”, Kavil (K, 15). “...İnternet kullanırken insan kendini özgür hissediyor karşısındakini görmediği için seni tanımıyor görmüyor yargılamıyor sosyal hayatta yargılama var diye düşünüyorum...” Zümra (K, 17), “.....Kendimi internette daha iyi ifade ediyorum. Gerçek hayatta utaniyorum söyleyemeyeceğin şeyler oluyor ama telefonda karşında olmayınca daha rahat söylüyorsun.....” Mete (E, 16) deney grubundaki ergenlerin plasebo ve kontrol grubundaki ergenlere benzer şekilde çoğunlukla yurt ortamında kalmaları, iletişime ihtiyaç duymaları ve yapabilecekleri etkinliklerin kısıtlı olması gibi nedenlerden dolayı internet kullanımının sosyal fayda/rahatlık boyutundan faydalanmaya devam ettikleri düşünülebilir.

Yurttta kalan ergenlerin kendine ait kendi karar alacakları ya da plan yapacakları sürelerinin az olması ve belirli kurallar doğrultusunda yaşamaları özgürlüklerini hissedecekleri zaman ve alanları kısıtlamaktadır. Bu nedenle internet ortamı onlara kontrolü kendi elinde olan bir ortam sağlamaktadır. Ailelerinden ve iletişim kurmak istedikleri insanlardan uzak olmaları da ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını karşılamalarını zorlaştırmaktadır. İnternetin sunduğu görüntülü ve sesli iletişim kurma imkanı da sosyal fayda boyutunu devam ettirmelerinde etkili olduğu düşünülebilir. Deney grubunun kontrol ve plasebo grubuna göre sosyal fayda/rahatlık alt boyutu son-test ve izleme testi

puanlarının azalmasına rağmen anlamlı bir farkın çıkmaması ergenlerin içinde bulundukları mevcut koşullardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Koşullar dışında ergenlerin utangaçlık gibi kişisel durumlarına doğrudan müdahale edilmediği için internette iletişim kurarken kendilerini rahat hissetme ve yargılanmayacaklarını düşünceleri de sosyal fayda/rahatlık alt boyutunu devam ettirmelerinin bir gerekçesi olabilir.

Programın sonlanmasını takip eden 12. haftada deney grubuna katılan ergenlere mail yoluyla ulaşılmış (Covid-19 nedeniyle eğitime verilen ara sebebiyle yüzyüze uygulama gerçekleştirilememiştir.) ve hazırlanan ankete dair gerekli bilgi verilerek uygulanması sağlanmıştır. Anket incelendiğinde; program bitiminin 12. Haftasında kazanımların birçoğuna ve program sürecinin etkisine dair “katılıyorum” ve ya “kesinlikle katılıyorum” şıkkının tercih edilmesi programın etkisinin devam ettiği şeklinde yorumlanabilir. Ergenlerin kararsızım şıkkını ve nadiren de olsa katılmıyorum şıkkını işaretledikleri de görülmektedir. Bu durum şuan içinde bulundukları durum ile açıklanabilir. Ergenlerin covid salgını nedeniyle okula gidememeleri evde kalmaları bir takım psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılayamamaları ve sürece dair bilgi edinme, arkadaşları ile iletişim kurma ve eğlence ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılamaya çalışmaları, EBA’ya (Eğitim Bilişim Ağı) girmeleri, interneti daha yoğun şekilde kullanmalarına yol açmış olabilir.

Özetle araştırmanın nicel verileri ve odak grubu sonucunda elde edilen nitel verileri araştırma kapsamında hazırlanan EPIK-GETPEP’in ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerini azaltma konusunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca grup bitiminin 6. haftasında alınan izleme testi sonuçları da grubun etkililiğinin devam ettiğine yönelik bilgi vermektedir. Bu bakımdan EPIK-GETPEP ergenlerin problemleri internet kullanımı azaltmak amacı ile kullanılabilir bir program olma özelliğine sahiptir.

5.1.2. EPIK-GETPEP’nin ergenlerin psikolojik ihtiyaç düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin tartışma

Araştırmada EPIK-GETPEP’nin ergenlerin sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence alt boyutu üzerindeki etkilerinin sınanması amacıyla beş hipotez test edilmiştir. Deney grubunun psikolojik ihtiyaç alt boyut düzeylerinde beklenen artışın olmasına dair hipotez sadece sevgi ait olma alt boyutunda doğrulanmıştır. Ayrıca plasebo ve kontrol

gruplarının psikolojik ihtiyaç alt boyut düzeylerinde bir değişim olmayacağına dair hipotezlerin doğrulandığı görülmektedir. Fakat deney plasebo ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testlerinin karşılaştırılmasına dair hipotezler doğrulanamamıştır. Bu bağlamda deney, kontrol ve plasebo grubunun genel psikolojik ihtiyaç alt boyut düzeylerinin deney öncesi, deney sonrası ve deney sonrasını izleyen 6. haftada anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubunun psikolojik ihtiyaç alt boyut puanlarının sevgi ait olma alt boyutu dışında ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmamasına rağmen araştırmaya katılan ergenlerin puanlarının değiştiği görülmektedir.

Grup içi karşılaştırmalarda deney grubunun *sevgi/ait olma ihtiyacı* alt boyut puanlarına bakıldığında izleme testi alt boyut puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın 6. hipotezi sevgi-ait olma alt boyutunda doğrulanmıştır. Türk toplumunun ilişkisel bir yapıya sahip olması, gruba bağlılığın önemsenmesi, koruyucu ebeveyn tutumları ve yoğun aile bağları ergenlerin sevgi-ait olma ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştırmaktadır (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Odak grup görüşmelerinde grup süreci ana temasında yaşanan değişimler temasında psikolojik ihtiyaçların karşılanma ortamına dair katılımcıların belirttikleri ifadelerde; evde kalan katılımcının “....sosyal ortamda sevildiğimi hissederim. İnternet ortamında karşıdakinin cinsiyetini bilmiyorsun güvenemeyebilirsin kız sanarsın erkek çıkar o yüzden çok sevgi için güvenilir bir ortam değil. Bunun için de sosyal hayat...” Zümra (K, 17) sevgi ait olma ihtiyacını genellikle sosyal ortamda karşıladığı yurttaki kalan katılımcıların ise “....ailem ve akrabalarım tarafından sevildiğimi hissediyorum. Şuan da onlar uzakta olduğu için ailemle iletişim için interneti tercih ediyorum...” Kavil (K, 15), “....ailem yakın arkadaşlarım burada değil o yüzden internet üzerinde iletişim kurduğum için internet üzerinden sevildiğimi düşünüyorum....” Zeynep (K, 16), “....şuan ailem için iletişim kurmak dışında interneti çok kullanmıyorum....” Güneş (K, 17) interneti sosyal hayatta sevgi ait olma ihtiyacını karşılamak için bir araç olarak kullandıkları görülmektedir. Ayrıca internet ortamının sevgi ait olma ihtiyacını karşılamak için uygun bir ortam olmadığına dair kazanılan farkındalık katılımcının “....sosyal ortamda sevildiğimi hissederim. Konuşmuştuk grupta. İnternet ortamında karşıdakinin cinsiyetini bilmiyorsun güvenemeyebilirsin kız sanarsın erkek çıkar o yüzden çok sevgi için güvenilir bir ortam değil. Bunun için de sosyal hayat...” Zümra (K, 17) ifadesinden anlaşılmaktadır.

Tablo 4.19’da **güç ihtiyacı** puanları incelendiğinde; 6 deney grubu üyesinin güç ihtiyacı son-test ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre 1 ile 10 puan yüksek oldukları ve diğer 5 grup üyesinin güç ihtiyacı ihtiyacı son-test ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre 2 ile 12 puanlık düşüşler olduğu dikkat çekmektedir. Bu bakımdan deney grubuna katılan ergenlerin güç ihtiyacı puanlarında dalgalı bir değişim olduğu söylenebilir. Diğer taraftan Tablo 4.20 incelendiğinde plasebo grubuna katılan ergenlerin güç ihtiyacı puanlarında artı ve eksi yönde değişimle yaşandığı fakat bu değişimlerin deney grubuna göre daha sınırlı olduğu görülmektedir. Kontrol grubuna katılan ergenlerin güç ihtiyacı puanları Tablo 4.21 ile incelendiğinde ise plasebo grubuna benzer bir şekilde değişimlerin deney grubuna göre daha sınırlı olduğu görülmektedir. Güç ihtiyacında beklenen değişimin yaşanmamasının farklı nedenleri olabilir. Türk toplumunun ilişkisel toplum yapısı ve koruyucu-baskıcı anne-baba tutumlarının, ergenlerin kendileri için seçimler yapıp seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmelerini zorlaştırdığı düşünülebilir. Yine, cinsiyet rolleri sebebiyle kızların kendini daha güçsüz ve çaresiz hissettiği bilinmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Bu sebeple ergenlerin güç ihtiyacını karşılama konusunda direnç gösterdikleri ya da değişimi daha yavaş gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bunun yanı sıra deney grubundaki puan düşüşleri gruba katılan ergenlerin güç ihtiyacı algıları ve ne şekilde karşıladıkları ile açıklanabilir. Güç ihtiyacı, kişinin çevresindeki insanlarla yarış halinde olması şeklinde ortaya çıkabilir; ancak güç ihtiyacının karşılanması için kişinin, yarış halinde olması gibi bir zorunluluk bulunmamakta, kişinin kendine göre bazı planlar yaparak uygulamaya sokması da ihtiyacı karşılama konusunda katkı sağlamaktadır (Wubbolding, 1988). Ergenlerin internet kullanım nedenlerini ele alan bir araştırmada, 13 ergenin “internette iyiyim” 4 ergenin “İnternette değerli-önemli biriyim”, 1 ergenin ise “Sadece internette başarılıyım” düşüncesine sahip olduğu görülmektedir (Erol, 2019, s. 120). Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere ergenler güç ihtiyacını internet üzerinden karşılama eğilimi gösterebilmektedir. Bu açıdan üyelerin oturum sürecinde güç ihtiyacını internet üzerinden sağladıklarına yönelik ifadelerine bakıldığında, “*Kendi kimliğimi gizleyip arkadaşlarımı kandırdığımda kendimi bir şeyler yapmış gibi hissediyorum.*” Mete (E, 16), “*Oyun oynarken o son levele kadar bırakmadan gittiğimde işte bu diyorum.*” Zümra (K, 17), “*Ben bir site yönetiyorum ve oradan insanlara istediğim gibi yön veriyorum gerçek hayatta çok kolay olmayan bir durum.*” Yusuf (E, 15) güç ihtiyacını sağlıklı bir biçimde karşılayabildikleri söylenemez. Grup

süreci sonrasında katılımcıların güç ihtiyaçlarını kendilerini geliştirmeye yönelik planmaya başladıkları görülmektedir.

Grup süreci açısından kendilerine yönelik plan yapmayı öğrenen ve yeni alternatifler düşünen ergenlerin elde ettikleri beceri ve farkındalıklar anlamlı olmasa bile izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre tekrar artmasına katkı sağladığı düşünülebilir. Odak grup çalışmasında grup süreci sonrasında internet kullanım amaçlarına bakıldığında, “....interneti gereksiz kullanmayı bıraktım demek beni açıklar. İnterneti akademik başarı için kullanmayı öğrendim....” Mehmet Hasan (E, 17), grubun etkileri temasında “....hayatta kendimi mutlu edebilecek şeyler aramaya başladım mesela daha fazla şiir yazmaya başladım mesela resim çizmeye başladım....” Zeynep (K, 16), ifadelerinin yarışma yerine kendini mutlu edecek planlar aramaya başladıkları, akademik açıdan kullanmayı tercih ettikleri, ihtiyaçlarını sosyal hayatta karşılama eğilimde oldukları yönünde olduğu görülmektedir. Güç ihtiyacının, kişinin seçimler yaparak bu seçimlerin sorumluluğunu alması olduğu (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220) düşünüldüğünde ergenlerin güç ihtiyacını karşılama eğilimde oldukları söylenebilir.

Eğlence ihtiyacı deney grubunda anlamlı şekilde farklılaşmamasına rağmen Tablo 4.19 incelendiğinde; 7 deney grubu üyesinin eğlence ihtiyacı son-test ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre 1 ila 16 puan arasında artış olduğu ve diğer 4 grup üyesinin eğlence ihtiyacı son-test ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre 2 ila 8 puanlık düşüşler olduğu dikkat çekmektedir. Bu bakımdan deney grubuna katılan ergenlerin eğlence ihtiyacı puanlarında anlamlı olmasa da çoğunlukla artış yönünde değişim olduğu söylenebilir. Diğer taraftan Tablo 4.20 incelendiğinde plasebo grubuna katılan ergenlerin eğlence ihtiyacı puanlarında artı ve eksi yönde değişimle yaşandığı fakat bu değişimlerin deney grubuna göre daha sınırlı olduğu görülmektedir. Kontrol grubuna katılan ergenlerin eğlence ihtiyacı puanları Tablo 4.21 ile incelendiğinde ise plasebo grubuna benzer bir şekilde değişimlerin deney grubuna göre daha sınırlı olduğu görülmektedir. Glasser (1998)’e göre eğlence ihtiyacını karşılamak için yapılacak pek çok seçenek bulunmakta ve bu ihtiyaç karşılanırken çok fazla engelle karşılaşılmamaktadır. Ergenlerle yapılan nitel bir araştırmada interneti kullanma amaçlarına bakıldığında; 17 ergen sosyal medya (Facebook, twitter, instagram vb.) kullanmak, 7 ergen film-dizi izlemek, 5 ergen oyun oynamak, 4 ergen müzik dinlemek için kullandıklarını belirtmiştir (Erol, 2019, s. 120). Ergenlerin amaçlarının genellikle

eğlence ihtiyacını karşılamaya yönelik olduğu görülmektedir. Fakat ergenlerin internetin sunduğu sınırsız bilgi ve eğlence seçeneğini yoğun şekilde kullanması durumunda problemlili kullanım ortaya çıkabilmektedir (Gürcan ve Hamarta, 2013, s. 101). Odak grup görüşmelerine katılan ergenlerin grup süreci öncesindeki temalarda belirttikleri ifadeleri incelendiğinde “...*Pub-g, dizi, youtube ve sosyal medyayı kullanırdım, deli gibi oyun oynardım. Şimdi eğer eğlenmek istersem kısa süre giriyorum ama çoğunlukla araştırma yapıyorum. Oyun oynamayı bırakıp derslerimi önemsemeye başladım....*” Zümra (K, 17), “...*grup öncesinde oyun oynamak için çok kullanırdım, şuan internet kullanımını oyun anlamında çok azalttım....*” Ayça (K, 17), katılımcıların eğlence amacı ile internet kullanımını azalttığı ya da artık başka amaçlara yöneldiği görülmektedir. Bu açıdan eğlence ihtiyacını karşılamak adına yeni seçenekler oluşturamamaları eğlence ihtiyacı puanlarının yükselmesini engellemiş olabilir. Bununla birlikte eğlence ihtiyacının sadece internet aracılığı ile karşılanmadığını sosyal ortamdan da karşılayabileceklerini fark etmeleri, ergenlerin eğlence ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılama eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Odak grup görüşmesinde psikolojik ihtiyaçları karşılama ortamına dair değişim boyutunda bir katılımcının ifadesine bakıldığında; “...*Yurttayken bakıyorum böyle telefonla oynuyorlar yüzümüze bakmıyorlar o kadar sinirleniyorum ki sonra bende diyorum eskiden böyleydim direkt telefonun başına geçiyordum. Dış dünya daha eğlenceliymiş bunu fark ettim...*” Hümeysra (K, 15) internet ortamı dışında sosyal hayatta da eğlence ihtiyacını karşılanacağına dair farkındalık kazandığı görülmektedir.

Özgürlük ihtiyacı deney grubunda anlamlı şekilde farklılaşmamasına rağmen Tablo 4.19 incelendiğinde; 3 deney grubu üyesinin özgürlük ihtiyacı son-test ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre 2 ila 8 puan arasında artış olduğu ve diğer 8 grup üyesinin özgürlük ihtiyacı son-test ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre 1 ila 5 puanlık düşüşler olduğu dikkat çekmektedir. Bu bakımdan deney grubuna katılan ergenlerin özgürlük ihtiyacı puanlarında anlamlı olmasa da çoğunlukla düşüş yönünde değişim olduğu söylenebilir. Diğer taraftan Tablo 4.20 incelendiğinde plasebo grubuna katılan ergenlerin özgürlük ihtiyacı puanlarında artı ve eksi yönde değişimle yaşandığı fakat bu değişimlerin deney grubuna göre daha sınırlı olduğu görülmektedir. Kontrol grubuna katılan ergenlerin özgürlük ihtiyacı puanları Tablo 4.21 ile incelendiğinde ise plasebo grubuna benzer bir şekilde değişimlerin deney grubuna göre daha sınırlı olduğu görülmektedir. Özgürlük ihtiyacının seçim yapmakla ilişkisi

düşünüldüğünde, Türk kültüründe bu ihtiyacın tam olarak karşılanamadığı gibi en çok eksikliği hissedilen ihtiyacın özgürlük ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Örneğin; ergenlerin okul ve meslek seçiminde ailenin karar konusundaki baskısı, özgürlük ihtiyacı önünde bir engel olabilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Aile tutumları ve bireylerin sorumluluk almak yerine seçimi bir başkasına bırakması ile özgürlük ihtiyacı geri planda kaldığı söylenebilir. Bununla birlikte grup sürecine katılan ergenlerin birçoğunun yurttan kalması ve güç içinde yapacakları her şeyin dış kontrol tarafından belirlenmesi seçim yapma durumunun olmaması da özgürlük ihtiyacı önünde bir engel olarak düşünülebilir.

Glasser (2003)'e göre dışsal kontrol, ölümcül alışkanlık olarak adlandırdığı eleştiri, suçlama, sızlanma, söylenme, tehdit etme, cezalandırma ve kontrol etmek için ödül kullanmayı barındırmaktadır. Bu yedi ölümcül alışkanlık hem aile hem de okul personeli tarafından sergilenen ve ergenlerin kendi seçimlerini yapıp sorumluluklarını alırken karşılaşılabilecekleri davranışlar olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra yapılan odak grup görüşmesinde kullanılan “...*Telefon hayatımda eskisi kadar önemli değil ama yurt ortamında olduğum için zaman zaman kullanıyorum. Yine sosyal ortamda özgür olmayı isterdim, yurttan canım çok sıkılıyor....*” Hümeysra (K, 15), “...*Eğleniyorum, ait hissetmeye başladım, özgürlükte sıkıntı var biraz, kendimi geliştirmeye de çalışıyorum. Bir de buraya gelip yurttan kalınca telefona iyice bağımlı oldum yapacak bir şey bulamadım...*” Kavil (K, 15), “*Şuanda baksak 1 saat falan giriyorum çünkü yurttan sıkılıyorum.*” Hümeysra (K, 15), “ifadeler yurt ortamında seçeneklerin az olması, yapılacak bir şey bulunmaması, yurttan özgür hissedilmemesi özgürlük ihtiyacının yükselmesi önünde bir engel olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra “...*İnternet kullanırken insan kendini özgür hissediyor karşısındakini görmediği için seni tanımıyor görmüyor yargılamıyor sosyal hayatta yargılama var diye düşünüyorum....*” Zümra (K, 17), “...*Utangaçlık konusunda hala tam gelişme sağlayamadım. O yüzden internette kendimi rahat hissedebiliyorum....*” Mehmet Hasan (E, 17) ifadeleri ile aslında utangaçlık durumundan kaynaklanan bir nedenle kendilerini internet ortamında daha rahat ifade ederek özgürlük ihtiyacını karşılamalarını sağlaması ve grup sürecinde utangaçlık ile doğrudan çalışılmaması özgürlük ihtiyacının anlamlı şekilde yükselmesine engel olduğu düşünülebilir. Ayrıca ergenler, internette kendini daha özgür hissettiği için yoğun şekilde tercih ettiği bilindiği üzere (Willis ve Tranter, 2006, s. 43) özgürlük ihtiyaçlarını internetten karşıladıkları düşünülebilir. Grup sürecinde özgürlük

ihtiyacının internet ortamında yoğun şekilde karşılaşmaları halinde yaşayabilecekleri sonuçlar hakkında kazandıkları farkındalıkların da özgürlük ihtiyacında düşüşe neden olabileceği düşünülebilir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcının ifadesine bakıldığında; “...Grup sürecinde söylediğim gibi internette kendimi daha özgür hissediyordum orada kimse kim olduğunu bilmiyor ama sonra farkına vardım ki sosyal medyadan dış dünya daha eğlenceliymiş bıraktığım sürede bunu fark ettim.” Hümeysra (K, 15) özgürlüğe yüklediği anlamın değiştiği ve bu ihtiyacını sosyal hayatta karşılamaya çalıştığı görülmektedir.

Deneysel sürece katılan ergenlerin yurtda kalmalarının da psikolojik ihtiyaçları ile ilişkisi unutulmamalıdır. Yurt kuralları nedeni ile özgürlük, eğlence, güç ihtiyacını karşılamakta güçlük çeken ergenler sevgi ait olma ihtiyaçlarını arkadaş ortamı ya da ailesi ile uzaktan iletişim kurarak karşılayabilmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna bakıldığında, plasebo grubuna katılan ergenlerin ön-test, son-test ve izleme testi psikolojik ihtiyaç alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın yedinci hipotezi doğrulanmıştır. Dolayısıyla ergenlerin psikolojik ihtiyaç düzeylerinin artmasında bir plasebo etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kontrol grubuna katılan ergenlerin ön-test, son-test ve izleme testi problemleri psikolojik ihtiyaç alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı da görülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın sekizinci hipotezi doğrulanmıştır. Dolayısıyla ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin azaltılmasında zamanın ya da olgunlaşmanın etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gruplar arası yapılan analizlerde deney grubunun, plasebo ve kontrol grubuna göre son-test ve izleme testi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Deney grubunun son-test ve izleme testi puanlarının anlamlı şekilde yükselmemesi psikolojik ihtiyaçların internet bağlamında ele alınmasına ve grup süreci boyunca psikolojik ihtiyaçların yanı sıra diğer temel kavramlara da yer verilerek problemleri internet odağında sürecin ilerletilmesine bağlanabilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma kapsamında, Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisi Temelli Psiko-eğitim Programının (EPİK-GETPEP) ergenlerin problemlı internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç karşılama düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. EPİK-GETPEP'nin problemlı internet kullanım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda deney grubundaki ergenlerin toplam PİKÖ ve alt boyut puanlarının (olumsuz sonuçlar, sosyal rahatlık/fayda, aşırı kullanım) hem grup içi hem de gruplararası karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan ergenlerin ise toplam PİKÖ ve alt boyut puanlarının (olumsuz sonuçlar, sosyal rahatlık/fayda, aşırı kullanım) hem grup içi hem de gruplararası karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Böylece araştırmada ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği- Ergen Formu ile elde edilen nicel veriler ve bu veriler sonucunda ulaşılan bulgulara göre EPİK-GETPEP'nin ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerini azaltmada istatistiksel olarak etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

EPİK-GETPEP'nin ergenlerin psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre sevgi ait olma alt boyutu dışında grup içi ve gruplararası analizlerde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum bir plasebo etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte üyelerin odak grup görüşmesindeki ifadelerinden psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda değişim yaşadıkları yönündedir. Süreç sonunda 6. Haftada alınan izleme testleri ve odak grup görüşmeleri ve 12. ayda uygulanan Program Etkililiğini İzleme Anketi verilerine bakıldığında programın kazanımları bakımından etkisini devam ettirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Bu başlık altında araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır. Bu çerçevede, ilk olarak uygulamaya dair öneriler, daha sonra ise yapılacak olan araştırmalara dair öneriler sunulmaktadır.

5.3.1. Uygulamaya yönelik öneriler

Araştırmanın bulgularına dayalı olarak uygulamaya yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma kapsamında hazırlanan EPIK-GETPEP ergenlerin problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik ihtiyaçları ışığında hazırlanmıştır. Farklı hedef kitleye uygulanmasının düşünülmesi halinde program uygun biçimde uyarlanmalıdır. Bu bakımdan farklı gelişim döneminde bulunan bireylerin ihtiyaçları ve gelişim özellikleri doğrultusunda program düzenlenerek problemleri internet düzeylerinin azaltılmasında kullanılabilir.
2. EPIK-GETPEP’de grup dışı etkinlikler grup üyelerinin günlük yaşamda problemleri internet kullanım davranışları ve temel psikolojik ihtiyaçları bağlamında kendilerini gözlemlemeleri ve böylece farkındalık kazanmaları temelinde geliştirilmiştir. Grup üyelerinin grup sürecindeki kazanımlarını davranışa dönüştürmeleri bakımından EPIK-GETPEP’yi uyarlayarak kullanacak olan psikolojik danışmanlar yaşantı temelli grup dışı etkinlikler programa ekleyebilirler. Örneğin; süreç içinde problemleri internet kullanım davranışını sağlıklı hale getirebildiği davranışlarını anlatan bir video çekmek ya da daha alt yaş grupları için bir sunu hazırlamak gibi.
3. EPIK-GETPEP temel olarak Gerçeklik Terapisinin temel kavramları ve psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde geliştirilmiş bir program olmakla birlikte programın içeriğinde ısınma oyunu, resim çizme ve kukla gibi yaşantısal etkinliklerden de yararlanılmıştır. Program farklı gelişim dönemlerine uyarlandığında döneme özgü ilgi çekici etkinliklerden faydalanabilir.
4. Türkiye’de 2019-2020 eğitim öğretim yılı ile dönem içi ara tatilin uygulanmaya başlanması uyarlanacak ve ya yeniden tasarlanacak programların süresi planlanırken dikkate alınabilir. Bir haftalık arada ergenlerin ve ya diğer hedef kitlenin kendini gözlemlemesi ve yaşantısal etkinlikleri uygulamasına yönelik bir planlama yapılabilir.
5. EPIK-GETPEP’i uyarlamayı ve kullanmayı düşünenlerin programın uygulanması sürecinde neler yaşanabileceğine dair EK-16’daki deney grubu ile gerçekleştirilen oturumların ayrıntılı özetinden fikir edinebilirler.

5.3.2. Araştırmalara yönelik neriler

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda yapılacak olan yeni araştırmalara dair öneriler şu şekilde sıralanabilir:

1. Gerçeklik terapisinin birçok kavramının Türk kültürüne uyarlanabilir olduğu bilinmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 225). Araştırmacılar problemlili internet kullanımından farklı bir konuda geliştirecekleri psiko-eğitim programlarında da gerçeklik terapisti kavramlarından yararlanabilirler.
2. EPİK-GETPEP lise öğrenimine devam eden ergenlere yönelik geliştirilmiştir. Ortaokul ve niversite öğrencilerine yönelik de gerçeklik terapisti kavramlarına dayalı problemlili internet kullanımını azaltmaya yönelik program geliştirilebilir.
3. EPİK-GETPEP sürecinde başlıkta problemlili internet kavramı kullanılmıştır. Durumu pozitif psikoloji bağlamında ele alan araştırmacılar sağlıklı internet kullanımı ifadesini de kullanabilirler.
4. EPİK-GETPEP kırsal bir bölgede içinde yatılı şekilde öğrenimine devam eden ergenlerin de bulunduğu bir grupla gerçekleştirilmiştir. Bu bakımdan merkez okullarda ve farklı eğitim kurumlarında da program uygulanabilir.
5. EPİK-GETPEP ergen odaklı gerçekleştirilen bir psikoeğitim programıdır. Öğretmen ve ebeveyn eğitimi destekleyecek biçimde geliştirilip tekrar uygulanabilir.
6. EPİK-GETPEP'in ergenler dışında farklı hedef kitlelere göre uyarlanarak uygulanması ve etkililiğin test edilmesi ile programın hedef kitlesi genişletilebilir. Bu amaçla gerçekleştirilecek çalışmalarda, program geliştirme sürecinde elde edilen bilgilerden (EK-8) odak grup görüşmeleri ile elde edilen bilgilerden yararlanılması faydalı olabilir.
7. Araştırmada EPİK-GETPEP'in oluşturulmasında ergenlerin problemlili internet kullanımını azaltmaya yönelik ihtiyaçlarının belirlenmesi için farklı okulların farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 11 ergen ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Problemlili internet kullanımı ile ilgili çalışma yapacak olan araştırmacılar ergenlerin problemlili internet kullanımına yönelik olarak neler yaşadıkları ve psikolojik ihtiyaçları ile nasıl ilişki kurdukları hakkında bireysel görüşmelerden elde edilen ve EK-8'de ayrıntılı olarak sunulan bulgulardan yararlanabilirler.

8. Bu araştırmada EPİK-GETPEP'nin problemli internet kullanım ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme araçları dışında odak grup görüşmesinden elde edilen bilgilerin programın etkililiğini anlamak açısından da yararlı olduğu görölmüştür. Bu nedenle EPİK-GETPEP'i doğrudan ya da uyarlayarak kullanacak olanların programın etkililiğini değerlendirme nitel yöntemleri de kullanmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2006). *Ergenlik dönemi ve sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Acier, D. and Kern, L. (2011). Problematic internet use: Perceptions of addiction counsellors, *Computers & Education*, 56, 983–989.
- Akan, H. (2018). Deneysel çalışmalarda yanlılık kaynakları, sorunları ve önlemler: iç geçerlilik. *Türkiye Klinikleri Public Health Nursing-Special Topics*, 4(2), 8-10.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).
- Alpaydin, N., Çimen, M., Erol, B. T., ve Sevi, O. M. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapide direnç ve motivasyonel görüşme teknikleri: Resistance in Cognitive Behavioral Therapy and Motivational Interviewing Techniques. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 94.
- Arcan, K. ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Armutlulu, İ. H. (2008). *Sayısal yöntemler I: işletmelerde uygulamalı istatistik*. Alfa yayınları.
- Aslan, N. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı, yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(65). 945-957.
- Atabey, D. (2017). Okul öncesi öğretmenlerinin gelişim alanlarına ilişkin öz yeterlik inançları ve gerçeklik terapisi/kontrol modelini kullanma düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 10(54). 686-695.
- Atalan-Ergin, D. (2018). *Ergenlerde bağlanma, ana-baba aracılığı ve dürtüselliğin problemli internet kullanımı ile akademik başarıya etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atıcı, M. (2003). İstenmeyen davranışlarla başa çıkmada Glasser'in problem çözme yaklaşımının uygulanması. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Ayazseven, Ö. ve Önder, F. C. (2018). Problemli internet kullanan ergenlerin ailelerine verilen eğitim çalışması konusundaki görüşlerinin incelenmesi. In *3rd Eurasian Conference on Language and Social Sciences*. (p. 209).
- Aydın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile akılcı olmayan inançları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Barker, A. (1995). *Success of emotionally disturbed adolescents in therapeutic wilderness*. Houston: Houston State University Press.
- Bayraktar, F. (2013). İnternet ve ergen gelişimi. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383.
- Bellici, N. (2012). *Gerçeklik terapisiyle yapılandırılmış eğitim programının ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma, okullarına devamlarının sağlanması, sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berber-Çelik, Ç. (2014). *Akademik erteleme'nin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkiliğinin sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon : Karadeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 165–186.
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Massalimova, A., Kukubayeva, A., and Berdibayev, S. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 984-989.
- Berkup-Baysal, S. (2014). Working with generations x and y in generation z period: management of different generations in business life. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19).
- Bhargava, R. (2013). The use of reality therapy with a depressed deaf adult. *Clinical Case Studies*, 12(5), 388-396.
- Bilodeau, S.(2010). *Project: Impact R.T.International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. Spring 2010. 29(2), 71-105.
- Brickell, J., Wubbolding, R. (1998). Gerçeklik terapisi nedir? Türk psikoloji bülteni (10) ss:53-57.
- Bruce, W. (1986). “Reality Therapy proven to be an effective management strategy: a report of a computer model”. *Journal of Reality Therapy*. 5, 2, 15-24.
- Burdenski,T.K. and Faulkner, B.(2010). Empowering college students to satisfy their basic needs: implications for primary, secondary, and post-secondary educators *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. Fall 2010, 30(2), 74-87.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İD Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.
- Büyüksulu, F. (2017), “Z kuşağının iş yaşamından beklentileri konusunda bir araştırma”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Cameron, A. (2009). "Regret, Choice Theory and Reality Therapy". *International Journal of Reality Therapy* 28(2), 40-42.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul:Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2014). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
- Caplan, S .E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Caplan, S. E. (2002). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet useandpsychosocialwell-being. *CommunicationResearch*, 30, 625–648.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S.E. (2005). A socialskillaccount of problematic internet use. *Journal of Communication*, 721-736.
- Casstevens, W. J. (2010). Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development at psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 29(2), 55-58.
- Ceritli, U. ve Nedim Bal, P. (2017). Lise öğrencilerinde bağlanma stillerinin problemli internet kullanımına etkisi. *Journal of International Social Research*, 10(50).
- Ceyhan, A. A. (2011a). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 18(2). 85-94.
- Ceyhan, A. A. (2011b). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2014). Problemli İnternet Kullanım Ölçeği'nin ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması .*Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 56-64.
- Ceyhan, E. (2010). Problemli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 10(3). 1325-1355.
- Ceyhan, E. (2014). İleri ergenlik yıllarında internette kimlik denemeleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(174).

- Ceyhan, E. (2014). İleri ergenlik yıllarında internette kimlik denemeleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(174), 249–258.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve İnternet kullanımının gelişimsel sonuçları. A. Kuzu (Ed.), *Bilgisayar II* (ss.165-188). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. and Gürçan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic internet usage scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1), 411-416.
- Cho, C.-H. and Cheon, H. J. (2005). Children's exposure to negative Internet content: Effects of family context. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 49(4), 488-509.
- Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Clifton, D. (2011). “Minding up” with choice theory in a rapidly changing 21st century. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 17-22.
- Colas Bravo, P., Gonzales Ramírez, T., and de Pablos Pons, J. (2013). Young people and social networks: motivations and preferred uses. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 21(1).
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. 7. Baskı. (Çev.T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, S., Yıldız, Ö. ve Yazıcı, A. (2010). Psikiyatrik rehabilitasyonda fotoğrafın kullanımı: bir ön proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 121-127.
- Creswell, J. W. and Plano Clark, V. L. (2014). *Karma Yöntem Araştırmaları: Tasarımı ve Yürütülmesi* (Çev. Ed. Y. Dede ve S. B. Demir). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çaycı, B. ve Karagülle, A. E. (2014). X Kuşağından Z kuşağına değişen mahremiyet algısı. In *International Trends and Issues In Communication and Media Conference Proceedings Book* (pp. 190-196).
- Çetin- Balkaya, A. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemleri internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2(1). 5-46.
- Çiçek, H. ve Ünlü, G. (2019). Z kuşağının kariyer beklentileri: lise öğrencileri üzerinde bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 447-458.
- Çoban, A. E. ve Hamamcı, Z. (2006). Kontrol odakları farklı ergenlerin karar stratejileri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 393-402.

- Çok, F. ve Ercan, H., (2007). *Gençlerin internet ortamında kurdukları ilişkiler*, Ankara: Popüler Kültür ve Çocuk, ÇOKAUM Yayınları, 2007, 37-70, .
- Davis, E. S. and Clark, M. A. (2012). Elementary school counselors' perceptions of reality play counseling in students' relationship building and problem-solving skills. *Journal of School Counseling*, 10(11), 1-30.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, İ., Özköklü, D. P., ve Turgut, B. A. (2015). Ergenlerin problemli internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3).
- Demir, İ., Yıldız, C. S., Özzorlu, E., Köse, T. ve Yelkenci, Y. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında anne-baba izlemesinin rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(2), 103-114.
- Dicle, A. N. (2017). İnternet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(85). s. 271-284.
- Dikmen, M. ve Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34-52.
- Dolgin, K.G. (2014). *Ergenlik psikolojisi*. Çev: Ankara: Kaknüs Yayınları.
- Duman, S. (2016). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Durak-Gülken, Ö. Ünal, Ş., Erdoğan, A. ve Bal, F. (2018). Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile saldırgan davranışların ilişkisi: özel ahmet şimşek anadolu lisesi örneği. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 53 (1) : 217-228
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... and Brunner, R. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Dursun, A. and Eraslan Çapan, B. (2018). Digital game addiction and psychological needs for teenagers. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128-140.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağliligin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Erses, T. ve Müezzini, E.(2018) İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313-326.
- Erten, P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(1), 190-202.

- Erwin, J.C. (2003). Giving students what they need. *Educational Leadership*, 61 (1), 19-24.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 127-138.
- Eşici, H. (2007). *İlköğretim yedinci sınıf öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile zorbalı davranışları arasındaki ilişki*. Ankara:Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ford, E. Edward. 1982. "Case examples of the therapence process in family therapy". *Journal of Reality Therapy*. 2, 1, 3-10.
- Geray, H. (2002). *İletişim ve Teknoloji*, Ankara: Ütopya Yayınları.
- Gizir, S. (2007). Focus groups in educational studies. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1).
- Glasser, W. (1996). Then and now. The Theory of Choice. *Learning*, 25(3), 20-22.
- Glasser, W. (1998). Choice theory in the classroom (Rev. ed.). New York: HarperPerennial.
- Glasser, W. (1999). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi*. İstanbul, Hayat Yayıncılık.
- Glasser, W. (1999). *Choicetheory: A newpsychology of personalfreedom*. HarperPerennial.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy*. NewYork: Harper Collins.
- Glasser, W. (2002). *Kisisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim Teorisi*. (Çev. Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. HarperCollins Publishers.
- Glasser, W. (2004). A new vision for counseling. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples and Families*. 12 (4).339-341.
- Glasser, W. (2016). Okulda kaliteli eğitim. *İstanbul: Beyaz Yayınları*, (Çev: Ulaş Kaplan).
- Glasser, W.(2003). *Seçim Teorisi*. Çev: Müge İzmirli. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Glasser, W., and Glasser, C. (2008). Procedures: The cornerstone of institute training. *The William Glasser Institute Newsletter*, 1.
- Glasser, W., and Zunin, L. M. (1973). Reality therapy. *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message 1996. Retrieved from <http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.

- Gök, B., Kırık, A. M. ve Akşit, M. (2019). Y ve Z kuşağı'nın youtube kullanım alışkanlıkları. *Asya Studies*, 4(10), 77-89.
- Greenfield, P. M., and Subrahmanyam, K. (2003). Online discourse in a teen chatroom: New codes and new modes of coherence in a visual medium. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(6), 713-738.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications* (pp. 61–75). New York, NY: Academic Press.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., and Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 6(1), 81-91.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Gül, Ş. 1996. “Gerçeklik Terapisi grup uygulamasının lise öğrencilerinin mesleki gelecek ile ilgili problemlerini çözümlemedeki etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gümüş, A. B., Şıpkın, S., Tuna, A. ve Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemli internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75–117
- Gürçan, N. ve Hamarta E. (2013). İnternet bağımlılığı ve psikososyal faktörler. (M.Kalkan, C.Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.115-149). Ankara: Anı.
- Gürçan, N. (2010). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Konya: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürüz, D. ve Temel-Eğimli, A. (2011). *Kişilerarası iletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., and Kim, J. H. (2006). Psychiatric Comorbidity Assessed in Korean Children and Adolescents Who Screen Positive for Internet Addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821-826.
- Haidarabadi, Z. G. (2014). Effectiveness of Reality Therapy education to increase happiness and hardness of mothers who have blind child. *Kuwait Chapter of the Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(10), 293-300.
- Hakala, P. T., Rimpelä, A. H., Saarni, L. A., and Salminen, J. J. (2006). Frequent computer-related activities increase the risk of neck–shoulder and low back pain in adolescents. *The European Journal of Public Health*, 16(5), 536-541.
- Hale, J. V. and Maola, J. (2011). Achievement among second grade students who received instruction from either teachers trained in choice theory/reality therapy or teachers who were not so trained. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 31(1), 110-127.

- Hammond, J. and Karl. 2002. "Serving Student Teachers with Choice Theory and Reality Therapy". *International Journal of Realty Therapy*. 22, 1, 46-48.
- Hartijasti, Y., and Fathonah, N. (2014). Cyberloafing across generation x and y in indonesia. *Journal of Information Technology Applications & Management*, 21(1), 1-16.
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *Cyber Psychology&Behavior*, 9(5), 514-525.
- İkinci, M. (2003). *Ergenlerde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişki*. Trabzon: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jackson, L. A., Von Eye, A., Witt, E. A., Zhao, Y., and Fitzgerald, H. E. (2011). A longitudinal study of the effects of Internet use and videogame playing on academic performance and the roles of gender, race and income in these relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 228-239.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 11-17.
- Kaner, S. (1993a). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26(2), 569-585.
- Kaner, S. (1993b). Psikodramanın ve Gerçeklik Terapisinin suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmoloji Dergisi*, (3P), 1(2), 165-172.
- Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin ruhsal gelişimi*. İstanbul: Say yayınları.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadoğan, A. (2019). Z kuşağı ve öğretmenlik mesleği. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 9-41.
- Karagöz, Y. (2010). Nonparametrik tekniklerin güç ve etkinlikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(33). 19-40.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*, Deniz Kültür Yayınları, Samsun.
- Karahisar, T. (2013). Dijital nesil, dijital iletişim ve dijitalleşen (!) türkçe. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 4(12). 72-8.

- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kavalcı, K. ve Ünal, S. (2016). Y ve Z Kuşaklarının öğrenme stilleri ve tüketici karar verme tarzları açısından karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3).
- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2009). A comparative study of uses of the internet among college students with and without internet addiction. *Psychological reports*, 105(3_suppl), 1103-1112.
- Kızıldağ, S., Arıkan, Ç. A. ve Koç, M. (2019). Ergenlerde problemli internet kullanımı (pik) ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon ile incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(20), 57-74.
- Killick, K. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 7(1), 25-38.
- Kim, H. K. and Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.
- Kim, hee- Kyung. 2002. "The Effect of Reality Therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea". *International Journal of Reality Therapy*. 22, 1, 30-33.
- Kim, J. H., Lau, C., Cheuk, K.-K., Kan, P., Hui, H. L., and Griffiths, S. M. (2010). Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of adolescence*, 33(1), 215-220.
- 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*, 27(2), 4-12.
- Kim, R. I., and Hwang, M. (2006). A meta-analysis of reality therapy and choice theory group programs for self-esteem and locus of control in Korea. *International Journal of Choice Theory*, 1(1), 25-30.
- Kocaman, O., Aktepe, E., ve Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(17), 231-256.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., and Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.

- Kul, S. (2014). Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu. *Bulletin of Pleura/Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*, 3. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, 2(3), 347-374.
- Kuzu, A. (2011). İnternet ve aile. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7(27), 9-31.
- Kwon, H. K. and Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21, 503-514.
- LaFond, B. A. G. (1999). *Glasser's reality therapy approach to relationships: validation of a choice theory basic needs scale* (Doctoral dissertation, St. Mary's University, San Antonio, Texas).
- Lawrance, H. D. (2004). "The Effect of Reality Therapy group counselling on self determination of persons with developmental disabilities". *International Journal of Reality Therapy*, 23, 2, 9-15.
- Lee, B. W., and Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205.
- Lee, S. J. (2013). Parental restrictive mediation of children's internet use: Effective for what and for whom?. *New Media & Society*, 15, 4, 466-481.
- Levy, S. (1996). Breathing is also addictive. *Newsweek*, 128(27), 52-53.
- Lin, M. P., Ko, H. C., and Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., and Zhang, J. T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1269-1275.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J. and Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8.
- Liu, T. and Potenza, M. N. (2010). Problematic internet use clinical aspects. *Impulse control disorders*, 167-181.
- Lojk, L. and Wubbolding, R.E. (2011). 4th european innernational conference in edinburgh: keynote address part.2. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 8-16.

- Loyd, B. D. (2005). The Effects of Reality Therapy/Choice Theory principles on high school students' perception of needs satisfaction and behavioral change. *International Journal of Reality Therapy*, 25(1), 5-9.
- Marandola, Paula, Imber, C. Steve. (1979). "Glasser's classroom meeting; a humanistic approach to behavior change with preadolescent inner- city learning disabled children". *Journal of Learning Disabilities*. 12, 6, 30- 34.
- Massah, O., Farmani, F., Karimi, R., Karami, H., Hoseini, F., and Farhoudian, A. (2015). Group reality therapy in addicts rehabilitation process to reduce depression, anxiety and stress. *Iranian Rehabilitation Journal*, 13(1), 50.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. UK: Cambridge University Press.
- Meral, D. ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 18(2), 1117-1134.
- Mercan, N. (2016). "X, Y ve Z kuşağı kadınların farklı tüketim alışkanlıklarının modern dünyada inşa edilmesi", *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), s. 59-70.
- Milani, L., Osualdella, D., and Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681-684.
- Miles, M. B., and Huberman, A. M. (1994). *An Expanded sourcebook: qualitative data analysis* (second edition). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Miller, W. R., and Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. Guilford Press. New York, 58.
- Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. In J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U. Reips (Eds.), *Oxford handbook of internet psychology* (pp. 331–345). Oxford, UK: Oxford University.
- Morahan-Martin, J., and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Morganett, R. S. (2005). *Yaşam Becerileri. Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*. (Çev. Güçray, S., Kaya, A., Saçkes, M.). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Moss, S. (2010) "Generational Cohor theory", Psychlopedia, Keytheories, Developmental theories, <http://www.psych-it.com.au/Psychlopedia/article>.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. F. Akkoyun, Çev. Edt.) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Muslu, G. K., ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5). 445-450.

- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. ve Özdiñler AR. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.5(2):227–247.
- Mustafaoğlu, R. veYasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Napan, Ksenijen. 2002. “Caring, Sharing and Daring. Application of Choice Theory and adult learning adult learning theory in tertiary education”. *International Journal of Reality Therapy*. 21, 2, 4-7.
- Nazik, F. ve Güneş, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cukurova Medical Journal*, 44(1), 41-48.
- Nematzadeh, A., and Sary, H. S. (2014). Effectiveness of group reality therapy in increasing the teachers’ happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 907-912.
- Neukrug, E. (2011). *The world of the counselor: An introduction to the counseling profession*. Nelson Education.
- Notley, T. (2009). Young people, online networks, and social inclusion. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 1208-1227.
- O'Brien, J. E., Li, W., Snyder, S. M., and Howard, M. O. (2016). Problem Internet overuse behaviors in college students: Readiness-to-change and receptivity to treatment. *Journal of evidence-informed social work*, 13(4), 373-385.
- Odacı, H., and Berber Çelik, Ç. (2017). Group counselling on college students’ internet dependency and life satisfaction. *Journal of psychologists and counsellors in schools*, 27(2), 239-250.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*.İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları
- Ögel, K. (2015). Güç artık internette. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2, 149-153.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. Çukurova üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, *Journal of Arts and Sciences Sayı: 7*. 133-150.
- Öner, U. ve Yeşilyaprak, B. (2006). Bibliyoterapi: Psikolojik danışma ve rehberlik programlarında çocuk edebiyatından yararlanma. *II.Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyat Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yayını, No:203, 559-565.
- Özbay, Y. (1996). Kontrol teorisi ve Gerçeklik terapisinin okulda psikolojik hizmetlere getirdiği yeni boyutlar. III. *Eğitim Bilimleri Kongresi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Özen, Ü. ve Korukçu-Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Özen, Y. (2001). Sorumluluk eğitimi. *Baskı, Nobel Yayınları, Ankara*.

- Özer, Ş. (2013). *Problemli internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Özgür-Yörük, B. Taylan, H. H. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sosyal hizmet müdahalesi. *International Journal of Social Science*, 67, 339-359.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özolgun Kurt, N. (2014). *Meslek lisesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı, bilişsel yetenek ve dikkat becerilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemli internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımına ilişkin duygu ve görüşlerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022-1055.
- Özteke Kozan, H. İ., Baloğlu, M., Kesici, ve Ş. Arpacı, İ. (2019). The role of personality and psychological needs on the problematic internet use and problematic social media use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 203-219.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Park, G. R., and Kim, H. S. (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.
- Passaro, P. D., Moon, M., Wiest, D. J., and Wong, E. H. (2004). A model for school psychology practice: Addressing the needs of students with emotional and behavioral challenges through the use of an in-school support room and reality therapy. *Adolescence*, 39(155), 503-517.
- Pearce, S. S. (1996). *Flash of Insight: Metaphor and Narrative in Therapy*. Boston. Allyn and Bacon.
- Peker, A. ve İskender, M. (2015). İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının siber zorbalık üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 11-22.
- Prieara, D. K., Piko, B. F., and Luszczynska, A. (2019). Problematic internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1008-1019.
- Primo, A. F. T., Pereira, V. A., and Freitas, A. (2000). Brazilian crossdresser club. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 287-296.

- Puiu, S. (2017), "Generation Z-An Educational and Managerial Perspective", *Revista Tinerilor Economisti*, 14 (29), 62-72.
- Rogers, C.R.(2003). *Etkileşim Grupları*.(Çev.H. Erbil). Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Rompaey, V. V., Roe, K., and Struys, K. (2002). Children's influence on internet access at home: adoption and use in the family context. *Information, Communication & Society*, 5(2), 189-206.
- Rosen, M. I., Ryan, C., and Rigsby, M. (2002). Motivational enhancement and MEMS review to improve medication adherence. *Behaviour change*, 19(4), 183-190.
- Ruggieri, R. A., Santoro, E., Francesco De Caro, M. D., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C., and Boccia, G. (2016). Internet Addiction: a prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics And Public Health*, 13(4).1-5.
- Sadık, A. ve Türkoğlu, A. (2007). Aile içinde çocuğa uygulanan disiplin yöntemlerinin ebeveyn ve çocukların algılayışlarına göre incelenmesi. *XVI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*, 382-389.
- Sahraee, O. A., Khosravi, Z., and Yusefnejad, M. (2011). The relationship of internet addiction with family functioning and mental health among Iranian students. *European Psychiatry*, 26, 1822.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (Çev. ed. Didem Müge Siyez). Ankara: Nobel yayın.
- Satan, A.A. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinde akran baskısının internet bağımlılığına olan etkisi. *International Journal of Social Science*, 6(8), 511-526.
- Say, G. ve Durak- Batıgün, A. (2016). Problemlı internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliğı, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 29(4), 324.
- Seligman, L., and Gibb, D. S. (2001). *Test Bank and Videotape Handbook to Accompany Systems, Strategies, and Skills of Counseling and Psychotherapy*. Merrill/Prentice Hall.
- Senbir, H. (2004). *Z son insan mı?*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sezerel, H. ve Gökbulut, Ö. Ö. (2015). internet bağımlılığı ve süreçsel drama: bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103-116.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., and Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shapiro, S. S., and Wilk, M. B. (1965). *An analysis of variance test for normality* (Complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611.

- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* .(N. Voltan Acar, Trans. Ed.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sheil, J. Arthur. (2002). “Manegement and Counselling or Catching Up with Lea Management”. *International Journal of Reality Therapy*. 21, 2, 15-18.
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K. Y., and Law, M. Y. M. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: The B.E.S.T. Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(5), 1–17.
- Sheldon, K. M., Abad, N., and Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of personality and social psychology*, 100(4), 766-774.
- Shen, C. X., Liu, R. D., and Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in human behavior*, 29(1), 185-192.
- Sherry, J. L. (2001). The effects of violent video games on aggression: A meta-analysis. *Human communication research*, 27(3), 409-431.
- Slavtcheva-Petkova, V., Nash, V. J., and Bulger, M. (2015). Evidence on the extent of harms experienced by children as a result of online risks: implications for policy and research. *Information, Communication & Society*, 18(1), 48-62.
- Smahel, D. B., Brown, B. B., and Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388.
- Smith, B. and Kenney, R. (2011). Assessing the efficacy of a choice theory-based alcohol harm reduction intervention on college students. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30(2), 52-60.
- Smith, B. and Marymount, L. (2011). Assessing the efficacy of a choice theory-based alcohol harm reduction intervention on ccollege students. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* .Spring 30(2), 53-58.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev. Ed. Figen Çok). Ankara: İmge yayınevi.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Şahan, M. ve Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemlı internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şakiroğlu, M. ve Poyraz Aksyol, C. (2018). *Kapat: Çocukları Sanal Dünyadan Koruma Kılavuzu*. İstanbul: Hayy Kitap.

- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şermet Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde çözüm odaklı yaklaşımın problemlili internet kullanımı, uyku kalitesi ve okul başarısına etkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (Sixth edition). United States: Pearson Education.
- Tanrikulu, T. (2011). Türk Atasözlerinde Gerçeklik Terapisi. *Millî Folklor*, 23(90).
- Tanrikulu, T. (2013). *Siber zorbalık ile ilgili değişkenlerin incelenmesi ve gerçeklik terapisi yönelimli bir müdahale programının siber zorbaca davranışlar üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tarhan, N. (2009). *Bilinçli Genç Olmak, Var mı beni anlamak isteyen?*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, ve M., Küçükoğlu, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048.
- Taş, İ. ve Ayas, T. (2018). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına Etkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 43(196).
- Thode, H. C. (2002). *Testing for normality*. United States: Marcel Dekker, Inc.
- Toprakçı-Alp, G., Tuncer, A. D., Sulaiman, S. A. D. ve Güngör, A. (2019). Çalışma hayatında y ve z kuşağının motivasyonel farklılıkları. In *Proceedings on 2nd International Conference on Technology and Science*.
- Topu, F., Baydaş, Ö., Turan, Z. ve Göktaş, Y. (2013). Common reliability and validity strategies in instructional technology research. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(1), 110-126.
- Torrente, E., Piqueras, A., Orgilés, M., and Espada, J. P. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia psicológica*, 32(3), 175-184.
- Tunalıoğlu, Z. (2013). *Problematic internet use: A study in Turkey*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Tuncer, M. U. (2016). Ağ toplumunun çocukları: z kuşağının kişilerarası iletişim becerilerinin çok boyutlu analizi. *Atatürk İletişim Dergisi*, (10), 33-46.
- TÜİK, 2019a. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2007-2019. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden 03.04.2020 tarihinde erişilmiştir.

- TÜİK, 2019b. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2012-2019. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden 03.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Tümlü, G. Ü., Akdoğan, R. and Türküm, A. S. (2017). The Process of group counseling based on reality therapy applied to the parents of children with disabilities. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 9(2).
- Türkdoğan, T. (2015). Gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin okullardaki etkililiği: İlkokul ve ortaokul öğrencilerine yönelik bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 81-105.
- Türkoğlu Mutlu, Z. ve Güven, M. (2018). Grupla psikolojik danışmayla ilgili türkiye'de yapılmış deneysel çalışmaların incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- Twenge, J. M. (2009). *Ben nesli*. Çev. Esra Öztürk .(3. Baskı) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Usta, N. (2015). Fikrimühim: Türkiye'nin internet kullanım alışkanlıklarını araştırdı. digtalage.com.tr. ss: 136-138.
- Uygarer, G. (2019). Çocuk ve ergenlerde siber zorbalıkla başa çıkmada gerçeklik terapisinin etkililiğinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 297-315.
- Uzun, Z. (2016). Z Kuşağı Öğrencilerinin akıllı cep telefonu (smartphone) kavramına ilişkin algılarının değerlendirilmesi: bir metafor analizi çalışması, (1. *International Distance Education Researches Conference 2016*) *Bildiri Kitapçığı*, ss (pp. 84-94).
- Ünver, H. ve Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemli internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140.
- Valkenburg, P. M., and Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the internet. Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35 (2), 208-231.
- Van den Bulck, J. (2004). Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27(1), 101-104.
- van Den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., and Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of abnormal child psychology*, 38(1), 77-89.
- van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., and Van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 69-82.

- Vlachopoulos, S. P. ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.
- Walter, S. M., Lambie, G. W. and Ngazimbi, E. E. (2008). A choice theory counseling group succeeds with middle school students who displayed disciplinary problems. *Middle School Journal*, 40(2), 4-12.
- Whang, L. S. M., Lee, S., and Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 6(2), 143-150.
- Whirter, J. M., ve Voltan-Acar, N. (2005). *Çocukla İletişim*, MEB Yayınları.
- Williams, S. (2010). *Welcome to generation Z*. B&T Magazine. 60, 27-31.
- Willis, S., ve Tranter, B. (2006). Beyond the digital divide: internet diffusion and inequality in Australia. *Journal of Sociology*, 42(1), 43-59.
- Wong, T. Y., Yuen, S. L. and Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic internet use and the mediating effect of psychological distress. *Original Research Article*, 5, 1-10.
- Wubbolding, R.E. (1988). *Using Reality Therapy*. Toronto: Fitzhenry&Whiteside Ltd.
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Philadelphia, PA: Brunner Routledge.
- Wubbolding, R. E., and Brickell, J. (1998). Qualities of the reality therapist. *International Journal of Reality Therapy*, 17(2), 47-49.
- Wubbolding, R. E., and Robey, P. A. (2012). Introduction to choice theory and reality therapy. *Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach*, 3-20.
- Wubbolding, R. E., Brickell, J., Imhof, L., Kim, R. I. Z., Lojk, L., and Al-Rashidi, B. (2004). Reality therapy: A global perspective. *International Journal for the advancement of counselling*, 26(3), 219-228.
- Wubbolding, R. E., Brickell, J., Loi, I., and Al-Rashidi, B. (2001). The why and how of self-evaluation. *International Journal of Reality Therapy*, 21(1), 36-37.
- Wubbolding, Y. (2003). Reality Therapy theory. In D. Capuzzi (ed.), *Counseling and psychotherapy* /3rd ed., pp. 255-282) upper saddle river, NJ: merrill prentice hall.
- Yalçın, N. (2006). İnterneti doğru kullanıyor muyuz? internet bağımlısı mıyız? çocuklarımız ve gençlerimiz risk altında mı?. *Bilgi Teknolojileri Kongresi Akademik Bilişim Bildiriler Kitabı*, (s. 585- 588) Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese highschool. *Comput Human Behavior*, 23, 79– 96.

- Yao, M. Z. and Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: a cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170.
- Yavuzaslan-Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara üniversitesi. Eğitim bilimleri enstitüsü.
- Yavuzer, H. (2011). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, H. H. ve Yıldırım, S., (2011), Hipotez testi, güven aralığı, etki büyüklüğü ve merkezi olmayan olasılık dağılımları üzerine, *İlköğretim Online*, 10(3), 1112-1123.
- Yıldırım, Y. (2018). *Dijital kültürde çocuk yetiştirmek*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yorgun, A. ve Voltan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39(175). 216-226.
- Young, K. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology&Behavior*, 10; 671–679.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S., and De Abreu, C. N. (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment: John Wiley & Sons, 173-190 .
- Yu, C., Li, X., and Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(4), 228-233.
- Zins, J. E. (Ed.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?*. Teachers College Press.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Zorbaz, O. ve Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298-310.

EKLER

- EK-1:** Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu (Seçilmiş örnek maddeler)
- EK-2:** Temel İhtiyaçlar Ölçeği (Seçilmiş örnek maddeler)
- EK-3:** Kişisel Bilgi Anketi
- EK-4:** Etik Kurul ve Uygulama İzni
- EK-5:** Problemlı İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Görüşme Formu
- EK-6:** Bireysel Görüşme Bilgilendirilmiş Onay Formu
- EK-7:** Nitel Görüşmeye Katılım Ebeveyn İzin Formu
- EK-8:** Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular
- EK-9:** Pilot Uygulama Oturumları Ayrıntılı Özeti
- EK-10:** Araştırmaya Katılım Bilgilendirilmiş Onay Formu
- EK-11:** Ebeveyn Bilgilendirilmiş Onay Formu
- EK-12:** Deney Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu
- EK-13:** Plasebo Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu
- EK-14:** Kontrol Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu
- EK-15:** Problemlı İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Psiko-Eğitim Programı
- EK-16:** Deney Grubu ile Gerçekleştirilen Grup Oturumlarının Ayrıntılı Özeti
- EK-17:** Plasebo Grubu ile Gerçekleştirilen Grup Oturumlarının Ayrıntılı Özeti
- EK-18:** Odak Grup Görüşmesi Formu
- EK-19:** Programın Etkiliğini İzleme Anketi

EK-1: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu (Seçilmiş örnek maddeler)

PİKÖ		Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Nadiren Uygun	Hiç Uygun Değil
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum					
2						
3	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum					
4	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum					
5						
6						
7	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.					
8						
9						
10	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum					
11						
12	İnternette, kontrol benden çıkıyor					
13						
14						
15	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum					
16						
17						
18	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor					
19						
20						
21	İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum					
22						
23						
24						
25						
26						
27	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum					

EK-2 : Temel İhtiyaçlar Ölçeği (Seçilmiş örnek maddeler)

TİÖ		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1						
2						
3	Ailemle birlikte olmak hoşuma gider.					
4						
5	Arkadaşlarım bir sorunum olduğunda bana destek olur.					
6						
7	Ailem okulda, işte ya da evdeki tecrübelerimi dinlemek için zaman ayırır.					
8						
9	Eğlenmek için arkadaş grubumla bir yerlere giderim.					
10						
11	Olaylara espri ve şaka ile yaklaşırım					
12	Çevremdekiler beni esprili ve şakacı biri olarak nitelerler.					
13						
14	Hoşça vakit geçirebileceğim arkadaşlara sahibim.					
15	İstediğim her şeyi yapabilecek ortama sahibim.					
16						
17						
18	Başkalarının benim ile ilgili ne düşündüğü çok önemli değildir.					
19						
20						
21						
22						
23	Farklı ve zor olan bir konu üzerinde çalışmaktan hoşlanırım.					
24	Yaptığım işin en iyisini yapmalıyım.					
25						
26	Yaşamda çok başarılı olacağımı inanıyorum.					

EK- 3: Kişisel Bilgi Anketi

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı'nda devam eden bir doktora tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Araştırmada iki aşama bulunmaktadır. İlk aşamada, öğrencilerin bazı yaşantıları ile ilgili bilgi toplanılacaktır. Bu amaçla şu anda sizlere verilmiş olan form kullanılmaktadır. Bu formda yer alan soruları samimi bir biçimde doldurmanız araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için önemlidir. Çünkü sizlerin doldurduğu bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. İkinci aşamada ise haftada bir oturum olmak üzere 10 oturum devam edecek psiko-eğitim çalışması gerçekleştirilecektir. Psiko-eğitim oturumlarının uygulanması, Ekim ayı içerisinde başlayacaktır. Psiko-eğitim grubu 12 kişiden oluşacak her bir oturum ortalama 90 dakika sürecektir. Oturumlar seçilen öğrencilerin kolaylıkla ulaşabileceği bir alanda gerçekleştirilecektir. Grup çalışmalarının tamamına katılan öğrencilere uygulama bitiminde katılım belgesi verilecektir.

Bu aşamaya katılmak isteyip istemediğinizi aşağıdaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.

Grup çalışmalarına gönüllü olarak katılmak istiyorum. ()

Grup çalışmalarına katılmak istemiyorum. ()

(Grup çalışmalarına katılmak istiyorsanız aşağıda yer alan iletişim bilgilerinizi ve grup çalışmalarına katılabileceğiniz uygun saatleri belirtiniz.)

Adınız-Soyadınız:.....

Telefon:.....

Okulunuz: Sınıf düzeyi: 9 () 10 () 11 () 12 ()

Nerede kalıyorsunuz: Yurt () aile ile birlikte () akraba yanında () diğer (.....)

Grup Çalışmalarına Katılmak İçin Uygun Olduğunuz Gün ve Saatleri işaretleyiniz

Saatler	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
14.00-15.30 arası				
15.00-16.30 arası				
16.30-18.00 arası				

Diğer durumlar:

.....

Araştırmaya katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN

EK-4: Etik Kurul ve Uygulama İzni

Evrak Kayıt Tarihi: 09.05.2018

Protokol No: 54583

Tarih: 31.05.2018



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Gerçeklik Terapisine Dayalı Problemlili İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Psiko Eğitim Programının Etkililiği
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Asiye DURSUN
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof. Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof. Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof. Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof. Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof. Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

EK-4: (Devam) Etik Kurul ve Uygulama İzni



T.C.
ESKİŞEHİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 12377788-604.01.02-E.18307742

Konu : Araştırma İzni

27/09/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Asiye DURSUN'un 25/09/2019 tarihli dilekçesi.

Sivrihisar ilçesi Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğretmeni Asiye DURSUN'un "Gerçeklik Terapisine Dayalı Problemlî İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Psiko Eğitim Programının (Getpikdap) Etkinliğinin İncelenmesi" başlıklı doktora tezi kapsamındaki uygulama çalışması Müdürlüğümüz Araştırma ve Sosyal Etkinlik İzinleri İnceleme Komisyonu tarafından değerlendirilmiş ve uygulanmasında sakınca görülmediği bildirilmiştir.

Müdürlüğümüzce de uygun görülmüş olan, Gerçeklik Terapisine Dayalı Problemlî İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Psiko Eğitim Programının (Getpikdap) Etkinliğinin İncelenmesi konulu araştırma çalışmasının, 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde ve eğitim öğretimi aksatmamak kaydıyla, ilimiz Sivrihisar ilçesinde bulunan Fahri Keskin Fen Lisesi, Sev Muzaffer Demir Anadolu Lisesi, Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Aziz Mahmut Hüdaî Anadolu İmam Hatip Lisesinde uygulanmasını takdirlerinize arz ederim.

Hakan CIRIT
İl Millî Eğitim Müdürü

O L U R
..../09/2019

Akın AĞCA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Büyükdere Mah. Atatürk Blv. No:247 ESKİŞEHİR
Elektronik Ağ: www.eskisehir.meb.gov.tr
e-posta: bilgiedinme26@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: S.A.YILDIZ Bil.İşl.
Tel: (0 222) 239 72 00/355
Faks: (0 222) 239 39 22

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1c44-a158-3fc1-acb1-1577 kodu ile teyit edilebilir.

EK-5: Problemli İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Görüşme Formu

Görüşmeci:
Görüşme yeri:
Görüşme başlama saati:
Görüşme bitiş saati:

Görüşme öncesi gözlem:
Cinsiyet:
Yaş:
Sınıf:

Merhabalar,

Öncelikle görüşmeye katıldığınız için teşekkür ederim. Bu görüşme, internet kullanımına yönelik hazırlamayı planladığım programı oluşturma aşamasında deneyimlerinizi ve internet kullanım yaşantılarınızı anlamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Sizden beklediğim size yönelteceğim sorulara ilişkin kendi durumunuza ve yaşantılara ilişkin yanıtlarınızı paylaşmanızdır.

Bu görüşmeye katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ayrıca yapacağımız görüşme ses kayıt cihazı ile kaydedilecektir. Sonrasında kayıtları yalnızca araştırmacı tarafından dinlenecek olup kişisel bilgilerinizin gizliliği sağlanacaktır. Görüşmelerden elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu çerçevede, kendi yaşantılarınızı düşünerek içtenlikle vereceğiniz yanıtlar bilimsel araştırmaya önemli katkılar sağlayacaktır.

Görüşmelerde sizi rahatsız edecek herhangi bir soru ya da talep olmayacaktır. Buna rağmen görüşme sırasında ya da görüşmeler tamamlandıktan sonra araştırmadan ayrılmak isterseniz beni bilgilendirmeniz yeterli olup sizin paylaşımlarınız dikkate alınmayacaktır.

Araştırma hakkında herhangi bir konuda bilgiye ihtiyaç duymanız halinde araştırmacı ile iletişime (telefon veya e-posta aracılığıyla) geçebilirsiniz. Bu bilgiler çerçevesinde doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilecek olan bu grup görüşmesine gönüllü olarak katılmayı kabul ettiğinizi ve görüşmelerden elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin verdiğinizi grupta belirtmeniz gerekmektedir. Ayrıca, eğer araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız, lütfen aşağıda belirtilen bilgileri de doldurarak formu imzalayınız. Araştırmaya katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Adı Soyadı: İmza:

Telefon: e-posta:

Tarih:.....

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Anadolu Üniversitesi
Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

EK-5: (Devamı) Problemli İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Görüşme Formu

SORULAR

1. İsmınızı vermeden kendinden/ kişisel özelliklerinden kısaca bahseder misin?
 - Yaşınız?
 - Nerede kalıyorsun?
 - Hangi tür lisede okuyorsun?
 - Liseden mezun olduğunuzda neler yapmak istiyorsun? Geleceğe yönelik planların neler?
2. Hafta içi sabah kalktın, uyuyuncaya kadar yaşadıklarını gözünün önüne getirdiğinde neler yapıyorsun?
 - Hafta içi
 - Hafta sonu
3. İnternetin hayatındaki yeri nedir?
 - Günlük yaşantıda internette ne kadar vakit geçiriyorsun?
 - Günlük yaşantıda internette genellikle hangi amaçla zaman geçiriyorsun?
 - Günlük yaşantıda internet üzerinde genellikle hangi uygulamalarla vakit geçiriyorsun?
 - Günlük hayatında internet kullanımını bir şeye benzetsen bu ne olurdu?
4. Günlük hayatında İnternette etkilenme durumun hakkında neler söylersiniz? (problemli internet sürecini anlamaya yönelik)
 - İnternet kullanımını düşündüğünde fiziksel sağlığını etkileme durumu hakkında neler söylersin?
 - İnternet kullanımını düşündüğünde ailen ile ilişkini etkileme durumu hakkında neler söylersin?
 - İnternet kullanımını düşündüğünde arkadaşlarıyla ilişkilerini etkileme durumu hakkında neler söylersin?
 - İnternet kullanımını düşündüğünde akademik başarını etkileme durumu hakkında neler söylersin?
 - İnternet kullanımını düşündüğünde amaçlarına ve günlük planlarına ulaşma açısından etkileme durumu hakkında kendine ilgili neler söylersin?
5. Serbest zamanlarında neler yapıyorsun? ((problemli internet sürecini anlamaya yönelik)
 - Zaman yönetimi açısından kendini nasıl görüyorsun? Zamanını etkili kullanma anlamında kendinle ilgili neler söylersin?
 - Sorumluluklarını yerine getirmen konusunda ne düşünüyorsun? sorumluluklarını yerine getirmen konusunda kendini bir yere konumlandırırsan neler söylersin?/ kendini nereye nasıl konumlandırırsın?

EK-5: (Devamı) Problemlı İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Görüşme Formu

6. Günlük yaşantında neleri değıştirmek istersin? (internet kullanımını problem olarak görüyor mu?)

- Günlük yaşantında gerçekleştirmek istediğın değışiklikler hakkında neler söylersin?
- Günlük yaşantında gerçekleştirmek istediğın değışiklikler için neler yapıyorsun?
- Günlük yaşantında istediğın değışiklikleri gerçekleştiren karşılatabileceğın güçlükler ne olabilir?
- güçlüklerle mücadele ederken faydalandığın güçlü yanların hakkında neler söylersin?

7. Kendine ve ihtiyaçlarına bakış açın hakkında neler söylersin? (ihtiyaç ve karşılama yolları)

- Kendini kişisel özelliklerin açısından nasıl biri olarak tanımlarsın?
- Hayatında ihtiyaç duyduğın şeyler hakkında neler söylersin?
- Psikolojik “eğlence, güç, özgürlük, sevgi-ait olma” ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapıyorsun?
- Kendi ihtiyaçlarını düşündüğünde sanal ortamda ihtiyaçlarını karşılama konusunda neler söylersin?

8. Sosyal ilişkilerini düşündüğünde kendini nasıl görüyorsun/ neler söylemek istersin?

- Ailen ile ilişkilerin nasıl?
- Arkadaşlarınla ilişkilerin nasıl?
- Duygusal/romantik ilişkin varsa nasıl?
- Sosyal ilişkilerin hayatındaki yeri hakkında neler söylersin? Bu kurduğın ilişkilerin senin yaşamındaki yeri ne? / ne ifade ediyor/ senin için ne anlama geliyor?
- Sosyal ilişkilerini bir şeye benzetecek olsaydın bu ne olurdu? Benzetme nedenin nedir?
- Sanal ortamda nasıl ilişkiler kuruyorsun?

9. Eğlenmek için neler yaparsın?

- Yapmaktan keyif aldığınız etkinlikler nelerdir?
- Sosyal ortamda eğlenmek için genellikle ne tür faaliyetleri tercih edersin?
- Sanal ortamda eğlenmek için genellikle ne tür etkinlikler ya da uygulamaları tercih edersin?
- İnternet ve eğlenme isteğın/ ihtiyacını düşündüğünde neler söylersin/ ikisi arasında nasıl bir ilişki var sence?
- Eğlenmek için yaptıklarını düşündüğünde neler söylersin?
- Eğlence ihtiyacını bir şeye benzetsen bu ne olurdu?

EK-5: (Devamı) Problemlı İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Görüşme Formu

10. Özgürlük ihtiyacını genellikle nasıl/ne şekilde karşılırsın?

- Kendini en özgür hissettiğiniz ortamı tanımlar mısın?
- Özgürlük senin için ne ifade ediyor?
- Sanal ortamda (internet kullanırken) özgür olmak senin için ne anlama geliyor?
- Özgür olmayı bir şeye benzetecek olsan bu ne olurdu?
- Özgür hissetmek için yaptıkların hakkında neler söylersin?

11. Güç ihtiyacını “kendini başarılı hissetme, kendine güvenme” ihtiyacını nasıl karşılırsın?

- Senin için güç “kendini başarılı hissetme, kendine güvenme” ne anlama geliyor?
- Kendini en güçlü hissettiğin ortamı ayrıntılı olarak açıklayabilir misin?
- Kendini güçlü hissettiğin zaman yaptığın davranışları düşündüğünde kendinle ilgili neler söylersin?
- İnternet kullanırken hangi yaşantılar etkinlikler ya da uygulamalar sırasında kendini başarılı hissediyorsun/ kendine daha çok güveniyorsun?
- Güç “kendini başarılı hissetme, kendine güvenme” ihtiyacını bir şeye benzetecek olsan bu ne olurdu? Ayrıntılı olarak açıklayabilir misin? Neden buna benzetiyorsun?

12. Kendi hayatında daha kontrol sahibi olabilmek için kişisel bir program hazırlasan bu programın içeriğinde neler olmasını isterdin?

13. interneti daha istenilir biçimde kullanabilmen için etkinlikler yapılacağını (Psikolojik Danışma servisi vb. tarafından hazırlanan gizliğin esas olduğu, 10-12 kişiden oluşan, 8-10 hafta süren, ortalama 90 dakikalık oturumlar vs.) duysan, bu etkinliklere katılmaya istekli olmanızı neler sağlayabilir?

- Kendinizi daha iyi hissetmeniz için katılacağınız bu etkinlikler size nasıl yardımcı olabilir?

14. İnternet kullanmayı ve psikolojik ihtiyaçlarını düşündüğünde son olarak neler söylemek istersin?

Görüşmemiz burada sonlanmıştır. Eklemek istediğiniz bir durum varsa lütfen belirtiniz?

EK-6: Bireysel Görüşme Bilgilendirilmiş Onay Formu

Bu form Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda hazırlanmakta olan bir doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilecek olan görüşmelere katılacak olan ergenleri bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formda araştırmanın amacı ve görüşmenin niteliği ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın amacı ergenlerin problemleri internet kullanma durumlarına ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik algılarını, inanışlarını, davranışlarını anlamak ve problemleri internet kullanım düzeylerini azaltmak için nelere ihtiyaç duyduklarını belirlemektir. Bu amaçla gönüllü ergenler ile görüşmeler gerçekleştirilecektir.

Görüşmeye katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu nedenle görüşme esnasında size yöneltilen sorulara nasıl cevap vereceğiniz tamamen size bağlıdır.

Sizinle yapılacak görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilecektir. Ses kayıtları yalnızca araştırmacı tarafından dinlenecek olup kişisel bilgilerinizin gizliliği sağlanacaktır.

Görüşmelerden elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu çerçevede, kendi yaşantılarınızı düşünerek içtenlikle vereceğiniz yanıtlar bilimsel araştırmaya önemli katkılar sunacaktır.

Görüşmelerde sizi rahatsız edecek herhangi bir soru ya da talep olmayacaktır. Buna rağmen görüşme sırasında ya da görüşmeler tamamlandıktan sonra araştırmadan ayrılmak isterseniz ayrılabilirsiniz. Araştırmadan ayrılmanız durumunda sizden alınan bilgiler (ses kayıtları, dokümanlar vb.) imha edilecektir.

Araştırma kapsamında sizden toplanacak olan bilgileri istemeniz durumunda inceleme hakkına sahipsiniz. Araştırma hakkında herhangi bir konuda bilgiye ihtiyaç duymanız halinde araştırmacı ile iletişime (telefon veya e-posta aracılığıyla) geçebilirsiniz.

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilecek olan görüşmelere gönüllü olarak katılmayı kabul etmeniz ve görüşmelerden elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin vermeniz gerekmektedir. Bu kapsamda eğer araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız, lütfen aşağıda belirtilen bilgileri doldurarak formu imzalayınız.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Adı Soyadı: İmza:

Telefon: e-posta:

Tarih:.....

Araştırmaya katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN

Anadolu Üniversitesi

Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-7: Nitel Görüşmeye Katılım Ebeveyn İzin Formu

Sayın Anne/Baba;

Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora öğrencisi olarak tez aşamasındayım. Tez konum, ergenlerin sorumluluklarını aksatabilen ve farklı şekilde etkileyebilen problemli internet kullanım davranışlarını anlamak ve sağlıklı internet kullanımına yönelik davranışlar geliştirmelerine katkı sağlamaktır. Bu amaçla tarafımdan hazırlanacak olan programın daha faydalı olması adına velisi bulunduğunuz öğrenciye internet kullanımı ile ilgili sorulardan oluşan bir görüşme gerçekleştirmeyi planlıyorum.

Velisi bulunduğunuz öğrencinin istediği zaman görüşmeyi sonlandırma hakkı bulunmaktadır. Çalışmanın etkililiğini artırmak için görüşme cevapları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Kimlik bilgileri tamamen gizli kalacaktır. Görüşme sırasında alınacak ses kaydı görüşme sonrasında imha edilecektir. Velisi bulunduğunuz öğrencinin bu görüşmeye katılmasını onaylıyorsanız lütfen aşağıda size ayrılan bölümü imzalayınız.

Velisi olduğum isimli çocuğumun problemli internet kullanımına dair nitel görüşmeye katılmasına gönüllü olarak izin veriyorum.

Veli Adı Soyadı: İmza:

Telefon: e-posta:

Tarih:.....

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN

Anadolu Üniversitesi

Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-8 Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Amaç:

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmeler, ergenlerin kendi internet kullanımlarına ve psikolojik ihtiyaçlarına dair algılarını tespit etmek ve sağlıklı internet kullanımını ve psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde geliştirmek için nelere ihtiyaç duyduklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda EPİK-GETPEP'in içeriğinin oluşturulması için ergenlerden bilgi sağlanmıştır.

Alt amaçlar

1. Ergenlerin internet kullanım durumu nedir?
2. Ergenler interneti hangi amaçla kullanmaktadırlar?
3. Ergenler yoğun internet kullanımı sonrasında neler yaşamaktadır?
4. Ergenler internetten mahrum kaldıklarında hangi duygu ve düşünceleri yaşamaktadır?
5. Ergenler hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına interneti tercih etmektedir?
6. Ergenlerin internete dair algılarını yansıtan metaforlar nelerdir?

Yöntem

Bu bölümde görüşme formunun oluşturulması, görüşme yapılan katılımcıların özellikleri ve görüşmelerin gerçekleştirilmesine dair bilgiler bulunmaktadır.

Katılımcılar

Katılımcılar 6'si kız 5'i erkek olmak üzere toplam 11 ergenden oluşmaktadır. Görüşmelere katılan ergenlerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 15,63'tür. Ayrıca katılımcıların öğrenim gördükleri lise türlerine bakıldığında, Anadolu Lisesinde öğrenim gören 3, Sağlık Meslek Lisesinde öğrenim gören 5 ve Kız Meslek lisesinde öğrenim gören 3 gönüllü ergen olduğu görülmektedir.

Görüşmelerin gerçekleştirilmesi

Görüşmeler, araştırmacı tarafından görüşmeye gönüllü katılan ergenlerin öğrenim gördüğü üç farklı okulun rehberlik servisinde gerçekleştirilmiştir. Her bir öğrenci ile bireysel olarak gerçekleştirilen görüşmeler 20-25 dakika sürmüştür. Görüşmeler esnasında katılımcıların onayı alınarak ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilmiş fakat görüşme sırasında ihtiyaç duyulduğunda araştırmacı tarafından görüşme formu dışında ek sorular sorarak ya da açıklamalar yaparak istenilen bilgilerin elde edilmesi kolay hale getirilmeye çalışılmıştır.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Görüşme öncesinde ergenlere araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve niteliği konusunda bilgi verilmiştir. Bilgilendirmenin sonrasında araştırmaya gönüllü olarak katıldığına ilişkin sözlü onayları alınmıştır. Sözlü onayla birlikte “Bireysel Görüşme Aydınlatılmış Onay Formu” ve “Ebeveyn İzin Formu” kullanılarak katılımcılardan yazılı olarak da onay alınmıştır.

Görüşmelerin Analizi

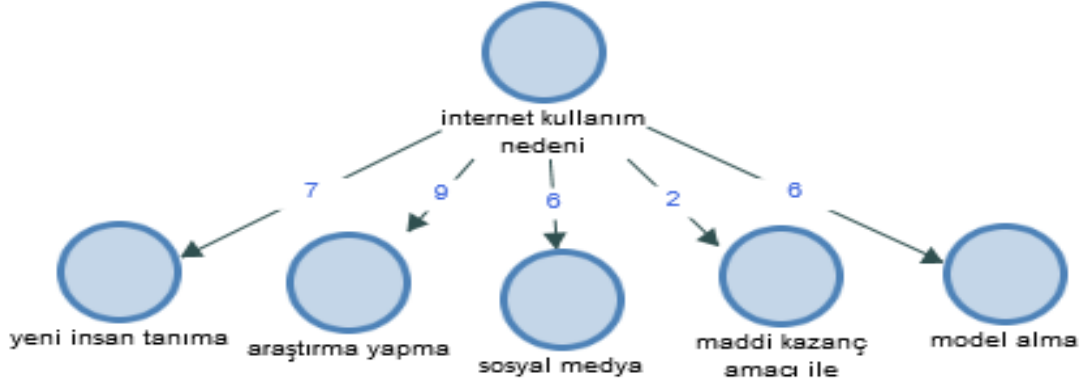
Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen görüşmelerin ses kayıtları dinlenilmiş ve tüm görüşmeler yazılı döküm haline getirilmiştir. Yazılı hale getirilen dökümler NVivo 12 programı ile analiz edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen bilgiler analiz edilirken öncelikle bu bilgiler psikolojik ihtiyaçların güç, özgürlük, eğlence ve sevgi ait olma boyutlarına ilişkin temalara göre kodlanmıştır. İlk aşamada psikolojik ihtiyaçlar boyutlarının yanı sıra interneti kullanım amaçları, internetin kullanım sonuçları ve internet yoksunluğu ana temalarına ilişkin bilgiler de kodlanmıştır. Genel temalara ilişkin kodlamalardan sonra araştırmacı ilgili ana temaları detaylı biçimde incelemiş ve alt temalar oluşturmuştur. Temalara ilişkin kodlamalar tamamlandıktan sonra Nvivo 12 programının çıktıları psikolojik danışma alanında ve nitel araştırma sürecinde uzman bir öğretim görevlisi tarafından incelenmiştir. Uzman görüşleri alındıktan sonra gerçekleştirilen kodlamalar araştırmacı tarafından tekrar irdelenmiş ve gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Son olarak araştırmacı kodlamaları kontrol eden alan uzmanı ile bir araya gelmiş, tema ve kodlamaları tartışarak analize son halini vermiştir. Bu sayede kodlama sürecinin doğru bir şekilde ilerleyip ilerlemediği kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Bulgular bölümünde alt temalara ilişkin içerik ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

Bulgular

Görüşmeler kapsamında elde edilen bulgular problemlili internet kullanımının doğasını daha iyi anlamaya yönelik; internet kullanım nedenleri, yoğun internet kullanımın sonuçları, internete ulaşılamadığında yaşananlar şeklinde ele alınmıştır. Gerçeklik terapisi bağlamında internet kullanımının psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisine yönelik, internet aracılığı ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar ve anlam dünyalarını anlamaya yönelik internete dair kullanılan metaforlar başlıkları altında ele alınmıştır.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

İnternet kullanım nedenlerine dair “araştırma yapma”, “maddi kazanç amacı ile kullanma”, “örnek alma”, “sosyal medya” ve “yeni insan tanıma” olmak üzere 5 ana tema belirlenmiş Şekil 7.1’de verilmiştir.



Şekil 7.1.İnternet kullanım nedenleri

Şekil 7.1’de görüldüğü üzere internet kullanım nedeni ana teması altında araştırma yapma (9), maddi kazanç sağlama (2), örnek alma-model alma (6), sosyal medya (6) ve yeni insan tanıma (7) olmak üzere beş alt temaya ayrılmıştır. Ergenlerin internet kullanım amacı olarak araştırma yaptıklarını belirtmeleri dikkat çekmektedir. Ancak araştırma yaptığını iddia eden ergenlerin Örneğin, katılımcı 3 “*Araştırmayı seviyorum gerçek hayatta kolay olmayan şeyleri rahatlıkla bulunabiliyor.*” şeklinde araştırma yapmayı geleceğini kolaylaştırmak için; katılımcı 10 ise “*gelecekteki mesleğimle ilgili videolar izlemek için araştırmalar yapıyorum*” şeklinde hedef belirlemek ve karar vermek adına araştırma yaptığını ifade etmektedir. Bunun yanı sıra katılımcı 9 ise “*İnternette daha çok ve kolay bilgi sahibi oluyorum*” şeklinde pratik ve kolay biçimde ulaştığı için internet kullanım amacı olarak araştırma yapmayı seçtiğini belirtmektedir. Araştırma yapma temasının altında genellikle ödev ve testlere ulaşmak için kullandıklarını belirten katılımcılarda bulunmaktadır. Yapılan görüşmelerde interneti kullanma nedenlerinin literatüre benzeyen sonuçlar dikkat çekmektedir.

Maddi kazanç sağlama temasına bakıldığında Katılımcı 1’in “*Benim sebebim para kazanmak. Kendime ek gelir buluyorum.*” ve “*internet sitelerinde para kazanma yollarını buluyorum.*” Şeklinde kendini ifade etmiştir. Diğer katılımcılardan maddi kazanca yönelik bir ifade gelmemesine rağmen internetin ergenlik döneminde para kazanmak amacı ile tercih edilmesi dikkat çekicidir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Model alma alt temasına bakıldığında katılımcı 1'nin *"baktığımda insanların genellikle sosyal medya amacı ile yoğun şekilde kullandıklarını görüyorum."*, *"herkes çok telefon kullandığı için arkadaşım da internet kullanıyor sürekli ben de kullanıyorum."* Şeklinde ifadelerle internet kullanım amacının çevresindeki kişilerden kaynaklı olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Katılımcı 2 *"Arkadaşlarımın birçoğu da benim gibi. Çevremdeki herkes sosyal medya bağımlısı onları da görünce haliyle ben de telefonuma yöneliyorum."* Şeklinde kendisini ifade etmektedir. Katılımcı 3'de *"Ailede herkesin elinde telefon var. Mesela akşam herkes odasına çekiliyor iletişim yok."* Şeklinde ailede yoğun internet ve teknoloji kullanımına dikkat çekmektedir. İnternet kullanımının amacına bakıldığında aile, arkadaş vb gibi sosyal çevredeki yoğun kullanımı internet kullanımını normalleştirme ve amaç haline getirme gerekçesi olarak sundukları görülmektedir.

Sosyal medya kullanımının internet kullanımı amaçlarından biri olarak belirtildiği görülmektedir. Katılımcı 2 *"sosyal medya internette Instagram ve whatsappı yoğun olarak kullanıyorum."* şeklinde kullanım amacını belirtmektedir. Benzer şekilde katılımcı 7 *"Sanal ortamda instagram ve facebookta zaman geçiririm."* Şeklinde internet kullanım amacının genellikle sosyal medya olduğunu ifade etmektedir. Katılımcı 4'te *"İnstagramdayım daha çok"* ifadesi ile diğer katılımcılara benzer şekilde kendini ifade etmektedir. Bu bakımdan sosyal medya ağlarının internet kullanım amaçlarından biri olduğu ifade edilebilir. Sosyal medya ile ergenlerin genellikle eğlence, ait olma ve beğenilme ihtiyaçlarını karşıladıkları düşünülebilir.

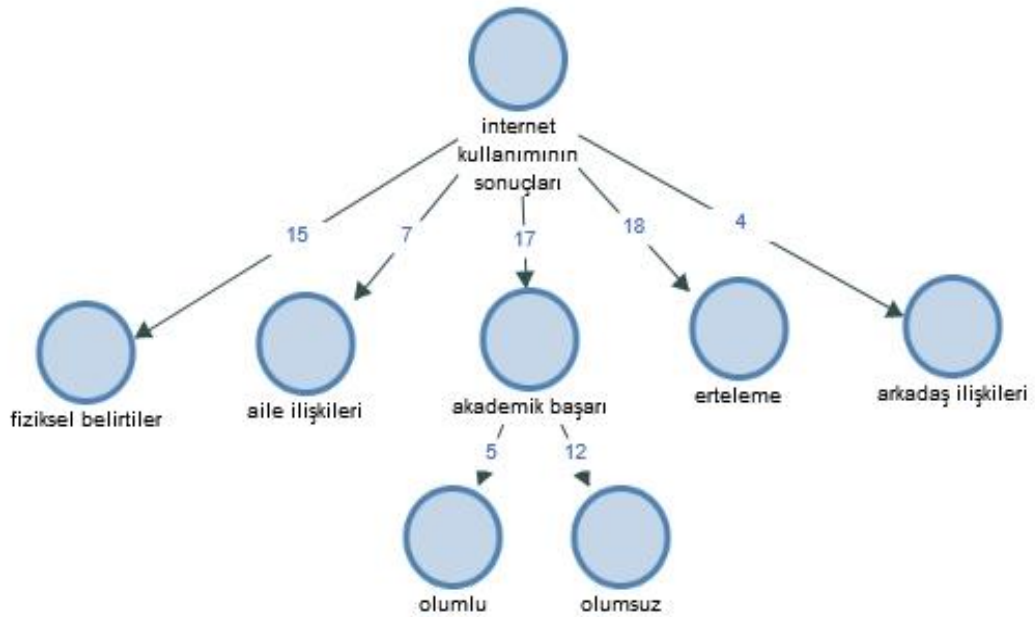
İnterneti kullanım amaçlarından bir diğer temanın yeni insan tanıma olduğu görülmektedir. Ergenlerin küçük bir ilçede yaşamaları ve kısıtlı bir çevreye sahip olmaları nedeni ile interneti yeni insanlar tanıma yolunda bir araç olarak kullandıkları düşünülebilir. Katılımcı 10 *"interneti Sanal ortamda yeni insanlarla arkadaş olma şeklinde kullanıyorum."* şeklindeki ifadesi ile kullanım amacı olarak insan tanımak olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete göre internet kullanım nedenleri tema frekansları ise Tablo 7.1'de sunulmaktadır.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Tablo 7.1. Cinsiyete göre internet kullanım nedenleri tema frekansları

	cinsiyet = kız	cinsiyet = erkek
İnternet kullanım nedeni	14	15
Araştırma yapma	4	5
Maddi kazanç amacı ile	0	2
Örnek alma	2	4
Sosyal medya	6	0
Yeni insan tanıma	2	5

Tablo 7.1’de cinsiyete göre internet kullanım nedenleri tema frekanslarına bakıldığında; kızların en çok sosyal medya erkeklerin ise yeni insan tanıma ve araştırma yapma için kullandıkları görülmektedir. Yoğun internet kullanım sonuçlarına dair “akademik başarı”, “aile ilişkileri”, “arkadaş ilişkileri”, “erteleme” ve “fiziksel belirtiler” olmak üzere 5 ana tema belirlenmiş Şekil 7.2’de verilmiştir.



Şekil 7.2.İnternet kullanımının sonuçları

Şekil 7.2’de görüldüğü gibi üzere internet kullanım sonuçları ana teması altında fiziksel belirtiler (9), aile ilişkileri (7), akademik başarı (17), erteleme (18) ve arkadaş ilişkileri (4) olmak üzere beş alt temaya ayrılmıştır. Ergenlerle yapılan görüşmelerde internet kullanımının sonuçlarından biri olarak fiziksel belirtiler teması ile ifade edilebilir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 1 “*telefona çok yakın durduğumda baş ağrısından şikayetçiyim. Sürekli başım ağrır.*” Katılımcı 11 “*internet kullanırken fiziksel olarak dik durmadığım için belimde sıkıntı oluşuyor. Ellerimde uyuşmalar oluyor. Baş dönmesi ve ağrısı şeklinde devam ediyor.*” ifadesi ile internette yoğun zaman harcamanın fiziksel olarak yansımalarını belirtmektedir.

Katılımcı 2’ de “*İnterneti çok kullandığım için gözlerim çok etkileniyor. Parmaklarımda uyuşma oluyor.*” ifadesi ile benzer belirtiler ifade etmektedir. Katılımcıların birçoğu da internet kullanımını yoğun şekilde devam ettirdiklerinde gözleri ile ilgili sorun yaşadıklarını belirtmektedir.

İnternetin etkilerinden bir diğeri ise arkadaş ilişkileridir. İnternet kullanımı ve arkadaş ilişkilerine bakıldığında katılımcılar, yoğun internet kullanımının arkadaş ilişkileri üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ifade ettikleri gibi arkadaşları ile vakit geçirmek ve iletişim kurmak için de tercih ettiklerini belirtmektedir.

Katılımcı 2, “*Arkadaşlarımla iyi geçinmek onları kırmamak telefonu bir kenara bırakıp onlarla ilgilenmek istiyorum.*” İfadesi ile yoğun internet kullanımının arkadaşları ile ilişkisi üzerinde olumsuz etkisini vurgulamaktadır.

Katılımcı 1 ise “*Bir gün mecburiyetten arkadaşlarımla yanına gidiyorum. Ve sürekli aklımda internet oluyor. Zamanı etkili şekilde kullanamıyorum.*” ifadesi ile arkadaşları ile zoraki zaman geçirdiğini o vakitlerde bile zihnini sürekli internetin meşgul ettiğini belirtmektedir.

Katılımcı 9 ise “*internet olmazsa bu ilişkilerime yansır sinirli olabilir sigara içemeyen oruçlu bir insan nasıl olursa ben de öyle olabilirim. İlişkilerimi etkiler.*” ifadesi ile arkadaş aile olmak üzere tüm ilişkileri üzerinde etkili olabileceğini ifade etmektedir.

İnternetin yoğun şekilde kullanımının bir başka sonucu ise aile ilişkileridir. Katılımcı 1 “*Ailemle iletişim kuruyorum ama internete bakma ihtiyacım oluyor. Çok kullanıyorsun diye uyarılarda bulunuyorlar ama ben yine de devam ediyorum.*” Şeklinde ailesinin internet kullanımından rahatsız olduğunu belirtmektedir.

Katılımcı 10 ise “*İnternet olmadan bir gün geçirdiğimi düşünemiyorum olmasa mesela olabildiğince işleri yapıp uyumaya çalışırım ailemle iletişimim biter.*” Şeklinde internetin aile ilişkilerinin önüne geçebileceğini ifade etmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 8 ise “*İnternetin yerine bir şey koyacak olsam ailem olabilir. Ailemle görüşmeyi erteleyebiliyorum yemeğe çağırıyorlar gitmiyorum erteliyorum. Mesela hep birlikte yemek yemediğim çok oluyor.*” İfadesi ile hem fizyolojik ihtiyaçlarının hem de aile ilişkilerinin internetten yoğun biçimde etkilendiğini belirtmekte “*interneti daha az kullanıp ailem ve arkadaşlarımla daha fazla vakit geçirmek derslerime daha çok çalışmak isterim.*” İfadesinde ise internetin aile ilişkilerine engel olduğunu fark ettiği ve baş etmek istediği anlaşılmaktadır.

Katılımcı 2’de benzer bir şekilde “*Bazen sosyal medyada vakit geçirmek için yemeğe inmiyorum. Buna rağmen vazgeçemiyorum. Ailem de bu kadar fazla olunca erkek arkadaşım var sanıyorlar çok kullanmamı istemiyorlar.*” İfadesi ile ailesinin internet kullanımından rahatsızlığını ve kısıtlamaya çalıştıklarını belirtmektedir.

Katılımcı 3 ise “*Yatağa uzanıyorum elimde telefon bir saat sonra yatarım düş alır dışımı fırçalarım diyorum ama telefonda bir şey izledikçe uykum geliyor. Sonra bunlar kalıyor. Yemeği de zaman zaman erteliyorum. Ailede herkesin elinde telefon var. Mesela akşam herkes odasına çekiliyor iletişim yok.*” İfadesi ile ailesinin de interneti yoğun kullandığından bu nedenle iletişim kuramadıklarını belirtmektedir.

İnternet kullanımının etkilerinden bir diğeri ise ertelemedir. Katılımcı 1 “*Ve sürekli aklımda internet oluyor. Zamanı etkili şekilde kullanamıyorum. Boş kaldığım zamanlarda daha çok kullanıyorum. Ramazan vaktiydi. Oruçtum. Dışarıda internetteydim. İftara çok vakit vardı internete gireyim dedim. İftar olalı bir saat olmuş ve ben farkında olmamışım bile açlığımı bile unuttum. Sürekli beni meşgul eden bir şey bazen uykumu bile engelliyor.*” Şeklindeki ifadesi ile uzun süreli açlığını ve uykusunu bile erteleyebildiğini belirtmektedir.

Katılımcı 10 ise “*Uyku erteleme kesinlikle var. 36 saat internette sohbet ettiğimi biliyorum. Ayrıca ödevlere gelince Ödev olunca son günde olsa yapmaya çalışırım.*” Şeklindeki ifadesi ile uykusunu ve okula dair sorumluluklarını erteleyebildiğini ifade etmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 2 ise “*Sosyal medyada gezeceğim diye çok ders çalışmıyorum mesela sadece etüt saatlerinde zorunlu olduğu için telefonda uzak kalıyorum. Telefona kavuşunca kitap okuyayım diyorum. 5-6 sayfa okuyup telefonu elime alıyorum. İnternete fazla vakit ayırınca gözüm telefonda olunca günlük planlarımı erteleyebiliyorum. Bir hedefim olmasına rağmen sosyal medyada geziniyorum çalışmıyorum. Ayrıca bazen sosyal medyada vakit geçirmek için yemeğe inmiyorum.*” Şeklindeki ifadesi ile günlük hayatındaki görevlerini ve ihtiyaçlarını internette zaman geçirirken aksattığını belirtmektedir.

Katılımcı 3’de benzer şekilde “*Yatağa uzanıyorum elimde telefon bir saat sonra yatarım duş alır dişimi fırçalarım diyorum ama telefonda bir şey izledikçe uykum geliyor. Sonra bunlar kalıyor. Zaman zaman yemek yemeği de ertelediğim oluyor.*” ifadesi ile kişisel bakım ve fizyolojik ihtiyaçlarını ertelediğine dair belirtiler gösterdiğini ifade etmektedir.

Katılımcı 2 ise “*Telefon elimdeyken hiçbir şey yapamıyorum her şeyi unutuyorum, test çözmiyorum ev işleri yapmıyorum.*” ifadesi ile günlük yaşamının etkilendiğini belirtmektedir. Katılımcı 6 “*Mesela oyun çok heyecanlı geçiyorsa yapmam gerekenleri erteleyebilirim.*” Katılımcı 8 “*Ödevim ya da yapmam gereken bir şey olduğunda okulda yaparım diye sürekli erteleyebiliyorum. İnternet sürekli beni engelliyor. Yapmam gerektiği şeylerin hepsini erteleyebiliyorum. Ailemle görüşmeyi erteleyebiliyorum.*” İfadeleriyle internet kullanımı ile yaşadıkları erteleme durumlarını ifade etmektedir.

Son olarak katılımcılar, internet kullanımının yoğun olması sonucunda yaşanan bir diğer durumun akademik başarı üzerindeki etkisi olduğunu ifade etmektedir. Katılımcılar internetin akademik başarıları üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri hakkındaki ifadelerine bakıldığında; katılımcı 1 “*Sınavlara çalışırken interneti bırakmaya çalışıyorum ama uzak kalamıyorum bakınca vaktimi alıyor. O yüzden başarıım düşüyor. Günlük plan ve amaçlarına ulaşma ile ilgili şöyle bir şey yaptım. Test kitabı aldım. Günde kaç soru çözersem o kadar megabyte internet kullanıyorum. Faydasını gördüm.*” ifadesi ile internetin olumsuz etkisini olumluya çevirmeye çalıştığını belirtmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 10 ise “ *internette 36 saat sohbet ettiğimi biliyorum. Sürem yüzünden başarıml olumsuz etkilendiğim de oluyor. Zorlaştırdığı durumlara baktığımda okuma yazmayı sevmiyorum oynamayı seviyorum.*” İfadesi ile yoğun şekilde internet kullandığı için çalışmadığını ve başarısının olumsuz etkilendiğini çalışmak yerine oyun oynayarak vakit geçirmeyi tercih ettiğini belirtmektedir.

Katılımcı 2 ise “*İnternetin katkısı şöyle oluyor. Ayı kalamıyorsam kitap okumayı test çözmeyi ondan yapayım diyorum.*” İfadesi ile internetin akademik başarısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir.

Katılımcı 3 “*İnternet kullanımında başarı bunu iyiye götürmek de olabilir kötüye götürmek de. Ben şey diye düşünüyorum. İnternet kullanımı ile dersi ayırırım. Araştırma olarak iyi yanı çok var internetin gerçi doğru bilgiye ulaşmak da zor. Amaçlarım için de mesela nereye gitmek istiyorum özellikleri ne kaç puan istiyor bunları araştırırım olumlu olarak. Olumsuz olarak da mesela bir şey araştırırken ondan ona geçiyorum ondan ona derken saatler geçiyor ve zaman kaybettiriyor.*” İfadesi ile internetin akademik başarı üzerindeki etkisinde belirleyici olanın kişinin bakış açısı ve interneti kullanım düzeyi olduğuna dair farkındalık sahibi olduğunu ifade etmektedir.

Katılımcı 11 ise “*Okul başarımlı etkiliyor. Ödevden fazla oyun için kullandığım için olumsuz etkiler. Amacıma ulaşma açısından olumlu da etkiliyor olumsuz da olumlu olarak amacım ile ilgili araştırma yapıyorum diğer türlü çok zaman kaybetmem olumsuz. Hayatımı araştırma yapma konusunda kolaylaştırıyor.*” ifadesiyle hedeflerine dair bilgiye ulaşmak açısından olumlu akademik başarı açısından olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.

Katılımcı 7 ise amaçlarına ulaşma açısından olumsuz etkisini “*Okuldaki başarımlı da etkiliyor. Vakit kaybı oluyor. Beyin cerrahı olmak istiyorum çok zor bir şey internet yerine soru çözmem gerekiyor olumsuz etkiliyor.*” İfadesi ile belirtmektedir.

Katılımcı 4’de benzer şekilde “*Okul başarımlı ise olumsuz etkiliyor ama bunu belirleyen ben oluyorum yararlı kullanırsam yararlı olabilir google gibi mesela bilgi dersler hakkında takip ettiğimizde hayatımı kolaylaştırır. Diğer türlü zaman kaybı hep.*” ifadesi ile internetin akademik başarısı üzerindeki etkilerini dile getirmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

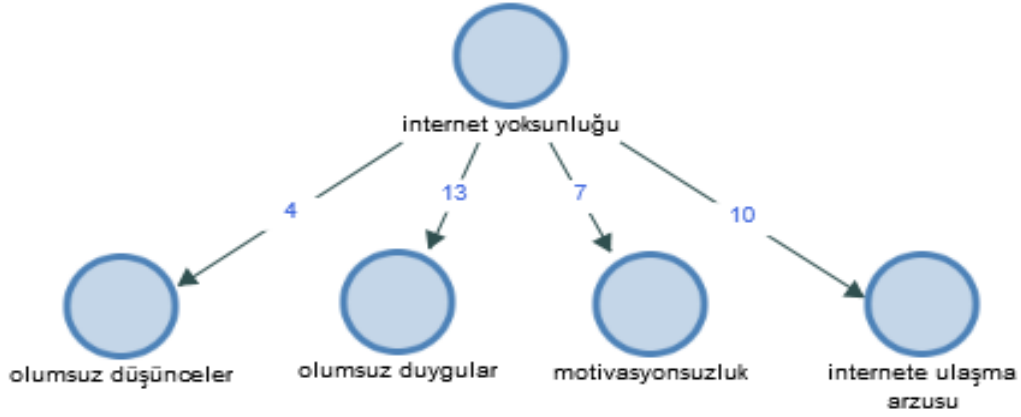
Katılımcı 5 ise “Okul başarıımı da çok etkiliyor. Elimde olunca başka bir şey yapmıyorum elimde olmayınca da sürekli elime alma isteği yaşıyorum. Telefon yokken sanki canımdan bir parça gitmiş gibi oluyor. Hayatımı kolaylaştıran durumlar hakkında bilgi edinmek için oldukça iyi oluyor ama telefon elimdeyken hiçbir şey yapamıyorum her şeyi unutuyorum, test çözmiyorum ev işleri yapmıyorum. Başarıımı olumsuz etkiliyor.” şeklindeki ifadesi ile internet kullanımının başarısı üzerindeki olumsuz etkisini dile getirmektedir. Cinsiyete göre internet kullanım sonuçları tema frekansları ise Tablo 7.2’de sunulmaktadır.

Tablo 7.2.Cinsiyete göre internet kullanım sonuçları tema frekansları

	cinsiyet = kız	cinsiyet = erkek
İnternet kullanımının sonuçları	27	27
Aile ilişkileri	4	3
Akademik başarı	8	8
Olumlu	1	4
Olumsuz	7	5
Arkadaş ilişkileri	2	2
Erteleme	10	8
Fiziksel belirtiler	7	8

Tablo 7.2’de cinsiyete göre internet kullanım sonuçlarına dair tema frekanslarına bakıldığında, kızlar ve erkeklerin yoğun internet kullanımı sonuçlarının eşit olması dikkat çekici bir bulgudur. Buna rağmen kızlar erteleme davranışını erkeklerden daha çok gösterdiklerini belirtmektedir. Fiziksel belirtiler ve akademik başarıda internet kullanımı sonucunda en fazla ifade edilen temalardır. Yoğun internet kullanım sonrasında internet bulamadıklarındaki yaşantılarına dair “olumsuz düşünceler”, “olumsuz duygular”, “motivasyonsuzluk” ve “internete ulaşma arzusu” olmak üzere 4 ana tema belirlenmiş Şekil 7.3.’de verilmiştir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular



Şekil 7.3.İnternet yoksunluğu durumunda yaşananlar

Şekil 7.3.'de görüldüğü gibi üzere internet yoksunluğu durumunda yaşananlar ana teması altında olumsuz düşünceler (4), olumsuz duygular (13), motivasyonsuzluk (7) ve internete ulaşma arzusu (10) olmak üzere 4 ana tema belirlenmiştir. Ergenlerin ifade ettiği alt temalardan birisi olumsuz düşüncelerdir.

Katılımcı 10 “İnternet olmadan bir gün geçirdiğimi düşünemiyorum olmasa ailem mesela olabildiğince işleri yapıp uyumaya çalışırım iletişimim biter. Arkadaşlarımla sosyal ilişkilerim iyidir yüzyüze olsak da bir zamandan sonra internet muhabbetine döner iş. İnternetin yerine herhangi bir şey koyamam.” İfadesi ile internetsiz kalması durumunda yaşayacaklarının genelde olumsuz olacağını düşünmektedir.

Katılımcı 8 ise “İnternette kendimi başarılı ya da yetkin hissetmiyorum. Onun beni engellediğinin farkındayım sürekli ama onun yanından gidemediğimin de farkındayım. Böyle kendimi esir altına alınmış onsuz yapamayacakmış gibi oluyor.” Şeklindeki ifadesi ile internetin kendisi üzerindeki olumsuz etkilerinin farkında olmasına rağmen internetsiz kalması durumundaki olumsuz düşüncelerine değinmektedir.

Katılımcı 6 “İnternet olmadan zaman yavaş geçebilir internet varsa eğlence vardır. Kendimi en özgür hissettiğim ortam sanal cidden sanal insanların özgürce yapmak istedikleri şeyi güvenli bir şekilde kullanabileceği yer. Ben sosyal ortamda bazen aşırı heyecanlanıyorum. Saçma sapan da konuşuyorum o yüzden de interneti tercih ediyorum. İnternet olmasa kendimi ifade edemem.” ifadesi ile interneti hayatının merkezine yerleştirdiğini ve önemli yüklemeler yaptığını olmadığında kendini yetersiz hissedeceğini düşündüğünü ifade etmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 1 ise *“Hayatımda ihtiyaç duyduğum tek şey internet Yüzyüze konuşurken çok rahat konuşamazsın ama sanal ortamda çok rahat ifade edersin. Sosyal ortamda yüzyüze söylerken birçok şeyi ifade edemezken sanal ortamda çok rahat ifade ediyoruz. Sosyal medyada para kazanma sitelerinde yeni insanlarla tanışıp onlarla birlikte iş yapmayı tercih ediyorum. İnternette sana güvenen bir ortam oluyor. Yardım ediyorsun mutlu oluyorum. Olmadan çok da rahat bir hayatım olmaz.”* şeklindeki ifadesi ile internetsiz kalma durumundaki olumsuz düşüncelerini ifade etmektedir.

Katılımcıların internete ulaşamama durumunda yaşadıkları bir diğer durum olumsuz duygulardır. Katılımcı 1 *“İnternet olmaksızın şuana kadar bir hafta dayanabildim. İçimde bir sıkıntı vardı. Sürekli internete bakma hissi geliyordu. Ama bulamayınca moralim bozuluyor. Bakmam gereken şeylere bakamıyorum. Endişeleniyorum ne oldu ne bitti diye.”* Şeklindeki ifadesi ile internetsiz kalması halinde yaşayacağı olumsuz duyguları ifade etmektedir.

Katılımcı 10 ise *“Hiç internet olmadan yarım gün dayanırım. Özlem ve hüznün yaşarım. İnternet kullanımını nefes almaya benzetiyorum.”* ifadesi ile duygularına dair süreci belirtmektedir. Benzer şekilde katılımcı 2’de *“İnstagram ve whatsappı yoğun olarak kullanıyorum. Hiç internet olmaksızın iki saat geçirdim. İnternet olmayınca çok sıkılıyorum daraltı geliyor.”* İfadesi ile duygu durumunu ifade etmektedir. Katılımcı 6 ise *“İnternet olmadan yaşanır ama hayat daha az iyi olur ben bir iki hafta yaşarım her gün oynadığım oyunları o gün oynayamamak tabi ki kötü bir şey. Öyle bir şey olursa sportif faaliyetlere katılabilirim ama aşırı üzüliyor insan özlem duyuyordum aşırı mutsuzdum. İnternetim olmasa okula gelince akşamı düşünmezsin derse odaklanırsın arkadaşlarına ve sportif faaliyetlere önem verirsin. Ama sinirli olabilirim.”* Şeklindeki ifadesi ile duygusal durumu belirtmektedir.

Katılımcı 9 da *“İnternet olmaksızın yaşamayı hiç denemedim. Tatilde internetsiz kalınca internet kafe bulmaya çalışıyorum. Bulamayınca yapacak bir şey bulamıyorum. Uyumayı tercih ediyorum sıkılıyorum. Sıkıntı duyuyorum özliyorum.”* diğer katılımcılara benzer ifadelerle duygusal durumundan bahsetmektedir.

Motivasyonsuzluğa dair ifadelere bakıldığında katılımcı 2 *“İnternet olmayınca çok sıkılıyorum daraltı geliyor, yapacak bir şey bulamıyorum.”* İfadesi ile motivasyonunu olumsuz etkilediğini ve eylemsiz kaldığını ifade etmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 4 ise *“Olumsuz olarak da internet olmadan bunalabilirim.. Hayatla bağlantımı kesiyorum. Bir şey yapmıyorum.”* İfadesi ile internet olmadan eylemde bulunmakta zorlandığını ifade etmektedir.

Katılımcı 9 ise *“internetsiz kalınca internet kafe bulmaya çalışıyorum. Bulamayınca yapacak bir şey bulamıyorum.”* İfadesi ile internet arayışı içinde olduğunu ve ulaşamaması durumunda alternatif bir yaşantıda bulunmadığını belirtmektedir.

Katılımcı 8 ise *“İnternet olmadan yaşayabilirim belki ama sürekli bir şeyler yapmak istiyorum. 3 gün falan yaşarım olmadan çok sıkılıyorum yapacak bir şey bulamıyorum.”* Şeklindeki ifadesi ile diğer katılımcılara benzer bir durum içinde bulunduğunu belirtmektedir.

İnternette uzak kalma durumunda yaşananlara dair katılımcıların ifadelerinden birinin de internete ulaşma arzusu olduğu görülmektedir.

Katılımcı 1 *“İnternet olmaksızın şuana kadar bir hafta dayanabildim. Sürekli internete bakma hissi geliyordu. Arayış içinde oluyorum. Ayrıca okulda da internete bakma saatleri olmalı. Sürekli çok kullanıyorum. Yurtta bazen telefon kullanmak yasak serbest olmalı.”* Şeklindeki ifadesi ile internete ulaşma konusundaki çabasını belirtmektedir.

Katılımcı 2 ise *“internet kullanımından vazgeçemem. İnternet bağımlılığımı azaltmak isterim ama başarılı olamıyorum vazgeçemiyorum. Vazgeçmek için telefonumun şarjını bitirmeye çalışıyorum. Şarj aletimi yanıma almıyorum. Telefonu aşağıya bırakıyorum. Eğer uyursam ve kendimi başka bir şeye veriyorsam yaptıklarım işe yarıyor yoksa telefonumda kalıyor aklım. Ama eninde sonunda telefonuma yöneliyorum. Kendime mesafe koyamıyorum.”* Şeklindeki ifadesi ile internette uzak kalma durumunda ulaşma isteğini engelleyemediğini ve uzak kalmayı başaramadığını ifade etmektedir.

Katılımcı 4 ise *“telefona bakma ihtiyacım hesaplarım çok oldukça daha fazla oluyor. 2 saat kadar aralıksız bakıyorum. Yoğunlukla yatmadan yoğunlukla bakıyorum. Hayatımda hiç internet olmadan iki gün kalabilirim o da zorlasam. Sonra bir şekilde ulaşma çabasına giriyorum.”* Şeklindeki ifadesi ile internet yoksunluğunu ortadan kaldırmak için bir çabası olduğunu belirtmektedir.

Katılımcı 5 ise *“Elimde olunca başka bir şey yapmıyorum elimde olmayınca da sürekli elimde alma isteği yaşıyorum. Telefon yokken sanki canımdan bir parça gitmiş gibi oluyor. Ulaşmaya çalışıyorum”* ifadesi ile internete ve telefondan uzak kalamadığını açıkça ifade etmektedir. Katılımcı 9 ise *“İnternet olmaksızın yaşamayı hiç denemedim.*

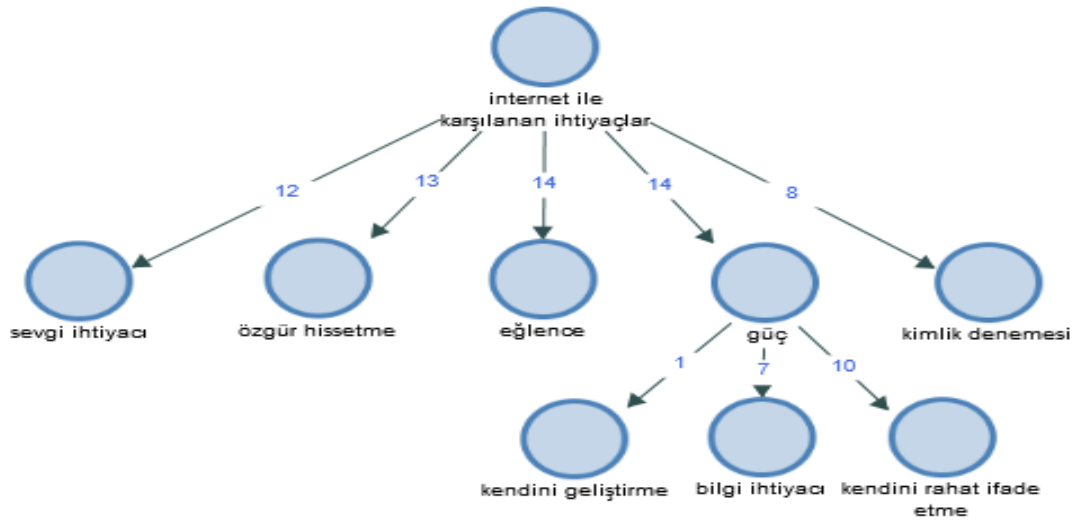
EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Tatilde internetsiz kalınca internet kafe bulmaya çalışıyorum.” İfadesi ile internete ulaşma çabasını ifade etmektedir. Cinsiyete göre internet yoksunluğuna dair tema frekansları Tablo 7.3’de sunulmuştur.

Tablo 7.3. Cinsiyete göre internet yoksunluğu tema frekansları

	cinsiyet = kız	cinsiyet = erkek
İnternet yoksunluğu	13	15
İnternete ulaşma arzusu	4	6
Motivasyonsuzluk	4	3
Olumsuz duygular	7	6
Olumsuz düşünceler	2	2

Tablo 7.3’de cinsiyete göre internet yoksunluğu temasına dair frekanslara bakıldığında erkeklerin kızlara göre daha fazla tema belirttiği görülmektedir. İnternet kullanımı ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlara dair “sevgi ihtiyacı”, “özgür hissetme”, “eğlence”, “kimlik denemesi” ve güç ihtiyacı olmak üzere 5 ana tema belirlenmiş, güç ihtiyacı ise “kendini geliştirme”, bilgi ihtiyacı” ve “kendini ifade etme” olmak üzere 3 alt temaya ayrılmış ve Şekil 7.4’de verilmiştir.



Şekil 7.4. İnternet aracılığı ile karşılanan psikolojik ihtiyaçlar

Şekil 7.4’te internetin hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıklarına bakıldığında; sevgi ihtiyacı (12), özgür hissetme (13), eğlence (14), güç ihtiyacı (14) ve kimlik denemesi (8) olmak üzere beş tema olduğu görülmektedir. Güç ihtiyacı ise kendi içinde, kendini geliştirme (1), bilgi ihtiyacı (7), kendini rahat ifade etme (10) alt temaya ayrıldığı görülmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından biri olan psikolojik ihtiyaçlar davranışı harekete geçiren ve motive eden bir yapı olarak ele alınmaktadır. İnsanın en gerekli gördüğü ihtiyacın sevgi ait olma olduğunu iddia eden gerçeklik terapisi, güç ihtiyacını kendini geliştirme, iyi ilişkiler kurma ve kendini yetkin hissetme olarak nitelendirmektedir. Terapide, özgürlük ihtiyacı ise bireyin başkalarına zarar vermeden ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilmesi anlamı taşımakta, eğlenme ihtiyacının da önemine vurgulanmaktadır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde internet kullanılarak psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik kullandıkları görülmektedir. Gerçeklik terapisi dışında interneti kimlik denemeleri yaptıklarını belirtmektedirler. İlk olarak ele alınan tema sevgi ihtiyacıdır.

Katılımcı 1 *“Sevdiğimi belli etmeyi ve sevdiğimi arkadaşlarımla sürekli iletişim kurarak karşılarım. İnternette mesela bir arkadaşına mesaj yazarsın samimi içten yakın hissedersin.”* İfadesi ile internet üzerinden arkadaşları ile iletişim kurduğunda sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılamaya çalıştığını ifade etmektedir. Ergenlik döneminde arkadaş etkisinin fazla olduğu bilinmekte ve ergenler genellikle internet yolu ile sosyalleşmeyi tercih edebilmektedir. Bu nedenle ergenlerin sevgi ait olma ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik teknoloji ve internete yönelmeleri söz konusu olabilmektedir.

Katılımcı 10 ise *“bazen okul ortamında ya da başka yerlerde sevgilim olsun istediğim halde başarılı olamıyorum ama internette sevgili yapabiliyorum. Onunla rahat şekilde konuşup duygularımı ifade ediyorum. Güzel oluyor yani sevmek.”* İfadesi ile sosyal ortamda karşılamakta zorlandığı sevgi ait olma ihtiyacını internetten karşılamaya çalıştığını belirtmektedir. Sosyal kaygı ve utangaçlık düzeyi yüksek olan ergenlerin internet ortamında kendini daha rahat ifade edebildikleri ve interneti daha yoğun kullandıkları bilinmektedir.

Katılımcı 10 da sosyal ortamda kendini ifade etmekte zorlanmasına rağmen internet ile bu ihtiyacını daha kolay sağladığını ifade ederek literatüre tutarlı bir ifade kullanmaktadır. Katılımcı 2 ise *“Şimdi sevmek istiyorsan kendini sevdirmen lazım. Bunun için bir çaba gösteriyorum insanlarla iyi anlaşmaya çalışıyorum. İnsanları kırmamaya çalışıyorum. Anlaşabildiklerim olduğunda da kalplerini kırmadan iletişim kuruyorum. Yoksa iletişimim bozuluyor. İnternette daha zahmetsiz. Tanımadıkları kişilerle sevgili olabiliyorlar ben de oldum.”* Şeklindeki ifadesi ile sosyal ortamda da sevgi ait olma ihtiyacını karşılamaya çaba göstermesine rağmen bu süreç için daha

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

yoğun çaba harcaması gerektiğini internet ile bu sürecin kolaylaştığını düşündüğünü belirtmektedir.

Katılımcı 5 ise *“internet çok gerekli değil her yerden bir şey öğrenebiliriz. Ama sevgisiz yaşayamam. Ama sevdiğim insan uzaktaysa mecburen interneti yoğun olarak kullanmak zorunda kalıyorum. Ailem ya da arkadaşlarımla güzel vakit geçirince internet aklıma gelmiyor.”* Şeklindeki ifadesi ile interneti sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılama odaklı kullandığını ifade etmektedir. Hatta sosyal ortamda sevgi ve ait olma ihtiyacını karşıladığı zamanlarda internetten uzak kalmayı başarabildiğini belirtmesi de sevgi ait olma ihtiyacı karşılama odaklı olduğunun bir kanıtıdır.

Katılımcı 8 ise *“internet kullanımında bir şeyi değiştirecek olsam böyle sosyal medya hesaplarımı kapatmak istiyorum. Arkadaşlık istekleri orada olanlara merakım çok vaktimi alıyor. Paylaşım yapıp beğeni almak hoşuma gidiyor. Ya da whatsapp gruplarında bir şey kaçıracağım diye elimden düşürememek garip geliyor ama vazgeçemiyorum.”* İfadesi ile hem beğenilme hem de ait olma ihtiyacını internet sayesinde karşıladığını belirtmektedir.

Katılımcı 3 ise *“benim Balıkesir’de bir kız arkadaşım olmuştu hiç tanımıyoruz hiç görmedik kesinlikle ortak noktamız yok bir gün bana mesaj attı baya baya konuştuk iyi olmuştu. Aynı şehirde yaşamadığımız için beni görmesi imkansızdı çünkü Balıkesir’de zaten beni tanımiyor her şeyi rahat rahat anlattım yazarak. Kendimi çok yakın hissettim.”* İfadesi ile hiç tanımadığı halde internetteki insanlara güvenme ve kendini fazla açma durumu sevgi ait olma ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılamaya çalıştığının göstergesi olabilir. Genel anlamda katılımcıların ifadelerine bakıldığında ya sosyal ortamda karşılayamadığı sevgi ait olma ihtiyacını karşılamaya çalıştıklarını ya da var olan fakat uzakta kalan sevdikleri ile iletişim kurarak karşılamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu bakımdan sevgi ve ait olma ihtiyacını doğru şekilde yapılandırılmaları ve internette sevgi ait olma ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken yaşayabilecekleri durumlar hakkında bilgi sahibi olmaları ve sevgi ait olma ihtiyaçlarını karşılayacakları sağlıklı seçenekler bulmalarının önemli olduğu söylenebilir. Gerçeklik terapisinde sevgi ait olma ihtiyacı insanların içinde bulunduğu sosyal ortamda değer verdiği kişiler tarafından sevildiğini ve bu kişilerle ilişki halinde olduğunu hissetmesiyle ilgilidir. Çünkü insanlar başkalarıyla birlikte olma ihtiyacı ile doğarlar. Ait olma ihtiyacı insan

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

ilişkilerinin de temelini oluşturur. Çünkü diğerleri ile bir arada olmak sevgi almayı ve vermeyi gerektirir. İnsanın sağlık ve mutluluğu üzerinde ait olma ihtiyacı etkili bir faktördür. Ayrıca, insanlar kendini güvende hissetmek için, yoksunluktan, kaygıdan kurtulmak için ait olma ihtiyacı hissedebilir. Çünkü zor durumdaki insanlar diğer insanlarla birlikte olmayı tercih ederler. Ait olma ve sevgi gereksinimi karşılandığında yetersizlik ve güvensizlik duyguları hissedilmeyebilir. Bu bakımdan ait olma ihtiyacı dostluk, paylaşım, faydalılık, yardımseverlik, ilişki kurma, bağlılık, arkadaşlık, samimiyet, birlikte çalışmayı da kapsamaktadır. Gerçeklik terapisinde ait olma ihtiyacı en acil ihtiyaç olarak görülmektedir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında, değerli olduklarını hissetmek, sevdikleri kişiler ile bağlantı kurabilmek, kendilerini dinleyen ve sadece kendileri oldukları için önem veren kişilerin internet ortamında olduklarını düşünmeleri bu ihtiyaçlarını internetten karşılamaya yöneldiklerini göstermektedir.

Katılımcıların ifade ettiği bir diğer psikolojik ihtiyaç özgürlüktür. Katılımcı 1 “*Sosyal medyada herkes özgür hakaret ve kötü içerik dışında, kendimi en özgür hissettiğim ortam sosyal medya. Düşüncelerimi rahatlıkla paylaşabiliyorum. Tanımadığın insanlar olunca da iyice rahat hissediyorsun. Özgürlük gerçek hayatta sınırlı sosyal medyada ise oldukça geniş. Blogta da hem özgürce kendimi ifade ediyorum. Hem de dönütleri alıyorum kendimi geliştiriyorum. Özgür olmak balon gibidir. Etki altında kalmadan özgürce uçabilir.*” ifadesi ile özgürlüğü en çok hissettiği ortamın sosyal medya olduğunu ifade etmektedir. Kaygısını kontrol altına aldığını düşüncelerini daha rahat ifade ettiğini düşünmektedir. Benzer şekilde aynı katılımcı “*Güncel olaylar güncel paylaşımlara yorumlar geliyor özgürce yazabiliyoruz. O gün başıma bir olay geldi özgür bir şekilde yazarım.*” ifadesi ile de düşünce özgürlüğünü internet aracılığı ile sağlamaya çalıştığını belirtmektedir.

Katılımcı 10 ise “*en özgür hissettiğim ortam oyunlar bence yendikçe de daha özgür oluyorsun. Adam bile öldürebiliyorsun. Gerçek hayatta özgür olduğum zaman yok. Elimin kolumun bağlı olduğu zaman ise okula gelmek bence.*” ifadesi ile özgürlüğü sadece internet aracılığı ile karşılayabildiğini okulu özgürlüğünün önünde engel olarak gördüğünü ifade etmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 11 ise *“sanal dünyada da başkalarının hakkını çiğnemedi ve her istediğini yapabilmekte serbestsin.”* İfadesi ile diğer katılımcılara benzer şekilde internette özgürlük ihtiyacını ne biçimde karşıladığını ifade etmektedir. Katılımcı 6 ise *“kendimi en özgür hissettiğim ortam sanal cidden sanal. Çünkü kim olduğunu bilmeden seni dinliyorlar. Bazıları saygı gösteriyor bazıları argo kullanıyor. Normal karşılıyorum. Kendimi internet ortamında özgür hissediyorum. Ama gerçek ortamda hayır. Bir de küçük yer olunca çok zor oluyor. Bu yüzden özgürlük her türlü sanaldır bana göre.”* ifadesi ile gerçek hayatta hissedemediği özgürlüğü sanal ortamda karşılamaya çalıştığını belirtmektedir. Özgürlüğe yüklediği anlamın ise kendi ifade etme konusunda olması dikkat çekicidir. Değerli olduğunu *“kim olduğunu bilmeden seni dinliyorlar.”* Söylemi ile hissettiğini ifade etmektedir.

Katılımcı 8 ise *“okuldan uzaklaşınca kendimi özgür hissediyorum. Okulda bir şeyleri yapmamam gerektiğini biliyorum kurallar var yurttan da öyle. ama sanal ortam öyle değil ne yapsam nerede gezsem bilinmiyor bu yüzden daha özgür bir ortam.”* İfadesi ile sanal ortamda kendini daha özgür hissettiğini ifade etmektedir. Katılımcı ifadelerinin genellikle birbirine benzerliği dikkat çekicidir.

Katılımcı 4 *“ben kendimi hiç özgür hissedemiyorum. Sanal ortamda ailem takip ettiği için özgür hissedemiyorum. Özgürlüğü çok bilmiyorum hayatımda yok gibi bu yüzden özgürlükle hiç aram yok gibi oluyor.”* İfadesi diğer katılımcılardan farklıdır. İnternet ortamında da takip edilebileceğinin farkında olması özgür hissetmesinin önünde engel olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların ergenlik döneminde özgür olma ihtiyacına daha fazla önem verdiği bilinmektedir. Okul, yurt ve aile içinde var olan kuralları özgürlüğü önünde engel olarak algılayan gençlerin hareketlerinin kontrol edilmediğini düşünceleri, kendilerini rahatça ifade edebildiklerini ve kim olduklarının bilinmediğinin düşünülmesi kendilerini daha özgür hissetmelerine neden olacağı düşünülebilir. Bu bakımdan ergenlerin özgürlük ihtiyacına ne anlam yüklediklerini keşfetmeleri ve sağlıklı bir biçimde karşılamaya çalışmalarının önemli olacağı söylenebilir. Gerçeklik terapisinde özgürlük ihtiyacı karşılıklı ihtiyaçlar arasında doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu dengeyi sağlarken önemli olan başkasının özgürlüğüne ve ihtiyaçlarına saygı duyarak kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bağımsız olma anlamına gelen özgürlük gerçeklik terapisinde, insanın hayatının kontrolünün olabildiği kadar kendi elinde olmasını ifade etmektedir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında ise

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

hayatın kontrolünü sağlamak yerine internet aracılığı ile özgür olduklarını hissetmeye çalıştıkları görülmektedir.

Katılımcıların yoğun şekilde kullandıkları bir diğer psikolojik ihtiyaç ise eğlence ihtiyacıdır.

Katılımcı 1 *“bazen eğlence için, sohbet başlatıyoruz, biraz da top oynayalım diyoruz. Sanal ortamda video izliyorum eğlenmek için etkinlik yapmayı tercih ediyorum, mesaj grupları var günlük yaşantımı paylaşıyorum yorumlarla eğleniyorum. Ama en çok video izleyerek eğleniyorum. İnternet kullanımımın neredeyse 4 saatini video izleyerek geçiriyorum.”* İfadesi ile eğlence ihtiyacını hem sosyal hayatta hem de internet ortamında sağlamaya çalıştığını ifade etmektedir. Günlük hayatında yaşadıklarını mesaj gruplarında paylaşıp gelen yorumlarla eğlenmesi ve gün içinde 4 saatini sadece video izleyerek geçirmesi dikkat çekici bir ifadedir.

Katılımcı 10 ise *“keyif aldığım etkinlikler oyun oynamak video izlemek film izlemek gerçek hayatta ne var arkadaşlarımla dolaşmak olabilir. En çok güldüğüm cs de son zamanlar. Cs bir program. İnternet olmadan eğlenebildiğim ise araba sürmek. Onda da ehliyetim yok. Genellikle normal hayatta eğlenemediğim kafa dengim olmadığı için interneti seçerim.”* Şeklindeki ifadesi ile internetin eğlence ihtiyacını karşılamadaki yerini belirtmektedir. Sosyal ortamda eğlence ihtiyacını karşılama seçeneğinin araba sürmek olması ve ehliyet yaşına uygun olmamasının yanı sıra eğlenebileceği arkadaşlıklar kurmaması sebepleri ile internete yöneldiği görüşmektedir.

Katılımcı 11 de benzer şekilde *“oyun oynamaktan keyif alırım. Oyun oynarken tanımadığım başka ülke ve şehirlerden insanlarla sohbet etmekten de keyif alırım. İnternet dışında spor aktiviteleri yapmaktan hoşlanıyorum arkadaş grupları ile birlikte olmaktan keyif alırım. Komik videolar izlerken çok eğlenirim. İnternetin bu şekilde faydası var.”* İnternet ve eğlence ihtiyacı arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Video izlemek ve arkadaşları ile birlikte olarak eğlenmesi diğer katılımcılara benzemektedir. *“Gerçek dünyada olmayıp sanal dünyada olan şey daha çok eğlenecek şey var bulunduğum ortama göre. Burada yapacak çok da aktivitem yok.”* İfadesinde ise sanal ortamın eğlence ihtiyacını daha çok karşıladığını ortaya koymaktadır.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 4 “evde olunca kardeşlerimle vakit geçirmekten hoşlanırım. Film izlemek, yurttta olursak arkadaşlarla sohbet. İnterneti hiç düşünmeden eğlendiğim ortamlar arkadaşlarımızla çarşı iznine çıktığımda gezdiğimde. İnternette oyun oynarsan eğlence ihtiyacına katkı sağlar diğer türlü sohbeti muhabbeti kesen bir şey internet.” Şeklindeki ifadesinde internette oyun oynayarak sosyal ortamda ise gezerek arkadaşları ile birlikte vakit geçirerek eğlendiğini belirtmektedir.

Katılımcı 6 “konuşmaktan aşırı zevk alıyorum. Futbol oynamak saçma gelse de arkadaşlarımı yalnız bırakmamak için oynuyorum. Sanal ortamda konuşmak dışında film video izlemek oyun oynamak. Mesela benim çok gezen eğlenen arkadaşlarım vardı bir kaç organ mafyası tarafından kaçırılmaya çalışıldı. Ondan sonra bende dışarıya merak salmadım. İçeride yaşamaya çalıştım ve interneti buldum. İnternet ve eğlenme isteğini birlikte düşündüğümde internet varsa eğlence vardır. Ya da mesela gerçek hayatta eline silah alıp kimseyi öldüremiyorsun ama yani adamları zevk için öldürebiliyorsun.” İfadesinde eğlence ihtiyacına yüklediği farklı anlamların olması dikkat çekicidir. Arkadaşının yaşadığı olumsuz örnek yüzünden dış dünyayı tehlikeli görmesi internet ortamını güvenli bulması eğlence ihtiyacını daha yoğun karşılamasına yol açtığı söylenebilir.

Son olarak katılımcı 9 “İhtiyaçlarımı düşündüğümde cs olmadan yaşayamayacağımı düşünüyorum. Bütün zamanım orada geçiyor saatlerce oynuyorum 500 e geldi herhalde saat olarak. Oyun oynamak futbol maçı izlemek de keyif aldığım etkinlikler. Bir de çok fazla yapamasam da silah sporu var onu oynamayı seviyorum. Çok fazla güldüğüm internette fort touch olabilir çok kötü oynuyorlar istemsiz gülmeye başlıyorsun. İnternet olmaksızın halı saha etkinliklerinde mutlu oluyorum. İnternet ve eğlence istediğini düşündüğümde kesinlikle internet cafe hem gerçek arkadaşlar var hem internet. İnternetle eğleniyorum ben okula sadece ders için geliyorum eğlenemiyorum.” İfadesinde eğlence ihtiyacını yoğun olarak oyun oynayarak ve video izleyerek karşıladığını ifade etmektedir. Ergenlik döneminde arkadaş etkisi eğlence ihtiyacına yönelik ifadelerde de belirgindir. İnternette ise en çok oyunlar ve videolar sayesinde eğlendiğini belirten katılımcılar yoğunluktadır. Bu noktada katılımcıların eğlence ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamaları önemlidir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Gerçeklik terapisinde eğlence ihtiyacı, hoşlanmayı, zevk almayı, öğrenmeyi, rahatlamayı ve gülebilmeyi içinde barındırmaktadır. Ayrıca, eğlenme öğrenme sonucunda kazanılan bir ödül olarak görülmektedir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında eğlence ihtiyacı genellikle keyifli zaman geçirme aracı olarak görülmektedir. Öğrenme amacı taşımamaktadır. Ayrıca zevk almak adına adam öldürmeyi tercih etmek çok yoğun program kullanıp saatlerce başından ayıramamak da eğlence ihtiyacını sağlıklı olmayan şekilde karşılamaya çalıştıklarını düşündürmektedir.

Katılımcıların ifade ettikleri bir diğer ihtiyaç ise güç ihtiyacıdır. Gerçeklik terapisinde güç ihtiyacı diğer insanları kontrol altında tutmak ve baskı kurmak anlamına gelmemektedir. İnsanlar hayatlarının kontrolüne sahip olduklarında, bir şeyleri başardıklarında, içsel kontrol hissine ulaştıklarında güç ihtiyaçlarını tatmin etmiş olurlar. Güç ihtiyacı nüfuz, itibar, rekabet, yarışma, tanınma, başarı, yetenek, ilgi, saygı, beceri, etkin dinleme, etkileme, gurur, anlam ve önem gibi faktörleri barındırmaktadır. Bununla birlikte güç kişisel anlamda gelişmek için bilgi ve beceri kazanma, yaşam kalitesini arttırmak ve başarıya ulaşmak için çabalama ve kendini değerli hissetmeyi de barındırmaktadır. Bir süreç hakkında karar verilirken sürece dahil olma ve sorumluluk almanın da güç ihtiyacının karşılanması konusunda etkili olduğu bilinmektedir. Bu bakımdan katılımcıların görüşmelerde verdiği bilgiler kendini geliştirme, bilgi ihtiyacı ve kendini rahat hissetme alt temalarından oluşmaktadır.

Katılımcı 1 kendini geliştirme teması altında “*internette blogta yazıyorum. Hem özgürce kendimi ifade ediyorum hem de yazılarım hakkında dönütleri alıyorum kendimi geliştiriyorum. Bütün bunlar olurken kendimi değerli hissediyorum.*” İfadesi ile internet aracılığı ile güç ihtiyacının kendini geliştirme kısmını nasıl karşıladığını belirtmektedir. Kendini rahat ifade etme temasının altında katılımcı 1 “*Düşüncelerimi rahatlıkla paylaşılabiliyorum. Tanımadığın insanlar olunca da iyice rahat hissediyorsun. Yüz yüze konuşurken çok rahat konuşamazsın ama sanal ortamda çok rahat ifade edersin. Sosyal ortamda yüz yüze söylerken birçok şeyi ifade edemezken sanal ortamda çok rahat ifade ediyoruz. Bu da kendime güvenmemi sağlıyor açıkçası.*” İfadesi ile yazarak kendini değerli hissettiğini ve kendine internet ortamında daha çok güvendiğini belirtmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcı 2 ise “*İnternette yapamayacağım bir şeyi yaparsam güçlü hissederim mesela birisine gücüm yetmeyecek onunla da tartışmak istiyorum. Sosyal medyada daha kolay baş ederim diyorsun. Onunla tartışmaya girebilirim. Normal hayatta söyleyemediklerimi söylerim.*” İfadesinde olumsuz anlamda kendini rahat hissettiğini ifade etmektedir. Gerçeklik terapisinde karşıdakine güç uygulamak değil iyi ilişkiler kurmak güç ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılamakla ilgilidir. Bu bakımdan internet güç ihtiyacını sağlıklı şekilde karşılamamanın önünde bir engel oluşturmaktadır.

Katılımcı 3’te benzer bir şekilde “*gerçek hayatta söyleyemediğim şeyleri söylerim konuşma konusunda kendimi daha özgür hissederim. Gerçek hayatta birbirine söyleyemediğin şeyleri internette söyleyebiliyorsun. İnsanın yüzüne değil de yazarak daha iyi anlattığım oluyor. Yüz yüze utandığım şeyler oluyor mesela.*” Sanal ortamda kendini daha rahat ifade ettiğini belirtmektedir.

Katılımcı 6 “*ben konuşurken bazen aşırı heyecanlanıyorum. Saçma sapan da konuşuyorum o yüzden de interneti tercih ediyorum.*” İfadesinde kendini rahat ifade ettiği ortamın internet ortamı olduğunu ifade etmektedir. Katılımcı 9 da benzer şekilde “*Gerçek hayatta birileri ile zor konuşurken internette çok rahat şekilde iletişim kurabiliyorum. Kendimden farklı olarak daha özgüvenli oluyorum daha açık sözlü oluyorum.*” İnternette daha rahat ve özgüvenli olduğunu ifade etmektedir. İnsanın kendini yeterli ve değerli hissetmesi ve kendine güven duyması güç ihtiyacını karşıladığının göstergesi olarak kabul edilebilir. Katılımcıların gerçek hayatta sağlayamadıkları güç ihtiyacını internet ortamından sağlamaya çalıştıkları ifadelerinde belirtmektedir. Bu bakımdan kendilerini sosyal ortamda yeterli, güçlü ve değerli hissedecekleri seçenekler bulmaları önemlidir. Katılımcıların güç ihtiyaçlarını internet aracılığı ile tatmin etmeye çalıştıkları bir diğer alt tema ise bilgi ihtiyacının tatminidir.

Katılımcı 10 “*gelecekteki mesleğimle ilgili videolar izlediğimde kendimi daha huzurlu hissediyorum yapabileceğime inanıyorum. Ayrıca internetle ilgili yardım istiyorlar onlara yardım ettiğimde bilgi verdiğimde kendimi güçlü hissediyorum.*” İfadesinde bilgi sahibi olarak ya da bilgi vererek kendini güçlü hissettiğini belirtmektedir. Katılımcı 11 ise “*sanal ortamda ise bir araştırma yapmışsam onu yayınladığımda güçlü hissederim.*” İfadesinde bilgi ihtiyacını hem araştırma hem de yayma şeklinde sağladığını ifade etmektedir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Katılımcıların gerçeklik terapisi dışında belirttikleri bir diğer tema ise kimlik deneme ihtiyacıdır. Bazı katılımcılar internette başkası gibi davranarak kimlik denemeleri yapmaktadır. Gerçeklik terapisinde kimlik kavramı önemli bir kavramdır. Psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde karşılanması ve sevgi değer duygusunun hissedilmesi başarılı kimlik göstergesi olarak ele alınmaktadır. Başarısız kimlik ise psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde karşılayamamak ve sorumluluk alamamak anlamında kullanılmaktadır. Yapılan görüşmelerin genel değerlendirilmesi yapıldığında katılımcıların internet kullanımına sınır koyamama nedeni ile ertelemeye gittikleri sorumluluklarını almayı erteledikleri görülmektedir. Ayrıca ihtiyaçlarını gerçek hayatta karşılama yerine internet ortamında farklı yollarla karşılamaya çalışmaları da dikkat çekici bir bulgudur. Kimlik denemelerine dair ifadelerle bakıldığında ise; katılımcı 1 “sahte kimlik kullanan kişileri hep görüyorum kendini farklı biri gibi tanıtan farklı cinsiyetten olduğunu söyleyen, ben doğru bulmuyorum uzaklaştırılmasını istiyorum internet ortamından.” İfadesi ile kimlik denemesi yapan kişilerle internette karşılaştığını ama onaylamadığını belirtmektedir.

Katılımcı 2 ise “*Ben internette kendim gibi hiç davranmadım. Genelde birini kandırmak ve işletmek adına kendini farklı biri gibi tanıtmaya çalışıyorum.*” İfadesi ile kendisinin de farklı biri gibi davrandığını belirtmektedir.

Katılımcı 6 “*İnsanlara kendimi bir başkası gibi davranmak daha iyi kendimi daha güvenli hissettim.*” Cümlesi ile kendini farklı kimlikte göstererek güvende hissettiğini ifade etmektedir. Katılımcı 8 ise “*İnternette kendimden bir başkası gibi davrandığım, fake hesaplarla eğlence için arkadaşlarımıza işletme amacı ile yapıyorum. Sanal dünyada olan orada kendin dışında davranmak istemsizce kendin dışındaki biri olabiliyorsun. Başkalarını stalklamak istediğimde de onun nasıl biri olduğunda kim olduğumu söylemeden onu tanımaya çalışıyorum.*” ifadeleriyle internette kendisi dışında farklı kimliklerle var olduğunu belirtmektedir. Tablo 7.4’de ise cinsiyete göre internet ile karşılanan ihtiyaçlara ait temaların frekans sayıları sunulmaktadır.

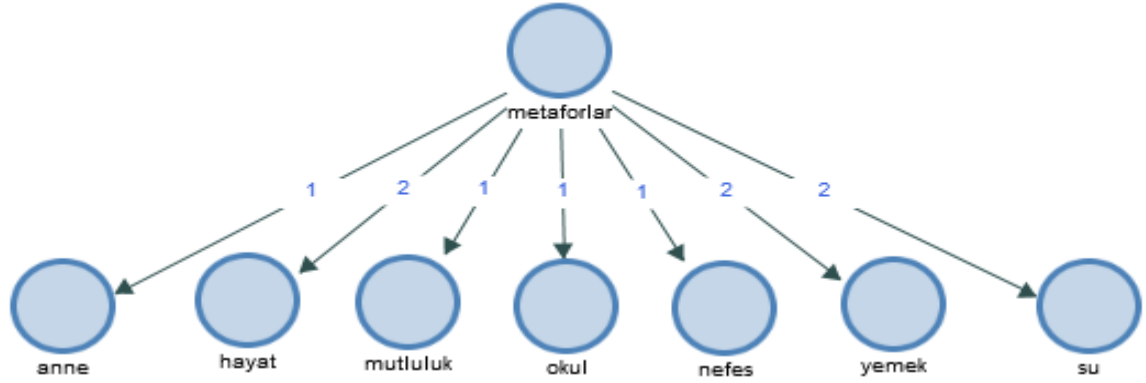
EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Tablo 7.4. *İnternet ile karşılanan ihtiyaçlara dair tema frekansları*

	cinsiyet = kız	cinsiyet = erkek
İnternet ile karşılanan ihtiyaçlar	19	33
1 eğlence	3	11
2. güç	6	16
3. sevgi ihtiyacı	5	7
4. özgür hissetme	5	8
5. kimlik denemesi	7	1

Tablo 7.4’te cinsiyete göre ifade edilen psikolojik ihtiyaçları internetten karşılama durumuna dair temaların frekansları ele alındığında erkeklerin kızlara oranla psikolojik ihtiyaçlarını daha yoğun şekilde internetten karşılamaya çalışması kızların ise kimlik denemelerini erkeklere göre daha fazla tercih etmesi dikkat çekici bir bulgudur. Gerçeklik terapisinde ele alınan ve bir teknik olarak kullanılan yöntemlerden birisi de metaforlardır. Danışmanların danışanın sürece getirdiği metaforları anlayıp süreç içinde kullanması ve algı dünyasını anladığı belli etmesi oldukça önemlidir (Murdock, 2014, s. 368). Ayrıca metafor tam olarak duygu ve düşünce dünyasını birbirine bağladığı için duygu dünyasında düşünce süreçlerinin yaşanması açısından faydalıdır. Ayrıca danışanın sancılı ve çözülmemiş bir yaşantısını anlamını kritik bir şekilde farkındalığa dönüştürmesini sağlayabilir (Pearce, 1993, s. 3). Bu bakımdan katılımcıların internete dair kullandıkları metaforlar ele alınmaktadır. İnternet kullanımına dair metaforlar şekil 7.5.’te sunulmaktadır. Metaforların ayrıntılı hali ise Tablo 7.5’te verilmiştir.

EK-8 (Devamı) Bireysel Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular



Şekil 7.5.İnternete dair metaforlar

Tablo 7.5.İnternete dair metaforlar

Katılımcı	Metafor
1	İnternet kullanımını suya benzetiyorum. O kadar çok internete bakıyoruz ki internet kullanımı su kullanımından daha fazla.
2	İnternet kullanımını yemeğe benzetiyorum. Ondan da vazgeçemiyorsun. İhtiyaç o da.
3	İnternet kullanımı su içmek gibi bir şey. Hani bir gün boyuca gerekli olduğu zamanlarda kullanıyoruz. Gerçi ben bazen öylesine bazen gerekli olduğu için kullanıyorum.
4	İnternet kullanımı ekmek gibi bir şey benim için ihtiyaç.
5	Hayat gibi. . İnternet olmadan bir gün bile yaşayamam.
6	İnternet kullanmayı yaşamaya benzetiyorum.
7	Günlük hayatta benzettiğim şey yemek olur.
8	Bir şeye benzetecek olsam mesela annem onsuz yaşayamam.
9	İnterneti bir şeye benzetsem okul olurdu çünkü şart.
10	İnternet kullanımını nefes almaya benzetiyorum.
11	İnternet kullanımını bir şeye benzetsem mutluluğa benzetebilirim.

EK-9: Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

1. Oturum: Gruba Merhaba Birinci oturuma tanışma etkinliği ile başlanmıştır. Grup lideri tanışma etkinliğinde elinde tuttuğu topu atmadan önce isminin hikayesini anlatacağını, sonrasında topu attığı üyenin de kendi ismini ve isminin hikayesini anlatmasını hemen ardından kendi isminin hikayesini anlatmasını istediği diğer bir üyeye topu atacağını ve her üye kendisini tanıtip isminin hikayesini anlatana kadar etkinliği sürdüreceğini açıklamıştır. Açıklamanın ardından grup lideri kendini tanıtarak isminin hikayesini anlatmış ve topu bir başka üyeye atmıştır. Her üye kendisini buna benzer şekilde tanıttıktan sonra top tekrar grup liderine gelmiştir. Pilot uygulama araştırmacının okulunda yapıldığı için gönüllü üyeler birbirini tanımakta olduğu için yaka kartı dağıtılmamıştır. Hemen ardından lider üyelerin grup ilkelerini benimsemelerini kolaylaştırmak adına grup ilkelerini açıklamadan önce grup üyelerine süreç boyunca en fazla verimi elde etmek için nasıl davranmalı nelere dikkat etmeliyiz? Sorusunu sorar. Üyelerden etkinliğine katılma, konuşurken birbirlerini dinleme, konuşulanların dışarıya çıkmaması gibi cevaplar gelmiştir. Lider cevapları aldıktan sonra, oturumlar boyunca telefonların kapalı konumda belirtilen yerde bırakılmasını, oturumuna olabildiğince devam etmeleri, katılamama durumunda grubu önceden bilgilendirmeleri, oturum dışı ev görevlerini tamamlayıp gelmenin gelişimleri adına önemli olduğu vurgulanarak grup ilkeleri formunu da üyelere dağıtarak açıklamıştır. Açıklamanın ardından lider üyelere grup ilkelerini yeterli bulup bulmadıklarını sormuş ve oturumlarda grup ilkeleri unutulduğunda ve ihlal edildiğinde hatırlatılması gerektiği belirtmiştir.

Açıklamanın ardından lider üyelere amaçları üzerinde düşünmeleri adına Buradayım Çünkü etkinliği gerçekleştireceklerini belirtmiştir. “Birazdan buradayım çünkü cümlesini tamamlayarak kendinizi en iyi ifade eden yüz ya da beden ifadesi ile buraya gelmenizi istiyorum. Hepiniz cümlelerinizi tamamladığınızda grup fotoğrafımızda tamamlanmış olacak Öncelikle ben başlayayım isterseniz.” demiştir. Lider buradayım çünkü “ oturumlar boyunca amaçlarınıza ulaşma sürecinizde yanınızda olmak ve gerektiğinde size yollar göstermek istiyorum.” “beni en iyi anlatan duygu mutluluk demiş.” ve gülümseyerek fotoğraf karesinde yerini almıştır.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Ardından sırası ile üyeler cümlelerini tamamlayarak kendini en iyi tanımlayan durumla fotoğraf karesinde yerini almıştır. Lider üyelere etkinlikte neler hissettiklerini sorup gelen paylaşımların ardından etkinlik sonlandırır. Lider üyelerin duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ile ilgili farkındalıklarını artırmak adına hangisi olurdun etkinliğine geçmiştir. Lider üyelere duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji denildiğinde akıllarına neler geldiğini sormuş ve gelen cevapları tahtaya yazmış ve bilgi eksikliği olan üyeler için gerekli bilgilendirmeler yapmıştır. Sonra lider üyelere duygu düşünce, davranış ve fizyolojiden birisini seçseler hangisi olmak istediklerini sormuş ve aynı kavramı seçen üyelerden küçük gruplar oluşturmuş etkileşimde bulunmalarını istemiştir. Daha sonra küçük gruplar büyük gruba dönerek genel etkileşimde bulunulmuş, günlük hayattan üyelerin verdikleri örneklerle davranış, duygu, düşünce ve fizyoloji ile ilişkisini açıklamaları sağlanmıştır. İnternet kullanımı davranışı ile ilgili gelen örnek üzerinde tüm üyelerin paylaşım yapmaları sağlanmıştır. Etkinlik bittikten sonra oturumun özeti ile süreç tamamlanmıştır.

Değerlendirme: ilk oturumda süreç istenilir şekilde işlemiştir. Sadece üyelere oturumların temasına dair ayrıntılı bilgi verilmediği için akışa oturum temaları eklenmiştir.

2. Oturum: PİK ve Psikolojik İhtiyaçların Açıklanması Lider üyelere birinci oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak başlamış ve önemli yerleri vurgulayarak özetlemeyi tamamlamıştır. Daha sonra istekleri belirlemek ve değiştirmek istediklerini fark etmeleri adına uçurtmamı çiziyorum etkinliğine geçilir. Üyelerin isteklerine ve değiştirmek istediklerine odaklanmalarını ve dağıtılan uçurtmamı çiziyorum formunu doldurmaları istenir. Daha sonra üyelerle etkileşim başlatılır. Paylaşımların ardından lider psikolojik ihtiyaçları “güç, eğlence, özgürlük ve sevgi ait olmayı” tahtaya yazar. Üyelere ne bildiklerini soran lider gelen cevaplardan sonra, “Gerçeklik terapisi de sizin söylediklerinize benzer açıklamalar yapmaktadır” demiş ve gerekli anlatımda bulunmuştur. Anlatımın ardından günlük hayatından örneklendirmeleri sağlanmıştır. Benzer şekilde internet kullanımının sağlıklı ve problemli olması durumundan ne anladıklarını üyelere sorulmuş ve gelen cevaplar doğrultusunda bilgilendirme yapılmıştır.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Üyelerin genellikle güç ihtiyacı ve özgürlük ihtiyacına dair gerçeklik terapisinin açıklamalarına uymayacak bilgilere sahip olduğu görülmüştür. Güç ihtiyacını genellikle karşı tarafa üstün gelme ya da internette zorbalık yapma anlamında algıladıkları, özgürlük ihtiyacının ise istediği her şeyi yapabilme anlamında kullandıkları oyunlarda adam öldürme, sahte hesaplarla başkalarına istediği şeyleri söyleme olarak kullandıkları görülmüştür. Gerçeklik terapisinde güç ve özgürlük ihtiyacının aslında daha farklı olduğu ifade edilmiş ve bu durum üzerinde düşünceleri sağlanmıştır. daha sonra üyelerin güç ve özgür olma ile ilgili verdikleri örneklerin aslında hangi ihtiyaçlarla çeliştiği üzerinde etkileşim başlatılmıştır. Etkileşim sonunda üyeler psikolojik ihtiyaçların da sağlıklı ve sağlıklı şekilde karşılandığına dair farkındalıklarını belirtmiştir. Ardından üyelerin psikolojik ihtiyaçları ve problemleri internet kullanımına ne anlam yüklediklerini anlamak adına metafor etkinliği gerçekleştirilmiştir. Üyeler oldukça farklı benzetmelerde bulunmuştur. Örneğin internet kullanımını kapıya benzeten üye kapatıp çıkmanın da kendimizi içine kilitlemenin de elimizde olduğunu vurgulamıştır. Psikolojik ihtiyaçları, atmosferin katmanlarına benzeten başka bir üye hayatta kalmamız için gerekli olduğu ve birbirini tamamladığına yönelik açıklama da bulunmuştur. Sonrasında psikolojik ihtiyaçlarını fark etme ve internette psikolojik ihtiyaçlarını karşılama durumunu keşfetmeleri adına psikolojik ihtiyaç terazi formu uygulanmış ve üyelerin etkileşimde bulunmaları istenmiştir. Sonrasında kendi psikolojik ihtiyaçlarına dair neler keşfettikleri üzerinde durulmuştur. Üyeler hangi psikolojik ihtiyaçlarını yoğun olarak hissettiklerini hangi psikolojik ihtiyaçlarını internette yoğun olarak karşılamaya çalıştıklarını fark ettiklerini, benzer psikolojik ihtiyaçları hissetseler bile karşılama yollarının birbirlerinden farklı olduğunu keşfettiklerini belirttiler. Örneğin eğlence ihtiyacını yoğun olarak hissetmelerine ve internette karşılamaya çalışmalarına rağmen kiminin internette alışveriş yaparak eğlenme ihtiyacını karşılamaya çalıştıklarını kimisi ise sanal oyun oynadıklarını kiminin ise video izlediğini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca internet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişki olabileceğini daha önce hiç düşünmediklerini belirten üyeler olmuştur. Paylaşımların ardından üyeler ayağa kalkmış ve el ele tutuşarak bilgi kuyusu oluşturmuşlar bugüne dair oturumdan ne götürdüklerine dair paylaşımda bulunmuşlardır.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Ardından lider üyelere internet davranışlarını gözlemlmelerine dair bir hafta boyunca not almalarını istediği İnternet Kullanım Çizelgesini dağıtmış ve ardından oturumu sonlandırmıştır.

Değerlendirme: anlatım ve etkileşim süreci başarılı bir şekilde işlemiştir. İhtiyaçlara dair farkındalık kazanan üyeler kendi yaşantıları üzerinden örneklerle somutlaştırılmıştır. Üyeler metaforlarla içinde bulundukları durumu anlamlandırmaya çalışmıştır. Süreçte üyeler psikolojik ihtiyaçlar terazide formunu anlamakta güçlük çekmiştir. Bu nedenle form revize edilmiş ve oturumlar bittikten sonra üyelerle form tekrar denenmiştir.

3. Oturum: Ne İstiyorum? Lider üçüncü oturuma ikinci oturuma dair neler hatırladıkları sorarak başlamıştır. Ardından bir hafta boyunca internet kullanım davranışlarını davranışlarına dair neler gözlemlendiği üzerinde paylaşımlar alınmıştır. Ardından gerçeklik terapisinde İYDP sürecinin varlığına değinen lider üyelere İYDP'nin açılımını anlatmıştır. Sonrasında ise İ yani İstekler hakkında paylaşımda bulunulmuştur. Ardından İYDP istek etkinliğine geçilmiş ve psikolojik ihtiyaçlara dair istekleri üzerinde düşünmeleri ve hangi isteklerinin hangi ihtiyaçları ile bağlantılı olduğunu keşfetmeleri üzerine etkileşim başlatılmıştır. Üyeler genellikle gelecek planları üzerindeki isteklerinden bahsetmiş ve güç ihtiyacı ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir, üyelerden bazıları ise gelecek ile ilgili isteklerini özgürlük ihtiyacı ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde üyelerden birçoğu eğlence ihtiyacına yönelik oldukça fazla istekleri olduğunu fark ettiğini ve eğlence ihtiyacının çoğunu sanal ortamda karşıladıklarını keşfettiklerini belirtmiştir. İstek ihtiyaç etkileşiminden sonra üyelerin internette isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılarken nelerle karşılaşabileceklerine yönelik en kötüsü etkinliğine geçilmiştir. Üyelere rahat bir nefes alıp arkalarına yaslanmalarını ve okunan metni hayalinde canlandırmaları söylenir. Metin bittikten sonra üyelere bu kişi sen olsaydın ya sonra neler olurdu? sorusu sorulmuş ve üyelerin paylaşımları dinlenmiştir. Sonrasında üyelere böyle bir durumda hangi psikolojik ihtiyaçların karşılamaya çalıştıklarını ve karşılama yolunun nasıl olduğu sorulmuştur. Bu şekilde davranışlar üzerinde değerlendirmeler yapıldıktan sonra kendilerinin ne şekilde davranacaklarına dair plan yapmaları istenmiştir.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Hemen ardından internet kullanırken örnek olaya benzeyen yaşantıları olup olmadığı sorulmuş gönüllü üyelere paylaşımlar alınmıştır.

Değerlendirme: Oturum boyunca işlemeyen tek kısım en kötüsü etkinliği olmuştur. Etkinlikten sonra sorulan sorular ve hikaye metninin işlemediği gözlemlenmiş ve revize edilmiştir.

4. Oturum: Kontrol ve Problemlı İnternet Kullanımı: 4. Oturuma balon etkinliği ile başlanmıştır. Üyeler bir haftalık internet kullanımına dair planlarını düşünmeleri ve istedikleri plana ulaşamadıkları her denemeyi balonun içine üflemelerini ve istedikleri kadar şişirmekte özgür oldukları belirtilmiştir. Balonların şişmesi tamamlandıktan sonra üyelere neler hissettikleri sorulduğunda, tahmininden daha fazla internet kullandıklarını balonun büyüklüğünden anladıklarını söyleyenlerinin yanı sıra balonunun tahmininden daha küçük olduğunu görüp şaşırarlarda olmuştur. Bahane yok! Kızmak yok! Kuralı doğrultusunda şişen balonları indirilebilecekleri üzerinde konuşulmuştur. Sonrasında balonu şişirmeyi durdurmaya nasıl karar verdikleri üzerinde konuşulduğunda, patlayabileceğini belirtmişlerdir. Bu noktada kontrolün kimde olduğu sorulmuş ve üzerinde paylaşımda bulunulduktan sonra grubun temasının kontrol olduğu vurgulanmış ve geçen haftadan ne hatırladıkları üyelere sorulmuştur. Sonrasında hafta boyunca istek karşılama konusunda neler yaşadıkları ile ilgili paylaşımda bulunulmuştur. Ardından tahtaya kontrol kavramı yazılmış ve üyelere kontrol denildiğinde akıllarına neler geldiği sorulup yazılmıştır. Sonra gerçeklik terapisine göre kontrol kavramı ve nelere önem verdikleri konusunda paylaşım yapılmış önem verdikleri hatıraları anıları nasıl sakladıkları sorusu ile kalite dünyası kavramına geçilmiş ve resim albümü üzerinden somutlaştırılmıştır. Sonrasında üyeler kendi kalite dünyasında yer alan öğeleri belirleyip internet ile ilişkisini keşfetmeye çalışmıştır. Paylaşımlardan sonra kalite dünyalarında yer alan istekleri konusunda belirleyici olan öğelerin yaşamlarına yönelik etkileri üzerinde paylaşımda bulunulduktan sonra internetin etkilerini fark etmelerine yönelik durum terazisi etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinliğin sonrasında üyeler küçük gruplar halinde etkileşimde bulunup büyük gruba dönerek yaşantılarını, birbirlerine benzer ve ya birbirlerinden farklı olduğunu düşündükleri etkilerini paylaşmışlardır. Bu etkilerin kontrolünün kimin elinde olduğu üzerinde durulmuş ve kontrolü sağlamak adına neler yapılabileceği paylaşılmıştır.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Etkileşimin ardından oturumun sonuna gelindiğini belirten lider üyelerden bugün gerçekleştirilen oturumda akıllarında kalanları sormuş gelen cevapların ardından internet kontrol çizelgesini dağıtarak kontrol için içinde bulundukları durumu fark etmelerinin önemli olduğunu bu yüzden bir sonraki oturuma kadar internet kontrol çizelgesine gözlemlerini yazmalarını söylemiştir. Kontrol edemedikleri her durum için yanlarında taşıdıkları kavanoza bir taş atmaları hafta boyunca yanlarında taşımaları ve bir sonraki oturuma kavanozları ile birlikte gelmeleri istemiştir. Ardından sonraki oturumda görüşene kadar yapacakları her davranışın gözlemlenmesinin önemine vurgu yapan lider oturumu sonlandırmıştır.

Değerlendirme: 4. Oturum sürecinin akışında işlemeyen bir yapı gözlemlenmemiştir. Özellikle kontrolün kendilerinde olduğunu fark etmeleri açısından etkili bir oturum olduğu düşünülmektedir.

5. Oturum: Ne Yapıyorum?: lider üyelerle selamlaştıktan sonra önceki oturuma dair neler hatırladıklarını sormuş ve kısa bir özetleme yapmıştır. Ardından kavanozlardaki taşlar üzerinde konuşulmuş, kavanoza baktıklarında neler düşündükleri ve hissettikleri üzerinde durulmuş ve farkındalıklarını ifade etmelerine fırsat verilmiştir. Kavanozu getirmeyen birkaç üye kendilerini kağıt üzerinden takip etmeyi tercih ettiğini belirtmiş, bir üye ise kavanozun resmini çizerek içine taşları çizdiğini belirtmiştir. İnternet kontrolü konusunda aslında kontrol ellerinde olmasına rağmen sanki internetin kontrolünde olmalarını şaşırtıcı bulduklarını belirten üyeler olduğu gibi kontrolün elinde olduğunu fark ettikten sonra biraz da olsa internet ve diğer davranışları üzerinde değişim olduğunu belirten üyelere olmuştur. İnternet kontrol çizelgesi dağıtıldıktan sonra tahtaya İYDP yazan lider, üyelere bu açılıma dair 3. Oturumdan ne hatırladıklarını sorar. Gelen cevaplar sonrasında lider 3. Oturumda istekler üzerinde durulduğu bu oturumda ise yaptıklarımız ya da davranışlarımız üzerinde durulacağını belirterek yapma aşaması hakkında üyeleri bilgilendirir. Ardından üyelerin davranışlarını keşfetmeleri adına ne yapıyorum etkinliğine geçilir. Üyeler psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları adına neler yaptığını ayrıntılı olarak düşündükten sonra paylaşımda bulunurlar.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Sonrasında internet kullanım davranışları üzerinde ayrıca bir değerlendirme yaparak hangi ihtiyaçlarını karşıladıklarını keşfetmeye çalışan üyeler farkındalıklarını ifade etmiştir. İnternet kullanım davranışlarını olumlu ve olumsuz açıdan değerlendiren üyeler değerlendirme sonucunda davranışının devamına ya da değiştirmesine dair bir karar almıştır. Davranışı değiştirmek ve yerine yeni bir davranış oluşturabilmek adına üyeler üçerli küçük gruplara ayrılmış ve alternatif davranış geliştirmeleri adına etkileşim de bulunmuşlardır. Etkileşim sonrasında üyeler grup ile alternatif davranışlarını paylaşmışlar ve birbirlerine dönüt vermişlerdir. Yeni davranış örüntülerini bir sonraki oturuma kadar denemeleri işe yarayıp yaramaması hakkında gözlem yapmalarının önemini vurgulayan lider, yaptıklarını kontrol çizelgesini üyelere dağıtarak gözlemlerine dair notlarını yazacaklarını belirtmiştir. Süreci üyelerle birlikte özetleyen lider üyelerin oturumdaki çabalarına vurgu yaparak oturumu sonlandırmıştır.

Değerlendirme: bu oturum üyelerin davranışlarının işlevselliğini sorgulamaları ve alternatif davranış üretmeleri açısından faydalı olduğu söylenebilir. İnternet kullanımı davranışlarının özellikle hangi psikolojik ihtiyaçlarına ışık tuttuğu üzerinde etkileşimde bulunulması da alternatif düşünce bulmaları açısından kolaylık sağlamıştır.

6. Oturum: Toplam Davranış ve Problemlİ İnternet Kullanımı: lider 6. Oturuma grup üyelerini selamlayarak başlar ve bugün bir araba oluşturarak sürece başlayacaklarını söyler. Üyelerden birinin gönüllü olarak direksiyona geçmesini diğer 4 üyenin ise arabanın lastikleri olmasını söyler. Lastiklere geçen üyelere sırası ile davranış düşünce, duygu ve fizyoloji ismini veren lider direksiyondaki üyenin içinde bulunduğu bir durumu söylemesini ve lastiklerin bu duruma dair kendi rollerine yönelik cümle kurmasını ister. “örn: direksiyondaki üye, ‘sınav haftası yaklaşıyor.’ der. Düşünce ‘sınavlara hazır olup olmadığını düşünüyorsun.’, davranış ‘ders çalışman gerektiğini biliyorsun ve ders çalışmak için uğraşıyorsun. Ya da ders çalışmak yerine başka şeylerle ilgilenmeyi tercih ediyorsun. Oyun oynuyorsun. Duygu ‘yeteri kadar hazır olmadığını düşünüyorsun ve ders çalışmamışsan stres yapabilirsin. Fakat hazır hissediyorsan daha rahat hissedebilirsin. Fizyoloji ‘stres içindeysen vücuduna yansıyabilir. Ellerin terleyebilir. Miden bulanabilir.’ Gibi cümleler kurar. Sonra direksiyondaki üyeye hangi lastiğin direksiyonun yönünü belirleyici olduğu sorulur.”

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Etkileşim sonrasında denemek isteyen üyelerle süreç tekrarlanır. Etkinlik sonrasında davranış tekeri ile bağlantı kuran lider bir hafta boyunca neler yaptıklarına dair paylaşımları alır. Paylaşımlar bittikten sonra lider elinde getirdiği araba tekeri üzerinden toplam davranış kavramını anlatarak ısınma etkinliği üzerinden de somutlaştırır. Üyelerin toplam davranış kavramına dair algılarını ve düşüncelerini aldıktan sonra internet kullanım davranışına yönelik toplam davranışlarını keşfetmelerine yönelik etkinlik gerçekleştirilir. Kendilerine dair internet kullanımlarındaki toplam davranış örüntüsünü fark eden üyeler hangi öğeye müdahale etmeleri gerektiği üzerinde düşünüp buna yönelik planlar yapmışlardır. Ayrıca birbirlerine de fikir üreten üyeler, kendilerini yetkin hissettikleri konuları belirleyip interneti yoğun olarak kullandıkları saatte ona yönelebileceklerini ve sonrasında bir ürün çıkararak grup sonunda paylaşabileceklerini vurgulamışlardır. Grup etkileşimi sırasında yaptıkları planları uygulama konusunda birbirlerine nasıl destek olabileceklerini tartışan üyeler kendi toplam davranışlarını da göz önünde bulundurarak planlar yapmışlardır. Etkileşimin ardından lider üyelere bir hafta boyunca yaptıkları planları uygulamaları için fırsatları olduğu işleyen ve işlemeyen yanları gözden geçirmelerinin önemini vurgulayarak Toplam Davranış Kontrol Çizelgesi dağıtmış ve içinde bulundukları durumu toplam davranışları bağlamında değerlendirerek not almalarını istemiştir. Ardından oturum özetlemesi ile süreç sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: toplam davranış oturumu yaptıkları oturumundan sonra üyelerin davranışlarını daha iyi anlamlandırmalarına katkı sağlamıştır. Bir hafta boyunca yaptıkları ya da yapamadıkları planları düşünce, davranış, duygu ve fizyoloji açısından gözden geçirerek işlemeyen planların sebebi üzerinde konuşulmuş ve toplam davranışlarını da düşünerek alternatif planlar yapmalarına katkı sağlamışlardır.

7. Oturum: Plan Yapıyor Ve Değerlendiriyorum: üyelerle bahane yok mazeret yok kuralı ile yaptıkları ve yapmadıkları hakkında etkileşim ile sürece başlanmıştır. Artık 7. Oturuma gelindiği yavaş yavaş sürecin sonuna gelindiği amaçlara ulaşmaları konusunda yaptıklarını ve yapmadıklarını değerlendirmeleri sağlanmıştır.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Etkileşim sonrasında bir hafta boyunca davranışlarını toplam davranış bakış açısı ile nasıl değerlendirdikleri üzerinde durulmuş uygulanan ve işe yarayan planlar vurgulanmış ve diğer üyelerin uygulaması konusunda ne düşündüklerini paylaşmaları istenmiş ve davranışlarına dair farkındalıkları sorulmuştur. Paylaşımlar sonrasında IYDP sisteminde Değerlendirme ve Plan Yapma aşamalarının amaçlarına ulaşmadaki önemine değinilmiş ve anlatımı yapılmıştır. Ardından internet kullanımına dair yaptıkları planları gerçekleştirmeyi zorlaştıran davranışlarını düşünmeleri istenmiş ve gönüllü üyelerle davranışımı sınıyorum etkinliği gerçekleştirilmiştir. Gönüllü üyeler karşılıklı geçerek bir paket lastiğini her iki üye birer parmağına geçirmiş ve formda okunan davranışı gerçekleştiriyorsa bir adım geri gitmesi gerçekleştirmiyorsa yerinde kalması istenmiştir. Her davranış sonrası evet diyen üyelerin bu davranış sonrası ne ile karşılaşp karşılaşmayacağı ve diğer üyelerin bu davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmediğine yönelik etkileşimde bulunulmuştur. Bunun yanı sıra her evet diyerek geri giden üyelere ne hissettikleri biraz daha gideceklerinde ne ile karşılaşacakları sorulur ve kontrolün kimin elinde olduğu üzerinde paylaşımda bulunulur. Yaşadıkları gerginliği azaltmak adına gerginliğe yol açan davranışlara alternatif davranış bularak bir adım öne gidebilecekleri ve bu gerginlik ile baş edebilecekleri söylenir. Gruptan alternatif davranış desteği alınır. Üyelere alternatif davranışlar sunulur ve sonrasında neler yaşadıklarına dair paylaşım ile süreç sonlandırılır. Sonrasında üyelere şimdiye kadar sağlıklı internet kullanım davranışına yönelik yaptıkları ve olumlu işlediğini keşfettikleri planları düşünmeleri istenir. Plan yapıyorum formu dağıtıldıktan sonra istasyon tekniği ile her üyenin birbirine alternatif plan geliştirme konusunda birbirlerine destek olmaları sağlanır. Alternatif planlar tamamlandıktan sonra uygulanabilirliği konusunda grup etkileşimi yapılmış ve kendi planlarını tamamlamaları sağlanmıştır. Süreç bir hafta boyunca yapacakları planların işlevselliğini keşfetmeleri adına plan kontrol çizelgesi dağıtılarak süreç sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: 7. Oturuma dair işlenmeyen bir etkinlik olmamasına rağmen plan yapıyorum formuna dair sadeleştirilmeye gidilmesinin daha iyi olacağı düşünülmektedir. bu nedenle form tekrar revize edilmiştir.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

8. Oturum: Sorumluluk ve Problemlı İnternet Kullanımı: Üyelere plan kontrol çizelgesini getirerek sorumluluklarını yerine getirdikleri için teşekkür edilir. Bir hafta boyunca neler yaptıkları ile ilgili etkileşim başlatılır. İnternet kullanımından uzak kalmalarını planları dışında havanın güzel olmasına ya da sınav haftasına bağlayan üyelerle havalar güzel olmadığında ya da sınav haftası olmadığında ne farklı olur? diye sorulmuş. Hava güzelken ve sınav haftası varken ne şekilde internetten uzak kaldıkları, ne yaparak sürekli internet kullanmaktan uzak kaldıkları üzerinde durulmuş ve sonrasında bu davranışları diğer günlere ne şekilde aktarabilecekleri üzerinde durulmuştur. Paylaşımlar bittikten sonra lider üyelere sorumluluk diyince aklınıza ne geliyor? diye sorar. Gelen cevapların ardından gerçeklik terapisinde sorumluluk kavramının yerine ve önemine değinir. Ardından oturumları değerlendirdiklerinde yerine getirdikleri ya da getirmedikleri sorumlulukların süreci ne şekilde etkilediğı sorusu ile sürece dair sorumluluğun önemini keşfetmeleri sağlanır. Cümle tamamlama formu ile kendi hayatlarındaki sorumlu ve sorumsuz davranışları fark etmeleri sağlanır. Ardından sorumlu ve sorumsuz davranışları seçtiklerinde sonuçların sorumluluğu üzerinde durulur. Grup etkileşiminin ardından spontane bir oyun oynanır ve sorumluluk takip çizelgesi dağıtılarak süreç sonlandırılır.

Değerlendirme: 8. Oturumda işlemeyen bir etkinlik olmamıştır. Grup içinde oynanan spontan bir oyun üyeler tarafından ilgi çekici bulunmuş ve etkileşim sırasında oyuna dair farkındalıklarını dile getirmişlerdir.

Oyun: sorumlulukla ilgili bir cümle söyleyen gönüllü bir üyenin ardından ikinci üye ilk üyenin cümlesini tekrar edip sonra kendisi kendine dair cümle kurmuştur. Katılmak isteyen üyelerle süreç devam etmiştir. Üyeler bitirdikten sonra sorumlulukları erteleme nin kendilerini zor durumda bıraktığını birbiri üzerine yığılarak ilk sorumluluklarını unutturduğunu fark ettiğini belirtmiştir.

9. Oturum: Kimlik ve Kalite Dünyası: üyelerle selamlaştıktan sonra lider artık sürecin sonuna doğru yaklaştıklarını yapılan planların denenmesi ve sorumlulukların yerine getirilmesinin önemini vurguladıktan sonra sorumluluk takip çizelgeleri ile ilgili hafta boyunca neyi fark ettiklerini hangi yaşantılarını gruba getirdiklerini sorar.

EK-9: (Devamı) Pilot Uygulama Ayrıntılı Oturum Özetleri

Gelen cevapların ardından bütün oturumların toparlayıcısı ve son oturum öncesi üyelerin kendilerini değerlendirmelerini sağlamaya yönelik başarılı ve başarısız kimlik kavramı gerçeklik terapisine göre ele alınır ve üyelerin kendilerini düşünüp değerlendirmeleri sağlanır. İhtiyaçlarını nasıl karşıladıklarına ve kalite dünyasında nelerin değiştiğini anlamaya yönelik psikolojik ihtiyaçların internet ve gerçek hayatta karşılanmasını kıyaslayan üyeler ikinci oturumda yaptıkları formlar ile kıyaslayıp nelerin değiştiğini ifade ederler. Benzer şekilde kalite dünyalarında değişim olup olmadığını değerlendirirler. Grup etkileşiminin ardından üyelere son hafta için gelişim değerlendirme çizelgelerini yanlarında getirmelerini söyleyen lider oturumu sonlandırır.

Değerlendirme: 9. Oturuma dair işlemeyen bir etkinlik olmamıştır. Üyelerin ikinci haftaya göre kendilerini kıyaslamaları da etkili şekilde gelişim ve değişim sürecini fark etmelerine yardımcı olmuştur.

10. Oturum: Değerlendirme, Grubu Sonlandırma: lider artık sürecin sonuna doğru geldiklerini ve bu oturumun grup çalışmasının son oturumu olduğunu belirterek sürece başlar. 9. Oturumda verilen gelişim değerlendirme formuna ne gibi gözlemler aldıklarını belirten üyeler tekrar metafor çalışması yapar ve metaforlarını dile getirir. Lider üyelerin gelişimlerine dair dönütler verdikten sonra hayali hediye oyunu ile süreç sonlandırılır.

Değerlendirme: oturumda işlemeyen bir etkinlik olduğu gözlenmemiştir. Belki duyguları ifade edecek bir etkinlik daha planlanabilir.

EK-10: Araştırmaya Katılım Bilgilendirilmiş Onay Formu

Bu çalışma, *Problemlı İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Psiko-Eğitim Programının Etkililiği* başlıklı bir araştırma çalışması olup ergenlerin problemlı internet kullanım düzeyini azaltma hayatta amacını taşımaktadır. Çalışma, Doktorant Psikolojik Danışman Asiye DURSUN tarafından yürütölmektedir. Araştırma sonuçları deneysel desen temelinde Kişisel Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Ergen Formu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile toplanan verilerin analizi ve katılımcılar ile yapılan nitel görüşmeler sonucunda ortaya konacaktır..

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllölük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda, nitel görüşme yapılarak, Kişisel Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Ergen Formu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği uygulanarak sizden veriler toplanacaktır.
- Araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır. Ayrıca sizden toplanan veriler korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir. Veri toplama süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde doktora tez çalışması kapsamında 10 hafta boyunca devam edecek olan deney, kontrol ve plasebo gruplarına gönüllölük olarak katılmayı kabul etmeniz ve ön-test son-test izleme testinden elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin vermeniz gerekmektedir. Bu kapsamda eğer araştırmaya gönüllölük olarak katılmak istiyorsanız, lütfen aşağıda belirtilen bilgileri doldurarak formu imzalayınız.

Araştırmaya gönüllölük olarak katılıyorum.

Adı Soyadı: İmza:

Telefon: e-posta:

Tarih:.....

Araştırmaya katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-11 Programa Katılım Ebeveyn İzin Formu

Sayın Anne/Baba;

Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora öğrencisi olarak tez aşamasındayım. Tez konum, ergenlerin sorumluluklarını aksatabilen ve farklı şekilde etkileyebilen problemli internet kullanım davranışlarını anlamak ve sağlıklı internet kullanımına yönelik davranışlar geliştirmelerine katkı sağlamaktır. Bu amaçla tarafımdan gerçekleştirilecek olan;

“Ergenlerin Problemli İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Psiko-Eğitim Programı” 10 hafta boyunca, haftada 1 gün yaklaşık 90 dakika sürecek şekilde tasarlanmıştır. Velisi bulunduğunuz öğrencinin istediği zaman çalışmayı sonlandırma hakkı bulunmaktadır. Çalışmanın etkililiğini anlamak için grup çalışmasının öncesinde ve sonrasında ölçme aracı kullanılacaktır. Programın konu başlıkları, ektedir. Bu süreçte sizden beklentim; her oturum sonrasında çocuğunuza o günkü oturumun nasıl geçtiğini sormanız, onlarla oturum hakkında sohbet etmeniz ve olumlu gördüğünüz değişiklikleri çocuğunuzla paylaşmanızdır. Çocuğunuzun bu programa katılmasını onaylıyorsanız lütfen aşağıda size ayrılan bölümü imzalayınız.

**Velisi olduğum isimli çocuğumun
“Problemli İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı
Psiko-Eğitim Programı”na katılmasına gönüllü olarak izin veriyorum.**

Veli Adı Soyadı: İmza:
Telefon: e-posta:
Tarih:.....

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Anadolu Üniversitesi
NurbiyeGülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-12: Deney Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu

Bu form 2019-2020 eğitim-öğretim yılı Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda Asiye Dursun tarafından hazırlanmakta olan doktora tezi kapsamında katılımcıları bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında 10 hafta sürecek olan psiko-eğitim programının uygulanmasına yönelik bilgiler aşağıda belirtilmiştir. Bu bağlamda sizden istenen aşağıda belirtilen bilgiler çerçevesinde gönüllü olarak grupla psikolojik danışma uygulamalarına katılmış olduğunuzu bu form aracılığıyla beyan etmenizdir.

Araştırmanın amacı ergenlerin 10 hafta sürecek olan grupla psikolojik danışma uygulamaları aracılığıyla problemleri internet kullanım düzeyini azaltmaktır.

- ☐ Gerçekleştirilecek olan grupla psikolojik danışma oturumları ses kayıt cihazı aracılığıyla kayıt edilecektir.
- ☐ Ses kayıtları yalnızca yukarıda adı geçen araştırmacı tarafından dinlenecektir.
- ☐ Kimlik bilgileriniz yalnızca uygulamayı yapan araştırmacı tarafından bilinecek üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.
- ☐ Araştırma tamamlandıktan sonra ses kayıtları imha edilecektir.
- ☐ Ses kayıtlarının gizliliği korunacak ve bu formda ifade edilen amaçlar dışında kesinlikle kullanılmayacaktır.
- ☐ Araştırmanın öncesinde ve sonrasında araştırma ile ilgili ölçme araçları ile bilgi toplanacaktır.
- ☐ Psikolojik danışma sürecinin herhangi bir aşamasında süreci sonlandırma hakkına sahipsiniz.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Gönüllü olarak psikoeğitim uygulamalarına katılmayı kabul ediyorum.

Danışanın:

Adı Soyadı: Tarih:

İmzası: Telefon:

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Anadolu Üniversitesi
Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-13: Plasebo Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu

Bu form 2019-2020 eğitim-öğretim yılı Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda Asiye Dursun tarafından hazırlanmakta olan doktora tezi kapsamında katılımcıları bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında daha önce doldurmuş olduğunuz anket ve ölçek formu aracılığıyla bilgiler toplanmıştır. Bu grup araştırmaya katılmaya gönüllü olan 15 ergenden oluşacaktır. Grup çalışmaları haftada bir kez olmak üzere 10 oturum sürecek olup her bir oturum ortalama 90 dakika sürecektir. Grup çalışması öncesinde ve sonrasında ölçme aracı ile bilgi toplanacaktır. Grup çalışmaları başlamadan önce sizinle iletişime geçilecek ve sürecin işleyişi konusunda tekrar bilgi verilecektir. Sürecin herhangi bir aşamasında istemeniz halinde araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Bu bilgiler çerçevesinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız bu isteğinizi aşağıdaki bilgileri doldurarak lütfen onaylayınız.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Gönüllü olarak psikoeğitim uygulamalarına katılmayı kabul ediyorum.

Danışanın:

Adı Soyadı: Tarih:

İmzası: Telefon:

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Anadolu Üniversitesi
Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-14: Kontrol Grubu Bilgilendirilmiş Onay Formu

Bu form 201-201 Eğitim-Öğretim Yılı içerisinde Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda Asiye DURSUN tarafından hazırlanmakta olan doktora tezi kapsamında katılımcıları bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında anket formu aracılığıyla sizlerden 2019 yılı Aralık ayı sonunda ve 2020 yılı Şubat ayı içerisinde anketler aracılığıyla tekrar bilgi toplanacaktır. Bu grup araştırmaya katılmaya gönüllü olan 15 ergenden oluşacaktır. Grup çalışmaları başlamadan önce ve bittikten sonra sizinle iletişime geçilecek sürecin işleyişi konusunda tekrar bilgi verilecektir. Çalışma bitiminde grup çalışması yapmak isteyen katılımcılarla farklı bir grup çalışması planlanacaktır. Sürecin herhangi bir aşamasında istemeniz halinde araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Bu bilgiler çerçevesinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız bu isteğinizi aşağıdaki bilgileri doldurarak lütfen onaylayınız.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Gönüllü olarak psikoeğitim uygulamalarına katılmayı kabul ediyorum.

Danışanın:

Adı Soyadı: Tarih:

İmzası: Telefon:

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Anadolu Üniversitesi
Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Tel: 0 536 965 69 45 e-posta: asiyedursun26@hotmail.com

EK-15: Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programı

**ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI AZALTMAYA
YÖNELİK GERÇEKLIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI
(EPİK-GETPEP)***

**Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisi
Temelli Psiko-Eğitim Programının Yapısal Özellikleri**

Grubun temel amacı	Bu grubun temel amacı ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerini azaltmaktır. Bu temel amaç çerçevesinde ergenlerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımı temelli psikolojik ihtiyaçlarını (sevgi-ait olma, güç, özgürlük, eğlence) sağlıklı bir şekilde karşılamaları açısından kendilerini geliştirmelerinin ve internet kullanma amaçları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri kavrayarak interneti sağlıklı şekilde kullanmalarının desteklenmesi amaçlanmaktadır.
Grup programının hazırlanmasında temel alınan yaklaşımlar	Grup programı oluşturulurken Gerçeklik terapisi/yaklaşımının insan doğasına bakış açısı, temel kavramları ve tekniklerinden (soru sorma, metafor, yeniden çerçeveleme, yüzleştirme, rol oynama, fiziksel etkinlikler) faydalanılmıştır. Bununla birlikte grupla psikolojik danışmanın temel ilkeleri göz önünde bulundurularak, ısınma etkinliklerinden yararlanılarak grup programı oluşturulmuştur.
Grup içeriğinin yapısı	Grup oturumları sırasında üyelere gerçeklik terapisi/yaklaşımı ve bu terapinin temel kavramlarına ve problemli internet kullanım sürecinde ilişkin bilgiler verilmekte ve üyelerin bu bilgiler çerçevesinde kendilerini gözden geçirmelerine fırsat tanınmaktadır. Program bilgilendirici boyutu olmasının yanı sıra grup oturumları süresince grup üyelerinin etkileşimine ve kendilerini açmalarına fırsat tanınması bakımından da yaşantısal özellikler barındırmaktadır. Bu program yapılandırılmış, eğitsel ve yaşantısal süreçlere dayalı olması nedeniyle psikoeğitsel bir niteliğe sahiptir.
Grubun hedef kitlesi ve üye sayısı	Lise Öğrencisi Ergenler / 12
Üye seçim kriteri (kimler katılabilir)	Gruba yoğun bir internet kullanıcı olup problemli internet kullanım düzeyini azaltmak isteyen ve klinik düzeyde bir rahatsızlığı bulunmayan tüm ortaöğretim öğrencisi ergenler katılabilmektedir.
Grup üyelerinin özellikleri	Grup farklı cinsiyet ve sınıf düzeylerindeki ortaöğretim öğrencisi ergenden oluşturmaktadır. Bu nedenle, gruptaki üye dağılımı heterojen bir yapıya sahiptir.
Oturum sayısı	10 oturum
Oturum sıklığı	Her hafta 1 oturum
Oturum süresi	90 dakika

Oturumlar gerçekleştirildiği mekân	Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Çok Amaçlı Salon /Plesabo Grubu Fahri Keskin Fen Lisesi Z Kütüphane/ Deney Grubu
Değerlendirme	Grubun başlangıcında (ön-test), grup süreci sonunda (son-test) ve grup çalışmaları tamamlandıktan 6 hafta sonra (izleme testi), 12 hafta sonra program değerlendirme anketi olmak üzere grup üyelerine Problemlili İnternet Kullanımı-Ergen Formu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği uygulanarak grup üyelerinin gelişimleri değerlendirilmektedir. Ayrıca her oturumun ve sürecin sonunda üyelerin kendilerini değerlendirmeleri sağlanmaktadır.

* EPİK-GETPEP araştırmacıdan izin alınması ve kaynak olarak gösterilmesi koşuluyla bilimsel ve eğitsel amaçlarla mevcut haliyle ya da uyarlanarak kullanılabilir.

Problemlili İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik

Terapisi/Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Genel Amaçları

Oturum	Genel Amaçlar
1	Tanışmak, Grup ilkelerini belirlemek ve 10 haftalık grup programı hakkında bilgi vermek.
2	Ergenlere Problemlili internet kullanımı ve gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli bir kavramı olan psikolojik ihtiyaçların tanıtmak ve bu model çerçevesinde ergenlerin kendi psikolojik ihtiyaçlarını ve internetle bağını gözden geçirmelerini sağlamak.
3	Ergenlerin Psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmelerini, internet kullanım davranışları ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi keşfetmelerini sağlamak. (Ne İstiyorum?)
4	Ergenlerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından kontrol kavramı hakkında bilgi vermek, problemlili internet kullanımı ile kontrol kavramı arasındaki ilişkiyi kavratmak, kendi yaşamlarında kontrolün kimde olduğunu keşfetmelerini sağlamak.
5	Ergenlerin internet kullanım davranışı ile hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını fark etmelerini sağlamak. (Ne yapıyorum?)
6	Ergenlerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından olan Toplam Davranış kavramı hakkında bilgi vermek, üyelerin internet ve toplam davranışları arasındaki ilişkiyi keşfetmelerini sağlamak.
7	Ergenlerin internet kullanım davranışı ile karşılanmaya çalışılan psikolojik ihtiyaçların işlevselliğini sorgulamalarını sağlamak, psikolojik ihtiyaçların internet dışında karşılanma düzeyini artırmak. (Değerlendiriyor ve Plan Yapıyorum)
8	Ergenlerin Gerçeklik terapisi/ yaklaşımının önemli kavramlarından olan sorumluluk hakkında bilgi vermek, üyelerin internet kullanırken hangi sorumluluklarını ertelediklerini keşfetmelerini sağlamak ve sorumluluğun hayatlarındaki önemini kavratmak.
9	Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılama anlamına gelen başarılı kimlik ve başarısız kimlik hakkında bilgilendirme yapmak ve internet kullanımına yönelik kalite dünyalarındaki değişimi keşfetmelerini sağlamak
10	Üyelerin şimdiye kadar gerçekleştirilen tüm oturumlarda kazandıkları becerileri değerlendirmelerine ve gruba veda etmelerine yardım etmek.

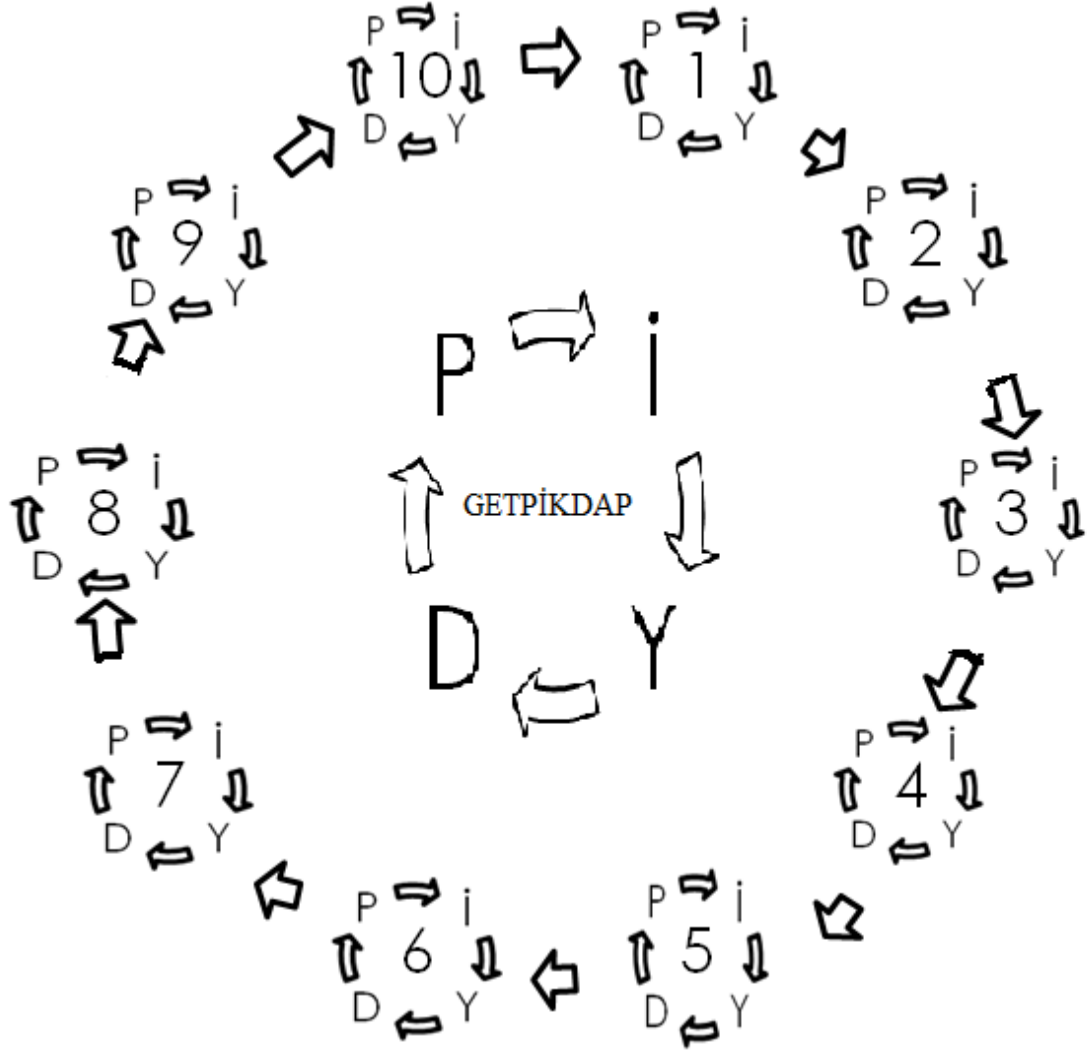
**Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik
Terapisi/Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının İçeriğı**

Oturumun teması	İçerik
1. Oturum: Gruba Merhaba	• Tanışma etkinliğı • Grup sürecinin yapılandırılması: Grup İlkeleri Listesi • Beklenti ve amaç oluşturma: Buradayım Çünkü? Formu • Düşünce - Davranış - Duygu - Fizyoloji İlişkisini anlama: Hangisi Olurdun? Formu • Grubun özetlenmesi
2. Oturum: PİK ve Psikolojik İhtiyaçların Açıklanması	• Isınma Etkinliğı: • Anlatım: Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar • İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara yükledikleri anlamları keşfetmelerine yönelik: İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu • Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarının ve internet ilişkisini gözden geçirmeleri: Psikolojik İhtiyaç Karşılama Formu • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: İnternet Kullanım Çizelgesi
3. Oturum: Ne İstiyorum?	• Grup sürecinin başlatılması: : İnternet Kullanım Çizelgesi • Anlatım: İYDP (İstek-Yapma-Değerlendirme-Plan yapma) • İsteklerini keşfetmeleri: İYDP İstek Formu • Psikolojik ihtiyaçlarını internetten karşılamanın sonuçları: Ne Yaparım Formu • Alternatif etkinlik geliştirme etkinliğı: İstekler Değişmese de Yolları Değişir • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: İstek Karşılama Kontrol Çizelgesi

4. Oturum: Kontrol ve Problemlİ İnternet Kullanımı	• Isınma etkinlikleri • Grup sürecinin başlatılması: İstek Karşılama Kontrol Çizelgesi • Anlatım: Kontrol ve Kalite Dünyası Kavramı • İnternetin hayatlarındaki önemine ve isteklerini keşfetmeye yönelik: Kalite Dünyası Formu • İnternetin kendilerine yönelik etkilerini fark etme ve kontrol: Durum Terazisi formu • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: İnternet Kontrol Çizelgesi
5. Oturum: Ne Yapıyorum?	• Grup sürecinin başlatılması: İnternet Kontrol Çizelgesi • Anlatım: İYDP “Yapma” • Davranışlarını keşfetmeleri: İYDP Ne Yapıyorum Formu • İnternet kullanım sonuçları etkinliği: İnternet Kullanım Sonuçları Formu • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: Yaptıklarım Kontrol Çizelgesi
6. Oturum: Toplam Davranış ve Problemlİ İnternet Kullanımı	• Isınma Etkinliği: Araba oluşturma • Grup sürecinin başlatılması: Yaptıklarım Kontrol Çizelgesi • Anlatım: Toplam Davranış • İnternet kullanım sırasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojiyi keşfetme: Toplam davranış formu • Parmak Kukla ile Toplam Davranışa dair Hikaye Oluşturma • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: Toplam Davranış Kontrol Çizelgesi
7. Oturum: Değerlendiriyor ve Plan Yapıyorum.	• Grup sürecinin başlatılması: Toplam Davranış Kontrol Çizelgesi • Anlatım: Değerlendirme ve Plan Yapma • Psikolojik ihtiyacının internetten karşılamanın sonuçları: Davranışımı Sınıyorum Formu • Psikolojik ihtiyacını değerlendirmeleri ve plan yapmaları: İYDP Değerlendirme ve Plan Yapma Formu • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: Plan Kontrol Çizelgesi

8. Oturum: Sorumluluk ve Problemlı İnternet Kullanımı	• Grup sürecinin başlatılması: Plan Kontrol Çizelgesi • Anlatım: Sorumluluk • Erteledikleri sorumluluklarını keşfetmeleri: Cümle Tamamlama Formu • Erteledikleri sorumluluklarının hayatlarını nasıl etkilediğini fark etme: Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları Formu • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: Sorumluluk Takip Çizelgesi
9. Oturum: Kimlik ve Kalite Dünyası	• Grup sürecinin başlatılması: Sorumluluk Takip Çizelgesi • Anlatım: Başarılı-Başarısız Kimlik • Psikolojik ihtiyaçlarını karşılama kıyaslaması: Psikolojik İhtiyaçlar Gerçek Ortam ve İnternet Ortamında Kıyas Çizelgesi • Kalite dünyalarındaki değişimi anlama: Kalite Dünyası Formu II • Grup etkileşimi • Grup dışı etkinlik: Gelişim Değerlendirme Çizelgesi
10. Oturum: Değerlendirme, Grubu Sonlandırma	• Üyelerin süreç boyunca gelişimlerini değerlendirmeleri: Gelişim Değerlendirme Çizelgesi • İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara yükledikleri anlamlardaki değişimi keşfetmelerine yönelik: İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu II • Grup üyelerinin sağlıklı şekilde vedalaşması: Olumlu Duygu ve Hayali Hediye Formu

Program İYDP Döngüsü



Şekil 1: İYDP Döngüsü

EPİK-GETPEP tasarım sürecine bakıldığında her oturum kendi içinde İYDP (istek, yapma, değerlendirme ve plan yapma)sürecini içermesine rağmen aynı zamanda 10 haftalık süreçte kendi içinde İYDP (istek, yapma, değerlendirme ve plan yapma) sürecini barındırmaktadır. Bu sayede üyelere Gerçeklik Terapisi/Yaklaşımı sürecinin temeli olan İYDP sistematigi verilmeye çalışılmıştır.

İ: İstekleri

Y: Yapılanları (Davranışları)

D: Değerlendirmeyi

P: Plan Yapmayı temsil etmektedir.

GRUP PLANI

1. OTURUM: Gruba Merhaba

Amaç: Bu oturumda grubun başlatılması, grup ilkelerinin oluşturulması, üyelerin birbirini tanımaları ve duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişkisini keşfetmeleri amaçlanmaktadır.

Alt Amaçlar:

- Üyelerin ve liderin birbirleri ile tanışmalarını sağlamak
- Grup ilkeleri oluşturmak
- Üyelerin amaçlarını ve gruptan beklentilerini ifade etmelerini sağlamak
- Üyelerin duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişkisini keşfetmelerini sağlamak.

Kazanımlar

- Üyeler grup ilkelerini söyler.
- Üyeler grup ilkelerine uymanın önemini bilir.
- Üyeler gruptan beklentilerini belirler.
- Üyeler Duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişkisini fark eder.

Materyaller

Yaka kartları (M1.1), Grup İlkeleri Listesi (M1.2)

İçerik

- Tanışma etkinliği
- Grup sürecinin yapılandırılması: Grup İlkeleri Listesi
- Beklenti ve amaç oluşturma: Buradayım Çünkü? Etkinliği
- Düşünce - Davranış - Duygu - Fizyoloji ilişkisini anlama: Hangisi Olurdun? Etkinliği
- Oturum özeti ve öğrenci dosyalarını dağıtma

Uygulayıcıya Not

İlk oturumda grup üyelerinin kendilerini rahat hissetmesi ve grup sürecine dair olumlu duygular geliştirmeleri adına eğlenmeleri oldukça önemlidir. Bu bakımdan gruba uygun ısınma etkinlikleri ve tanışma etkinliklerini belirlenebilir. Yine grup ilkelerinde üyeleri sürece katmak ilkelerin benimsenmesi açısından katkı sağlamaktadır.

Süreç

Grupun Başlatılması	Grup lideri tüm üyeleri karşılayarak grup düzeninin oluşmasından sonra gruba şu açıklamaları yapar: <i>Öncelikle hoş geldiniz. Bugün birinci oturumumuzu gerçekleştiriyoruz ve ilk defa bir araya geldik. Bu nedenle ilk olarak birbirimizi tanımakla başlayalım. Öncelikle ben kendimi tanıtacağım ve elimde görmüş olduğunuz topu kendini tanıtmak isteyen diğer bir arkadaşımıza atarak onun kendini tanıtmasına fırsat vereceğiz ve hep birlikte dinleyeceğiz. Kendini tanıtan arkadaşımız bitirdikten sonra topu başka bir arkadaşımıza atacak ve tüm üyelerin kendini tanıtması tamamlanıncaya kadar bu etkinliği sürdüreceğiz. Bu etkinliğin bitmesinin ardından lider “birbirimizin isimlerini öğrenene kadar yaka kartı takmamız yararlı olacaktır.” diyerek yaka kartlarını üyelere dağıtır.(yaka kartı örneği (M1.1). Ardından 10 haftalık sürece dair bilgilendirme yapar</i>
Grup Sürecinin Yapılandırılması	Etkinlik tamamlandıktan sonra grubun yapılandırılmasına geçilir. Bu çerçevede grup lideri gruba şu açıklamaları yapar: <i>Arkadaşlar grubumuzun genel amacı problemleri şekilde kullanılan interneti daha sağlıklı bir hale getirmektedir.-problemleri internet kullanımı hakkında biraz sonra daha ayrıntılı paylaşımlarda bulunacağız.- Bu genel amaç çerçevesinde her birinizin problemleri internet kullanımını azaltmak için kendiniz adına belirlediğiniz özel amaçlarınız olacak. Grubumuzun genel amacına ve her birinizin özel amaçlarına ulaşması bakımından nelere dikkat etmemiz gerektiğini konuşacağız. Grup oturumlarımızı bu hafta olduğu gibi her hafta ... günü ... saatleri arasında şu anda bulunduğumuz grup odamızda gerçekleştireceğiz. Oturumların tümüne tam vaktinde katılımınız hem kendi amacınıza ulaşmanız hem de diğer grup üyelerinin gelişimi için oldukça önemlidir. Bu nedenle sağlık sorunları gibi önemli mazeretleriniz olmadığı sürece tüm oturumlara vaktinde katılmanızı önemsiyorum. Eğer acil bir durum olur ve gruba katılamayacak olursanız oturum gününden en az bir gün önce bana haber vermenizi istiyorum. Ayrıca on hafta boyunca birlikte ilerleyeceğimiz bu süreçte bazı ilkelerimiz olacak sizce bu ilkeler neler olmalıdır?</i> Bu soru ile lider grup ilkelerinin oluşturulmasına üyeleri de dahil eder. İlkelerin neler olabileceği konusunda üyelerin görüşleri alınır. Daha sonra lider Grup İlkeleri Formunu üyelere dağıtır ve bu form kullanılarak grup ilkeleri oluşturulur. (M1.2). Bu süreçte üyelere gelen uygun öneriler varsa forma eklenir. Grup ilkeleri formundaki örnek maddeler şu şekildedir: • Grup oturumları boyunca paylaştığımız ve yaptığımız her şey gruba özeldir ve bu nedenle grup odasında kalır. • Grup üyeleri yapacakları paylaşımlar sırasında birbirlerine saygı duyarlar. • Üyeler paylaşım sırasında birbirlerinin sözlerini kesmeden dinlerler. • Grup üyeleri birbirlerinin iletişimine ve ilişkisine zarar verebilecek sözel ve fiziksel saldırıda bulunmazlar. • Üyelerin konu ile ilgili konuşma hakkı ve zamanı vardır. Aynı zamanda üyeler sessiz kalma hakkına da sahiptirler. • Üyeler birbirlerinin paylaşımlarına dair eleştirel veya aşağılayıcı yorumlarda bulunmazlar. • Problemleri internet kullanımını azaltma çabası yalnızca grup oturumları ile sınırlı değildir. Üyeler internet kullanımını azaltmak için grup oturumları dışında da çaba gösterirler.

Buradayım Çünkü Etkinliği	Grup kuralları belirlendikten sonra Lider, üyelerin gruptan beklentilerini ve amaçlarını belirlemek amacı ile Buradayım Çünkü etkinliğini başlatır: <i>Bugün 10 hafta birlikte olacağımız bir sürece başladık. Her birinizin burada bulunmak adına farklı beklentileri ve süreç sonunda elde etmek istediği değişimler olduğunu düşünüyorum. Şuan burada olma amacınızı ve grup sürecinden beklentilerinizi düşünmenizi ve “buradayım çünkü.....” cümlesini tamamlamanızı bekliyorum. Sonrasında gönüllü bir üye ile başlayıp sıra ile cümlelerinizi okuyup kendinizi en iyi tanımlayacak bir duygu, davranış ve ya düşünceyi yansıtacak şekilde fotoğrafın bir parçasını oluşturmanızı istiyorum. Herkesin cümlesi bittiğinde fotoğraf karemizde tamamlanmış olacak. Lider üyelere model olmak adına ‘İsterseniz ben başlayayım. “buradayım çünkü, 10 haftalık süreç boyunca amaçlarınıza ulaşma konusunda sizin yanınızda bulunmayı ve amaçlarınıza ulaşma yolundaki seyrinize şahit olmayı istiyorum’ der ve “beni en iyi yansıtan duygu mutluluktur. Fotoğraf karesinde gülerken yer almak istiyorum.” Diyerek fotoğraf karesine gülerken bekler. Fotoğraf karesi tamamlandıktan sonra üyelerin duygu ve düşünceleri alınarak etkinlik sonlandırılır.</i>
Hangisi Olurdun? Etkinliği	Buradayım Çünkü etkinliğinin ardından üyelerin duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişkisini anlamaları adına lider “<i>duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji diyince aklınıza ne geliyor?</i>” diye sorar ve gelen cevaplar sonrasında ihtiyaç halinde bilgilendirme yapar. Ardından üyelere “<i>kendinizi duygu, düşünce, davranış ve fizyolojiden sadece biri olarak düşünmeniz gerekse hangisini olurdunuz?</i>” der. Benzer bileşenleri seçen üyelerin bir araya gelip 5 dakika bu seçimin sebepleri hakkında paylaşımda bulunmalarını ister. Tek kalan üye olursa lider üye ile birlikte paylaşımda bulunur. Daha sonra büyük gruba dönülür ve paylaşımda bulunulur. Duygu düşünce davranış ve fizyoloji arasında ne gibi ilişkiler olabileceği üzerinde durulur.
Bir Tohum Bin Orman Etkinliği	Üyelere hayal kurma etkinliği ile rahatlamaları ve ellerine verilen tohumlardan bir ağaç yapmaları ve ağaçlarla bir orman kurmaları sağlanır. Sonra işbirliği üzerinde etkileşimde bulunulur.
Özetleme ve Oturumu Sonlandırma	Oturum sonlandırılırken üyelere oturum hakkındaki duygu ve düşünceleri sorulur. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alındıktan sonra lider özetlemeye geçer ve özetleme yaparken grup üyelerinin de özetlemeye katkı getirebileceklerini ifade eder. Özetlemenin ardından 10 hafta boyunca oturum dışında gerçekleştirilecek çalışmaların muhafaza edilmesi için dosya ve kalemler üyelere dağıtılır. Sonra değerlendirme kuyusu ile oturum değerlendirilir.

(M1.1)

YAKA KARTLARI

EPIK-GETPEP ÜYESİ 	EPIK-GETPEP ÜYESİ
EPIK-GETPEP ÜYESİ 	EPIK-GETPEP ÜYESİ
EPIK-GETPEP ÜYESİ 	EPIK-GETPEP ÜYESİ
EPIK-GETPEP ÜYESİ 	EPIK-GETPEP ÜYESİ

(M1.2)
Grup İlkeleri Listesi

Grup İlkeleri

- Grup oturumları boyunca paylaştığımız ve yaptığımız her şey gruba özeldir ve bu nedenle paylaşılanlar grup odasında kalır.
- Grup üyeleri yapacakları paylaşımlar sırasında birbirlerine saygı duyarlar.
- Üyeler paylaşım sırasında birbirlerinin sözlerini kesmeden dinlerler.
- Grup üyeleri birbirlerinin iletişimine ve ilişkisine zarar verebilecek sözel ve fiziksel saldırıda bulunmazlar.
- Üyelerin konu ile ilgili konuşma hakkı ve zamanı vardır. Aynı zamanda üyeler sessiz kalma hakkına da sahiptirler.
- Üyeler birbirlerinin paylaşımlarına dair eleştirel ve ya aşağılayıcı yorumlarda bulunmazlar.
- Problemlerini internet kullanımını azaltma çabası yalnızca grup oturumları ile sınırlı değildir. Üyeler internet kullanımını azaltmak için grup oturumları dışında da çaba gösterirler.

Ekleme istediğim kurallar:

-
-
-

2. OTURUM: İnternet Kullanım Davranışı ve Psikolojik İhtiyaçlar

Amaç: Grup üyelerine internet kullanım davranışı (Sağlıklı-Problemlı internet kullanımı)ile ilişkili temel kavramları ve gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli bir kavramı olan psikolojik ihtiyaçları tanıtmak amaçlanmaktadır.

Alt Amaçlar:

- Problemlı internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç kavramını açıklamak
- Grup üyelerinin problemlı internet kavramına ne anlam yüklediklerini fark etmelerini sağlamak
- Üyelerin kendi psikolojik ihtiyaçlarını gözden geçirerek tanımlamalarını sağlamak
- Grup üyelerinin gerçeklik terapisi/yaklaşımının ilk aşaması olan etkili iletişim “göz teması kurma, beklentilerini doğru ifade etme, kibar konuşma, sözel olmayan mesajlara duyarlılık becerilerine dair farkındalık kazanması sağlamak.

Kazanımlar

- Üyeler problemlı internet kavramını açıklar
- Üyeler sahip oldukları psikolojik ihtiyaçları açıklar
- Üyeler psikolojik ihtiyaçlar ve internet kullanma durumunun birbiri ile ilişkili olabileceğini kavrar.

Materyaller

Uçurtmamı Çiziyorum Formu (M2.1), İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu (M2.2), Psikolojik Terazi Formu (M2.3), İnternet Kullanım Çizelgesi (M2.4),

İçerik

- Isınma Etkinliği: Uçurtmamı Çiziyorum Formu
- Anlatım: Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar
- İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara yükledikleri anlamları keşfetmelerine yönelik: İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu
- Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarının ve internet ilişkisini gözden geçirmeleri: Psikolojik İhtiyaç Karşılama Formu
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: İnternet Kullanım Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Kavramları somutlaştırmak adına drama ve yazılı etkinliklerden faydalanmak süreci kolaylaştırmaktadır. Oturum sonu değerlendirilmesi faydalı olmaktadır.

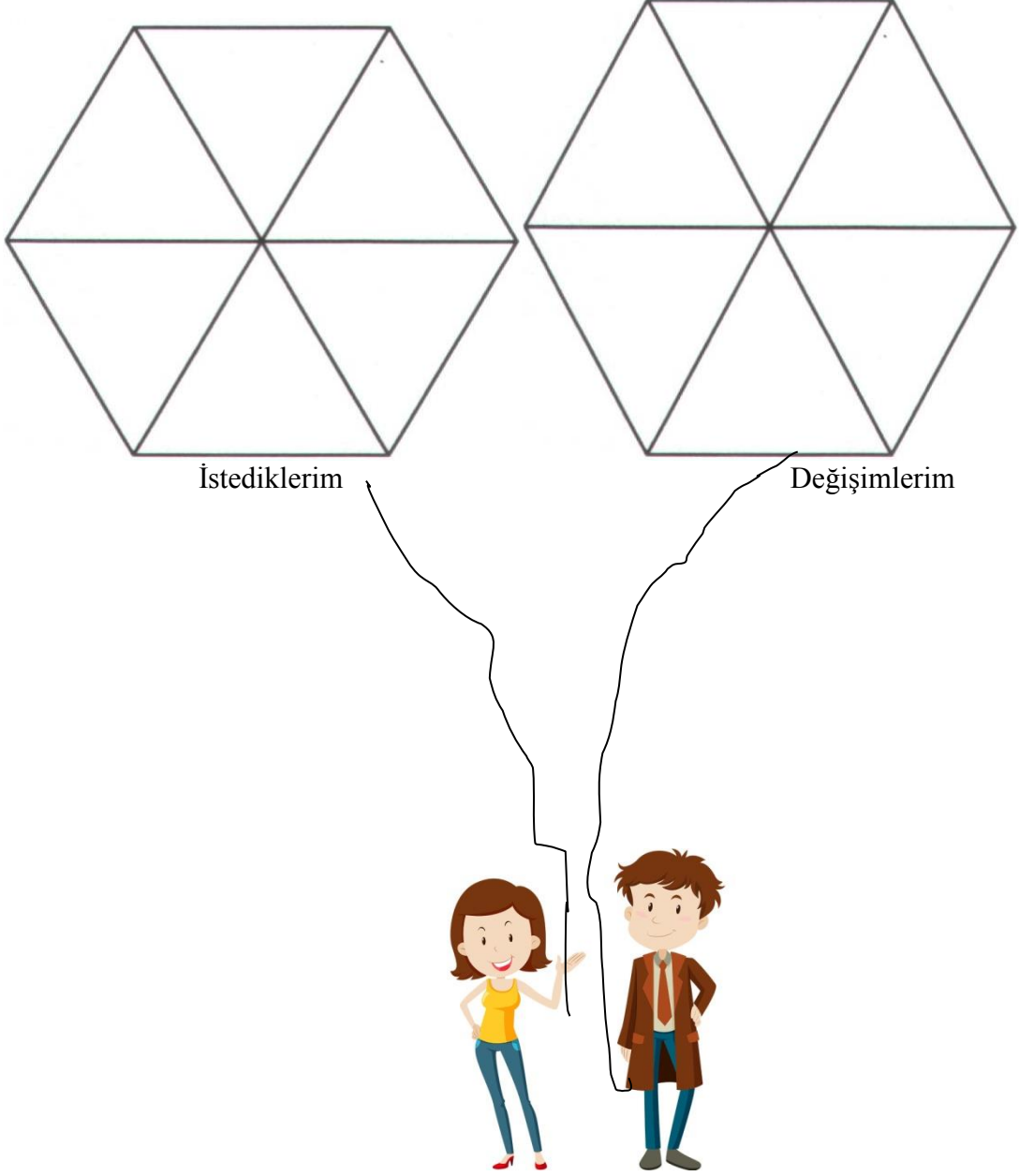
Süreç

Grubun Başlatılması	Grup lideri tüm üyeleri karşılayarak grup düzeninin oluşmasından sonra gruba şu açıklamaları yapar: “Arkadaşlar bugün ikinci defa bir aradayız, hepiniz hoş geldiniz. Geçen hafta birbirimizi tanıdık. Amaç ve beklentileriniz üzerinde düşündünüz ve duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji arasındaki ilişkileri keşfetmeye çalıştınız. Bugün ise kendi iç dünyamızda bir yolculukla başlayalım. Hayatta ihtiyaç duyduğunuz şeyleri ve değiştirmek istediğiniz durumları düşünmenizi istiyorum.” der ve Uçurtmamı Çiziyorum Formunu dağıtır. (M2.1). Üyeler tamamladıktan sonra paylaşımlar alınarak ısınma etkinliği sonlandırılır.
Psikolojik İhtiyaçlar ve Problemler İnternet Kullanımının Tanıtılması	Etkinlik bittikten sonra lider “Az önceki etkinlikte istediklerinizden ve değiştirmek istediklerinizden bahsettiniz. Şimdi isterseniz birazda ihtiyaçlarınız üzerinde düşünelim. Sevgi, özgürlük, eğlence ve güç” yazılı kağıtları üyelere dağıtıp akıllarına gelenleri yazmalarını söyleyerek etkileşimi başlatır. Gelen cevaplardan sonra “Aslında Gerçeklik terapisi/yaklaşımı da sizin cevaplarınıza benzer şekilde davranışı harekete geçiren ve açıklayan bir takım psikolojik ihtiyaçlardan bahsetmektedir.” diyerek şu açıklamalarda bulunur. Ait olma:Bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamda değer verdiği kişiler tarafından sevildiğini ve bu kişilerle ilişki halinde olduğunu hissetmesiyle ilgilidir (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006, s:185). Ayrıca, insanlar kendini güvende hissetmek için, yoksunluktan, kaygıdan kurtulmak için ait olma ihtiyacı hissedebilir. Çünkü zor durumdaki insanlar diğer insanlarla birlikte olmayı tercih ederler. Bu bakımdan ait olma ihtiyacı dostluk, paylaşım, faydalılık, yardımseverlik, ilişki kurma, bağlılık, arkadaşlık, samimiyet, birlikte çalışmayı da kapsamaktadır (Skeen, 2002, s:14). Güç: Güç ihtiyacını karşılamak demek diğer insanları kontrol altında tutmak ve baskı kurmak anlamına gelmemektedir. Güç ihtiyacı nüfuz, itibar, rekabet, yarışma, tanınma, başarı, yetenek, ilgi, saygı, beceri, etkin dinleme, etkileme, gurur, anlam ve önem gibi faktörleri barındırmaktadır (Skeen, 2002, s:14). Bununla birlikte güçkişisel anlamda gelişmek için bilgi ve beceri kazanma, yaşam kalitesini arttırmak ve başarıya ulaşmak için çabalama ve kendini değerli hissetmeyi de barındırmaktadır (Erwin, 2003, s: 22). Bir süreç hakkında karar verilirken sürece dahil olma ve sorumluluk almanın da güç ihtiyacının karşılanması konusunda etkili olduğu bilinmektedir (Atıcı, 2002, s:29). Eğlence: Eğlence ihtiyacı, hoşlanmayı, zevk almayı, öğrenmeyi, rahatlamayı ve gülebilmeyi içinde barındırmaktadır. Ayrıca, eğlenme öğrenme sonucunda kazanılan bir ödül olarak görülmektedir. Özgürlük:Özgürlük ihtiyacı, karşılıklı ihtiyaçlar arasında doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu dengeyi sağlarken önemli olan başkasının özgürlüğüne ve ihtiyaçlarına saygı duyarak kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır (Glasser 2002, s:53). Bağımsız olma anlamına gelen özgürlük, gerçeklik terapisi/yaklaşımında, insanın hayatının kontrolünün olabildiği kadar kendi elinde olmasını ifade etmektedir (Erwin, 2003, s: 23). Ayrıca özgürlük ihtiyacı, seçmeyi, bağımsızlığı, özgürlüğü, özerkliği, serbest dolaşımı, bedensel ve psikolojik özgürlüğü de kapsamaktadır (Skeen, 2002, s:14). Açıklamanın ardından lider “peki internet kullanım davranışı hakkında neler düşünüyorsunuz? Neler olduğunda sağlıklı bir hal aldığını düşünüyorsunuz?” der etkileşimi başlatır. Cevapların ardından problemler internet kullanımına yönelik açıklama yapar

Problemli İnternet Kullanımının Tanıtılması	İnternet Kullanımı (problemli-sağlıklı): <i>Hayatı birçok açıdan kolaylaştıran internetin aşırı ve amacı dışında kullanılmasıyla problemli bir hale gelmeye başladığı söylenebilir. Çünkü, internetin aşırı biçimde ve kontrolsüz şekilde kullanılması problemli internet kullanımının temel göstergesi olduğu bilinmektedir (Ceyhan, 2011, s.59). Yani internet sağlıklı kullanıldığı durumlarda birçok fayda sağlamasına rağmen problemli ve aşırı kullanılması durumunda da bireylere zarar verebilmektedir. İnsanlar problemli internet kullanımı sonucunda gerçek hayat yerine sanal ortama ağırlık vermekte ve gerçeklikten kopmakta, ailevi, mesleki ve sosyal alanlardaki sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmaktadır. Özellikle geçiş dönemi olan ergenlikte birey, problemli internet kullanımı ile yaşamı ile ilişkili sorumluluklarını aksatması (Yang ve Tung, 2007, s.79) ilişkisel, mesleki ve sosyal gelişiminin sekteye uğramasına (Young, 2007, s.671), sonraki gelişim dönemleri açısından da sorunlar yaşanmasına yol açabilmektedir.</i>
Metafor etkinliği	Üyelere Psikolojik ihtiyaçlar ve internet kullanımı açıklandıktan sonra üyelerin kendi psikolojik ihtiyaçlarını ve internete dair algılarını belirlemeleri için Metafor Etkinliğine geçilir. (M2.2). Bu etkinlikte üyeler yapılan açıklamalar doğrultusunda internet ve psikolojik ihtiyaçları bir şeye benzetip gerekçeleri ile anlatmaları istenir. Üyelerin internet ve psikolojik ihtiyaçlarını benzetmeleri hakkında paylaşımda bulunmaları ile etkileşim sağlanır.
Psikolojik İhtiyaç Karşılama Etkinliği	Üyelerle metafor etkinliği tamamlandıktan sonra kendi psikolojik ihtiyaçlarını belirlemeleri ve internet ile ilişkisini fark etmeleri için psikolojik ihtiyaçlar karşılama etkinliğine geçilir. (M2.3) Bu etkinlikte üyeler yapılan açıklamalar doğrultusunda psikolojik ihtiyaçları açısından kendi durumlarını değerlendirerek her psikolojik ihtiyaç için kendilerine 1 ile 10 arasında bir puan verir ve bu puanları psikolojik ihtiyaç cetveli üzerinde işaretlerler. İşaretlemelerin ardından üyeler internette geçirdikleri süre ve psikolojik ihtiyaçlar açısından ikinci cetvelde her psikolojik ihtiyaç için internette geçirdikleri süreye dair işaretlemelerde bulunurlar ve iki cetveli birlikte değerlendirerek kendilerine dair yapacakları plana ilişkin grup etkileşimi başlatırlar. Böylece grubun temel amacı çerçevesinde üyelerin bireysel amaçlarının somutlaşması da sağlanır.
Özetleme ve Oturumu Sonlandırma	Oturum sonlandırılırken üyelere oturum hakkındaki duygu ve düşünceleri sorulur. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alındıktan sonra lider özetlemeye geçer ve özetleme yaparken grup üyelerinin de özetlemeye katkı getirebileceklerini ifade eder. Özetlemenin ardından İnternet Kullanım Formu üyelere dağıtılır ve şu açıklama yapılır: <i>Problemli internet kullanımı sonucunda bireyin yaşamının psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarında birtakım sorunlar yaşanabilir. Problemli internet kullanımı ile olumsuz duygularda artış, yalnızlık, erteleme ve ev/okul/iş performansında azalma arasında doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir. Ayrıca fiziksel sağlık, kişisel bakım ve sosyal ilişkiler üzerinde etkiye sahip olabilmektedir.</i> Bu formda hafta boyunca internet kullanım süresi ve kullanım amaçlarınıza dair notlar alabileceğiniz alanlar bulunmaktadır. Bu formu kullanarak önümüzdeki oturuma kadar her gün ne kadar süre ile ve hangi amaçla internette bulunduğunuzu not etmenizi bekliyorum. Haftaya bunları paylaşacağız. Böylelikle grup dışı etkinlik üyelere tanıtılarak oturum sonlandırılır.(M2.4)

(M2.1)
Uçurtmamı Çiziyorum Formu

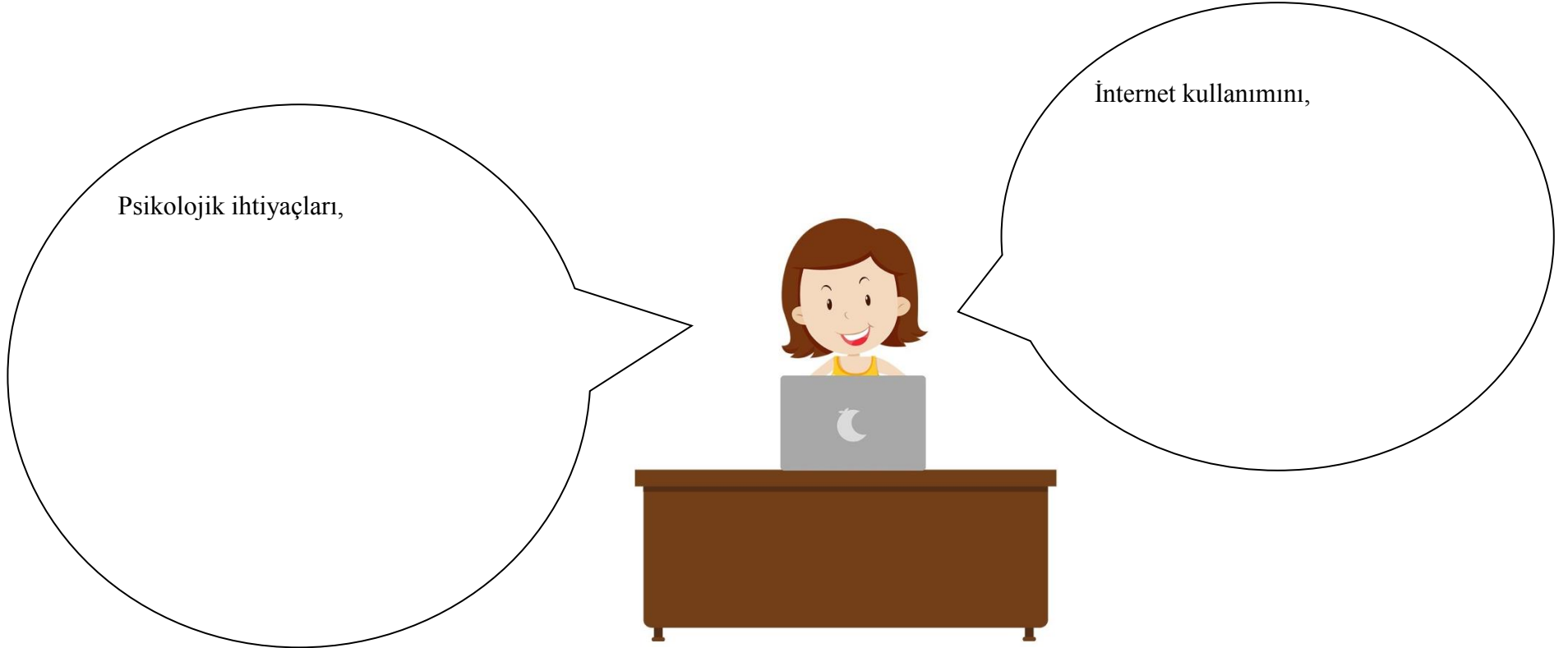
Açıklama: isteklerinizi ve değişmesini istediklerinizi düşünerek uçurmanın içini doldurunuz.



(M2.2)

İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu

Açıklama: Bu form psikolojik ihtiyaçlarınıza internetle yüklediğiniz anlamları fark etmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Bu çerçevede psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanımını bir şeye benzetip gerekçesi ile birlikte açıklayınız.



(M2.3)

Psikolojik İhtiyaç Karşılama Formu

Açıklama: Bu form psikolojik ihtiyaçlarınızı değerlendirmeniz ve internetle ilişkisini anlamanız amacıyla hazırlanmıştır. Bu çerçevede aşağıda açıklanan psikolojik ihtiyaçlarınızı düşünerek diğer sayfada bulunan psikolojik ihtiyaç cetvelinize düzeylerinizi 1 ile 10 arasında puanlayınız.

Ait olma: *Bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamda değer verdiği kişiler tarafından sevildiğini ve bu kişilerle ilişki halinde olduğunu hissetmesiyle ilgilidir Bu bakımdan ait olma ihtiyacı dostluk, paylaşım, faydalılık, yardımseverlik, ilişki kurma, bağlılık, arkadaşlık, samimiyet, birlikte çalışmayı da kapsamaktadır.*

Güç: *Nüfuz, itibar, rekabet, yarışma, tanınma, başarı, yetenek, ilgi, saygı, beceri, etkin dinleme, etkileme, gurur, anlam ve önem, kişisel anlamda gelişmek için bilgi ve beceri kazanma, yaşam kalitesini arttırmak ve başarıya ulaşmak için çabalama ve kendini değerli hissetmeyi de barındırmaktadır. Güç ihtiyacı üzerinde durulan nokta kişilerin birbirleriyle iyi bir ilişki içinde bulunmaları ve bu ilişkiyi devam ettirmeleridir*

Özgürlük: *Karşılıklı ihtiyaçlar arasında doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu dengeyi sağlarken önemli olan başkasının özgürlüğüne ve ihtiyaçlarına saygı duyarak kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bağımsız olma anlamına gelen özgürlük, gerçeklik terapisi/yaklaşımında, insanın hayatının kontrolünün olabildiği kadar kendi elinde olmasını ifade etmektedir.*

Eğlence: *Eğlence ihtiyacı, hoşlanmayı, zevk almayı, öğrenmeyi, rahatlamayı ve gülebilmeyi içinde barındırmaktadır. Ayrıca, eğlenme öğrenme sonucunda kazanılan bir ödül olarak görülmektedir.*

Psikolojik ihtiyaçlarınızı belirledikten sonra günlük internet kullanma sürenizi ve kullanma amacınızı düşündüğünüzde ikinci cetvelde internette hangi psikolojik ihtiyacınız için ne kadar süre kalma düzeyinizi cetvelde 1 ile 10 arasında puanlayınız.

İki cetveldeki durumunuzu kıyasladığınızda;

PLANIM

Tüm psikolojik ihtiyaçlarınızı ve internet kullanma düzeyinizi düşünerek her bir psikolojik ihtiyaç ve internet kullanımı için grup oturumları sonunda ulaşmak istediğiniz amaçlarınızı yazınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Açıklama: Aşağıdaki 4 alanda süreç boyunca kendinizi internet ortamı ve gerçek hayatta değerlendirdiğinizde uygun olan rakamı belirleyip o alana kadarını belirtilen renkte boyayın.

İnternet: kırmızı renk.

Gerçek Hayat: mavi renk.

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sevgi Ait Olma:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Özgür Olma:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Güç:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Eğlence:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

(M2.4)

AÇIKLAMA: İnternetin günlük hayatınızdaki yeri ve etkilerinizi fark etmek için tipik bir gününüzdeki internet kullanımınızı ve etkilerini gözlemleyiniz. Değerlendirme kısmına olumlu ise ☺ olumsuz ise ☹ işaretleyiniz.

[illegible]

3. OTURUM: Ne İstiyorum?

Amaç: Grup üyelerinin psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmelerini, internet kullanım davranışları ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi keşfetmeleri amaçlanmaktadır. (Ne İstiyorum?)

Alt amaçlar

- Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmesini sağlamak
- Üyelerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımının temeli olan İYDP sistemine dair farkındalıklarını sağlamak
- Üyelerin internet kullanım davranışının psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini kavratmak.
- Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını internetten karşılariken karşılaşılabilecekleri durumlar hakkında düşünmelerini sağlamak

Kazanımlar

- Üyeler psikolojik ihtiyaçlarını fark eder.
- Üyeler İYDP sistemini bilir.
- Üyeler internet kullanım davranışları ile karşıladıkları psikolojik ihtiyaçlarını keşfeder.
- Üyeler internette karşılaşılabilecekleri olumsuz durumları fark eder.
-

Materyaller

İYDP İstek Formu (M3.1), Ne Yaparım Formu (M3.2), İstek Karşılama Kontrol Çizelgesi (M3.3). (İYDP gerçeklik terapisi/yaklaşımının temel sorularından oluşan yaklaşımıdır. Açılımı, İ:İstek, Y:Yapma, D:Değerlendirme, P:Plan Yapma)

İçerik

- Grup sürecinin başlatılması: İnternet Takip Çizelgesi
- Anlatım: İYDP
- İsteklerini keşfetmeleri: İYDP İstek Formu
- Psikolojik ihtiyaçlarını internetten karşılayanın sonuçları: Ne Yaparım Formu
- Alternatif etkinlik geliştirme etkinliği: İstekler Değişmese de Yolları Değişir
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: İstek Karşılama Kontrol Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Oturum başlarında oturuma uygun bir ısınma etkinliği seçip konuya bağlamak süreci akıcı hale getirmektedir. Üyelerin gruba uyumu için küçük grup etkileşimden büyük grup etkileşimine geçilmesi faydalı olmaktadır. Oturum sonu değerlendirmesi yapılması faydalı olmaktadır.

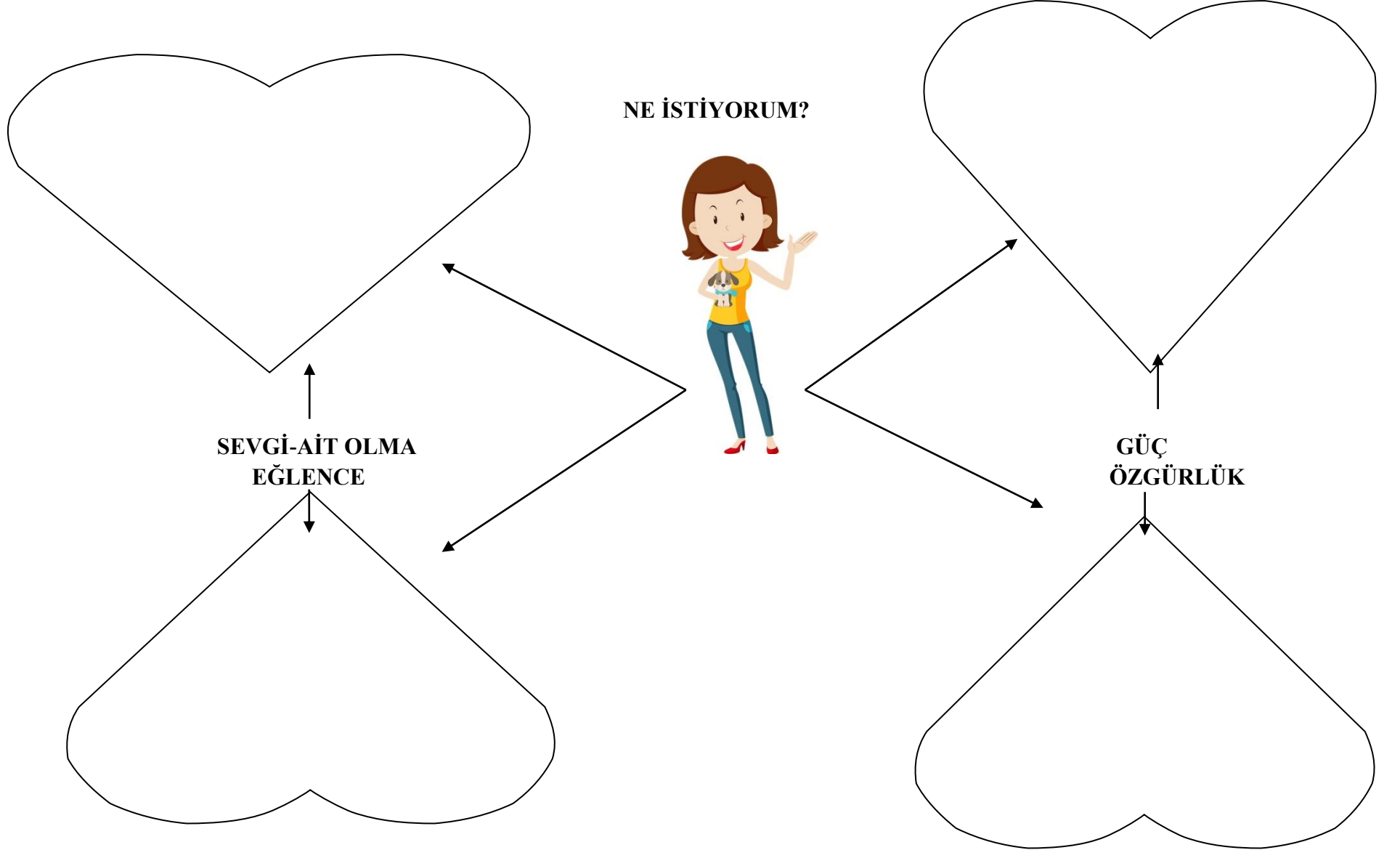
Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	Tüm üyelerin katılmasının ardından grup başlatılır. Grup lideri ikinci oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak üyeleri özetlemeye teşvik eder. Lider üyelerin yeni beceriler kazanmaya yönelik paylaşımlarına yönelik onları cesaretlendirecek tepkiler verir. Özetlemenin ardından internet takip çizelgesi ile ilgili hafta boyunca neler yaşadıkları üyelere sorularak yaşantılarını paylaşmaları sağlanır.
İYDP Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider “<i>ikinci oturumda psikolojik ihtiyaçlarımızdan bahsetmiştik. Neler hatırlıyorsunuz?</i>” Diye sorar ve gerekli olduğu halde bilgilendirmede bulunur. Ardından Gerçeklik terapisi/yaklaşımının sürecini oluşturan İYDP ilişkin şu açıklamaları yapar: İYDP (WDEP):Gerçeklik terapisi/yaklaşımında kullanılan müdahale dizisi İYDP modeli ile ifade edilmektedir. İYDP sisteminde her bir harf danışanın seçimleriyle ilgili daha fazla farkındalık kazanması, bu seçimleri değerlendirmesi ve daha geniş bir fırsat yelpazesini inceleyerek planla malar yapmasını temsil etmektedir. İ (İstek) aşamasında, danışan yaşamıyla ilgili isteklerini sorgular. Y(Yapma) aşamasında danışana “<i>Şimdi sen ne yapıyorsun?</i>” sorusu yöneltilir. Danışan isteklerini karşılamak için neleri denediği konusunda kendini sorgular. D(Değerlendirme) aşamasında, danışan davranışlarının sonuçlarını değerlendirir. Bu davranışların kendisini isteklerine ulaştırıp ulaştırmadığı konusunda kritik yapar. P(Plan Yapma) aşamasında ise birey işlevsiz davranışları bir kenara bırakarak isteklerine ulaşabilmek için işlevsel planlamalar yapar. İstek (Wants): Bu aşamada danışanlar, ihtiyaçlarını ne şekilde karşılayacaklarını fark etmeye, tanımlamaya ve özelleştirmeye teşvik yönlendirilmektedir. Kalite dünyası, dış dünyayı algılamaları ve ne istediklerini netleştirmeleri çok önemli görülmektedir (Corey, 2008, s: 356). Çünkü bir danışana yardım edebilmek için onun ne istediğini ve nelere öncelik verdiğini belirlemek, kendileri için sorumluluk almaları gerektiğini fark etmelerini sağlamaktadır. Ayrıca danışanın sürece getirdiği sorunlara neden olan kişisel ve bilişsel özelliklerinin keşfetmelerini de kolaylaştırmaktadır (Ford, 1982, s:5). Aslında, Ne istiyorsun? sorusu ile danışanın anlam dünyasına yani kalite dünyasına müdahale edilmeye çalışılmaktadır. Ve her danışan için farklı istek türleri bulunmaktadır. Yaşamı devam ettirmek için gerekli olan pazarlık konusu olmayan talep, gelişmek adına istenen kovalanan hedef, sürekli değişen geçici istek, hem isteyip hem istememek şeklinde olan çifte açmaz, erişilmez isteklerin olduğu fantezi şeklinde farklı istek türleri bulunmaktadır (Wubbolding, 2017, s:126).

İYDP İstek Etkinliği	Üyelere İYDP süreci açıklandıktan sonra isteklerinin ne boyutta olduğunu anlamaları ve nasıl karşıladıklarını fark etmelerini sağlamak amacı ile İYDP İstek etkinliği formu dağıtılır. (M3.1). Sonrasında grup etkileşimi başlatma amacı ile aşağıdaki soruları yöneltir: • <i>Etkinlik sırasında isteklerinize dair neler fark ettiniz?</i> • <i>Psikolojik ihtiyaçlarınız ve istekleriniz arasındaki ilişkiye dair neleri fark ettiniz?”?</i> • <i>İnternet kullanımı ile isteklerinizi karşılama durumunuz arasındaki dair neler fark ettiniz?</i>
Ne Yapırım Etkinliği	Üyelerle İYDP İstek etkinliği tamamlandıktan sonra psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden sağlıklı bir biçimde karşılamaya çalıştıklarında karşılaşılabilecekleri durumları keşfetmelerine yönelik Ne Yapırım etkinliği formu dağıtılır. (M3.2). Üyelerin interneti psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için ne şekilde kullanacaklarını öğrenmelerine ve kendileri üzerindeki etkilerine dair kendilerini keşfetmelerine destek olunur. Üyelerin karşılaştıkları durumlarda neler yaşayabileceklerini fark etmelerine destek olunur. Baş etmelerine yönelik neler yapabileceklerine dair etkileşimde bulunulur.
İstekler Değişme de Yolları Değişir Etkinliği	Problemli internet kullanımını önlemeye ve iyileştirmeye yönelik durumlardan biri olan alternatif davranış geliştirmeye yönelik üyeler ikili eşleştirilip isteklerine yönelik yeni alternatif üretmeleri istenir ve sonra büyük gruba dönülerek paylaşımda bulunmaları sağlanır.
Grup Etkileşimi	İstekler Değişme de Yolları Değişir etkinliğini tamamlamalarının ardından üyeler yüz yüze dönük iç içe iki çember oluşturulacak şekilde oturur, lider“<i>hayalinizin bir an gerçek olduğunuzu düşünmenizi istiyorum. Birbiriniz için nasıl çözüm yolları önerirsiniz?</i>” diyerek bir etkileşim başlatır. Bu etkileşim ile üyelerin internet kullanımı sırasında sevgi ait olma ihtiyaçlarını karşılaşılabilecekleri sırada karşılaşılabilecekleri durumlar konusunda farkındalıklarının artırılması amaçlanır. Ayrıca gerçek hayatta sevgi ait olma ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapabileceklerini paylaşmaları istenir. Ardından oturum sonlandırılmaya hazırlanır.
Özetleme ve görev verme	Özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider üyelere internette istek karşılama kontrol çizelgesini dağıtır. (M3.3). Bir hafta boyunca isteklerini ne şekilde karşıladıklarını değerlendirmeleri istenir. Bunun ardından oturum sonlandırılır.

(M3.1)
IYDP İstek Formu

Açıklama: Psikolojik ihtiyaçlarınızı keşfetmenize dair kendinizle ilgili kısımları yaşantılarınıza yönelik doldurunuz.



(M3.2)

Ne Yaparım Formu

Açıklama: Derin bir nefes alıp arkanıza yaslanın ve hayali en canlı şekilde gözünüzde canlandırın.

Bir gün sosyal medyada gezerken tanımadığım birinin arkadaşlık isteği gönderdiğini fark ettim. Profiline göz attığımda oldukça dikkat çekici kareler olduğunu fark ettim. Tam bu sırada mesaj kutusuna o kişiden mesaj geldiğini fark ettim.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Böyle davrandığında neler yaşarsın?

Yaşadığım yerde (yurt, ev) kendimi özgür hissetmekte zorlandığım oluyor. Böyle zamanlarda genellikle

davranmayı ve internette yapmayı tercih ederim.

Nasıl davranırsın?

Böyle davrandığında neler yaşarsın?

Okuldan geldiğim bir gün telefonu elime alıp internette gezmeye başladım. Ertesi gün sınavım olmasına rağmen internette vakit geçirmekten kendimi alamadım. Ailem birkaç kez uyarmasına rağmen eğlenceli vakit geçirmekle sınava gitmek arasında kararsız kaldım.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Böyle davrandığında neler yaşarsın?

Bazen utangaç olabiliyorum. Çevremdeki insanlarla sevgimi paylaşmakta kızdığımda öfkemi yansıtmakta zorlandığım oluyor. Geçen benim gibi düşünen bir arkadaşın, arkadaşlara ile sahte hesap açtığını ve bu şekilde insanlarla iletişim kurmaya çalıştığını anlattığını duydum. Sonrasında aklıma bir soru işareti düştü.

Nasıl davranırsın?

Böyle davrandığında neler yaşarsın?

Sürekli internette vakit geçirdiğim için arkadaşlarım hatta öğretmenlerim bana soru sorduklarında kendimi çok iyi hissederim. Çünkü özgüvenli hissederim. Yine bir gün arkadaşım yanıma gelerek benim bilgimden faydalanmak istediğini ve sevgilisinin şifrelerini kırmamı istediğini belirtti.

Nasıl davranırsın?

Böyle davrandığında neler yaşarsın?

Eğlenmek adına internette oyunlar oynayıp videolar izleyebiliyorum. Aynı zamanda arkadaşlarımla sohbet de ediyorum. Bir süre sonra eğlenmek adına sürekli internet ile bir şeyler yaptığımı fark ettim. Ailem ve arkadaşlarımla vakit geçirmek yerine internet daha cazip gelmeye başladı. Arkadaşımdan biri durumumdan rahatsız olduğunu belirterek internet dışında da bir şeyler yapmayı teklif etti.

Nasıl davranırsın?

Böyle davrandığında neler yaşarsın?

(M3.3)

Açıklama: psikolojik ihtiyaçlarınızın (isteklerinizin) ne olduğunu ve bunun için neler yaptığınızı gözlemleyip notlar alınız

[illegible]

4. OTURUM: Kontrol Kimde?

Amaç: Üyelere gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından olan kontrol kavramı hakkında bilgi vermek, problemlili internet kullanımının davranışının kendileri üzerindeki etkilerini kavratmak ve üyelerin süreçte kontrolü sağlayacak güce sahip olduklarını keşfetmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.

Alt Amaçlar:

- Üyelerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımına göre ikinci aşama olan istenmeyen davranışın somutlaştırmalarına yardımcı olmak için problemlili internet kullanımı hayatlarını nasıl etkilediğini kavratmak,
- Üyelerin internet kullanımının davranışının kalite dünyasındaki yeri hakkında kendilerini değerlendirmelerini sağlamak.
- Grup üyelerinin interneti kullanımında kontrolün kendilerinde olduğunu kavratmak.

Kazanımlar

- Üyeler interneti olumsuz bir şekilde kullandığı durumları somutlaştırır.
- Üyeler internetin kalite dünyalarındaki yerini bilir.
- Üyeler internet kullanımının hayatına etkilerini kar zarar analizi ile kavrar
- Üyeler kontrolün kendi elinde olduğunu fark eder.

Materyaller

Kalite Dünyası Formu (M4.1), İnternet Terazı Formu (M4.2), İnternet Kontrol Çizelgesi (M4.3).

İçerik

- Isınma etkinlikleri: Balon Etkinliği
- Grup sürecinin başlatılması: İstek Karşılama Kontrol Çizelgesi
- Anlatım: Kontrol ve Kalite Dünyası kavramı
- İnternetin hayatlarındaki önemi: Kalite Dünyası Formu
- İnternetin kendilerine yönelik etkilerini fark etme: İnternet Terazı Formu
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: İnternet Kontrol Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Balon kullanımı ile süreci somutlaştırmak ve kontrolü üyelere vermek faydalı olmaktadır. Kalite dünyası kavramını anlatırken resim albümünden faydalanmak süreci somutlaştırmaktadır. Küçük grup etkileşimlerinin ardından muhakkak büyük grup etkileşimine fırsat sağlanmalıdır. Her oturum sonunda oturum değerlendirilmelidir.

Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	Lider dördüncü oturumu her üyeye birer balon vererek istedikleri kadar şişirmelerini ister. Tamamlandıktan sonra şişirmeyi hangi noktada sonlandırdıkları ve sebepleri üzerinde durulur. Lider önceki oturumda neler yaşandığını özetler. Özetleme yaparken üyelerinde özetlemeye katılmaları konusunda cesaretlendirilir ve iş birliği içerisinde oturum özetlenir. Özetlemenin ardından lider internet takip etkinliğini hatırlatarak üyelerin hafta boyunca not ettikleri istek karşılama durumlarını paylaşmaları için fırsat yaratır. Etkileşim sonrasında üyelerini interneti olumsuz bir şekilde kullandığı durumları somutlaştırmaları konusunda yardım edilir.
Kontrol Kavramı ve Kalite Dünyası Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider bu oturumun temasının problemleri internet kullanımının etkileri ve gerçeklik terapisi/yaklaşımı kavramlarından kontrol etme olduğunu söyleyerek kavramlara ilişkin şu açıklamaları yapar: Kontrol kavramı: <i>Glasser'e göre yaşamın kontrolü (Duygu, düşünce ve davranış, seçim kontrolü) düşünüldüğünden daha fazla bireylerin elinde olduğunu fakat bunun farkında olmadıkları için etkili kullanamadıklarını ifade etmektedir. Yaşam üzerinde kontrol sahibi olmak ise kişilerarası ilişkilerde başarılı olma ve daha etkili seçimler yapma konusunda gelişime katkı sağlamaktadır (Glasser, 1999, s:4). Gerçeklik terapisi/yaklaşımında daha iyi seçimler yaparak ve bireylerin kendi yaşamları üzerinde etkin kontrol sağlamaları amaçlanmaktadır (Seligman ve Gibb, 2001) Bireyler, ihtiyaçlarını karşılamak adına harekete geçmekte ve hayatları, davranışları ile ilgili belirli kararlar almaktadır (Clifton, 2011, s:20). Bireylerin kararların kendi kontrolünde olduğunu unutmadan hareket etmeleri önemlidir. Bu sayede değişim gücünün kendi ellerinde olduğunun farkına varırlar. Bu kadar önemli olan kontrol sistemleri bazen güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Glasser'a göre içinde bulunduğumuz durum hakkında farkındalık kazanmak ve yaratıcılığa sahip olmak kontrol sistemlerini değiştirmeyi ve yaşamı istenir hale getirmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken ilk aşama bireylerin kafasındaki ihtiyaç ve istekleri oluşturan imajları kavramaktır (Corey, 2008, s:347). Bu bakımdan ele alınması gereken bir diğer kavram Kalite Dünyasıdır.</i> Kalite dünyası: <i>Kalite dünyası kişileri, mekanları, fikirleri, değer verilen nesne ve değer verilen inançları kapsamaktadır. Doğumdan ölüme kadar devam edecek her gelişim evresinde değişen bir yapıya sahiptir. Ergenlerin eş ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan kalite dünyası orta yetişkin ve ileri yetişkinlerden oldukça farklı olduğu bilinmektedir. Çünkü anlam dünyasında depolanan resimler, gelişimsel ve değiştirilebilirdir. Bir ergen özgür olmayı tercih ederken ebeveyni onu kontrol etmeyi tercih etmektedir ve kalite dünyalarındaki resimlerde farklılık ortaya çıkmaktadır (Wubbolding, 2015, s:80). Bu nedenle ergenlerin kalite dünyasını anlamının ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarına ışık tutacağı düşünülebilir. Kalite dünyası yaşam için standartları belirler ve doğumdan hemen sonra hafızada oluşturulan bize özel küçük bir dünyayı ifade etmektedir. İki yaşına gelindiğinde hayat boyunca ihtiyaç duyulan ve zaman zaman güncellenen çoğunlukla resim şeklinde bulunan ihtiyaçları doyuran bilgiler şekillenir (Glasser, 2003, s: 145).</i>

Kalite Dünyası Etkinliği	Üyelere kalite dünyası açıklandıktan sonra kendi kalite dünyalarını internetin kalite dünyasındaki yerini fark etmeleri için kalite dünyası etkinliğine geçilir. Bu etkinlikte üyeler yapılan açıklamalar doğrultusunda kalite dünyalarındaki resimleri betimlemeleri istenir. (M4.1) ve internetin kalite dünyalarındaki yeri üzerine etkileşim başlatılır. Lider etkileşimi artırmak için şu sorulardan da yararlanabilir: • <i>İnterneti daha istenilir biçimde kullandığınızda, bu durumda kalite dünyanıza nasıl yansır?</i> • <i>Kalite dünyanızda internetin yeri hakkında ne düşünüyorsunuz?</i>
İnternet Terazi etkinliği	Üyelerle kalite dünyası etkinliği tamamlandıktan sonra internetin etkileri ve kontrol edip edememelerini fark etmeleri ve kontrolün önemini keşfetmelerine destek olmak amacı ile internet terazi etkinliği yapılır. (M4.2). Üyeler internetin kendileri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri ile ilgili paylaşımda bulunur ve kontrol edip edememe durumları ile ilgili kendilerini keşfetmelerine destek olunur. Üyelerin kontrol etme ya da edememe durumları ile ilgili paylaşımları dinlenir. “<i>kontrol neden önemlidir?, kontrol edemediğiniz durumlarda nelerle karşılaşırsınız?</i>” soruları ile grup etkileşimi başlatılır.
Kontrol bende etkinliği	İnternet terazi etkinliğinin ardından üyelerin ikili grup olmaları sağlanarak kontrollerini artırmak adına neler yapabileceklerini paylaşımları sağlanır. Hemen ardından küçük gruplar büyük gruba dönerek kendilerini ifade ederler. Bu etkileşimin ardından oturumun sonlandırılma aşamasına geçilir.
Özetleme ve görev verme	Özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider, üyelere internet kontrol çizelgesi dağıtır. (M4.3). Bir hafta boyunca planladıkları yaşantıları ve interneti kontrol etmeleri için formu düzenli kullanmaları ve kontrolü sağlayıp sağlamadığını değerlendirmeleri istenir. Bunun ardından oturum sonlandırılır.

(M4.1)

Kalite Dünyası Formu

Açıklama: Kontrol için önemli olan kalite dünyasını iyi bir şekilde anlaşılmasıdır. Bu form kalite dünyanızı “ihtiyaçlarınızı karşılama yolları, önem verdiğiniz kişiler, olaylar, etkinlikler ve yaşamak istediğiniz hayat” daha iyi anlamanız için hazırlanmıştır.



İnternetin kalite dünyanızdaki yeri ve kalite dünyanızda yer alan diğer etmenlerle ilişkisi hakkında neler söylersiniz?

(M4.2)
İnternet Terazi Formu

Açıklama: bu form kalite dünyanızdaki yerini anladığınız ve toplam davranışı sorguladığınız internet kullanımınızın hayatınıza olumlu ve olumsuz yansımalarını fark etmeniz amacı ile hazırlanmıştır.

[illegible][illegible]

(M4.3)
İnternet Kontrol Çizelgesi

Açıklama: Hafta boyunca yapmanız gerekenleri kontrol edemediğiniz durumları düzenli bir şekilde not ediniz. Sonucunu belirtiniz.

GÜN	Okul ile ilgili yapmam gerekenler	Kişisel bakımım ve sağlığımla ilgili yapmam gerekenler	Eğlenmek için yapmam gerekenler	İnternette yapmam gerekenler	Amaçlarım için yapmam gerekenler	Planlanan internet kullanma süre
Sonuç:						
Sonuç:						
Sonuç:						
Sonuç:						
Sonuç:						

5. OTURUM: Ne Yapıyorum?

Amaç: Bu oturumda üyelerin internet kullanım davranışı ile hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını fark etmelerini sağlamak amaçlanmaktadır. (Ne yapıyorum?)

Alt amaçlar

- Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmesini sağlamak
- Üyelerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımının temeli olan İYDP sistemine dair farkındalıklarını sağlamak
- Üyelerin internet kullanım davranışının psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini kavratmak.
- Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını internetten karşılariken karşılaşılabilecekleri durumlar hakkında düşünmelerini sağlamak

Kazanımlar

- Üyeler psikolojik ihtiyaçlarını fark eder.
- Üyeler İYDP sistemini bilir.
- Üyeler internet kullanım davranışları ile karşıladıkları psikolojik ihtiyaçlarını keşfeder.
- Üyeler internette karşılaşılabilecekleri olumsuz durumları fark eder.

Materyaller

İYDP Ne Yapıyorum Formu (M5.1), İnternet Kullanımın Sonuçları Formu (M5.2), Yaptıklarım Kontrol Çizelgesi (M5.3).

İçerik

- Grup sürecinin başlatılması: İnternet Kontrol Çizelgesi
- Anlatım: İYDP “Yapma (Doing)”
- Davranışlarını keşfetmeleri: İYDP Ne Yapıyorum Formu
- İnternet kullanım sonuçları etkinliği: İnternet Kullanım Sonuçları Formu
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: Yaptıklarım Kontrol Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Üyeler internet kullanım davranışlarını dile getirirken birbirlerini eleştirmeden psikolojik ihtiyaçları bağlamında ele almaları farkındalıklarına katkı sağlamaktadır. Ayrıca üyelerin nerede kaldıkları, aile durumları psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanımları ile ilgili olduğundan etkileşim sırasında demografik kısımlarında ele alınması faydalı olmaktadır. Oturum sonu değerlendirilmesi sürece katkı sağlamaktadır.

Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	Grup başlatılır. Grup lideri dördüncü oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak üyeleri özetlemeye teşvik eder. Lider üyelerin yeni beceriler kazanmaya yönelik paylaşımlarına yönelik onları cesaretlendirecek tepkiler verir. Özetlemenin ardından “şu-bu-o” ve “zürafa-fil” isimli ısınma oyunları oynanır. Oyun bitiminde isteklerini karşılamakla ilgili hafta boyunca neler yaşadıkları üyelere sorularak yaşantılarını paylaşmaları sağlanır.
Yapma (Doing) Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider internet ortamında ya da gerçek hayattaki isteklerini karşılamak için hangi davranışları sergilediklerini sorar. Gelen cevapların ardından İYDP sistemindeki Yapma aşaması hakkında şu açıklamayı yapar. Yapma (Doing): <i>bu aşamada danışanlar şimdi ne yaptıkları üzerine odaklanmaktadır. Geçmiş sadece şimdiki davranışlar üzerindeki etkisi bağlamında ele alınmaktadır. Çünkü sorunların kökü geçmişte olsa bile danışanların neyi istediklerini ve nasıl elde edebileceklerini şimdiki zaman içinde öğrenip baş etme becerileri geliştirebilecekleri savunulmaktadır (Corey, 2008, s: 356). İkinci aşama olan ne yapıyorsun?, aşamasında toplam davranış ayrıntılı bir şekilde ele alınmakta ve danışman, danışanın belirli davranışlarına dikkat eder fakat genel ve tipik davranışlar yerine eşsiz davranışların tanımlanması önemlidir. Çünkü insanlar düşünceler ve ya duygulara kıyasla davranışları üzerinde daha çok kontrol sahibidir fakat duygu ve düşünceleri üzerinde daha çok farkında olmasına rağmen daha zor değiştirmektedir (Wubbolding, 2017, s:137). Kısaca davranışları görmek kolaydır ve bunu inkar etmek zordur. Bu nedenle terapide asıl durulması gereken budur (Karahan ve Sardoğan, 2004, s:215).</i>
İYDP Ne Yapıyorum? Etkinliği	Üyelere Yapma “doing” aşaması açıklandıktan sonra kendi isteklerini nasıl karşıladıklarını ve hangi davranışlarda bulunduklarını fark etmelerini sağlamak amacı ile İYDP Ne yapıyorum? formu dağıtılır.(M5.1) Sonrasında grup etkileşimi başlatma amacı ile aşağıdaki soruları yöneltir: • <i>Etkinlik sırasında davranışlarınıza dair neler fark ettiniz?</i> • <i>İsteklerinizi karşılarken sağlıklı olmayan davranışlarınıza dair farkındalıklarınız neler oldu?</i> • <i>İnternet kullanımı sırasında isteklerinizi karşılama durumunuza dair neler fark ettiniz?</i>

İnternet Kullanımının Sonuçları Etkinliği	Üyelerle IYDP ne yapıyorum? etkinliği tamamlandıktan sonra psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden sağlıklı bir biçimde karşılamaya çalıştıklarında karşılaşılabilecekleri durumları keşfetmelerine yönelik internet kullanımının sonuçları etkinliği yapılır. (M5.2). Davranış ve alternatiflere ekleme yapan üyelerin eklemeleri birleştirilir. Tüm üyelerin yan yana dizilmesi istenir. Ve 3 nokta belirlenir. Lider birazdan okuyacağı davranışları yapan üyelerin bir adım ileri gitmesini yapmayanların yerinde kalmasını söyler. 3 noktadan herhangi birine gelen olduğunda hep birlikte boom diye bağırılır. Tüm davranış ifadeleri bittiğinde üyelere bulunduğu yerde olmanın ne anlama geldiği başlangıç noktasına yaklaşmak isteyip istemedikleri sorulur. Psikolojik ihtiyaçlarını gerçek hayatta ne şekilde karşılayacaklarını söylemelerini ve her alternatif davranışta bir adım geri giderek istedikleri noktaya gelebilecekleri söylenir. Bu sayede üyelerin interneti psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için ne şekilde kullanacaklar üzerindeki etkilerine dair kendilerini keşfetmelerine destek olunur. Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmeleri ve karşılamak adına sanal ortamda ve gerçek hayatta ne şekilde davrandıklarını fark etmelerine destek olunur. Baş etmelerine yönelik neler yapabileceklerine dair etkileşimde bulunulur.
Grup Etkileşimi	İnternet kullanımı sonuçları etkinliğini tamamlamalarının ardından üyeler dörder kişilik küçük grup oluşturur ve olumsuz sonuçlarla baş etmek için neler yapabileceklerine dair plan geliştirir ardından büyük grupla paylaşılır. Bu etkileşim ile üyelerin internet kullanımı sırasında psikolojik ihtiyaçlarını karşılaşılabilecekleri sırada karşılaşılabilecekleri durumlar konusunda farkındalıklarının artırılması amaçlanır. Ayrıca gerçek hayatta psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları adına neler yapabileceklerini planlamalarına cesaretlendirilir. Ardından oturum sonlandırılmaya hazırlanır.
Özetleme ve görev verme	Özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider üyelere yaptıklarını kontrol çizelgesini dağıtır. (M5.3) Bir hafta boyunca psikolojik ihtiyaçlarını karşılarlarken ne şekilde davrandıklarını değerlendirmeleri istenir. Bunun ardından oturum sonlandırılır.

(M5.1)
IYDP Ne Yapıyorum? Formu

Açıklama: Psikolojik ihtiyaçlarınızı karşılarırken ne şekilde davrandığınızı fark etmeniz amacı ile ayrıntılı şekilde düşününüz. İlgili ihtiyaçlar kısmına yazınız.



Sevgi ait olma:

Özgürlük:

Eğlence:

Güç:

(M5.2)

İnternet Kullanımının Sonuçları Formu

Açıklama: Aşağıdaki cümleleri tanımlayıp olumlu olumsuz sonuçlarını değerlendiriniz.

İnternette kendimi ait hissettiğim-sevildiğim davranışlarım..... dır. uygulamaya devam ettiğim takdirde;	
Olumlu sonuçları:	Olumsuz sonuçları:
Sonuçları değerlendirdiğimde aldığım karar:	
İnternette kendimi özgür hissetmemi sağlayan davranışlarım dır. uygulamaya devam ettiğim takdirde;	
Olumlu sonuçları:	Olumsuz sonuçları:
Sonuçları değerlendirdiğimde aldığım karar:	
İnternette en çok eğlendiğim davranışlarım..... dır. uygulamaya devam ettiğim takdirde;	
Olumlu sonuçları:	Olumsuz sonuçları:
Sonuçları değerlendirdiğimde aldığım karar:	
İnternette en çok güçlü hissettiğim davranışlarım..... dır. uygulamaya devam ettiğim takdirde	
Olumlu sonuçları:	Olumsuz sonuçları:
Sonuçları değerlendirdiğimde aldığım karar:	

(M5.2)

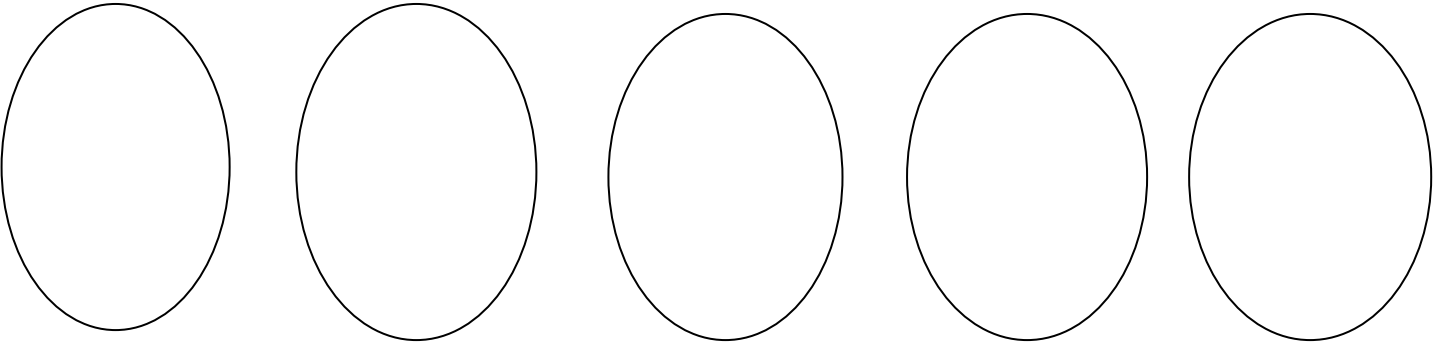
İnternet Kullanımının Sonuçları Formu

Açıklama: psikolojik ihtiyaçlarınızın ne olduğu ve genelde ne şekilde karşıladığınızı fark etmeniz amacı ile ayrıntılı şekilde düşününüz ve kendinizi keşfetmek için sorulara cevap veriniz. Soruların cevabı evet ise bir adım ileri atınız. Hayır, ise yerinizde kalmaya devam ediniz. Sorular bittikten sonra eski yerinize dönmek için alternatif üretmeniz yeterli olacaktır. “üyelerinde yaptıklarım ve eğlence seçenekleri kısmına ekleme yapmaları desteklenir.”

Yaptıklarım
Daha çok internet ortamında eğlenebildiğimi düşünüyorum.
İnternette oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.
İnternette sevdiğim sitelerde gezinirken birçok ihtiyacımı karşılayabilirim.
İnternette hoşuma giden videolar olduğunda uykusuzluğa dayanabilirim.
İnternet kullanırken yemek yemeyi ihmal edebilirim.
İnternette eğlenmek için sahte hesap açıp arkadaşlarımı kandırabilirim.
İnternette merak ettiğim ve heyecan duyduğum için bazen farklı sitelerde gezinebilirim.
İnternette ilgilenmem gereken bir durum olduğunda arkadaşlarım birlikte olmak için çağırırsalar bile onlarla bir arada olmam.
İnternetteki uygulamalar nedeni ile aileme zaman ayıramadığım olur.
İnternetteki uygulamalar nedeni ile okulu dersleri ve ödevlerimi ihmal ettiğim olur.

Seçeneklerim
Hobi edinirim.
Zeka oyunları öğrenebilirim.
Bir müzik aletinde kendimi deneyebilirim.
Doğa yürüyüşü yapabilirim.
Arkadaşlarımla birlikte aktivite düzenlerim.
Ailemle birlikte sinemaya gidebilirim.
Eğlenebildiğim bir alanda kendimi geliştiririm.
Dersleri eğlenceli hale getirmek için düşünürüm.
.....
.....
.....
.....
.....

Yeni Seçenekler



(M5.3)

Açıklama: psikolojik ihtiyaçlarınızı karşılamak için neler yaptığınızı gözlemleyip notlar alınız.

Gerçek Yaşamda Neler Yaptım?		Sanal Ortamda Neler Yaptım?	
İşlevsel olanlar	İşlevsel olmayanlar	İşlevsel olanlar	İşlevsel olmayanlar

6. OTURUM: Toplam Davranış ve İnternet

Amaç: Ergenlerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından olan Toplam Davranışın farkında olmaları, üyelerin internet ve toplam davranışları arasındaki ilişkiyi keşfetmelerini sağlamak.

Alt amaçlar:

- Üyelerin toplam davranışı keşfetmelerini sağlamak
- Üyelerin internet kullanım davranışlarının duyguları/düşünceleri ile ilişkisini anlamalarını sağlamak
- Üyelerin internet kullanım davranışlarının davranışları/fizyolojisi ile ilişkisini anlamalarını sağlamak
- Üyelerin internet kullanımı sırasında da toplam davranışı fark etmelerini sağlamak

Kazanımlar:

- Üyeler toplam davranışı keşfeder.
- Üyeler İnterneti kullanırken sahip olduğu duygu, düşünce, fizyolojik durum ve davranışların farkına varır.
- Üyeler internet kullanımı sırasında toplam davranışı fark etmeye başlar.

Materyaller

Toplam Davranış Formu (M6.1), Toplam Davranış Kontrol Formu (6.2), Parmak Kukla

İçerik

- Isınma Etkinliği: düello
- Grup sürecinin başlatılması: Yaptıklarım Kontrol Çizelgesi
- Anlatım: Toplam Davranış
- İnternet kullanım sırasında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojiyi keşfetme: Toplam davranış formu
- Parmak kuklalar ile toplam davranışa dair hikaye oluşturma
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: Toplam Davranış Kontrol Formu

Uygulayıcıya Not

Toplam davranışı araba üzerinden anlatmak somutlaştırıcı olmaktadır. Yine konu ile ilgili hikaye oluşturup kukla ile canlandırmak hem eğlenceli hem de yaşantısal olduğu için faydalı olmaktadır. Yazılan hikayeler tüm grup ile değerlendirip ne fark ettikleri üzerinde etkileşim sürece katkı sağlamaktadır.

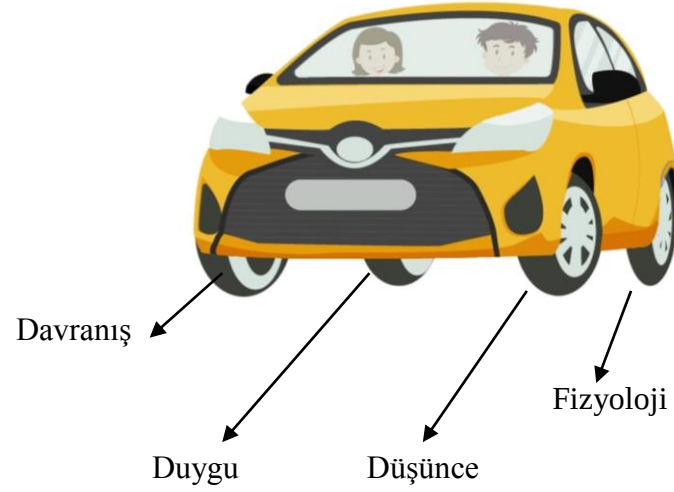
Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	6. Grup oturumu başlatılır. Grup lideri beşinci oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak üyeleri özetlemeye teşvik eder. Lider, üyelerin yeni beceriler kazanmaya yönelik paylaşımlarına yönelik onları cesaretlendirecek tepkiler verir. Özetlemenin ardından interneti kontrol etme ve planlarına ulaşma ile ilgili hafta boyunca neler yaşadıkları üyelere sorularak yaşantılarını paylaşmaları sağlanır. Ardından üyelere bir araya gelerek düello isim ısınma oyunu oynanır. Isınma etkinliği üyelerin duygu ve düşünceleri alınarak tamamlanır.
Toplam Davranış Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider üyelere elindeki arabayı göstererek sizce direksiyonu çevirdiğinde hangi iki teker arabaya yön verir, peki hangi iki teker diğerlerinden etkilenerek hareket eder?, duygu, düşünce, davranış ve fizyolojinizi düşündüğünüzde hangi tekerlerin yerine getirirsiniz? Gibi sorularla üyeleri hazır hale getirir. Ve ardından şu açıklamayı yapar : Toplam Davranış:<i>Toplam davranış, ihtiyaçlarımızı karşılamak için ulaşmak istediklerimize erişmenin en uygun yolu olarak tanımlanmaktadır. Toplam davranışa göre, bütün davranışlar birbirinden ayrılmaz fakat ayrılamayan; fakat duygu, düşünce, eylem ve fizyoloji olmak üzere dört farklı bileşenden oluşmaktadır (Glasser, 2000, s:135). Gerçeklik terapisi/yaklaşımının temel unsurlarından biri de danışanlardan toplam davranışlarının her bir ögesini değerlendirmelerini istemektir. Çünkü, terapinin asıl amacı danışanın toplam davranışına dair farkındalık kazanıp değiştirmeye yönelik karar vermelerine destek olmaktır. Bu farkındalık için süreçte, “Şimdi ne yapıyorsun”, “bu hafta boyunca tam olarak ne yaptın”, “yarın ne yapacaksın”, “bu hafta farklı olarak bir şey yapmayı istedin mi” gibi sorular tercih edilmektedir (Corey, 2008:357). Sorulardan da anlaşılacağı üzere süreçte daha çok eylemler üzerinde durulmaktadır. Bunun nedeni gerçeklik terapisi/yaklaşımına göre insanların eylemleri üzerinde diğer bileşenlere göre daha çok kontrol sahibi oldukları düşüncesidir. Hisler ve düşünceler üzerinde kontrol daha zorken fizyoloji en kontrol edilemez bileşen olarak görülmektedir. Bu yüzden kullanılan dile de dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. “Sinirlisin” yerine “sinirleniyorsun.”, “utangaçsın” yerine “utanıyorsun.” gibi seçime yönelik vurgu olduğunda danışanların duygularının kontrolleri dışında olmadığını görmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir (Wubbolding, 2015, s:87).</i>
Toplam Davranış Etkinliği	Üyelere toplam davranış kavramı açıklandıktan sonra internet kullanımı davranışı sırasında kendi toplam davranışlarının ne durumda olduğunu fark etmelerini sağlamak amacı ile toplam davranış etkinliği uygulanır. Toplam davranış formu dağıtılır. (M6.1).
Toplam Davranış Hikaye Oluşturma Etkinliği	Üyeler 3 gruba ayrılır ve parmak kuklalar dağıtılır. İçinde internet kullanımı sürecinde toplam davranış barındıran hikayeler oluşturmaları istenir. Oluşturulan hikayeler büyük grupla paylaşılır. Diğer grup üyeleri hikayedeki toplam davranış keşfetmeleri ve hikayeye alternatif davranış geliştirmeleri istenir. Tüm grupların hikayeleri paylaşmasına fırsat verilir ve hikayelerde teker teker ele alınır.

Etkileşim	Üyelerle toplam davranış hikaye oluşturma etkinliği tamamlandıktan sonra grup etkileşimi başlatma amacı ile aşağıdaki soruları yöneltir: • <i>Etkinlik sırasında internet kullanırken yaşadığınız duygulara dair neler fark ettiniz?</i> • <i>Etkinlik sırasında internet kullanırken sahip olduğunuz dair neler fark ettiniz?</i> • <i>Etkinlik sırasında internet kullanırken sergilediğiniz davranışlara dair neler fark ettiniz?</i> • <i>Etkinlik sırasında internet kullanırken içinde bulunduğunuz fizyolojik duruma dair neler fark ettiniz?</i>
Özetleme ve görev verme	Etkileşim tamamlandıktan sonra özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider üyelere toplam davranış kontrol çizelgesi dağıtır. (M6.2). Bir hafta boyunca sorumluluklarını ve yerine getirip getirmediıklarını değerlendirmeleri istenir. Bunun ardından oturum sonlandırılır.

(M6.1)
Toplam Davranış Formu

Açıklama :Toplam davranış, ihtiyaçlarımızı karşılamak için ulaşmak istediklerimize erişmenin en uygun yolu olarak tanımlanmaktadır. Toplam davranışa göre, bütün davranışlar birbirinden ayrılamayan; ancak duygu, düşünce, eylem ve fizyoloji olmak üzere dört farklı bileşenden oluşmaktadır. Bu form internet kullanıma dair toplam davranışınızı değerlendirmeniz amacı ile hazırlanmıştır.



İNTERNET

İnternete ilişkin düşüncem:

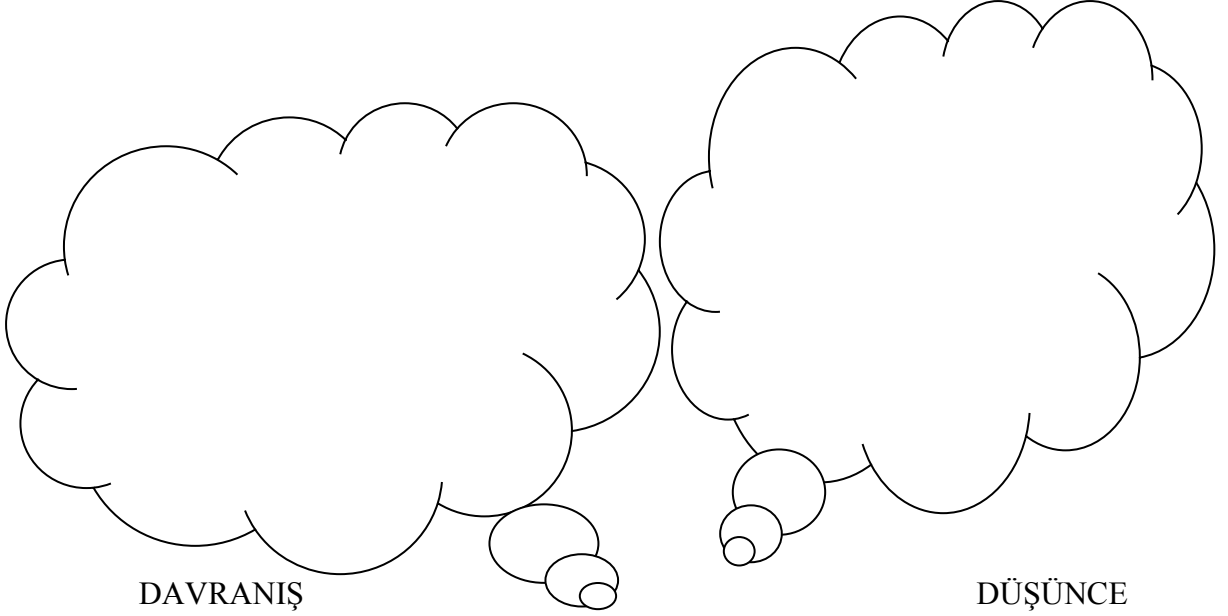
İnternete dair davranışlarım:

İnternete ilişkin duygum:

İnternet kullanırken fizyolojik durumum:

(M6.2)
Toplam Davranış Kontrol Formu

Açıklama: bir hafta boyunca internet kullanımınız sırasındaki duygu, düşünce, davranış ve fizyolojinize dair notlar alınız.



DAVRANIŞ

DÜŞÜNCE



DUYGU

FİZYOLOJİ

7. OTURUM: Değerlendiriyor ve Plan Yapıyorum.

Amaç: Ergenlerin internet kullanım davranışı ile karşılaşmaya çalışılan psikolojik ihtiyaçların işlevselliğini sorgulamalarını sağlamak ve psikolojik ihtiyaçların internet dışında karşılanma düzeyini artırmak. (Değerlendiriyor ve Plan Yapıyorum)

Alt amaçlar

- Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmesini sağlamak
- Üyelerin Gerçeklik terapisi/yaklaşımı/Yaklaşımının temeli olan İYDP sistemine dair farkındalıklarını sağlamak
- Üyelerin internet kullanım davranışının psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini kavratmak.
- Üyelerin şimdiki davranışlarının gelecekleri ile ilişkilerini fark etmelerini sağlamak.
- Üyelerin işlevsel olmayan davranışlarının yerine yeni planlar yapmalarını sağlamak.

Kazanımlar

- Üyeler psikolojik ihtiyaçlarını fark eder.
- Üyeler İYDP sistemini bilir.
- Üyeler internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç karşılama davranışlarını değerlendirir.
- Üyeler internet kullanım davranışının gelecekleri üzerinde nasıl etkili olduğunu keşfeder.
- Üyeler işlevsel olmayan davranışları yerine yeni planlar yapar.

Materyaller

Davranışımı Sınıyorum Formu (M7.1), İYDP Değerlendirme ve Plan Yapma Formu (M7.2), Plan Kontrol Çizelgesi (M7.3), İp, Boya Kalemleri, Resim Kağıdı, Kutu (üyeler hazırlayacak), oyun hamuru

İçerik

- Grup sürecinin başlatılması: Toplam Davranış Kontrol Formu
- Anlatım: Değerlendirme ve Plan Yapma
- Psikolojik ihtiyacının internetten karşılanması: Davranışımı Sınıyorum Formu
- Psikolojik ihtiyacını değerlendirmeleri ve plan yapmaları: İYDP Değerlendirme ve Plan Yapma Formu Geleceğim ve ben etkinliği
- Grup etkileşimi Grup dışı etkinlik: Plan Kontrol Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Planların gerçekçi olması ve uygulamaya yönelik motivasyon için gelecek hayali işlevsel olmaktadır.

Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	Tüm üyelerin katılmasının ardından grup başlatılır. Grup lideri altıncı oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak üyeleri özetlemeye teşvik eder. Lider üyelerin yeni beceriler kazanmaya yönelik paylaşımlarına yönelik onları cesaretlendirecek tepkiler verir. Özetlemenin ardından toplam davranışları ile ilgili hafta boyunca neler yaşadıkları üyelere sorularak yaşantılarını paylaşmaları sağlanır.
Değerlendirme ve Plan Yapma Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider değerlendirme ve plan yapma kavramlara ilişkin şu açıklamaları yapar: <i>Değerlendirme (evaluation) aşamasına gelindiğinde, danışanın mevcut davranışının hedefine ulaşma konusunda ne kadar işlevsel olduğu değerlendirilmelidir. Danışanların kafasında kendilerine dair var olan bulanık tablo, genellikle ne istediklerinin ya da isteklerinin gerçekçiliğinin farkında olmamalarından kaynaklanmaktadır. Yapacakları değerlendirme ile bu tablo netleştirilmeye çalışılmaktadır (Corey, 2008, s: 357). Çünkü terapisinin genel amacı danışanların psikolojik bir güç oluşturarak şu anki davranışlarını değerlendirmesi ve işlevsiz olan ihtiyaçları karşılamada etkisiz kalan davranışları keşfederek yerine yeni etkili davranışlar kazanmalarına yardımcı olmaktır (Özbay, 1996, :1). Yapılan öz değerlendirmeler, danışanların daha etkili seçim yapmalarında yardımcı bir araç olarak görülmektedir. Böylece daha iyi bir yaşam algısı üzerinde içsel bir yargıya ulaşmak değişimi kolaylaştırmaktadır (Wubbolding, Brickell, Loi ve Al-Rashidi, 2001, s: 36). Danışanlar kendilerine dair değerlendirmeleri yaptıktan sonra planlama aşamasına hazır hale gelmektedirler.</i> <i>Planlama (Planning) aşamasında danışanlar kendilerine dair değişimleri adına kararlar verdikten sonra olası eylem planı hazırlamaya geçmektedir. Plan yapma uygulamaya geçerek de danışanlar hayatları üzerinde etkin bir kontrol hissetmekte, kendi seçim ya da hareketlerinin sorumluluğunu üstlenmekte cesaret kazandırmaktadır (Corey, 2008, s: 358). Plan yapma, danışanın ne düşündüğünü, ne yapmak istediğini, ne yapabileceğini içerir. Bu nedenle danışanları sorumluluk alma konusunda cesaretlendirmektedir. Çünkü plan yapma danışanların kendileri dışında bir başkasının sorumluluğunu onun adına üstlenemeyeceğini ve herkesin kendi hayatını yaşamaktan sorumlu olduğunu fark etmelerini sağlamaktadır (Ford, 1982, s:3).</i>

Davranışımı Sınıyorum Etkinliği	Üyelerle IYDP Değerlendirme ve Plan Yapma anlatımı tamamlandıktan sonra psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden sağlıklı bir biçimde gidermeye çalıştıklarında karşılaşılabilecekleri durumları keşfetmelerine yönelik Davranışımı Sınıyorum etkinliği yapılır. (M7.1) Üyelerin interneti psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için ne şekilde kullanacaklar üzerindeki etkilerine dair kendilerini keşfetmelerine destek olunur. Üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmeleri ve karşılamak adına sanal ortamda ve gerçek hayatta ne şekilde davrandıklarını fark etmelerine destek olunur. Baş etmelerine yönelik neler yapabileceklerine dair etkileşimde bulunulur. Bu amaçla gönüllü bir üye ortaya çıkar ve kendi ile ilgili internet ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama davranışlarından olumsuz bulduklarını ifade eder. Üye ifade ettikçe lider onun etrafında elindeki iple dolanarak bir mumya gibi sarar. Değerlendirmenin bitiminde üyeden ip etrafında sarılı iken ne yaşadıklarını değerlendirmeleri istenir, duygu ve düşünceleri alınır. Etrafında sarılı olan ipten kurtulmak adına olumsuz olarak değerlendirdikleri davranışlarını ne şekilde değiştirebilecekleri ve her alternatif öneride ipin geri sarılarak ipin gerginliğinden kurtulabilecekleri söylenir.
IYDP Değerlendirme ve Plan Yapma Etkinliği	Üyelere değerlendirme ve plan yapma aşaması açıklandıktan sonra davranışlarını değerlendirmeleri ve alternatif plan yapmalarını sağlamak amacı ile IYDP değerlendirme ve plan yapma etkinliği formu dağıtılır. (M7.2). üyeler küçük gruplar halinde plan yaparken birbirlerine destek olur. Sonrasında grup etkileşimi başlatma amacı ile aşağıdaki soruları yöneltir: • <i>Etkinlik sırasında davranışlarınızın etkililiğine dair neler fark ettiniz?</i> • <i>Sanal ortamda işe yaramayan davranışlarınız hakkında neler keşfettiniz?</i> • <i>İnternet kullanımı sırasında güç ihtiyacınızı karşılama durumunuza dair neler fark ettiniz?</i> • <i>Alternatif planlarınız neler olabilir?</i>

Geleceğimi hayal ediyorum etkinliği	Planlar paylaşıldıktan sonra lider üyelere hazır olduklarında bir yolculuğa çıkacaklarını bu yolculukta isterlerse planlarını uygulayarak devam ettiklerini isterlerse de planlarını uygulamadan devam ettiklerini düşünmelerini ister. Ve yönergeyi okur. <i>“Şimdi sizi buradan çok uzak bir zaman ve mekana gönderiyorum. Gözlerinizi 5 aralık 2029 Çarşamba sabahına açıyorsunuz. Nasıl bir odada uyandığınıza etrafınızda neler olduğuna odaklanın. Şimdi yavaşça kalkıyor ve aynada 10 yıl sonraki yüzünüze odaklanıyorsunuz. Nasıl görünüyorsunuz? Üstünüzü giydiniz son kez aynaya bakın ve işe gitmeden önce odanızdan çıkarak mutfığa yönelin. Ne yapıyorsunuz? Etrafınızda kimler var? Bir ses ya da koku duyuyor musunuz? Şimdi yavaşça işinize gitmek üzere evden ayrılın. İşinize nasıl gidiyorsunuz? İş yeriniz nasıl bir yer ve siz neyle ilgileniyorsunuz? Tam çalışmaya odaklanmışken birden lise yıllarınızı hatırlıyorsunuz. Yaptıklarınızı yapmadıklarınızı o zaman yaptığınız planların ya da yapmadıklarınızın şimdiki hayatınız üzerinde nasıl etkili olduğunu. Bunları düşünürken bedeninize ve duygularınıza odaklanın. Neler hissediyorsunuz?. Bu düşünceler içindeyken birden iş arkadaşınızın getirdiği kahve ile düşüncenizden kurtuluyorsunuz. İşinize odaklanın. Yavaş yavaş akşam oluyor ve işten ayrılıyorsunuz. Gece kendiniz için ne planladıysanız ilgilenebilirsiniz. İşlerinizi halledip eve dönüyorsunuz. Evde neler yapıyorsunuz? Gece yatağınıza kendinizi bıraktığınızda günü değerlendirin. Nasıl hissediyorsunuz? hazır olduğunuzda uyuyabilir ve yolculuğu tamamlayarak bugüne geri dönebilirsiniz.”</i> Yönergenin ardından lider üyelere şu soruları sorar: • Hayalinizde neler yaşadınız? • İnternet hayatınızın neresindeydi?
Grup Etkileşimi	Davranışımı sınıyorum etkinliğini tamamlamalarının etkinlikte neler yaşadıklarına dair etkileşim başlatılır.
Özetleme ve görev verme	Özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider üyelere ihtiyaç planı kontrol çizelgesi dağıtır.(M8.3). Bir hafta boyunca psikolojik ihtiyaçlarını ne şekilde karşıladıklarını değerlendirmeleri istenir. Sürecin sonlarına gelindiğinin ardından oturum sonlandırılır.

(M7.1)

Davranışımı Sınıyorum Formu

Açıklama: Psikolojik ihtiyacınızı internette ne şekilde karşıladığınızı fark etmeniz amacı ile ayrıntılı şekilde düşününüz ve problemli kullandığınız durumları paylaşınız. (ip ile cevaplar sürecinde etrafında dönülür). Problemli kullanımına alternatifleriniz neler olabilir paylaşınız? (gelen cevaplarla ip çözülür.)

Mevcut Durum



Alternatifler



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

(M7.2)

IYDP Değerlendirme ve Plan Formu

Açıklama: Psikolojik ihtiyaçlarınızı ne şekilde karşıladığınızı fark etmeniz amacı ile ayrıntılı şekilde düşününüz ve davranışlarınızın etkililiğini değerlendiriniz.

<i>Sevgi ait olma ihtiyacım ile ilgili davranışlarımı değerlendirdiğimde kendime dair farkındalığım:</i>	<i>Güç ihtiyacım ile ilgili davranışlarımı değerlendirdiğimde kendime dair farkındalığım:</i>
	
<i>Özgürlük ihtiyacım ile ilgili davranışlarımı değerlendirdiğimde kendime dair farkındalığım:</i>	<i>Eğlence ihtiyacım ile ilgili davranışlarımı değerlendirdiğimde kendime dair farkındalığım:</i>

(M7.2)
IYDP Değerlendirme ve Plan Yapma Formu
(Alternatif Plan Geliştirme)

Açıklama: sevmeye ait olma, özgürlük, güç ve eğlence ihtiyaçlarınızı karşılamak için hazırladığınız ve süreç içinde uygulamaya çalıştığınız planları düşününün ve sizin kağıdınız tekrar size gelene kadar her kağıda işlevsel plan yazınız

Sevgi Ait Olma İhtiyacı İçin Planlarım	İnternetle ilgili planlarım	Sosyal hayatla ilgili planlarım
• • • • • • • • • •		
Özgürlük İhtiyacı İçin Planlarım	İnternetle ilgili planlarım	Sosyal hayatla ilgili planlarım
• • • • • • • • • •		

(M.7.3)

Plan Kontrol Çizelgesi

Açıklama: Planlarınızı uygulamak için neler yaptığınızı gözlemleyip notlar alınır.

Gerçek Hayatta Sevgi Ait Olma İhtiyacı Planım İçin	Sanal Ortamda Sevgi Ait Olma İhtiyacı Planım İçin
Neler yaptım?	Neler yaptım?
Gerçek Hayatta Güç İhtiyacı Planım İçin	Sanal Ortamda Güç İhtiyacı Planım İçin
Neler yaptım?	Neler yaptım?
Gerçek Hayatta Özgürlük İhtiyacı Planım İçin	Sanal Ortamda Özgürlük İhtiyacı Planım İçin
Neler yaptım?	Neler yaptım?
Gerçek Hayatta Eğlence İhtiyacı Planım İçin	Sanal Ortamda Eğlence İhtiyacı Planım İçin
Neler yaptım?	Neler yaptım?

8. OTURUM: Sorumluluk ve İnternet

Amaç: Bu oturumda üyelere gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından sorumluluklarının farkında olmaları, üyelerin internet kullanırken hangi sorumluluklarını ertelediklerini fark etmeleri ve sorumluluklarını alma konusunda beceri kazanmaları amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

- Üyelerin sorumluluklarını fark etmelerini sağlamak
- Üyelerin internet kullanımının hangi sorumluluklarını ertelediklerini keşfetmelerini sağlamak
- Üyelerin sorumluluklarını erteledikleri durumda ne olacağını öngörmelerini sağlamak
- Üyeleri sorumluluklarını almaya teşvik etmek

Kazanımlar

- Üyeler sorumluluklarını söyler
- Üyeler internet kullanırken hangi sorumluluklarını ertelediklerini söyler
- Üyeler sorumluluklarını ertelediklerinde karşılaşılabilecekleri durumları bilir
- Üyeler sorumluluklarını alma konusunda istekli olur

Materyaller

Cümle Tamamlama Formu (M8.1), Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları Formu (M8.2), Sorumluluk Takip Çizelgesi (M8.3)

İçerik

- Grup sürecinin başlatılması: Plan Kontrol Çizelgesi
- Anlatım: Sorumluluk
- Erteledikleri sorumluluklarını keşfetmeleri: Cümle Tamamlama Formu
- Erteledikleri sorumluluklarının hayatlarını nasıl etkilediğini fark etme: Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları Formu
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: Sorumluluk Takip Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Bir önceki oturumda üyelere oyun hamuru verilmesi ve bu oturumda kimlerin getirdiğinin sorulması sorumluluk kavramına girişi kolaylaştırmaktadır. Yine yapılmayan planların gerçekleştirilmeme sebebi ve gerçekleştirilmesini kolaylaştıracak durumlar üzerinde durulması üyelerin motivasyonunu artırmakta ve kontrolün kendisinde olduğunu fark etmesini sağlamaktadır. Oturumlarda sona yaklaşıldığına dair bilgi verilmesi ve oturum değerlendirmesi yapılması sürece katkı sağlamaktadır.

Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	8. Grup oturumu başlatılır. Grup lideri yedinci oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak üyeleri özetlemeye teşvik eder. Lider, üyelerin yeni beceriler kazanmaya yönelik paylaşımlarına yönelik onları cesaretlendirecek tepkiler verir. Özetlemenin ardından planları ve kontrol etme durumları ve yaşadıkları ile ilgili hafta boyunca neler yaşadıkları üyelere sorularak yaşantılarını paylaşımları sağlanır.
Sorumluluk Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider bu oturumun temasının sorumluluk olduğunu söyleyerek sorumluluk denildiğinde akıllarına ne geldiğini sorar. Cevapların ardından sorumluluk kavramına ilişkin şu açıklamaları yapar: Sorumluluk: Gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından biri de sorumluluktur. Çünkü sorumluluk sahibi kişilerin seçimleri ve ihtiyaçlarını karşılama yolları konusunda farkındalıklarının yüksek olduğu bilinmektedir. Bu sayede yaşamı kontrol etme ve bu doğrultuda harekete geçme olasılıkları da yükselmektedir. Sorumluluk kazandırmak için danışanın önce şimdiki davranışlarını değerlendirip işlevsiz olduğun anlaması gerekmektedir. Danışanın farkındalığı arttıkça işlevsel davranışlar için yeni yollar arama konusunda motivasyonları yükselmektedir (Palancı, 2004, s:70). Bu nedenle Gerçeklik terapisi/yaklaşımına göre birey, önceki yaşantılarında yaşadığı sorunları ve başarısızlıkları aşabilmek için, şimdiki zamanda yaşamının sorumluluğunu almalıdır (Karahan ve Sardoğan, 2004, s: 205). Hayatın insanların seçimlerinden ibaret olduğunu kabul eden gerçeklik terapisi/yaklaşımına göre seçimlerin sonuçlarından da sorumlu olmak gerekmektedir (Corey, 2008, s:349). Gerçeklik terapisi/yaklaşımında sorumluluğun temeli, temel ihtiyaç ilkeleri “Hayatta kalma, Ait olma, Güç, Özgürlük, Eğlence” doğrultusunda fizyoloji, duygular, düşünceler ve hareket denilen toplam davranış dörtlüsü içinde algılanan dünyada kalite dünyası içinde nerede olduğunu anlamaya çalışmaktır (Özen, 2001, s:26). bireylerin neyi kontrol edip edemeyecekleri konusunda mantıklı düşünceleri ve neyin değiştirilebilir ya da değiştirilemez olduğu konusundaki kabullerinin temelinde davranışlarından kendisinin sorumlu olduğu bilinci bulunmaktadır (Wubbolding, 2003, s: 259).
Cümle Tamamlama Etkinliği	Üyelere sorumluluk kavramı açıklandıktan sonra kendi sorumluluklarının ne durumda olduklarını anlamak ve erteledikleri sorumluluklarını fark etmelerini sağlamak amacı ile cümle tamamlama etkinliği uygulanır. (M8.1). Sonrasında grup etkileşimi başlatma amacı ile aşağıdaki soruları yöneltir: • Etkinlik sırasında sorumluluklarınıza dair neler fark ettiniz? • Sorumluluklarınızı gerçekleştirmediğiniz durumlarda hangi durumlarla karşılaşabilirsiniz? • İnternet kullanımı sırasında sorumluluklarınızı aksattığınız yaşantılarınız hakkında neler söylersiniz? • İnternet kullanımınızın sorumluluklarınıza olumlu ve olumsuz etkileri hakkında neler düşünüyorsunuz?

Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları Etkinliği	Üyelerle cümle tamamlama etkinliği tamamlandıktan sonra sorumluluğun hayatlarındaki olumlu ya da olumsuz etkilerini keşfetmelerine yönelik Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları etkinliği yapılır.(M8.2). Üyelerin internetin sorumlulukları üzerindeki etkilerine dair kendilerini keşfetmelerine destek olunur. Üyelerin sorumluluklarını yerine getirme ya da getirememe durumları ile ilgili paylaşımları dinlenir. “<i>sorumluluk neden önemlidir?, internet kullanımının sorumluluğumuz üzerindeki etkileri nelerdir?</i>” soruları ile grup etkileşimi başlatılır. Bu etkileşimin ardından oturumun sonlandırılma aşamasına geçilir.
Özetleme ve görev verme	Özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider üyelere sorumluluk kontrol çizelgesi dağıtır. (M8.3). Bir hafta boyunca sorumluluklarını ve yerine getirip getirmediıklarını değerlendirmeleri istenir. Bunun ardından oturum sonlandırılır.

(M8.1)

Cümle Tamamlama Formu

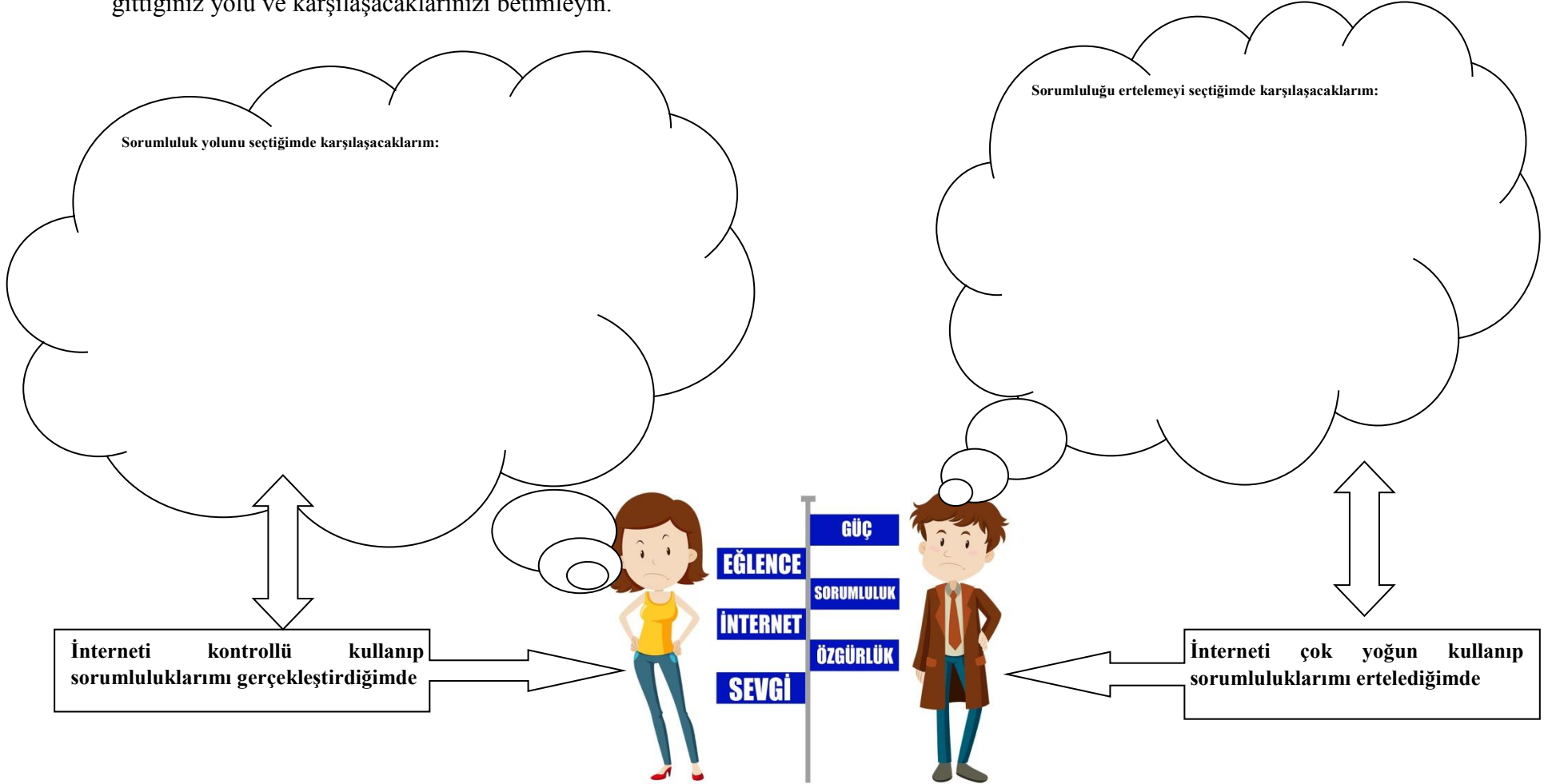
Açıklama: Sorumluluklarınıza dair kendinizi keşfetmeniz amacı ile hazırlanan yarım kalan cümleleri kendinize en uygun şekilde tamamlayınız.

- Sorumluluk benim için demektir.
- Sorumluluklarımı.....olduğunda ertelerim.
- Sorumluluklarımı ertelediğimde düşünürüm.
- Benim için hayatımdaki en büyük sorumluluk'dır.
- Sorumluluklarım için önemlidir.
- Sorumluluklarımı yerine getirmediğimde karşılaşacağımı bilirim.
- İnternette harcadığım zaman nedeniyle.....ertelerim.
- İnternet kullanımım ile sorumluluklarım arasında
- Sorumluluklarım ve ulaşmak istediğim amaçlar arasında ilişki vardır.
- Sorumluluklarımı yerine getirmediğimde ailem ile ilişkim.....
- Sorumluluklarımı yerine getirmediğimde arkadaşlarım ile ilişkim

(M8.2)

Sorumluluk ve Sorumsuzluk Yolları Formu

Açıklama: Aldığınız ya da ertelediğiniz sorumlulukların sonucunda nelerle karşılaşabileceğinizi keşfetmeniz amacı ile hazırlanan formda gittiğiniz yolu ve karşılaşacaklarınızı betimleyin.



(M8.3)

Sorumluluk Kontrol Çizelgesi

Açıklama: Farklı sorumluluklarınızı gözden geçiriniz. Sonucu “+” ve ya “-” şeklinde ifade ediniz

GÜN	Sorumluluklarım Okul ile ilgili	Sorumluluklarım Ev ile ilgili	Sorumluluklarım Kişisel bakımım ile ilgili	Sorumluluklarımı yerine getirmek için yaptıklarım	Ertelemeyi engellemek için yaptıklarım	Kontrollü internet kullanımı için yaptıklarım
Sonuç:						
Sonuç:						
Sonuç:						
Sonuç:						

9. OTURUM: Kendimi Değerlendiriyorum.

Amaç: Bu oturumda üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılama anlamına gelen başarılı kimlik ve başarısız kimlikleri hakkında değerlendirme yapmalarını ve internet kullanımına yönelik kalite dünyalarındaki değişimi fark etmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar

- Üyelerin üyelere gerçeklik terapisi/yaklaşımının önemli kavramlarından olan başarılı-başarısız kimlik hakkında farkındalığını sağlamak
- Üyelerin kendilerinin kimliklerine yönelik değerlendirme yapmalarını sağlamak
- Üyelerin internet kullanımının kalite dünyasındaki değişimini keşfetmelerini sağlamak

Kazanımlar

- Üyeler psikolojik ihtiyaçları karşılama bağlamında kimlik durumlarını değerlendirir
- Üyeler oturum başındaki kalite dünyası ile şimdi var olan kalite dünyasını karşılaştırır.

Materyaller

Psikolojik İhtiyaçlar Gerçek Ortam ve İnternet Ortamında Kıyas Formu (M9.1), Kalite Dünyası Formu II (M9.2) , Gelişim Değerlendirme Çizelgesi (M9.3)

İçerik

- Grup sürecinin başlatılması: Sorumluluk Takip Çizelgesi
- Anlatım: Başarılı-Başarısız Kimlik
- Psikolojik ihtiyaçlarını karşılama kıyaslaması: Psikolojik İhtiyaçlar Gerçek Ortam ve İnternet Ortamında Kıyas Formu
- Kalite dünyalarındaki değişimi anlama: Kalite Dünyası Formu II
- Grup etkileşimi
- Grup dışı etkinlik: Gelişim Değerlendirme Çizelgesi

Uygulayıcıya Not

Oturuma önceki oturumda doldurdıkları iki formlarla gelmek kendilerini ve süreci kıyaslamaları açısından önemlidir. Sona yaklaşılmasına rağmen plan yapma ve uygulamaları açısından cesaretlendirici tepkiler vermek grup etkileşimini uzun tutmak üyelerin farkındalıklarını paylaşmalarına fırsat vermek birbirlerinden öğrenmeleri adına da faydalıdır. Üyeleri oturumlarda sona yaklaştıkları konusunda uygun şekilde yapılandırmak sürecin verimli olması açısından önemlidir.

Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	Grup başlatılır. Grup lideri sekizinci oturuma dair neler hatırladıklarını sorarak üyeleri özetlemeye teşvik eder. Sorumluluk Takip Çizelgesi incelenerek mazeretler üzerinde durulur ve üyeler cesaretlendirilerek mazeretleri azaltılır.
Kimlik Kavramı Hakkında Bilgilendirme	Paylaşımlardan sonra lider başarılı kimlik ve başarısız kimlik kavramlarına ilişkin şu açıklamaları yapar: Glasser kimliği, <i>başkalarından farklı, değerli ve önemli olduğuna dair duyulan inanç olarak tanımlamakta ve başarılı ve başarısız olmak üzere iki tür kimlikten söz etmektedir. Başarılı bir kimliğe ulaşmak için sevgi ve öz-güvenin iki temel faktör olduğu bilinmektedir. Davranışların sorumluluğunu almaya istekli olmak, gerçeği çarpıtmadan olduğu gibi kabul edip ona uygun şekilde davranmak (Bruce, 1986, s:15) ve temel ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılamak (Atabey, 2017, s: 692) başarılı kimliğin birer göstergesi olarak kabul edilmektedir. Başarılı kimliğe sahip kişiler, kendilerini değerli gördükleri gibi sosyal uyumlarını ve fonksiyonel davranışları geliştirebilmeye yönelik becerileri sergileme eğilimleri yüksek olan kişilerdir (Palancı, 2016, s: 403). Başarılı kimliğe sahip olan insanlar, gerçekleri olduğu şekliyle kabullenip davranışlarının sonuçlarını üstlenebilir ve bu doğrultuda davranabilir. Aynı zamanda değerli olma, ait olma, sevmeye sevilme ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilir (Palancı, 2004, s: 62). Başarısız kimlik özellikleri ise ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayamama, davranışlarının sorumluluğunu alamama, gerçeği yadsıyan şekilde davranma şeklindedir. Başarısız kimlik geliştiren kişiler ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamak yerine yasalara aykırı davranabilmekte, kuralları reddetmekte; gerçekçi olmayan düşünceler geliştirebilmekte hatta problemlerini gerçekçi yollarla ve sorumluluk alarak çözmek yerine intiharı tercih edebilmektedir (Bruce, 1986, s:20). Terapi, danışanların başarılı bir kimliğe sahip olmaları da amaçlanmaktadır. Çünkü, başarılı kimliğe sahip olma süreci ile birlikte danışanlar sevmeyi ve sevilmeyi başaran, kendini değerli bulan, özdeğerini içsel olarak belirleyebilen, başkaları ile ilişki içinde ama başkalarına zarar vermeden ihtiyaçlarını karşılayabilen, sorumluluk alabilen ve hayatlarına yön veren bir yapıda olmaktadır (Kaner, 1993b, s:169).</i>

Gerçek Yaşam Sanal Ortam Kıyas Etkinliği	Lider üyelere kimliğe dair bilgilendirme yaptıktan sonra psikolojik ihtiyaçlarla kimlik ilişkisine dair vurguyu yaparak Gerçek Yaşam Sanal Ortam Kıyas Etkinliği uygulanır (M9.1). Üyelerden sürecin başından beri psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendilerini değerlendirdiklerinde hangi kimliğe sahip olabileceklerini düşünmeleri istenir. Kendilerini daha iyi bir noktada görmeleri için neler yapabilecekleri üzerinde durulur.
Kalite Dünyası Kıyas Etkinliği	Gerçek Yaşam Sanal Ortam Kıyas Etkinliği tamamlandıktan sonra kalite dünyasında var olabilecek değişimleri anlamaya yönelik kalite dünyası kıyas etkinliği uygulanır. (M9.2). Lider ikinci oturumda üyelerin doldurdıkları kalite dünyası formlarını da yanına alır. İkinci oturumdaki kalite dünyası ile 8. Oturumda ifade ettikleri kalite dünyası arasında ne gibi değişimler olduğu üzerinde durulur.
Grup Etkileşimi	Kalite Dünyası Kıyas etkinliğini tamamlamalarının ardından grup etkileşimi ile üyelerin internet kullanımı, psikolojik ihtiyaçların sağlıklı biçimde karşılamaları ve başarılı kimlik ile ilişkisini kurarak bu konudaki farkındalıklarının artırılması amaçlanır. Etkinliği başlatmaya yönelik aşağıdaki sorular sorulabilir. • Sevgi, ait olma, güç, eğlence, özgürlük ihtiyaçlarınızı düşündüğünüzde yaşadığınız değişimler hakkında neler söylersiniz? • Kalite dünyanızda değişim olup olmadığını incelediniz. Öncelikleriniz ve değişimler hakkında neler söylersiniz? • İnternet kullanım durumuzu düşündüğünüzde yaşadığınız değişim varsa kalite dünyanıza nasıl yansıdığını düşünüyorsunuz?
Özetleme ve görev verme	Özetlemeye geçilmeden önce üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınarak hem kendilerini değerlendirmeleri hem de özetlemeye hazırlanmaları sağlanır. Daha sonra lider üyeleri özetlemeye davet ederek üyelerle birlikte oturumu özetler. Özetlemenin ardından oturumu bitirirken lider üyelere haftaya son oturum için birlikte olacaklarını belirtir. Süreci değerlendirmek için lider, üyelere gelişim değerlendirme çizelgesini dağıtır. (M9.3). Son oturuma kendilerini ve süreci değerlendirmeleri ve öyle gelmeleri istenir. Sürecin sonlarına yaklaşıldığının vurgusu ardından oturum sonlandırılır.

(M9.1)

Psikolojik İhtiyaçlar Gerçek Ortam ve İnternet Ortam Kıyas Formu

Açıklama: Aşağıdaki 4 alanda süreç boyunca kendinizi internet ortamı ve gerçek hayatta değerlendirdiğinizde uygun olan rakamı belirleyip o alana kadarını belirtilen renkte boyayın.

İnternet: kırmızı renk.

Gerçek Hayat: mavi renk.

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sevgi Ait Olma:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Özgür Olma:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Güç:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

İnternet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Eğlence:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerçek hayat

(M9.2)
Kalite Dünyası Formu II

Açıklama: Bu form kalite dünyanızı “ihtiyaçlarınızı karşılama yolları, önem verdiğiniz kişiler, olaylar, etkinlikler ve yaşamak istediğiniz hayat” daha iyi anlamanız için hazırlanmıştır.



İnternetin kalite dünyanızdaki yeri ve kalite dünyanızda yer alan diğer etmenlerle ilişkisi hakkında ne söylersiniz?

10. OTURUM: Gruba Veda

Amaç: Bu oturumda üyelerin şimdiye kadar gerçekleştirilen tüm oturumlarda kazandıkları becerileri değerlendirmeleri ve grubun sonlandırılması amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

- Üyelerin oturumlar boyunca yaşadıklarını deneyimleri ve kazanımlarını değerlendirmelerini sağlamak
- Üyelerin problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç karşılama düzeylerini bütüncül olarak değerlendirmelerini sağlamak
- Üyeleri oturumlar boyunca kazandıkları becerileri grup sonlandıktan sonra da sürdürmek ve geliştirmek konusunda teşvik etmek
- Üyelerin iyi duygularla grubu sonlandırmalarını sağlamak

Kazanımlar

- Üyeler oturumlar boyunca kazandıkları becerileri açıklar
- Üyeler oturumlar boyunca diğer üyelerin kazanımlarını ilişkin onlara dönüt verir
- Üyeler kazanımlarını grup sonlandıktan sonra da sürdürme konusunda neler yapacaklarını açıklar
- Üyeler grubun sonlanmasına ilişkin düşünce ve duygularını söyler

Materyaller

İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu II (M10.1), Olumlu Duygu ve Hayali Hediye Formu (M10.2).

İçerik

- Üyelerin süreç boyunca gelişimlerini değerlendirmeleri: Gelişim Değerlendirme Formu
- İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlara yükledikleri anlamlardaki değişimi keşfetmelerine yönelik: İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu II
- Grup üyelerinin sağlıklı şekilde vedalaşması: Olumlu Duygu ve Hayali Hediye Formu

Uygulayıcıya Not

Son oturumda üyelerin gelişimlerini değerlendirmelerini ve yeni planlarla ayrılımlarını sağlamak önemlidir. ayrıca danışanın uygun biçimde olumlu duygularla ayrılımlarını desteklemek gerekmektedir. Gelişimlerini vurgulamak, süreci ve kendilerini değerlendirmelerine fırsat vermek ve birbiri ile vedalaşmalarına destek olmak da sürecin verimli biçimde sonlanması açısından önemlidir.

Süreç

Özetleme ve Grup Dışı Etkinliğin Paylaşımı	Tüm üyelerin katılmasının ardından grup başlatılır. Grup lideri gelişim değerlendirme formuna yazılanlar üzerinde etkileşim başlatılır. Üyelerin kendi gelişimlerini değerlendirmeleri sağlanır.
Gelişim Değerlendirme	Paylaşımlardan sonra lider dokuzuncu oturumun sonunda üyelere dağıttığı gelişim değerlendirme formları ile ilgili nasıl bir değerlendirme yaptıklarını sorar ve paylaşımda bulunmaya yönelik cesaretlendirilir. Üyelerin gelişimleri ve olumlu değişimleri vurgulanarak cesaretlendirilir. Bu değişimleri bundan sonraki hayatlarında devam ettirmeye yönelik neler yapacakları konusunda etkileşimde bulunulur.
Metafor Etkinliği 2	Üyelerin tekrar kendi psikolojik ihtiyaçlar ve internetle dair algılarını belirlemeleri için Metafor Etkinliğine geçilir. (M10.1). Bu etkinlikte üyeler yapılan açıklamalar doğrultusunda internet ve psikolojik ihtiyaçları bir şeye benzetip gerekçeleri ile anlatmaları istenir. Üyelerin internet ve psikolojik ihtiyaçlarını benzetmeleri hakkında paylaşımda bulunmaları ile etkileşim sağlanır. İlk oturumda yaptıkları metaforlar ile son oturumdaki metaforlar arasındaki fark varsa bunun üzerinde etkileşimde bulunulur.
Grup Vedalaşması	Üyelerin birbiri ile vedalaşmalarını ve olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmalrı adına hayali hediye etkinliği gerçekleştirilir. (M10.2). Üyelerin birbirlerine hediye etmek istedikleri herhangi bir şeyi (sınırlaması yok) üyeye dair duygularını belirterek hediye etmesi istenir.

(M10.1)

İnternet Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçlar Metafor Formu II

Açıklama: Bu form psikolojik ihtiyaçlarınıza internetle yüklediğiniz anlamları fark etmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Bu çerçevede psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanımını bir şeye benzetip gerekçesi ile birlikte açıklayınız.

Psikolojik ihtiyaçları,

İnternet kullanımını,

(M10.2)
Olumlu Duygu ve Hayali Hediye Formu

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

Sevgili	Sana karşı duygum-düşüncem	Sana hediyem

EK-16: Program Deney Grubu Oturum Özetleri

16 Ekim 2019 Çarşamba

Saat: 15.50-17.22

Süre: 92 dakika

Katılımcı: 12 üye

1. OTURUM

İlk oturum liderin gruba kendini tanıtmayı ile başlamıştır. Sonra isim hikayesi ile tanışma etkinliği başlatılmıştır. Elinde topu tutan üye kendini tanıtır isminin hikayesini anlattıktan sonra elindeki topu istediği bir üyeye atmıştır. Topu alan üye de kendini tanıttıktan sonra ismin hikayesini anlatmış ve istediği başka bir üyeye atmıştır. Etkinlik tüm üyelerin kendilerini tanıtmalarına fırsat verene kadar devam etmiştir. Tanışma etkinliğinin ardından 10 haftalık bir sürece başlandığını belirten lider süre boyunca grubun verimli bir şekilde devam etmesi adına grup ilkelerinin neler olduğunu sormuştur. Üyelerden biri telefonların masadan uzak olması ve grup sürecinde uzakta bir yerde bırakılmasını önermiştir. Diğer üyelerin kabulü ile grup ilkesi ile kabul edilmiştir. Sonrasında grupta gizliliğin önemine vurgu yapılmış ve gizliliğin bozulması halinde ilkeyi ihlal eden üyeye kendini ifade etmesine fırsat verilerek grupça karar verilmesi de diğer bir ilke olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra amaçlarına ulaşabilmeleri adına devamın önemsenmesi ve katılamama durumunda önceden grubun bilgilendirilmesi de grup ilkeleri arasında yerini almıştır. İlkelerin ilk haftalarda unutulabileceği unutulması durumunda hatırlatılmasının önemine vurgu yapılmıştır. İlkeler tekrar ifade edildikten sonra buradayım etkinliğine geçilmiştir. Gönüllü üyelerden başlanarak buradayım çünkü cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Üyelerden birkaçı sosyal anlamda rahat şekilde kuramadığı iletişimi internet üzerinden rahatlıkla kurduğunu belirtmiş ve sosyal anlamda da kendilerini rahat ifade etmeyi istediklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra iki üye uyku düzeni ve aile ilişkilerinin internet kullanımından etkilendiğini belirtmiş ve daha uygun şekilde kullanmayı beklediklerini ifade etmiştir. Bir üyede internet kullanırken hissettiği mutluluğu sosyal hayatta yaşayamadığını belirtmiştir. İfade edilen cümleler amaç cümlesi haline getirilmiş ve duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji ilişkisini kavramaları adına bir kağıda yazılmış ve üyelere akıllarına neler geldiği sorulmuştur. Gelen cevapların ardından fizyoloji somutlaştırılmıştır. Sonra üyelere bu dört kavramdan hangisinin kendi kişiliğinize uygun olduğunu düşünüyorsunuz, hangisi olurdunuz? Diye sorulmuş, aynı kavramları seçen üyeler küçük gruplarda etkileşimde bulunmuştur. Lider, küçük grupları gezerek internet kullanımı açısından da seçtikleri kavramı düşünmeleri gerektiğini söylemiş ve bu konuda da etkileşimleri sağlamıştır. Etkileşim sonrası büyük gruba dönen küçük gruplar sürece dair neler fark ettiklerini paylaşmıştır. Ardından lider bu kavramların birbiri ile ilişkisini ele alan farklı açıklamalar olduğu gerçeklik terapisinin ise bu kavramı araba metaforu üzerinden açıkladığını ele alarak üyelere özetleme yapmıştır.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Ardından grubun önemini ve gücünü kavramaları adına imajinasyon ve kendini resimle ifade etmeye dayalı benim tohumum bizim ormanımız adlı etkinlik gerçekleştirilmiştir. Üyelere rahatlama ve gözlerini kapamaları gözlerini kapamakta zorlananların kolunun üzerine başını koyabilecekleri söylenmiştir. Yönergelerden sonra her üyeye bir tohum verilerek bir ağaç çizmesi istenmiştir. Üyeler çizdikleri ağaçları ifade ederken tek bir tohumdan birden fazla ağaç elde etmeye çalışarak orman oluşturmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Lider 12 tohum 12 üye olarak başka nasıl bir orman oluşturabileceklerini sorduğunda bir üye ağaçları birleştirerek cevabını vermiştir. Lider üyelere kendi ormanlarını kurmalarını istemiştir. Ve sonra ormana baktıklarında ne gördüklerini sormuştur. Üyelerden, farklı farklı ağaçlardan bir orman olmasının tıpkı gruba benzediğini belirtmiştir. Başka bir üyede tek başına orman oluşturmaya bile birlikte olunca bir ormanı kolayca oluşturduklarını fark ettiğini ifade etmiştir.

Oturum değerlendirme: grup sürecinde bazı üyelerin kendini açmakta zorlandığını ve grup üyelerinin çatışma yaşama potansiyellerinin olduğu gözlemlendi. Grubun sonuna doğru yapılan etkinliğin ve hangisi olurdun etkinliğinin üyelerin etkileşimi ve önyargılarının ve iletişimdeki etkisine dikkat etmeleri gerektiğine dair farkındalığın da ilk oturum adına faydalı olduğu söylenebilir. Grupça oluşturulan orman resmi görsel olarak sunulmaktadır.

24 Ekim 2019 Perşembe

Saat: 15.10-16.40

Süre: 91 dakika

Katılımcı: 12 üye

Oturum notu: Çarşamba günü gerçekleşecek 2. Oturum üyelerden bazılarının deneme olacaklarını haber vermeleri ile Perşembe günü uygun olan saate ertelenmesine karar verilmiştir.

2. OTURUM

Lider üyeleri selamlayarak ikinci kez bir araya geldiklerini vurgular ve sürece bir ısınma çalışması ile başlayacağını belirtir ve uçurtmamı çiziyorum etkinliğini uygular. Üyelere istedikleri ve gerçekleştirmeyi istedikleri değişimleri düşünmelerini söyler. Uçurtmasını çizen üyelerle etkileşim başlatılır. Sonrasında lider genel bir toparlama ile *“Hayatta sizinde belirttiğiniz gibi bazı ihtiyaçlar mevcuttur. Gerçeklik terapisi de fizyolojik ihtiyaçlar dışında sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi temel psikolojik ihtiyaçların önemine vurgu yapmaktadır.”* der ve küçük kağıtlara her bir kağıda bir tane yazdığı *“sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence”* psikolojik ihtiyaçları üyelere dağıtır ve akıllarına ne geldiğini yazmalarını ister. Gelen cevaplardan sonra gerçeklik terapisinin ihtiyaçları ne şekilde ele aldığını ifade eder.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Örnek yaşantılar anlamlandırıldıktan sonra lider elindeki ip yumağı ile ayağa kalkarak üyelere çember olmalarını söyler. Elinde ip yumağını tutan lider, üyelere internetin problemli şekilde kullanımı ve etkilerini ifade ederken elindeki ip yumağının ucunu bırakmadan bir başka üyeye atmasını ister.

Üyelerden internetin problemli kullanımı ile ilgili sürekli kullanma, kendini orada rahat hissedip sürekli internette kendini ifade etme ve sosyal hayatta kendini ifade edememe, sahte hesaplar, özel şeylerin sürekli paylaşılması, sürekli internette oyun oynayarak eğleneme vs gibi, etkileri yönünde gözlerinin bozulması, sağlığının bozulması, aile ile iletişiminin bozulması, arkadaşları ile arasının açılması, yapması gerekenleri erteleme ve uyumama gibi tepkiler gelmiştir. İp tüm üyelere gidip ortada bir örümcek ağı olana kadar devam eden etkinlik sonrasında lider, şuan ortada duran ağı baktıklarında ne düşündüklerini sorar. Üyelerden, 12 kişi olmasına rağmen hayatı çok karışık hale getirebileceği, hayatın üzerindeki etkisinin sanılandan fazla olduğu, hayatta yapılacak şeyler üzerinde bir engel olduğu, karmaşaya yol açtığı gibi cevaplar gelmiştir. Sonrasında lider, ipleri aynı şekilde geri saracaklarını ve sararken bu şekilde devam ederlerse nelerle karşılaşabilecekleri sorar. Üyeler ipleri geri sararken interneti yoğun kullanmaya devam etmeleri halinde sağlıklarının bozulacağı, derslerinin istediği gibi olmayacağı, kendini sosyal ortamlarda iyi ifade edemeyeceğine yönelik ifadelerde bulunmuşlardır. Etkinliğin ardından lider üyelerin psikolojik ihtiyaç ve problemli internet kullanımına yönelik yüklediği anlamları anlamaları için metafor etkinliğine geçmiştir. Alınan metaforlar aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Üye	Psikolojik İhtiyaçlar Metafor	Problemlı İnternet Kullanımı Metafor
1	Psikolojik ihtiyaçları yemek yemeye benzetiyorum. Çünkü yemek yemezsek midemizi dolduramayız ve vücudumuzun durumu kötüye gider.	İnternet kullanımını balon şişirmeye benzetiyorum. Çünkü insana balon şişirmek zevkli gelir ama sürekli durmaksızın dakikalarca şişirirsek bizi çok yorar ve balon patlar.
2	Yapbozun son parçasına benzetiyorum o olmadan bir bütün olmuyor.	Problemlı internet kullanımını oyuncağa benzetiyorum. Bir çocuk elindeki oyuncağı bırakmak istemez
3	Güneş kaynaklarımıza benzetiyorum. Çünkü her birine ihtiyacımız var güneşe olduğu gibi.	Kanser hücresine benzetiyorum. Çünkü tek bir kanser hücresi tüm vücuda yayılabilir ve nükle edebilir.
4	Suya benzetiyorum. Çünkü insan yemek yemeden bir süre dayanabilir ama su olmadan asla.	 benzetiyorum. Çünkü başlayan bırakamıyor.
5	Gücü eski zamanlardaki kadınlara benzetiyorum. Çünkü bütün zorluklarla baş etmişler. Özgürlüğü kuşa benzetiyorum. Eğlenceyi tatlı sakıza benzetiyorum. İlk başta güzel geliyor ama sonra zorlukları çıkıyor.	İnternet kullanımını tümöre benzetiyorum. İyi olanı da var ama kötü olanına bulaşınca işin kötü.
6	Yemek ve suya benzetiyorum. Çünkü onlara ihtiyaç duyuyoruz.	Alkol, sigara ve çikolata gibi bağımlılık yapan maddelere benzetiyorum. Çünkü ondan ayıramıyoruz.
7	Psikolojik ihtiyaçları kafa rahatlığına benzetiyorum.	Çevreye benzetiyorum. Çünkü herkese ulaşıyorum.
8	Domino taşlarına benzetiyorum. Çünkü birbiri ile bağlantılı ve biri değersizleşince hepsi yıkılıyor.	Sevdiğimiz yemeğe benzetiyorum. Tok da olsam yiyelim geliyor. İnternete de ihtiyacım olmasa da kullanasım geliyor.
9	Bir bölümü eksik kitaba benzetiyorum. O kısmı olmadığı için diğerleri anlamsız kalıyor.	Kulübe benzetiyorum. Çünkü eğlendiriyor.
10	Kalbe benzetiyorum. Çünkü hayatımız onlardan oluşuyor.	Çikolataya benzetiyorum. Az kullanınca tatlı çok kullanınca kötü yanları var.
11	Aya benzetiyorum. Çünkü geceyi aydınlatır. Bunlarda kendimizi anlamımızı sağlıyor.	Bittere benzetiyorum. Hem güzel hem acı
12	Nefese benzetiyorum. Hayatta kalmamızı sağlıyor.	Suya benzetiyorum. Olmazsa yaşamak zor olur.

Metafor etkinliğine dair paylaşımların ardından psikolojik ihtiyaçları karşılama formu ile üyelerin ihtiyaçlarını internet ve sosyal hayatta karşılama durumlarını derecelendirmeleri sağlanmıştır. Lider üyelere kendilerine dair ne fark ettiklerini sorduğunda ihtiyaçlarından birçoğunu internette daha yoğun karşıladığını belirten üyeler olmakla birlikte birbirine yakın olan ve birbirinden farklı olan ihtiyaçları olduğunu ve farklı şekilde karşılamaya çalıştıklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Bu farkındalıklar doğrultusunda grup sürecine dair amaç belirlemeye çalışan üyelerden gönüllü olanlar kendilerine ifade etmiştir. Ardından lider bir hafta boyunca interneti kullanımlarını gözlemlerine yönelik internet kullanım amaçları formunu dağıtarak değerlendirme etkinliğine geçer. Değerlendirme sırasında üyelerle kuyu oluşturulur ve oturumda ne götördüklerini ifade ederler.

Oturum değerlendirme: ikinci oturum üyelerin etkileşimi açısından oldukça uyumlu geçtiği düşünülmektedir. Üyelerin yavaş yavaş kendilerini açma konusunda cesaret göstermeye başladıkları gözlemlenmektedir. Üç üye sessiz üye olarak sürece devam etmektedir.

30 Ekim 2019 Çarşamba

Saat: 15.35-17.08

Süre: 93 dakika

Katılımcı: 10 üye

Oturum notu: oturuma iki üye katılmamıştır. Bir üye 24 Kasım çalışmasının çakışması sebebi ile zorunlu olarak gitmek zorunda olduğunu belirtmiştir. Diğer üye ise hastalığı sebebiyle katılamamıştır.

3. OTURUM

Oturuma geçen haftadan verilen internet gözlem çizelgesini değerlendirilerek süreç başlamıştır. Değerlendirmenin ardından uyum sağlama adına yanmadan sayma ısınma etkinliği ile süreç başlatılmıştır. Sonrasında sınav haftasında olmanın vermiş olduğu gerginlik grup atmosferine yansıdığı için hayal kurdurarak güvenli alan etkinliği yaptırılmıştır. Etkinlik sonrasında geçen haftadan neler hatırladıkları sorulur ve üyelerden birinden güç, eğlence, sevgi ait olma ve özgürlük yanıtı gelmiştir. Başka bir üyeden ise uçurtma çiziyorum etkinliğindeki istekler cevabı gelmiştir. İstek ve ihtiyaçlar arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair paylaşımda bulunulmuş ve gerçeklik terapisinde İYDP sistemine değinilmiştir. İYDP sisteminde İstekler üzerinde bilgi verilmiştir. Ve ardından psikolojik ihtiyaçlarına dair isteklerini keşfetmelerine yönelik İstek formu ile istekleri keşfedilmeye çalışılmış ve internet kullanımı ile ilişkisi üzerinde paylaşımda bulunulmuştur. İsteklerinin birçoğunun geleceğe yönelik olduğunu fakat ulaşmak adına bir şey yapmadıklarını keşfettiğini belirten üyeler olduğu gibi gerçek hayatta karşılayamadıkları isteklerini sosyal ortamda karşılamaya çalıştıklarını fark ettiklerini belirten üyelerde bulunmaktadır. İsteklerini keşfetmelerinin ardından alternatif neler yapabilecekleri konuşulmuş ve Ne yapardım? etkinliği ile internette karşılaşılabilecekleri durumlar hakkında etkileşim başlatılmıştır. Etkinlikteki örnek olaylara benzer yaşantıları olduğunu ifade eden üyeler kendi yaşantılarından ve karşılaştıkları durumlardan bahsetmişlerdir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Genellikle internette sahte hesap kullanan kişilerle karşılaştıklarını ve kendilerinin de zaman zaman sahte hesap ile başkaları ile iletişim kurduklarını ifade etmişlerdir. Bu davranışların hangi isteklerini karşıladığını ve karşı tarafın hangi istekleri üzerinde olumsuz etki yapabileceği üzerinde etkileşimde bulunulmuştur. Sahte hesap dışında erteleme davranışı aile ve arkadaşlar ile iletişimlerine nasıl yansıdığı bu şekilde devam ederlerse nelerle karşılaşabilecekleri konuşulmuş ve olumlu olumsuz durumlar terazi tekniği ile değerlendirilmiştir ve üyelerin birbiri ile etkileşimi başlatılmıştır. Gelen yaşantı paylaşımının ardından bir hafta boyunca isteklerini keşfetmelerine yönelik istek kontrol çizelgesi ile kendilerini gözlemlenmeleri istenmiş ve değerlendirme etkinliği ile süreç sonlandırılmıştır.

Oturum Değerlendirme: Oturumda üyelerin sınav haftası nedeniyle enerjilerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Oturum saatinde tüm üyelerin gelmesinin sürecin aidiyeti açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sessiz üyelerden biri oturum boyunca kendi ile ilgili yaşantılarını sürece getirdiği gözlemlenmiştir. Oturum sonu değerlendirmesinde ise 3 haftadır mutsuz gelmesine rağmen mutlu ayrıldığını özellikle güvenli yer etkinliğinde özlem duyduğu zamana gittiği için çok mutlu olup sürekli kendini açmak istediğini belirtmiştir.

6 Kasım 2019 Çarşamba

Saat: 15.40-17.30

Süre: 105 dakika

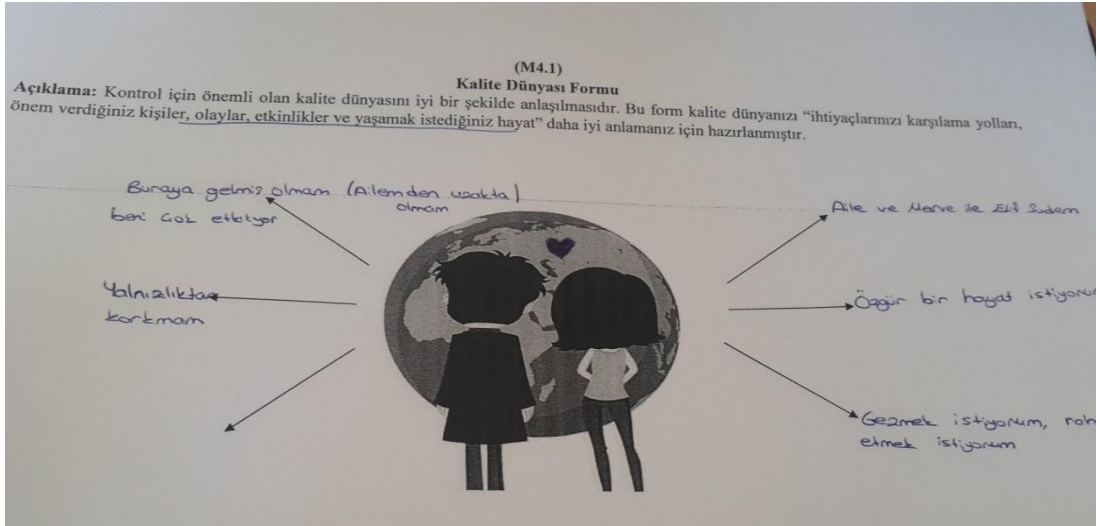
Katılımcı: 12 üye

4. OTURUM

Lider üyeleri selamlayarak 4. Oturumu başlatır. Geçen haftadan neler hatırladıkları üzerinde konuşulmuş ve gelen cevapların ardından bir hafta boyunca gözlemledikleri isteklerini ve karşılama şekli üzerinde paylaşımda bulunulmuştur. Ardından lider üyelere birer balon dağıtarak istedikleri kadar şişirebilecekleri balonu şişirirken içinden atmak istedikleri durumları düşünerek üfleyebileceklerini söylemiştir. Üyelerden biri astım sebebiyle şişirmek istememiştir. Lider üyeye istediği büyüklükte bir balon resmi çizebileceğini belirtmiştir. Tüm üyeler balonlarını tamamladıktan sonra balon şişirirken neler yaşadıkları ve durmaya nasıl karar verdikleri üzerinde konuşulmuştur. Üyelerden biri şişirirken çok büyümeye başladığında çevresinden patlayabileceğine yönelik tepki aldığı için durduğunu belirtmiş, diğer bir üye ise bütün olumsuz duygularını üflediğini aslında durmak istemediğini ama patlamasından kaygı duyduğu için şişirmeye son verdiğini ifade etmiştir. Lider, her biriniz balonu şişirirken patlamaması adına nefesini kontrol etmeye çalıştınız. Peki kontrol sizin hayatınızda ne anlama geliyor? Sorusunu sorar ve üyelerden gelen cevaplar alınmıştır.

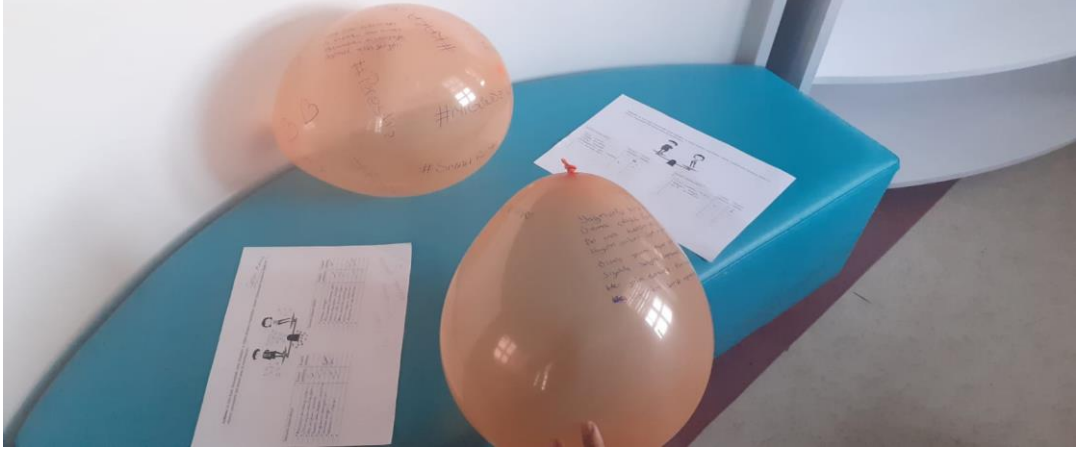
EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Üyelerden birçoğu yurt sürecinde ya da evde kendilerinin kontrol edildiği durumlar üzerinde paylaşımda bulunulmuştur. Örnek yaşantılar üzerinden giden lider bu durumda hangi psikolojik ihtiyaçların zarar gördüğü hangilerinin tatmin edildiği üzerinde durur ve ardından gerçeklik terapisinin kontrol kavramını ne şekilde ele aldığını asıl kontrolün kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki kontrol olduğunu ifade etmiştir. Kontrol için psikolojik ihtiyaçlarını fark etmenin önemli olduğunu vurgulayan lider psikolojik ihtiyaçları daha iyi anlamak adına kalite dünyası kavramının bilinmesinin önemini vurgular. Ve kalite dünyasını üyelere resim albümü üzerinden somutlaştırarak anlatır. Ardından üyelerin kendi kalite dünyasını oluşturmalarına fırsat verir. Kalite dünyalarında internetin rolünü ve diğer kavramların internetle olan ilişkisini sorarak etkileşimi başlatmıştır. Üyelerden bazıları internetin direkt kalite dünyalarında yer aldığını ifade etmiş bazıları ise kalite dünyasında yer alan etmenlere ulaşmayı kolaylaştırdığı için interneti daha yoğun kullandıklarını söylemiştir. Üyelerin oluşturdukları kalite dünyası örneklerden bir tanesi aşağıda sunulmuştur.

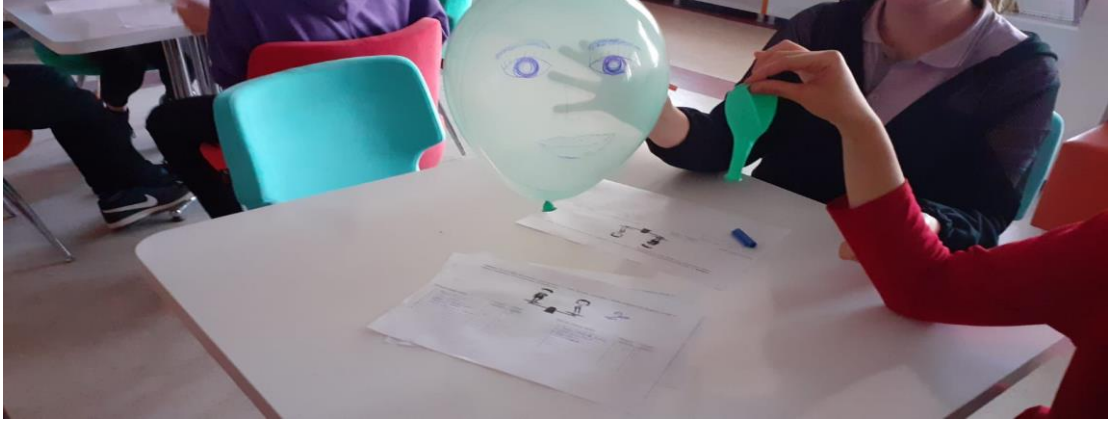


Kalite dünyasının ihtiyaçlar ve kontrol ile ilişkisi de ele alındıktan sonra internet terazide adlı etkinle üyeler internetin olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirip kontrol edip edememe noktasında ne durumda olduklarını fark etmeye çalışmışlardır. Paylaşımın ardından aynı renk balon şişiren üyeler küçük grup olarak teraziye dengeye getirmeye yönelik alternatif davranışlar ve çözüm önerileri getirmeye çalışmış ve uygun bulup kullanabilecekleri davranışlar oldukça balonu söndürebilecekleri ya da üzerine emoji çizip yazı ile ifade edebilecekleri söylenmiştir. Üyelerin balon ile çalıştıkları görsellerden örnekler aşağıdadır.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

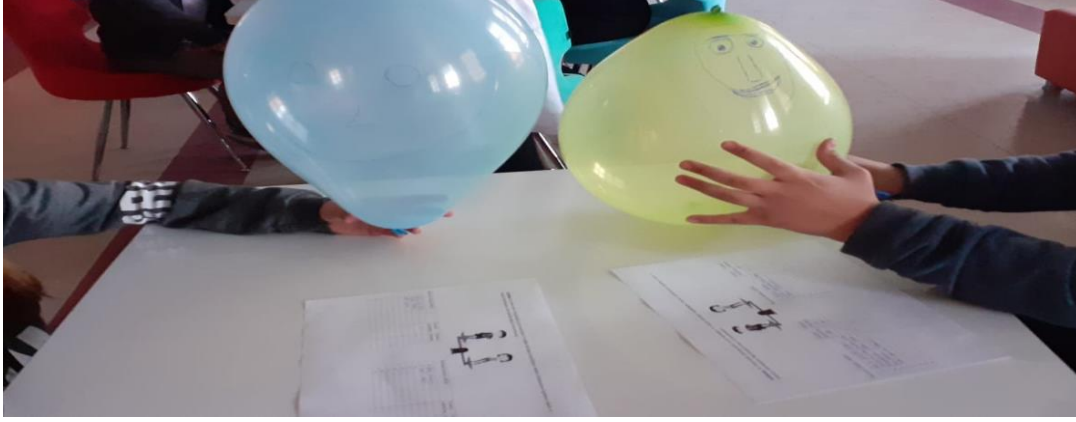


Turuncu balonlar ile bir araya gelen iki üye birbirlerine benzediklerini fark ettiklerini ifade etmiştir. Üyelerden birinin diğerine göre internet üzerinde kontrolünün daha iyi olduğunu keşfettiğini ve diğer üyeye destek olmaya çalıştığını belirtmiştir. Bir başka grupta ise üyelerden birisi balonu söndürerek mutlu olduğunu belirtmiş ve arkadaşının belirttiği interneti kullanma zamanını değiştirmeye çalışacağını belirtmiştir. Diğer üye ise eğer önerileri hayatına geçirirse mutlu olacağını düşündüğünü bu yüzden balonuna mutlu yüz ifadesi çizdiğini söylemiştir.



Bir diğer gruptaki üye alternatif önerilere rağmen uygulama konusunda sıkıntı yaşayabileceğini belirterek balonu patlatmayı tercih etmiştir. Sonrasında çıkan gürültü ve nasıl etkilediği hakkında grup ile paylaşımında bulunulmuş ve internet kullanımı ile bağlantısı kurdurulmaya çalışılmıştır.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



Küçük grup çalışmasının ardından büyük grupta alternatif durumlar üzerinde paylaşımda bulunulmuş ve uygulamaları konusunda üyeler cesaretlendirilmiştir. Sonrasında değerlendirme kuyu etkinliği ile gerçekleştirilmiştir. Üyelerden bazıları internet kullanımı hakkında daha çok düşünmeye başladıklarını belirtmiş bazıları yoğun kullandığı birkaç sosyal medya hesabını kapattığını belirtmiştir. Bazıları ise kendileri ile ilgili daha çok düşündüklerini ve kalite dünyasının davranışları ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bir üye *“kalite dünyamda ailem var ama çalışmaları nedeniyle sevgi ihtiyacımı galiba tam karşılayamamışım şuan utangaç olmam ve herkesin beni sevmesini istemem belki de bununla ilgilidir.”* gibi bir farkındalığını dile getirmiştir. Bir üye ise her oturuma mutsuz gelip mutlu ayrıldığını belirterek grubu eğlence ihtiyacını karşılayan bir yer olarak gördüğünü belirtmiştir.

Oturum Değerlendirme: bu oturum küçük grup çalışması ve balon ile kontrol sürecinin somutlaştırılması ile üyelerden olumlu dönütler almıştır. Üyelerden bazıları kendileri ile ilgili farkındalıklarını sürece taşımaya başlamıştır. Sessiz üyelerden biri dışında diğer ikisi sürece dahil olmaya başlamıştır. Bir üye oturumda çok mutlu olduğunu sürekli belirtmesine rağmen değişime dair inancının olmadığını da söylemektedir. İnternet dışında gerçeklik terapisinin kavramları ile üyeler kendi yaşamlarına dair da farkındalık kazanmakta olduğu gözlemlenmektedir.

13 Kasım 2019 Çarşamba

Saat: 15.40-17.30

Süre: 99.07 dakika

Katılımcı: 10 üye

Oturum Notu: bir üye yakınına kaybettiği için oturuma katılamamıştır. Bir diğeri ise disiplin kararı sebebi ile oturuma katılamamıştır.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

5. OTURUM

Lider üyeleri selamlamış ve geçen haftaya dair neler hatırladıklarını sormuş ve gelen cevapların ardından şu bu o ve zürafa-fil ısınma oyunları ile süreç başlatılmıştır. Üyelerin davranışlarına odaklanmaları sağlanmış ve oyunda başarılı olma istekleri ile davranışları arasındaki ilişkiye vurgu yapılmıştır. Ardından bir hafta boyunca isteklerine dair neler gözlemledikleri ve karşılamaya dair neler yaptıklarına dair paylaşımlar alınmıştır. Ardından İYDP sisteminin Yapma kısmı ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlarını keşfetmelerine yönelik İYDP Yaptıklarım etkinliği gerçekleştirilmiştir. Ardından üyeler ikili gruplar halinde yaptıkları davranışları kar zarar analizine koyarak bir değerlendirme yapmıştır. Üyelerden biri sevgi ait olma davranışını karşılamak için güvenmediği kişilerle konuşabildiğini bunun olumsuz yanlarının çok olduğunu yine eğlence ihtiyacı için saatlerce PUB-G oynamanın dersleri ve iletişimi önünde bir engel olduğunu fark ettiğini belirtmiştir. Karar olarak daha güvenli ve kontrollü oynamanın iyi olabileceğini ifade etmiştir. Bir başka üye özgürlük ihtiyacını kendini daha rahat ifade ederek sağladığını söylemiş ve internet ortamında rahat ettikçe sosyal ortamda kendini ifade etmekte zorlandığını belirtmiştir. Bu nedenle dengeli davranmasının önemli olduğunu ifade etmektedir. Sonrasında üyeler yaptıkları davranış ve yapabilecekleri alternatif davranışlara yönelik fikir geliştirmeye çalışmıştır. Ardından üyeler aynı sıraya dizilmiş ve liderin okuduğu ifadeleri gerçekleştirmeleri halinde bir adım ileri gerçekleştirmedikleri halde aynı yerde kalmaları istenmiştir. Belirli duraklara gelen üyeler olduğunda tüm grup boom diye bağırmıştır. Tüm ifadeler bittiğinde üyelere yerlerine dair neler düşündükleri sorulmuştur. Paylaşımların ardından okunan alternatif davranışları yapmaları halinde bir adım geri gidebilecekleri söylenmiş ve üyelerin kendileri için uygun alternatif davranışlar üzerinde düşünmeleri sağlanmıştır. sonrasında alternatif davranışlara yönelik bir hatırlatıcı olması adına dağıtılan apirekslerle kendilerine ayraç yapmaları sağlanmıştır. daha sonra ayraçlarda ne ifade edildiği üzerinde konuşulmuştur. Üyelerden birinin ayraçında Koşarım Batan Güneş'e ifadesi dikkat çekicidir. Üye bu şarkı sözünün kendinde umut çağrıştırdığını alternatif davranışlarla da interneti daha sağlıklı kullanmaya yönelik umudu olduğunu belirtmiştir. Paylaşımların ardından oturum değerlendirmesi ile süreç sonlandırılmıştır. Alternatif davranış ayraçları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



Oturum değerlendirme: üyeler ısınma oyunu ile sürece başladıklarında gün içindeki yorgunluklarını daha kolay atlatabilmekte ve oturumun konusu ile bağlantıyı kurmalarına yardımcı olmaktadır. Üyelerin etkileşimi her geçen hafta bir hafta öncesine göre ilerlemektedir. Bir üyenin öğleden sonra izinli olduğu için okula gelmediğini belirterek çalışmaya katılır hemen arayayım demesi ve üyenin de ardından hemen çalışmaya katılması gönüllülük ve grup aidiyetine birer kanıt olarak gösterilebilir. Oturum sonu değerlendirmesinde de her haftayı iple çekiyorum, buradan hep mutlu ayrılıyorum ifadeleri ait olma ve eğlence ihtiyaçlarına destek olduğunu göstermektedir. Alternatif davranışların ayraç şeklinde oluşturulmasının sebebi de sürekli hatırlatıcı olarak yanlarında olmasını sağlamak ve somut bir materyal çıkarmalarını sağlamak olarak düşünülmüştür. Üyelerin oturumlarda balon, ip, boyama, hayal kurma gibi durumlardan ve küçük grup çalışmalarından oldukça keyif aldığı gözlemlenmektedir. Üyelere ara tatilin geçmiş oturumlarda konuşulan konularda dahil olmak üzere kendilerini gözlemlmeleri için bir fırsat olduğu ifade edilmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

27 Kasım 2019 Çarşamba

Saat: 15.40-17.30

Süre: 107.11dakika

Katılımcı: 11 üye

Oturum Notu: Ara tatil nedeniyle oturumlara bir hafta ara verilmiştir. Bir üye hastalık sebebiyle raporlu olduğu için oturuma katılamamıştır.

6. OTURUM

Lider üyelere tatili nasıl değerlendirdikleri ve internet kullanım durumlarını nasıl gözlemlediklerini sorarak süreci başlatmıştır. Üyelerden, “internet daha çok olduğu için kullandım, internet olmasına rağmen arkadaşlarımla vakit geçirmeyi tercih ettim, ben çok yoğun kullandığım saatlerde çok kullanmadım ama gece yatarken biraz baktım, internet yerine gezmeyi tercih ettim.” vb cevaplar gelmiştir. Paylaşımın ardından düello oyunu ile üyelerin ısınması sağlanmıştır. Ardından lider elindeki araba üzerinden toplam davranış kavramını üyelere anlatmış ve ardından 6. Haftaya geldiklerini kendi değişimleri ve amaçlarına ulaşma için müdahale edilmesi gereken tekerler hakkında ne düşündüklerini üyelere sormuştur. Gelen cevapların ardından üyeler internete dair toplam davranışlarını ele almış ve değerlendirmiştir. Bazıları düşünce ve duyguları üzerindeki etkiyi ele almasına rağmen en çok mutlu oldukları ve eğlendiklerine bu yüzden duyguları üzerinde etkisi olduğuna vurgu yapmışlardır. Duygunun arka teker olduğunu düşündüğünde diğer tekerler ve kontrol durumu ile ilişkisi sorulmuştur. Gerçekleştirilen etkileşimin ardından grup üyelerine parmak kuklaları kullanarak canlandıracakları içinde toplam davranışı da barındıran internet kullanımı ile ilgili hikaye yazmaları istenmiştir. 3 gruba ayrılan üyeler internet kullanımı ve toplam davranışı içeren hikayeler tasarlamıştır. Gönüllü gruptan başlayarak her hikaye canlandırılmış, içerdiği toplam davranış değerlendirilmiş ve alternatif çözüm yolları üretilmiştir. Grup üyelerinin oluşturduğu hikayeler şu şekildedir:

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



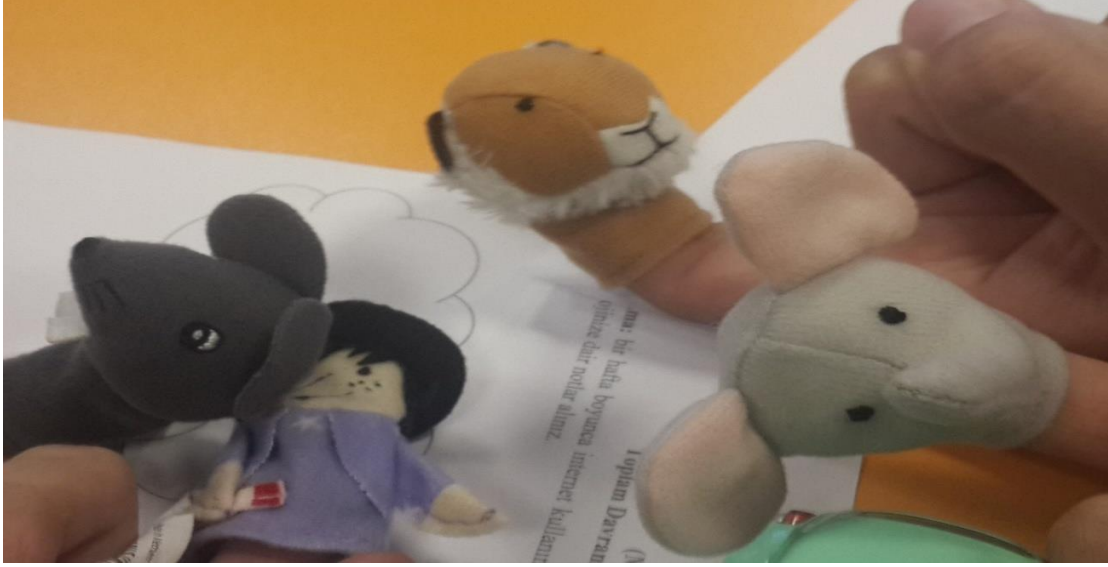
İlk hikaye kararsız kaplumbağa ve arkadaşlarının hikayesidir. “*Kararsız kaplumbağa internette gezmekten çok hoşlanır. Geyikçi geyik bir gün kararsız kaplumbağaya internette bir site yaptığını başkalarından gizli onların fotoğraflarını alıp altına hikayeler yazdığını görüp görmediğini sorar. Kaplumbağa çok şaşırır. Onu sen mi yaptın çok eğlenceli ama bu kötü bir şey değil mi diye sorar. Geyik eğlenmedin mi? Diye sorar ve eğleniyorsan gerisi çok önemli değil, istersen birlikte de bunları yapalım der. Kaplumbağa ne kadar kararsız kalsa da eğlenme fikri güzel gelir ve internetin derin sularında yüzmeye başlarlar. Duruma çok üzülen tedbirli tavşan iki arkadaşını yanlış yapıyorsunuz internet yüzünden hem dersleriniz düştü hem arkadaşlarınız sizin hakkınızda olumsuz düşünüyor der. Kararsız kaplumbağanın aklı iyice karışmıştır. Hep birlikte bilge ağaca giderler. Sonra hepsi birlikte gruba dönerek bizim bilge ağacımız da sizsiniz. Sizce ne yapmalı kaplumbağa*” diyerek hikayeyi tamamlarlar. Üyelerden eğlenmesinin önemli bir faktör olduğunu savunan cevaplar gelmiştir. Bununla birlikte üyelerden bazıları ise eğlenme ihtiyacını karşılarken başkalarına zarar vermemelerinin önemli olduğu sitelerde hikayeye benzer paylaşımların yapılması halinde başının belaya girebileceği ve bunun suç olduğuna dair paylaşımlarda gelmiştir. İkinci hikaye ise şu şekildedir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



“Şirine ve şirin baba birbirlerini sosyal hayatta tanımamalarına rağmen internet ortamında tanışırlar. Birbirlerinden hoşlandıklarını düşünürler ve buluşmaya karar verirler. Şirine bu hikayesini deve (köpekbaliğı) 'ye anlatır. Deve Şirine'yi vazgeçirmeye çalışır çünkü zarar görmesinden korkar. Ama şirine kararlıdır. Deve hemen zürafa (papağan)'ın yanına gider. Durumu anlatır. Gizlice Şirine'yi takip etmeye karar verirler. Şirine ve şirin baba rıhtımda buluşur. Şirin babanın amacı Şirine'yi uçmayı öğreteceğim diye kandırmak ve onu hiç bilmediği yerlere kaçırmaktır. Rıhtımda tam hayalini gerçekleştirmek üzereyken deve ve zürafa buna engel olmak isterler. Ellerindeki okla şirin babaya zarar verirler. Bunun sonunda şirine çok üzülür ve alınır”, der ve hikayeyi sonlandırır. Üyeler toplam davranışa dair neler olduğu üzerinde etkileşimde bulunur. Üyelerden hikayeye yönelik ilk soru şirin baba kendini gösterdiği gibi miydi? Farklı biri mi çıktı? Sorusu gelir. Üyelerin internet ortamında kişilerin kimliklerini gizleyebildiklerini ve bu noktada zarar görebileceklerini fark etmesi ve buna dair soru sorması internetin problemlili kullanımına yönelik önleyici olduğunu düşündürmektedir. Sonrasında tanımadığı biri ile görüşmeye giderek risk aldığını ve arkadaşlarının da onu korumak adına başlarını derde sokmalarının doğru olmadığına dair yorumlar gelmiştir. Böyle bir durumda olması gereken başka ne olabilir? Sorusuna üyeler, ailesi bilgilendirilebilir, polise haber verilebilir, karşıdaki kişiye zarar vermeden önlem alınması sağlanabilir gibi cevaplar gelmiştir. Son hikaye ise şu şekildedir:

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



“Züleyha lise öğrencisidir. İnternetten daha önce hiç görmediği birine aşık olur ve karşı tarafın isteği ile kendine dair özel görüntüleri o kişi ile paylaşır. Sonra o kişi görüntüleri ailesine vermekle tehdit ederek ve arkadaşlarına söyleyeceğini söyleyerek tehdit eder. Züleyha ne yapacağını bilemez ve arkadaşı Gayrettin’e (fare) gider. Durumu anlatır ve ne yapabileceğini sorar. Gayrettin okulun rehber öğretmenine gitmesini ve yardım istemesini söyler. Züleyha arkadaşını dinler ve Hayrettin Öğretmene (kaplan) gider. Hayrettin öğretmene kendini anlatır korktuğunu ve üzüldüğünü belirtir. Hayrettin öğretmen züleyha’ya sen sınıfa git der. hemen züleyha’nın annesini arar ve kızınız internetten sevgili yapmış sahip çıkın diye durumu annesine anlatır. Akşam züleyha eve gittiğinde annesi (fil) onu sinirli bir şekilde karşılar. Hesap sorar, telefonunu elinden alır ve odaya kilitler.” Üyeler bu hikayedeki toplam davranışı da ele aldıktan sonra züleyha’nın risk aldığını ve tanımadığı birine güvenip paylaşmaması gerektiğini belirtmiştir. Öğretmenin çözümünün yanlış olduğunu annenin de çocuğu anlamadan odaya kilitlemesinin daha kötü olacağını ifade etmiştir. Tehdit eden kişinin cezalandırılması gerektiği konusunda da paylaşımda bulunulmuştur. Etkileşimin ardından lider oturumun sonuna geldiğini söylemiştir ardından toplam davranış kontrol kağıtlarını üyelere dağıtmış ve bugün buradan ne götürüyorsunuz sorusunu sormuştur. Üyelerden ilk başlara göre grubun daha uyumlu olduğu artık birlikte yapılacak etkinliklerde birbirleri ile sürece daha kolay katıldıkları, şimdiye kadar internetle ilgili duygu düşünce, davranışlardan konuşulmasına rağmen parmak kuklalar ve hikaye yazma ile daha çok somutlaştığı, işin içine kendileri girince daha çözümsel düşündüklerine dair düşünceler gelmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Oturum Değerlendirme: grubun başlangıç ve geçiş evrelerinden sonra eylem evresine geldiğinin en net hissedildiği oturum olduğu söylenebilir. Hikaye yazarken ki işbirliği, birisi kendisini ifade etmediğinde sen ne düşünüyorsun? Sen konuşmadın? Soruları, birbirlerine doğrudan soru yöneltme ve çözüm bulma çabaları da eylem aşamasına dair birer gözlem olabilir. Üyelerin parmak kuklalar ile hikaye yazıp hikaye üzerinde toplam davranışı daha iyi anlamlandırdığı ve hikayelerle süreci daha çok somutlaştırdığı düşünülebilir.

4 Aralık 2019 Çarşamba

Saat: 15.40-17.30

Süre: 93.43dakika

Katılımcı: 10 üye

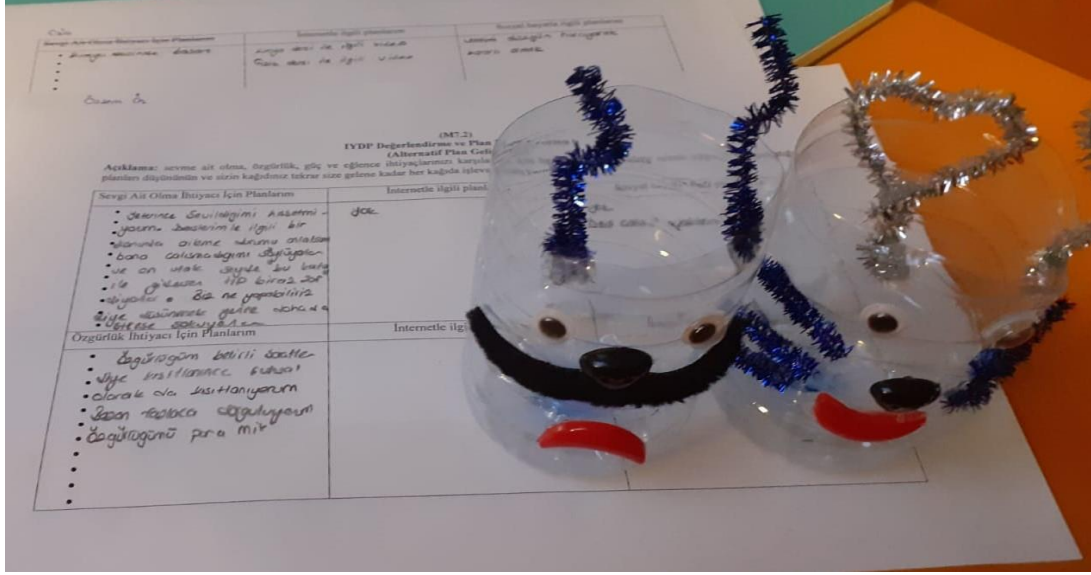
Oturum Notu: üyelerden bir tanesinin nakli ailesi tarafından yaşadığı şehre alındığı için bundan sonraki oturumlar 11 üye üzerinden yürütülecektir. Bir üye ise yakını kaybetmesi gerekçesi ile sürece katılamamıştır.

7. OTURUM

Oturum liderin üyeleri selamlaması ve ani şekilde nakli çıktığı için vedalaşamayan üyenin durumunu açıklaması ile başlamıştır. Ardından bir hafta boyunca toplam davranış ile ilgili gözlemlerini sorulmuştur. Üyelerden biri eskiden telefonu elinden bırakamamasına rağmen şimdi okul sonrası açmadan geldiğini ve merak etmediğini belirtmiştir. Bir başka üye ise birkaç gündür ders çalışmaya başladığını belirtmiştir. Paylaşımların ardından lider üyelere bugün İYDP sisteminde Değerlendirme ve Plan yapma aşamasını ele alacaklarını belirtmiştir. Değerlendirme ve plan yapma ile ilgili bilgi verilmiştir. Oturumlarda internet kullanımına ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kendi davranışlarını, duygularını, düşüncelerini ele alıp değerlendirmeye çalıştıklarını belirten lider kendilerine dair farkındalıkları olup olmadığı düşünmelerini istemiştir. Üyelerden biri eskiden tüm ihtiyaçlarını internet sayesinde karşılayabileceğini düşünürken aslında bir kandırmaca olduğunu fark ettiğini belirtmiştir. Bir diğer üye ise kendimi internette rahat ifade ettiğini düşünürken aslında sosyal hayattaki güç ihtiyacını azalttığını anladığını söylemiştir. Bir başka üye ise sosyal anlamda yaptığı etkinliklerin daha keyifli olduğunu vurgulamıştır. Lider üyelerin değişimlerini vurguladıktan sonra hala internet kullanımına ve psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde kullanmaya yönelik mevcut davranışlarını düşünmelerini ve alternatif bulmaya çalışmalarını istemiştir. Sonrasında gönüllü bir üyeyi grubun ortasına alarak mevcut devam eden problemleri davranışlarını belirtmesini istemiş bu sırada elindeki ip ile üyenin etrafında dönerek üyenin ip ile sarılı hale gelmesini sağlamıştır. Üyeye ne hissettiğini sormuş ve ardından alternatif davranışlar buldukça ipten kurtulabileceğini söylemiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Alternatif davranış üretme sırasında grup üyelerinden de destek alınmıştır. Sonra bir diğer üye gönüllü olmuş ve diğer bir üye ipi alarak etrafında dönmek istemiştir. Paylaşımların ardından üyeler üçerli gruplar halinde alternatif planlarını oluşturmaya ve birbirlerine destek olmaya çalışmıştır.



Yapılan planların hafta içinde uygulanacak somut davranışlara döndürülmesi sağlanmış ve üyeler tarafından hazırlanan iki kutu kullanarak hafta içinde yapılan planların bir kutuya yapılmayan planların diğer kutuya atılması ile kendilerini değerlendirmeleri sağlanmıştır. Planların ardından lider üyelere rahatlayıp gözlerini kapamalarını ve uzun bir yolculuğa çıkacaklarını söylemiştir. Ve hayal kurma yöntemini kullanarak çocuklara şu yönergeyi vermiştir.

“Şimdi sizi buradan çok uzak bir zaman ve mekana gönderiyorum. Gözlerinizi 5 aralık 2029 Çarşamba sabahına açıyorsunuz. Nasıl bir odada uyandığınıza etrafınızda neler olduğuna odaklanın. Şimdi yavaşça kalkıyor ve aynada 10 yıl sonraki yüzünüze odaklanıyorsunuz. Nasıl görünüyorsunuz? Üstünüzü giydiniz son kez aynaya bakın ve işe gitmeden önce odanızdan çıkarak mutfığa yönelin. Ne yapıyorsunuz? Etrafınızda kimler var? Bir ses ya da koku duyuyor musunuz? Şimdi yavaşça işinize gitmek üzere evden ayrılın. İşinize nasıl gidiyorsunuz? İş yeriniz nasıl bir yer ve siz neyle ilgilenebilirsiniz? Tam çalışmaya odaklanmışken birden lise yıllarınızı hatırlıyorsunuz. Yaptıklarınızı yapmadıklarınızı o zaman yaptığınız planların ya da yapmadıklarınızın şimdiki hayatınız üzerinde nasıl etkili olduğunu. Bunları düşünürken bedeninize ve duygularınıza odaklanın. Neler hissediyorsunuz?. Bu düşünceler içindeyken birden iş arkadaşınızın getirdiği kahve ile düşüncenizden kurtuluyorsunuz. İşinize odaklanın. Yavaş yavaş akşam oluyor ve işten ayrılıyorsunuz. Gece kendiniz için ne planladıysanız ilgilenebilirsiniz. İşlerinizi halledip eve dönüyorsunuz. Evde neler yapıyorsunuz? Gece yatağınıza kendinizi bıraktığınızda günü değerlendirin. Nasıl hissediyorsunuz? hazır olduğunuzda uyuyabilir ve yolculuğu tamamlayarak bugüne geri dönebilirsiniz.”

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Üyelere hayallerine dair neler yaşadıkları sorulmuştur. Bu gelecek için yeterince çalışmadığını fark eden üyeler kendiler için plana çalışma kısmını eklemeleri gerektiğini belirtmiştir. Lider gelecek hayalinde internetin yerini sormuştur. Üyeler internetin hayallerinde yer almadığını belirtmiştir. Bir üye ise doktor olduğunu sadece reçete yazarken bilgisayar kullandığını belirtmiştir. Lider hayallerini ve hayallerine ulaşmaya dair planlarına eklemeleri gerekenleri düşündüklerinde bir grup resmi çizmelerini istemiştir. Resimlerden biri şu şekildedir:



Geleceğe yönelik bir ev iş ve para kazanabilmek için şuanda ödev ve zaman ayırmalarının daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Paylaşımların ardından lider elindeki 3 farklı renk oyun hamurunu 11 eşit parçaya bölüp üyelere dağıtmış ve bir sonraki oturuma kadar istediğini yapabileceklerini ve diğer oturuma oyun hamurları ile gelmelerini belirtmiştir. Sonrasında oturum değerlendirme ile süreç sonlandırılmıştır.

Oturum değerlendirme: oturumun plan yapma ve hayal kurma açısından faydalı olduğu söylenebilir. Ayrıca üyelerin internet kullanımına dair olumlu farkındalıklarını ifade etmeleri de sürecin eylem aşamasına geçtiğini düşündürmektedir. Üyelerden birinin her oturumda mutlu ayrılıyorum dışında bir dönüt vermemesi dikkat çekicidir. Üye ile aynı yurttaki kalan bir başka üye sürekli mutluyum diye ayrılıyor ama bence faydalıyor çünkü nır kaç haftadır ders çalışmaya başladı şeklindeki dönüt üyelerin birbirlerine dair gelişimlerini de fark ettiklerinin bir kanıtı olduğu söylenebilir. Üyelerin somut etkinliklerden ve hayal kurmadan faydalandıkları ve daha aktif sürece dahil oldukları gözlemlenmiştir. Sorumluluk oturumuna geçmeden oyun hamurlarının verilmesi ve bir hafta boyunca saklanıp sürece getirilmesi ile üyelerin sorumluluk konusunda kendilerini değerlendirmelerini sağlayacağı düşünülmektedir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

11 Aralık 2019 Çarşamba

Saat: 15.40-17.30

Süre: 99.13dakika

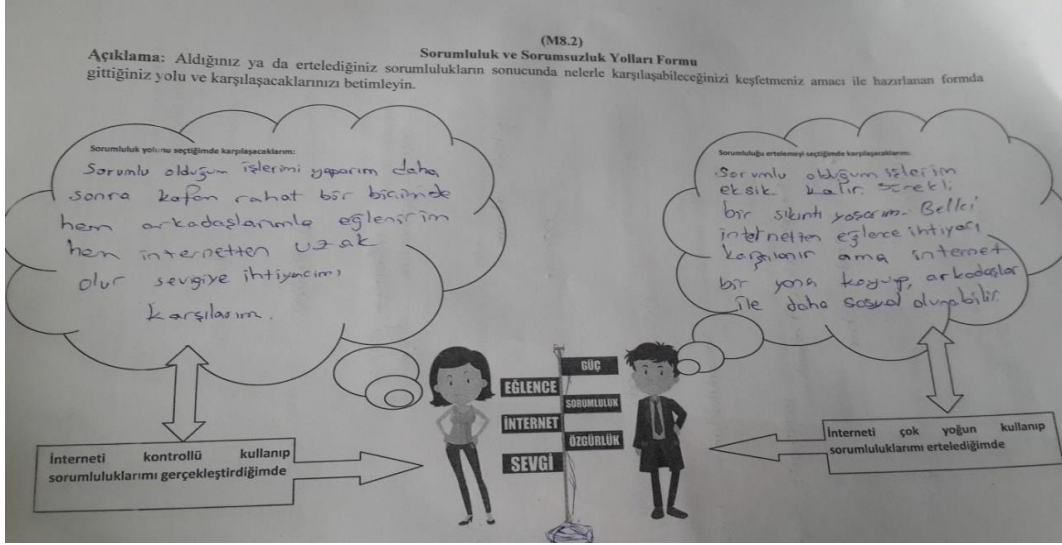
Katılımcı: 10 üye

Oturum Notu: üyelerden bir tanesinin nakli ailesi tarafından yaşadığı şehre alındığı için bundan sonraki oturumlar 11 üye üzerinden yürütülecektir. Bir üye ise deneme sınavı gerekçesi ile sürece katılamamıştır.

8. OTURUM

Lider üyeleri selamlayarak sürece başlamıştır. 8. Oturuma gelindiğini 2 hafta sonra sürecin sona ereceği vurgulanmıştır. Geçen hafta yapılan planların uygulanıp uygulanmadığı üzerinde değerlendirme yapılmış ve uygulanamayan planların yerine uygulanabilir ne olacağı sorulmuştur. Uygulanmayan planların sürecin sonuna kadar denemeye devam edilmesinin amaçlarına ulaşmada önemli olduğu söylenmiştir. Hemen ardından geçen hafta dağıtılan oyun hamurlarını kimlerin getirdiği sorulmuş ve getirme ya da getirmeme davranışı üzerinde etkili olan kavramın ne olduğu üzerinde konuşulmuştur. Ardından gerçeklik terapisinin sorumluluk kavramını ne şekilde ele aldığı açıklanmıştır. Sorumluluk kavramı için psikolojik ihtiyaçlar, kalite dünyası ve toplam davranışın bilinmesinin önemi vurgulanmıştır. Ardından cümle tamamlama etkinliği ile süreç devam etmiştir. Üyeler yarım bırakılan cümlelerini tamamladıktan sonra paylaşımına geçilmiştir. Gönüllü bir üye cümlesini okuyarak sürece başlamış benzer tanımlar yapanlar masanın üstüne vurarak işaret vermişlerdir. Farklı cümlesi olanlar ise okumaya devam etmiştir. Tüm cümleler bitince üyelerden kendilerine dair fark ettikleri olup olmadığı üzerinde konuşulmuştur. Üyelerden bazıları, sorumluluk önemli olmasına rağmen ertelemeyi seçtiğine ya da sonunda olumsuz hissedeceğini bildiği halde yerine getirmediği sorumluluklar olduğunu fark etmiştir. Sonra üyeler internet kullanımından dolayı erteledikleri sorumluluklarını ve sonuçlarını fark etmeleri adına sorumluluk ve sorumsuzluk yollarını gözden geçirmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



Daha sonra küçük gruplar halinde sorumluluk ve sorumsuzluk yollarından birini seçtiklerinde nelerle karşılaşabileceklerine dair senaryolar yazan üyeler grupla senaryolarını paylaşmıştır. Senaryolardan biri şu şekildedir:

“Nur ve Emre çok iyi iki lise arkadaşısıdır. Nur derslerini dinleyen evde görevlerini yerine getiren bir yapıya sahiptir. Emre ise internette gezmeyi çok seven okul sonrası sürekli yatan ve annesinin getirdiği yemekleri bile yatakta internet başında yiyen biridir. Nur arkadaşının bu halinden rahatsız olur çok kilo aldığını ve böyle giderse sınıf tekrarı olacağını söyler. Emre hiç umursamaz. Arkadaşının bu tavrına nur çok üzülür. Ailesi Nur’un Emre’den olumsuz etkilendiğini düşünerek arkadaş olmalarını engeller. Nur uzun bir süre Emre’den haber alamaz. Yıllar sonra Nur doktor olmuştur. Kalp ve şeker hastalarına verdiği bir eğitimde bir obez yanına yaklaşır ve kendini hatırlayıp hatırlamadığını sorar. Nur şaşkın bir şekilde bakar. Karşısındaki yıllar öncede kalan arkadaşı Emre’dir. Emre internet yüzünden liseyi bitirememiş ve aynı zamanda bir obez hastası olmuştur.”

Senaryolar okunduktan sonra her senaryonun içindeki psikolojik ihtiyaçlar, toplam davranış, sorumsuz ve sorumlu davranış sonrasında neler yaşandığı üzerinde konuşulmuştur. Üyelerden gelen öneriler değerlendirilmiştir. Sonrasında lider yavaş yavaş oturumun sonuna doğru gelindiğini belirtmiştir. Bu oturumdan ne götürdüklerini soran lider; sorumluluklarını yerine getirdiklerini düşündükleri halde bir çok sorumluluğunu erteledikleri ve fark etmedikleri, internetin sorumluluk üzerinde olumsuz etkisi olduğu, eğlenceli bir oturum olduğu yönünde cevaplar almıştır. Ardından lider üyelere kendilerine uygun birer sorumluluk alıp almayacaklarını sormuştur. Üyelerden olumlu cevaplar gelmiştir. Her bir üyeye kendine özgü görevler verilmiştir. Görevlerden bazıları şunlardır:

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

- İnternet ve grup süreci ile ilgili şarkı sözü yazma,
- İnternet ve grup süreci ile ilgili şiir yazma,
- İnternet ve grup süreci ile ilgili resim,
- İnternet ve grup süreci ile ilgili röportaj,
- İnternet kullanımı ve grup sürecindeki sorumluluk ve sorumluluk almama ile ilgili grup üyeleri ile röportaj.

Oturum Değerlendirmesi: üyelerin planlarını uyguladıkları ve erteledikleri kısımları ele alınarak bahane yok kuralı ile bir sonraki haftaya fırsat verilmesi ve sürece dair sorumluluk verilmesinin olumlu karşılandığı gözlemlendi. Ayrıca grup üyelerden birinin denemesi olmasına rağmen oturumunu kaçırmamak için gitmedim demesi de gruba aidiyetin kazanıldığını düşündürmektedir. Üyelerden biri her hafta mutlu ayrılıyorum dışında bir kazanım belirtmemesine rağmen grup süreci çıkışında denk gelen öğretmenin son zamanlarda ders ve davranış konusunda inanılmaz değişim yaşadığını belirtmesi de dikkat çekicidir.

18 Aralık 2019 Çarşamba

Saat: 15.40-17.30

Süre: 92.08dakika

Katılımcı: 10 üye

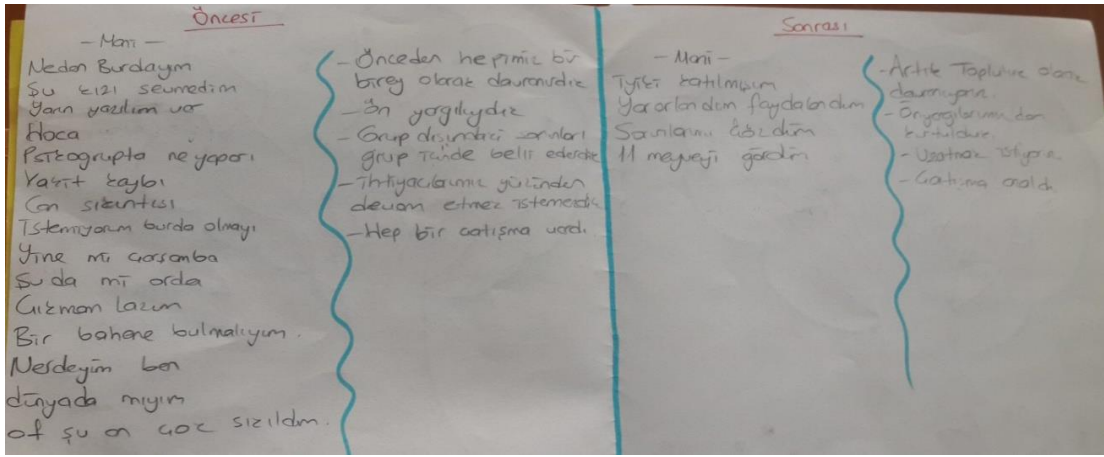
Oturum Notu: üyelerden bir tanesinin nakli ailesi tarafından yaşadığı şehre alındığı için bundan sonraki oturumlar 11 üye üzerinden yürütülecektir. Bir üye ise ailesinin yanına Eskişehir'e gittiği için sürece katılamamıştır.

9. OTURUM

Lider üyelere son dan bir önceki oturuma geldiklerini vurgulayarak oturuma başlamıştır. Üyelere geçen hafta aldıkları sorumluluklar ile ilgili ne yaptıklarını sormuştur. Üyelerden biri süreç ile ilgili röportaj yaptığını belirtmiş ve diğer üyelerin ifadelerini grupla paylaşmıştır. İfadelerden bazıları şöyledir: “*güzel vakit geçiriyoruz. Hafta içi okul sonrası bir gün bile olsa güzel bir etkinlik, yeni insanlar tanıdım. Üstelik internet bağımlısıyım diye düşünüyorum. Ailemin dediği kadar varmış. Artık istediğim zaman telefonu da interneti de kenara koyabiliyorum.*”, “*bu grupta olmaktan mutluyum ama internet kullanımımı değiştirmedim.*”, “*başlarda gruba gelmek istemiyordum. Gidip uyumak daha cazip geliyordu. Fakat ilerleyen zamanda çok eğlenceli geçti. Yeni şeyler öğrenip kendimi kontrol edebilmek hoşuma gidiyordu. Zamanla internet kullanımında daha bilinçlendim ve bu durum her oturumdan sonra beni mutlu ediyordu.*”, “*başta işe yaramıyor ve boşuna geliyorum hissiyatı ile gelmiştim ama sonradan kendimde olan değişimlerin farkına vardım. İlk olarak her oturum sonrası mutlu oldum ve bu artarak devam etti. Sonra asıl amacım olan internet kullanımında kendimde ciddi anlamda olumlu yönde değişiklikler olduğunu daha az kullanmaya başladığımı fark ettim.*”

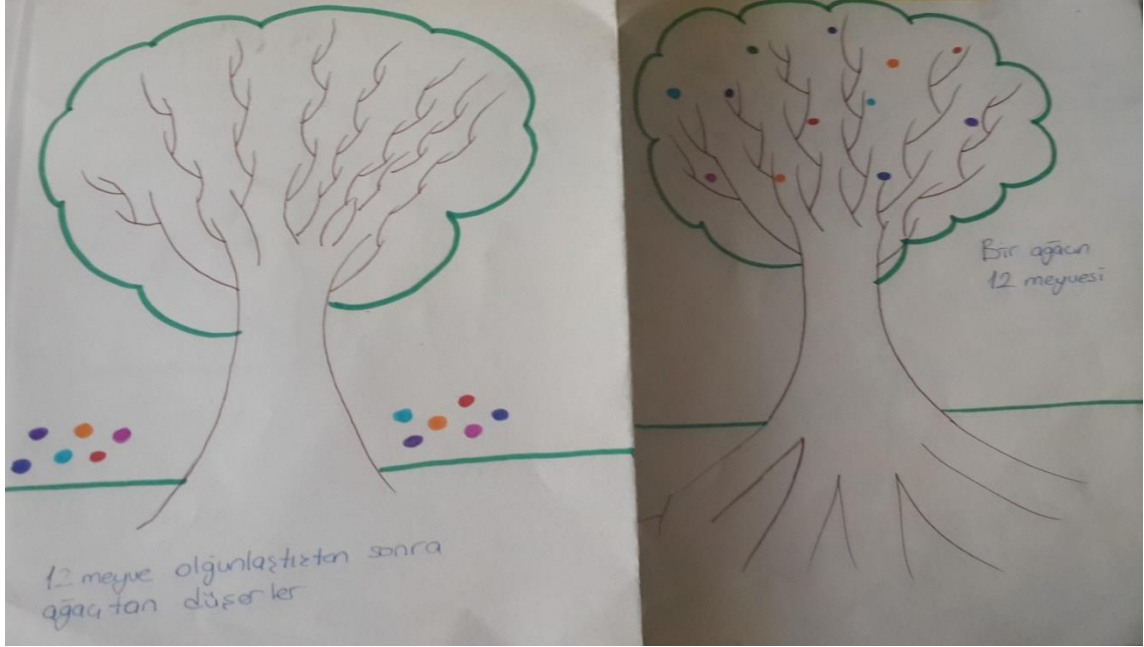
EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Ayrıca psikolojik olarak da haftalık stresimi ve yorgunluğumu gruptaki süreçte azalttığımı fark ettim.”, “bu grup sayesinde interneti sağlıklı kullanıyorum. Ailem ve arkadaşlarımla aram daha iyi.”, “bu grup duygularımı ve fikirlerimi değiştirdi. Telefondan uzak kalmamı sağladı.”, “ zamanı daha planlı kullanıyorum. Hayatın gerçeklerini fark etmemi sağladı.”, “telefonu rahat bir şekilde bırakabiliyorum, yurta alışmamı sağladı bu grup.”, “insanlarla daha rahat konuşabiliyorum, internet kullanımımın daha çok farkındayım.”. grup sürecine dair mani ise şu şekildedir.



Bir üyenin grup sürecine dair önce ve sonra olarak yazdığı mani ve yanında maniye dair duygulara bakıldığında öncesinde, gruba bağlılığın olmadığı, güven duygusunun oluşmadığı, grubun faydasına dair önyargı olduğu görülmektedir. Daha çok başlangıç ve geçiş evresine dair davranış, düşünce ve duyguların olduğunu düşündürmektedir. Sonrasında ise önyargılarından kurtulup çatışmalardan sıyrıldığına, grupta güvenin ve bağlılığın oluştuğuna ve gruptan faydalandığına dair manilerin yazıldığı görülmektedir. Grup sürecine dair çizilen resim ise şu şekildedir:

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

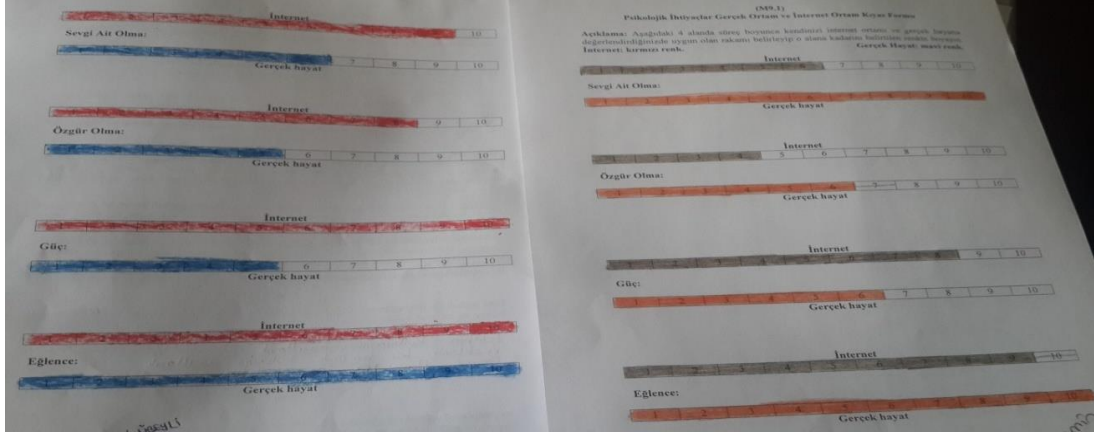


Üye süreci ve lideri bir ağaca 12 üyeyi ise ağacın meyvesine benzetmiştir. Süreç sonunda ise meyveleri olgunlaşmış olduğunu ve yavaş yavaş ağaçtan ayrılma zamanları geldiğini tasvir etmiştir. Bu da sürecin üye tarafından metaforlaştığını göstermektedir. Bir diğer üye ise gruptaki her üye için birer dörtlük yazdığını belirtmiştir. Dörtlüklerden birkaç örnek şu şekildedir:

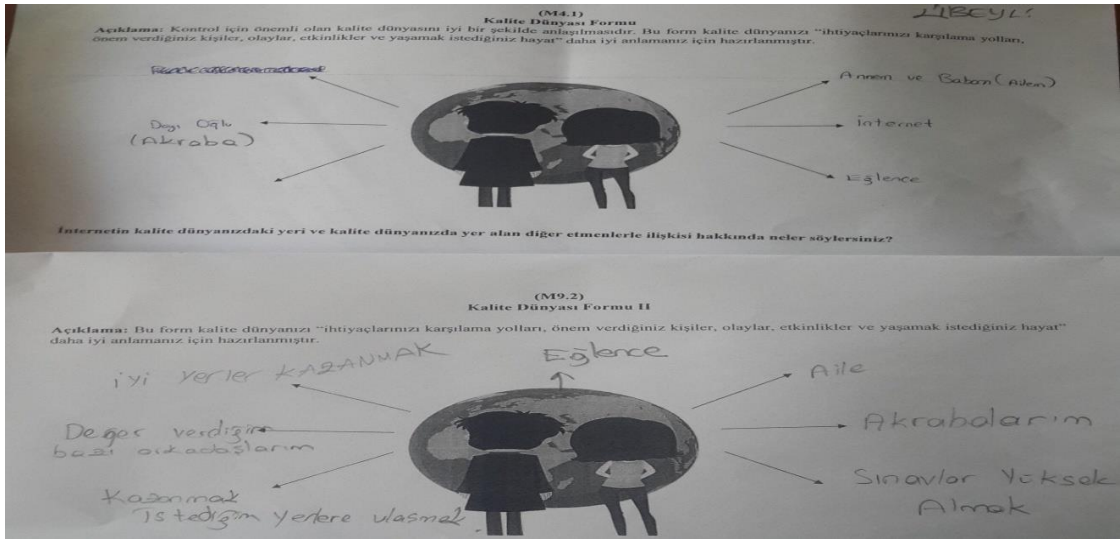
“sorar her zamanki gibi, konuşmak isteyen var mı ki?, çözemeyen hemen kendini, mutlu ayrıldı her zamanki gibi.”, kurtarır ilk söz almaktan, sorar hiç sıkılmadan, biraz film biraz oyun, sınavlar geliyor ardından.”, “bir sayfa yönetir ki bilinmez, ah bir adı vardır söylemez, hasta olur gelemeyiz, gözümüz yollarda o görünmez.”, gruptan ayrılan üyeninde unutulmaması ve ona dair bir dörtlük yazılması grup birliğinin oluştuğuna kanıt olabilir. Dörtlük şu şekildedir: “alışmadan utangaç, alışınca hiç susmaz, hep aşar sınırları, çok özledi sırma saçlı.”

Sorumluluklarını paylaşan üyelerin ardından lider üyelere kimlik ve gerçeklik terapisinde kimlik kavramından bahsetmiştir. Ardından başarılı ve başarısız kimlik kavramı için gerekli olanlardan bahsedilmiş ve üyelerin psikolojik ihtiyaçlarını internet ve sosyal hayattan karşılama durumlarını değerlendirmelerini istemiştir. Paylaşımların ardından ikinci oturumda kendilerini değerlendirdikleri formlar dağıtılmış ve kıyaslamaları istenmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



İkinci ve dokuzuncu oturumdaki değerlendirmeleri hakkında genellikle internet kullanarak karşıladıkları psikolojik ihtiyaçlarının seviyesi düşerken sosyal hayat kısmı artmıştır, bir üye ise herhangi bir fark olmadığını belirtmiştir. Fotoğrafa bakıldığında da üyenin ikinci oturumda internet kullanarak karşıladığını düşündüğü psikolojik ihtiyaçlarının oranı yüksekken dokuzuncu oturumda düştüğü gözlemlenmektedir. değerlendirmeden sonra üyelerin kalite dünyalarını tekrar gözden geçirmeleri istenmiştir. Sonra 4. Oturumda oluşturdukları kalite dünyaları ile karşılaştırmaları istenmiştir. Üyelerin kalite dünyasında çok değişim gözlenmemesine rağmen bir üyenin 4. Oturumda kalite dünyasında yer alan internetin 9. Oturumda yer almadığını fark ettiğini belirtmiştir.



Sağlıklı bir şekilde psikolojik ihtiyaçların karşılanması kalite dünyasının şekillendirilmesi başarılı kimlik kavramıyla ilişkisi vurgulandıktan sonra üyelerin genel gelişim değerlendirmeleri yapmaları ve hedefleri ile kıyaslanmaları ve buna yönelik

plan yapmaları sağlanmıştır. Bir dahaki oturumun son oturum olmasına dair üyelerin duygu ve düşünce paylaşımları alınarak süreç sonlandırılmıştır.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Oturum değerlendirme: üyelerin sürece dair yaptıkları görevlendirmeler ile etkileşim artmış ve eğlenceli zaman geçirilmiştir. Genel anlamda süreç boyunca üyelerin kendilerini gözlemlmeleri adına verilen formlarını yapmakta zorlandıklarını ve yaptıkları halde getirmeyi unutmaları sorumluluk oturumunda ele alınmıştır. Bu oturum ise alternatif ne yapılabileceği üzerinde durulmuştur. Bunun dışında sürecin sonuna hazırlamak için oturumun sonunda grubun sonlanmasına dair paylaşımların alınması da faydalı olmuştur. Kendinde hiç değişim olmadığını vurgulayan üyeye ise gruptan diğer üyelerin değişim için hiç çaba göstermediğini söylemeleri ve isteseydi değişimi gerçekleştirebileceğini belirtmeleri de kendilerine dair farkındalıklarına örnek olarak verilebilir.

24 Aralık 2019 Salı

Saat: 15.40-17.00

Süre: 62.18dakika

Katılımcı: 11 üye

Oturum Notu: üyelerden bir tanesinin nakli ailesi tarafından yaşadığı şehre alındığı için bundan sonraki oturumlar 11 üye üzerinden yürütülecektir.

10. OTURUM

Lider üyeleri sonuncu oturuma başladıklarını vurgulayarak selamlamıştır. Üyelerin gelişimlerini gözden geçirmeleri adına gelişim değerlendirme formu üzerinden üyeler kendilerini değerlendirmişler ve oturum bitse bile ne yapacaklarına dair plan yapmışlardır. Üyelerden oturumlara dair: “internet dışında da yaşam varmış, grup sürecinden mi bilmiyorum ama ertelemek yerine ders çalışmaya başladım. Artık kendimi internet dışında daha rahat ifade edebildiğimi düşünüyorum. Uyku düzenim eskisine göre daha iyi vs.” benzeri değerlendirmeler gelmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Psikolojik İhtiyaçları Karşılama Durumu											
İnternet ile Karşılama						Sosyal Hayat ile Karşılama					
5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
Bu derecede olmak sizin için ne anlama geliyor? Öncesine göre geruekten azalttım. Bana mutluluk veriyor. Hedefiniz kaçınıcı derecede olmaktır? Daha öncesinde yaklaşık 9 kadar bir önemi vardı internetin hayatında. Hedefim 3'e kadar getirmekti. 4'te kaldım ama yine de iyi bir gelişme gösterdiğimi düşünüyorum. Hedefinize ulaşmak için neler yapmayı planlıyorsunuz? Hedefime ulaştım saygılar. Çünkü interneti hayatımdan tam olarak çıkaram. Teknoloji ağırdır.						Bu derecede olmak sizin için ne anlama geliyor? Daha öncesinde 5-6 civarındı. Şu anda 8'e yükselmiş. Daha çok sosyalleştirmiş düşünüyorum ve tekrar olarak mutluluk verici. Hedefiniz kaçınıcı derecede olmaktır? Sınırları 9'a yükseltebilir. Hedefinize ulaşmak için neler yapmayı planlıyorsunuz? Planlarım tam yok ama eğer iyi bir üniversiteye girerek elindeki imkânların çok olduğu bir meslek seçti olabilirsem, o da ihtiyacımı da karşılayarak sosyal hayatımı 9-10'a çıkarabilirim.					

Ardından lider üyelere sürecin başında metafor etkinliğini hatırlatarak üyelere şuan ki bakış açılarına göre internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçları bir şeye benzetse ne olacağını sormuş metaforlarını oluşturan üyeler grupla paylaşmıştır. Metaforlara bakıldığında şu şekildedir:

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri

Üye	Psikolojik İhtiyaçlar Metafor	İnternet Kullanımı Metafor
1	Anneme benzetiyorum o olmadan olmaz.	İnternet kullanımını yeni eşyalar olarak görüyorum. Çünkü olmasa da olur ama olursa güzel olur.
2	Su gibidir gereklidir.	İnternet kullanımı okula benzetiyorum. İstedğinde bir şeyler öğrenebiliyorsun.
3	Suya benzetiyorum. Onsuz hayat zor.	Süslü bir kutuya benzetiyorum ama içi boş dışarıdan çekici.
4	Kıyafete benzetiyorum onlar olmadan vücudumuz çıplak gibidir. Onlar olmadan olumlu duygular yaşamak zor olur.	Saçlarıma benzetiyorum. Çünkü vazgeçemem ama kısaltabilirim.
5	Aileye benzetiyorum. Birlikte bir bütün oluşturuyor.	Masaya benzettim. İşlevsel kullanıldığında yararlıdır yoksa ayakları kırık gibidir.
6	Yemek yemeye benzetiyorum. Çünkü her zaman ihtiyaç duyuyoruz.	Şemsiyeye benzetiyorum. Sadece ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda bulunacak bir şey.
7	Oyun oynamaya benzetiyorum. Eğlenceli geliyor.	Boş tenekeye benzetiyorum. Gereksiz tıngırtı.
8	Babanneme benzetiyorum. Benim için önemli.	Özgürlük ama başkalarını rahatsız etmeden yapabileceğim bir şey.
9	Okul gitmek çünkü zorunda olduğum bir şey.	Çöp kutusuna benzetiyorum. Kullanmadığım şeyleri atıyorum. İnternette öyle kullanmam gerektiğinde kenara atıyorum.
10	Giyisi bizim üzerimizde olmazsa olmaz.	Yemeyi bırakmak. Daha güzel bir düşünceye sahip olmak için internet kullanımı azaltabilirim. Çok az bir miktar kalabilir.
11	Balona benzetiyorum. Dolup taşınca patlıyor nefesimiz yetmeyince üzülüyor.	Hayatımdaki deftere benzetiyorum. Ben istediğimde istediğim ölçüde yazabilirim.

Ardından üyelerle hayali hediyeleşme etkinliği yapılmıştır. Üyelerin olumlu duygularla ayrılması için üyelere not ve sürpriz yumurta dağıtılmıştır. Üyelerin notlarının yazıldığı kağıtlar aynı zamanda bir yapbozun parçalarından oluşmaktadır. Üyeler notlarını grupla paylaşmış ve ardından duygularını ifade etmişlerdir. Paylaşımların ardından 6 hafta sonra son kez bir araya gelmek üzere lider üyelerle vedalaşmıştır. Ardından son-test uygulamasına geçilmiştir.

EK-16: (devamı) Program Deney Grubu Oturum Özetleri



Oturum değerlendirme: son oturum üyelerle vedalaşma sürecinin gerçekleştiği bir oturum olmuştur. Hayali hediyeleşme sırasında eğlenceli vakit geçirilmiştir. Üyeler sürecin nasıl bu kadar hızlı geçtiği konusunda şaşkınlıklarını dile getirmiştir. Üyelerden bazıları ayrılıktan üzüntü duyduklarını ifade etmiştir. Her oturumda mutlu ayrılıyorum dışında dönüt vermeyen üyenin “*bilmiyorum grup süreci ile mi ilgili ama artık ders çalışmaya başladım.*” ifadesi dikkat çekicidir.

EK-17: Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

15 Ekim 2019 Salı

Saat: 15.30-17.00

Süre: 83 dakika

Katılımcı: 12 üye

1. OTURUM:

Lider, oturuma tanışma etkinliği ile başlamıştır. Elindeki topu başka bir üyeye atmadan 10 hafta devam edecek etkileşim grubunun amacının kendilerini daha iyi tanımaları ve içsel bir yolculuk yapmaları olduğunu ifade etmiştir. Sonra kendini tanıtarak içinde bulunduğu durumu bir şeye benzetmelerini üyelere ifade ettikten sonra kendisini tanıtır bir şeye benzetip başka bir üyeye topu atmıştır. Top her üyeye gidene kadar etkinlik devam etmiştir. Tanışma etkinliğinin ardından süreç boyunca grubun istendik bir şekilde devam edebilmesi için nelere dikkat edilmesi gerektiği üyelere sorulmuş ve gelen cevaplarla grup kuralları belirlenmiştir. Lider, kurallara ek olarak grup boyunca telefonların sessiz konumda olması hakkında kuralını grup üyelerine sunmuş ve ortak karar ile grup kuralı olarak belirlenmiştir. Sonra grup üyelerine serbest bir şekilde gezerken ikili grup olacak şekilde eşleşmeleri söylenmiştir. Eşleşen üyelere birbirlerini tanımaya yönelik 5 er dakikalık iletişim zamanı tanınmış süre bittikten sonra birbirlerini tanımaya çalışırken beden duruşlarından göz temasından neler düşündükleri ve hissettikleri sorulmuştur. Paylaşımların ardından eş olan üyelere soru sordukları üyeymiş gibi gruba kendisini tanıtmaları söylenmiştir. Paylaşımlar alınmıştır. Bir üye başkasının yerine geçip kendini ifade etmenin zorluğuna değinmiştir. Bir başka üye ise paylaşım yaptığı üyenin zor zamanlar geçirdiğini ve tekrar anlatırsa onu üzmemekten çekindiğini belirtmiştir. Bundan sonra üyelerle bir başkası ile paylaşımda bulunurken neler yaşadıkları sorulmuştur. Benzer yaşantıları olanlar birbirlerine kendilerini yakın hissettiklerini ifade ederken bazıları da ben karşı tarafı tanıırken kendinden hiç bahsetmediğini genelde karşı tarafa soru sorduğunu fark ettiğini belirtmiştir. Bir üye ise anlatmakta çekindiğini çünkü grup üyelerini tanımadığını belirtmiştir. Lider ne olsa rahat bir şekilde kendini ifade edersin diye sorduğunda güven cevabını vermiştir. Daha sonra süreçte güvenin grup için önemi ve güven hissetmeleri için yardımcı olabilecek faktörler üzerinde etkileşimde bulunulmuştur. Lider oturum sonunda günü özetlemiş ve her hafta paylaşımda bulunacak konuyu grup üyelerinin birlikte belirleyeceği bilgisi ile oturum sonlandırılmıştır.

Oturum değerlendirme: ilk oturuma etkileşim grubunda rahat olmaları adına yerlere minder atılarak yuvarlak düzende oturma düzeni ile başlanmıştır. İlk haftaya göre grup etkileşiminin oldukça iyi olduğu gözlemlenmiştir. Bir üye duygularını bir şeye benzetirken ağlamaya başladığında diğer birkaç üyeden anında destek geldi. Duruma dair öneriler sunmaya çalıştılar.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

22 Ekim 2019 Salı

Saat: 14.30-16.00

Süre: 88 dakika 58 saniye

Katılımcı: 12 üye

2. OTURUM:

Lider üyelere selam verdikten sonra geçen oturumdan beri nasıl olduklarını sorar. Gelen cevapların ardından geçen oturuma dair neler hatırladıkları üzerinde konuşulur. Lider özetleme yapar. Ardından lider Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler kitabından güven ile ilgili öyküyü okur ve üyelere öyküye dair ne fark ettiklerini sorar. Üyelerden güvene dair ifadeler gelir. Üyelerden biri güvenin mümkün olmadığını düşündüğünü belirtir. Bir diğer üye ise güven olmadan hayatın zorlaşacağına dair bir düşünce getirir. Lider ise üyelere grup sürecini düşündüklerinde nelerle karşılaşmaları halinde güven konusunda sorun yaşayacaklarını sorar. Üyelerden biri konuşulanların dışarıya çıkması der. Bu konuda grubun ne yapması halinde rahat hissedeceğini soran lider, ilkelerden birinin konuşulanların gizli kalması olduğunun üyeler tarafından unutulmaması gerektiği cevabını alır. Bununla birlikte gizliliğin ihlal edilmesi durumunda ilgili üyenin kendini açıklamasına fırsat verileceği ve sonrasında grubun durum hakkında belirleyici olmasının işe yarayacağı konuşulmuştur. Bu sırada üyelere bir güvenin denenmesi gereken bir şey olduğunu belirtmiştir. Gruba güvenmemesine rağmen geçen hafta grubun başka bir üyesi ile yaşadığı problemi anlatmak istemiştir. Güven ile başlayan oturum gündemi, üyenin sürece yaşantısını getirmesi ile devam etmiştir. Üye grubun başka bir üyesi olan Ö ile hafta içinde bir anlaşmazlık yaşadıklarını ve bunu grupla paylaşmak istediğini belirtmiştir. Yaşantılarını dile getiren G, grubun diğer üyelerinin geri dönütlerini dinlemiş ve kendi yaşadığı duygulardan bahsetmiştir. Öfkesinin çok yoğun olduğunu belirten G, arkadaşının kendisine vurmasını hazmedemediğini ve aynı şeyi ona yapmak istediğini belirtmiştir. Lider G'ye durumu hazmetmesi için başka seçenekler düşündüğünde neler söyleyeceğini sorduğunda üyelere bir G'nin yerinde olsam aynı şekilde karşılık vermek yerine özür dilemesinin seçenek olabileceğini söyler. Bir diğer üye ise bu olayı gören kişilerin karşısında özür dilemesini önerir. Bir diğeri eğer şiddet ile karşılık verirse kendisinin zor durumda kalabileceğine vurgu yapar. Gelen paylaşımların ardından lider G'ye gelen seçeneklerden hangisinin kendisi için uygun olabileceğini sorar. G, aynı şekilde karşılık vermek yerine özürün bir seçenek olduğunu fakat arkasından konuşulmamasını beklediğini belirtir. Ö ise vurduğu için pişman olduğunu bu davranışı için okulun önünde özür dileyebileceğini, birisi bir şey sorduğunda bu konu ile ilgili yorum yapmayacağını belirtir. Bundan sonraki sürece dair karar Ö ve G'ye bırakılır. Ö ve G özür konusunda hemfikir olduklarını belirtirler. Lider şuan ne yapmak istiyorsunuz diye sorduğunda el sıkışmalar ve grup üyelerine destekleri

için teşekkür ederler. Lider diğer üyelere benzer bir yaşantı geçirirler neler yaşayacaklarını sorar gelen cevapların ardından yaşantıya dair neler keşfettiklerini sorar. Üyelerden biri bazen olaylar farklı yorumlanıldığında, fevri davranışlara yol açabileceğini belirtir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri
Bir diğeri ise iletişimde kendimizin duymadığı durumlarla karşı tarafı suçlamak yerine birebir onunla konuşmanın daha işe yaradığını belirtmiştir. Lider oturumun sonuna yaklaşıldığını belirterek sürece dair düşünce ve duyguları alarak oturumu sonlandırır.

Oturum değerlendirme: ikinci oturumda sürece kendiliğinden gelen yaşantı ve üyelerin etkileşimi oldukça etkiliydi. Süreç içinde hem kendileri ile yüzleşmişler hem de grubun içinde birbiri ile çatışan iki üye için alternatif çözüm üretmeye çalışmışlardır. Aynı zamanda iki üyeyi de etkin dinleyen üyeler objektif bir şekilde değerlendirme yapmaya çalışmışlardır. Kendi benzer yaşantılarını sürece getirerek kendilerini açmışlardır. Bazıları ise kendi ile yüzleşmiş böyle bir durumda öfkesine yenik düşmekten endişelendiğini belirtmiştir. İki üye ise oturuma başlamadan önce çok gergin ve iletişimden uzak olmasına rağmen duygularını ifade ettikçe rahatlamış ve birbirlerine hak vermeye başlamıştır. Üyelerin şimdi ve burada etkileşimlerini gözlemlemesi temeli üzerine kurulmuş olan bu grupta ikinci oturum işlevine uygun şekilde devam ettiği söylenebilir.

31 Ekim 2019 Perşembe

Saat: 14.30-16.00

Süre: 71 dakika 12 saniye

Katılımcı: 12 üye

Oturum notu: Salı günü gerçekleşecek 3. oturum 29 ekim Cumhuriyet Bayramı nedeni ile katılacak üyelerin ortak kararı ile perşembe günü uygun olan saatte gerçekleştirilmiş ve bazı üyelerin okullarında gerçekleştirilecek sağlık kontrolü nedeni ile daha kısa sürede sonlandırılmıştır.

3. OTURUM:

Üyeler sınav haftalarının başlaması nedeniyle gergin bir hafta geçirdiklerini ifade etmiştir. Üyelerin rahatlamasına yönelik 143 nefes etkinliği gerçekleştirilmiştir. Sonra geçen oturumdan neler hatırladıkları sorulduğunda üyelerden birisi iletişim sorunu yaşayan grup üyeleri için herkesin çözüm yolu bulmasının güzel olduğunu ifade etmiştir. Bunun ardından işbirliğinin önemini keşfetmelerine ve hayal dünyalarını geliştirmeye yönelik bir hayal kurdurmaya yönelik bir tohum bir orman isimli etkinlik gerçekleştirilmiştir. Üyeler elindeki tohumlarla ağaçları kesilen köy için kendilerine uygun çözüm yolu bulmaya çalışmışlardır. Kendi başına bir tohumun bir orman oluşturmasını sağlayacak çözüm yolu bulan üyeler olduğu gibi başkalarından destek alarak bir orman oluşturan üyelerin olduğu da görülmüştür. etkinlik sırasında kimi pastel boya tercih ederken kimi kuru boya kimi ise sadece tükenmez kalem kullanmayı tercih etmiştir. Ve bu sırada birbirleri ile yardımlaşıp farklı boya kullanma gerekçelerini

paylaşmışlardır. Resmini bitirenler neler düşündüklerini grubun diğer üyeleri ile paylaşmıştır. Bir üye çizmekten hoşlanmadığını belirterek diğer üyelerin çizimlerini dinlemeyi tercih ettiğini belirtmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

Lider, çizmese bile düşüncelerini paylaşmak isteyip istemediğini sorduğunda birden fazla tohum bularak kendi ormanını oluşturacağını ifade etmiştir. Lider etkinlik bitiminde sürece dair ne fark ettikleri sormuştur. Üyeler herkesin birbirinden farklı şekilde çözüm bulmaya çalıştıklarını birbirlerinden farklı şekilde köyü tekrar kurmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Sonra kendi ağaçlarını bir araya getirerek de renkli bir orman kurabileceklerini söylemişler ve resimlerini bir araya getirmişlerdir. Görsel aşağıdadır.



Sonra üyelerin kendilerini daha iyi tanımalarına yönelik hayat ipi isimli etkinlik gerçekleştirilmiştir. Her üye kendi istediği uzunluktaki ipi önünde bırakarak yanındaki üyeye ipi uzatmış ve tüm üyelerin eline gidene kadar ip dolandırılmıştır. Sonra herkes kendi önündeki ipi hayatlarını tanımlayacak şekle sokmuş ve yanlarında getirdikleri materyalleri önemli kişi ve olayları temsil edecek şekilde ipin üzerine yerleştirmiştir. Bir üye çizerek anlatmak istemiş ve o şekilde kendini ifade etmiştir. Daha sonra üyeler hayatlarında kendileri için önemli olan kişi ve olayları sembolik nesneleri neden seçtiklerini neyi temsil ettiğini belirtmiştir. Aşağıda bir üyeye ait sembollerin yer aldığı görsel bulunmaktadır. Üye hayatını başlangıcı ve sonu olan bir daireye benzettiğini bu dairenin ortasına mutsuzluklarını hapsettiği ve götürmesini arzu ettiği bir yelkenli koyduğunu mutsuz olduğu zamanlarda gülmesi gerektiğini temsil eden bir gülen ağlayan yüz kolyesi bıraktığını ve başkaları için önemsiz bile olsa çok işlevsel ve iş gören insanları temsil ettiğini düşündüğü bir tel toka koyduğunu belirtmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

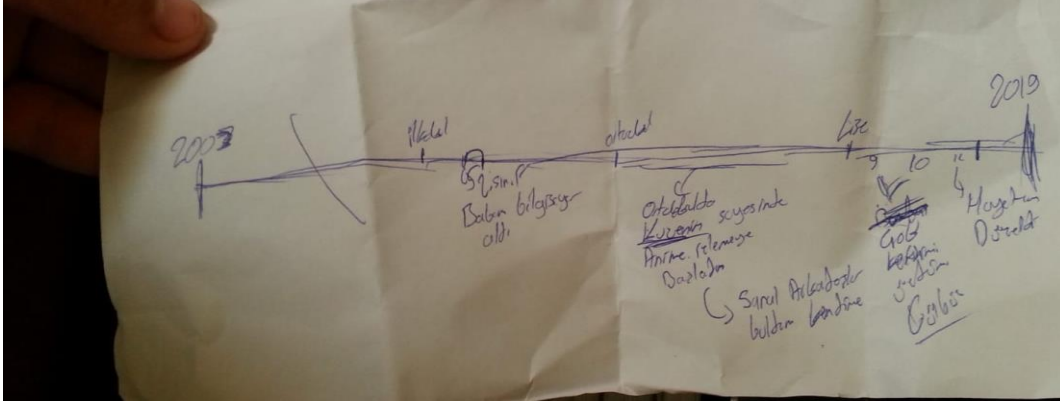


Bir başka üye ise hayatının inişli çıkışlı olduğunu birçok çalkantı yaşadığını fakat geleceğe doğru giderken değerli olan tek şeyin kendisi olduğunu ifade eden değerli eski zaman parasını koyduğunu ifade etmiştir.



Üyelerin paylaşımlarından birkaç örnek dışında sembolik ifade etmek dışında yazmayı tercih eden üyenin paylaşımı ise şu şekildedir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri



Paylaşımların ardından oturum özetlemesi ile süreç sonlandırılmıştır.

Oturum değerlendirmesi: oturum tatile gelmesi nedeniyle iptal olmuş ve yeni ortak bir zaman dilimi bulmakta oldukça zorlanılmıştır. Ortak uygun zamanda da bazı üyelerin okullarının beden kitle indeksi hesaplama zaman dilimine denk geldiği için diğer oturumlara göre daha kısa sürmüştür. Onun dışında üyelerin etkileşimleri ilk iki oturuma göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

8 Kasım 2019 Cuma

Saat: 13.30-15.00

Süre: 87 dakika 05 saniye

Katılımcı: 11 üye

Oturum notu: Sınav haftası nedeniyle oturum Cuma gününe ertelenmiştir. Üyelerden biri oturum öncesinde raporlu olduğunu bildirerek oturuma katılmamıştır.

4. OTURUM

Oturum liderin üyeleri selamlaması ile başlamıştır. Geçen oturum hayat çizgilerini oluşturdukları ekleme yapmak istedikleri olup olmadığı üzerinde konuşulmuştur. Geçen oturumun sonunda bir dahaki oturum çocukluk yaşantıları ile ilgili paylaşımda bulunulabileceği konuşulmuştur. Bunun üzerine lider, terapötik kartlardan insan portreleri olan kısmını sürece getirmiş ve grup çemberinin ortasında aşağıdaki şekilde dağıtmıştır. Ve üyelere herhangi bir sebeple çocukluğundaki bir anıyı canlandıran olumlu ve olumsuz anlamda yakın bulduğu kartlardan istedikleri kadar seçebileceklerini belirtmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri



Üyelere kartları seçmeleri için zaman verilmiş ve ardından birer A4 kağıdı ve farklı türlerde boya dağıtılmıştır. Üyelere a4 ü geçmiş yaşamları olarak düşünebileceklerini söyleyen lider kartları istedikleri şekilde yerleştirerek geçmişlerden getirmek istedikleri anıları ve bu kişilerle ilişkisini kurabileceklerini ve yaşantılarının şimdiki düşünce, davranış ve duyguları üzerinde etkisi olup olmadığını düşünmelerini istemiştir. Üyelerden bir kaçının betimlemeleri aşağıdadır.



Üye resmine baktığında çocukluğunun bir kısmının çok mutsuz bir kısmının ise çok mutlu geçtiğini mutsuz olan kısmının genellikle anne babası ile ilgili olduğunu mutlu olan kısmının ise dedesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri
Dedesinin ölüm haberini kendinden sakladıklarını bu sebeple kalbinin kırmızı olan yarısının hala dedesinin geleceğine inandığını gri olan yarısının ise gelmeyeceğini bildiği taraf olduğunu ifade etmiştir. Yaşantılarının bugün üzerinde etkisi olduğunu belirten üye özellikle kaybetme korkusu yaşadığını ifade etmiştir.



Bir diğer üyede resmini yukarıda görüldüğü şekilde ifade etmiştir. Hayatını kararttığını düşündüğü 3 kişiyi hayatına yerleştirmiş onların etkisini hissettiğinde kalp grafğinde çizgilerin durduğu ama onlar olmadığında kalbinin normal bir biçimde attığını belirtmiştir. Üyelerden birisi kalbinin attığı zamanlardan örnek vermesini istediğinde ise grup çalışmasının kalp atışı zamanlarına karşılık geldiğini belirtmiştir. Ortadaki kadının annesi olduğunu ve okla gösterdiği kadının çok sevdiği bir akrabası olan kadın gibi olmasını arzuladığını belirtmiştir. Ve insanlara dair korkusu olduğunu vurgulamıştır. Tüm üyelerin paylaşımları alındıktan sonra A4'ü ters çevirmeleri ve belirttikleri korkularını ifade eden bir kart seçmeleri ve bu kartı kendilerini iyi hissedecek biçimde değiştirmeleri istenmiştir. Üyelerin paylaşımlarının ardından oturumdan ne götürdükleri sorarak süreç sonlandırılmıştır.

Oturum Değerlendirme: oturum üyelerin katarsis yaşamalarına yardımcı olmuş ve çok konuşmayan üyelerde kendilerini açmaya başlamıştır.

12 Kasım 2019

Saat: 14.30-16.00

Süre: 87 dakika 35 saniye

Katılımcı: 11 üye

Oturum notu: Üyelerden biri hastanede olduğu için sürece dahil olamamıştır. Oturum sonrası bilgilendirme yapmıştır.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

5. OTURUM

Lider üyeleri selamlar ve geçen haftadan neler hatırladıklarını sormuş gelen cevapların ardından geçen haftaya dair bir özetleme yapmıştır. Sonrasında üyelere geçen oturum sonunda farklı duyguları yaşarken dışarıya karşı farklı duygular göstermeye çalıştıklarını ve bu konu ile ilgili paylaşımda bulunmak istediklerini hatırlatarak farklı bir fikri olan olup olmadığını sormuştur. Üyeler bu oturumda bu konu hakkında görüşebileceklerini belirtmesinin ardından lider bazı duyguları ifade eden yüz ifadelerini dizerek üyelere ne fark ettiklerini sormuştur.



Üyelerden bu duyguların hepsini yaşadıkları, mutluluk dışındaki duyguları olumsuz algıladıkları, bazen bazı duygularını gizlediklerine dair dönütler gelmiştir. Ardından lider genellikle hangi duyguları yoğun olarak kullandıklarını düşünmelerini istemiştir. Bu sırada üyelere birer A4 kağıdı dağıtarak yoğun olan duygularını bir maske olarak düşünüp çizmelerini istemiştir. Çizimlerinin ardından üyelerden çizimlerini paylaşmalarını istemiş ve etkileşimi başlatmıştır. Üyeler genellikle olumlu yüz ifadelerini tercih ettikleri dikkat çekmektedir.



Üyeler paylaşımlarını bitirdikten sonra lider ikinci kağıtları dağıtarak maskelerinin arkasına bu duyguların geri planında olan duygularını ifade edecekleri yeni çizimler yapıp maskenin arkasına yapıştırmalarını söylemiştir. Üyelerin çizimleri şu şekildedir:



Üyelerin bu kez genellikle olumsuz duyguları barındıran üzgün, kızgın, düşünceli, korkmuş ve kafası karışık gibi yüz ifadeleri çizdikleri görülmektedir. Lider üyelere iki tarafa da baktıklarında kendilerine dair neler fark ettiklerini sormuştur. Üyelerden birkaçı olumsuz olduğunu düşündükleri duyguları yansıttıklarında yalnız kalacaklarını düşündüklerini ifade etmiş, çok düşünüp olayları ya olumlu ya olumsuz algıladığını belirten başka bir üye bu özelliğini kimsenin bilmediğini genellikle umursamaz ve neşeli olarak kendini tanıttığını belirtmiştir. Bir diğer üye üzüntüsünü paylaştığında

herkesin ona acıyacağını düşündüğünü bu nedenle genellikle üzüntüsünü sakladığını ifade etmiştir. Acıma duygusunu ise üzüntüsünü öğrenenlerin kendine iyi davranmaya başlamaları şeklinde belirtmiştir. Lider üyelere farklı bir duyguyu yaşarken kendini farklı bir şekilde göstermenin nasıl bir şey olduğunu sormuştur. Üyelerden biri duyguları farklı şekilde yaşayıp farklı yansıttığında insanların anlamadığı ve çözüm bulmak konusunda sıkıntı yaşadığını söylemiştir. Bir diğer üye ise öfkesini daha yoğun şekilde yaşadığını belirtmiştir. Sonra bu şekilde duyguyu başka bir duyguyla maskelemeye yol açan durumların ne olduğu üzerinde konuşulmuştur. Önyargılar, çevrenin tepkilerinden çekinme, dışlanma gibi tepkilerin yaşanabileceği gibi cevaplar gelmiştir. Duyguların sağlıklı sağlıklı gibi bir ayrımı olup olmadığı ve sağlıklı olarak nitelendirmek için nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında etkileşimde bulunulmuştur. Sonra üyeler birden üçe kadar sayılarak küçük gruplar oluşturularak kendileri duygularını ifade ederken zorlandıkları durumları ifade ederek çözüme dair paylaşımda bulunmaları sağlanmıştır. Üyeler hazır olduğunda çözüm önerileri büyük grup ile paylaşılmıştır. Paylaşımların ardından grup özeti ile süreç sonlandırılmıştır.

Oturum değerlendirme: grup üyelerinin güven oluşturduğu gözlemlenmektedir. Artık kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilmekte ve birbirlerine destek olmak adına paylaşımlarda bulunmaktadırlar. Oturumdan giderken duyguları uygun şekilde ifade etmeleri halinde olumsuz diye düşündükleri duygularının da işlevsel olduğunu fark ettiklerine dair ifadelerde bulunmuşlardır. Üyelerden biri annesini kaybettiğini belirtirse ona acıyıp daha farklı davranmalarından kaygı duyduğunu belirtmiş üyeler sırası ile bunu öğrendiklerinde ne düşündüklerini belirtmiştir. Üye de acıma duygusuna dair bir belirti olmadığını görüp rahatlamıştır. Annesini kaybettiğinden beri güçlü durmak için üzüntüsünü hep gülen yüzünün ardına saklayan üyenin çizimi şu şekildedir. Paylaşımın ardından grupta kayıp yaşayan diğer üyelerden anlaşıldığına dair destekleyici tepkiler alması da etkileşim grubunun bir diğer kazanımı olarak değerlendirilebilir.



Oturum notu: Ara tatil nedeniyle oturumlar bir hafta gerçekleştirilememiştir.

6. OTURUM

Lider 6. Oturuma üyelere tatillerinin nasıl geçtiğini sorarak başlamıştır. Üyeler kendilerini ifade ettikten sonra lider diğer üyelere hangi duygunun ağır olduğunu sormuştur. Gelen cevapların ardından gönüllü diğer üyelerin paylaşımları alınmıştır. Ardından üyelere duygu denildiğinde akıllarına neler geldiği sorulmuş ve cevaplar alınmıştır. Ardından duyguların yazılı olduğu jenga parçalarının olduğu keseden istedikleri kadar duygu seçmeleri istenmiştir.



Üyeler seçtikleri duyguları kimseye göstermeden beden dili, jest ve mimiklerle ve sözel ifadelerle birbirlerine anlatmaya çalışmıştır. Duygu bilindiğinde ise en son bu duyguyu ne zaman yaşadıkları, ne şekilde ifade ettikleri, bedeninde ne şekilde yaşadıkları ve ne şekilde baş etmeye çalıştıkları üzerinde paylaşımda bulunmuşlardır. Üyelerin duyguları yüz şekli ile ifade ederken zorlandıkları gözlemlenmiştir. Yine duyguların olumlu ve olumsuz ayrımına yönelik bir üyeden aslında birçok duygunun iyi olduğu ve ifade edilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Gönüllü üyelerin duygularını ifade etmelerinin ardından üyeler üçerli küçük gruplar haline gelmiştir. Ve dağıtılan parmak kuklaları kullanarak içinde duyguları barındıran hikayeler oluşturmaları ve büyük grupla paylaşmaları istenmiştir. Her grup duygularını paylaşırken diğer üyelerinde duyguları yakalamaları ve hikaye bitiminden sonra ifade etmeleri istenmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri



12 üye 3 kişiden oluşan 4 grup oluşturmuş ve resimdeki parmak kuklaları kullanarak hikayelerini oluşturmuşlardır. 4 farklı hikayenin birbirinden farklı bir çok duygu barındırdığı gözlemlenmiştir. Üyeler her hikayede bir önceki hikayeden daha çok duygu tespit etmişlerdir. Hikayelerden bir Muhittin, Orman perisi ve aslan momo'nun hikayesidir.



EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

Üyelerin oluşturdukları hikaye şu şekilde özetlenebilir. “*muhtin çocuğunu bir ormanda kaybetmiştir ve o günden sonra ormana ve ormanda yaşayan her şeye düşman olmuştur. Gizlice ormana yerleşmiş ve herkese kötülük yapmaya başlamıştır. Durumdan rahatsız olan orman perisi ve aslan momo, muhtin ile konuşmaya gitmiş. Muhtin çocuğum sizin yüzünüzden öldü. Siz onu kurtarmadınız diye feryat etmiş ve onları dinlememiş. Ormana zarar vermeye devam etmiş. Sonra orman perisi ve aslan momo muhtin’e ders vermek için ondan gizlice evine zarar verirler. Muhtin evini görünce kendini çok kötü hisseder ve yaptığı için yanlış olduğunu anlar ormandakilerden özür diler. Ve mutlu mesut yaşamaya başlarlar. Bir zaman sonra ormanda çıkan yangında aslan momo mahsur kalır orman perisi kendi çocuklarını korumak için yangına girmeye cesaret edemez. Ama muhtin kendisi çocuğunu kaybettiği için hemen yangına gider ve aslan momo’yu kurtarır. Ve ormanda birlikte uzun yıllar yaşarlar.*” Canlandırma bittikten sonra diğer üyelere hikayeye dair; intikam, hırs, öfke, empati, yardımlaşma, dostluk, cesaret, mutluluk, üzüntü, korku gibi duygular gelmiştir. Diğer hikayelerde ifade edilmiş ve üyelere hikayeye dair duyguları bulmaları istenmiştir. Bütün hikayeler bittikten sonra üyelere bu oturumdan ne göturdükleri sorulmuştur. Duyguların çok farklı olduğu, kendi duygularımızı ifade ederken zorlandığımızı ama kuklalarla hikayeleştirirken daha kolay olduğu, duyguları ifade etmenin önemli olduğu, duygularla baş ederken nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda geri dönütler gelmiştir. Yedinci oturumda görüşmek ümidi ile oturum sonlandırılmıştır. Diğer üyelerin hikayelerinden kareler şu şekildedir:



Hikayelerin tamamlanmasının ardından üyelere oturuma dair farkındalıkları sorulmuş ve ardından oturum sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturumda üyeler kendilerini daha iyi anlamaya yönelik konuşmaya karar vermiştir.

Oturum Değerlendirme: ara tatil öncesinde üyeler içinde yaşadıkları ve dışarıya yansıttıkları duyguların her zaman aynı olmadığını ve bununla ilgili konuşmak istediklerini belirtmiştir. Oturumda üyelerin sadece öfke, üzüntü ve mutluluk gibi temel duygulara odaklandıkları ve farklı duygu ifadeleri kullanmadıkları fark edilmiştir. Bu oturumda ise farklı duygularla karşılaşan üyelerin duygulara karşı farkındalık kazanma hayatlarının neresine yer aldığını keşfetme, ne şekilde yaşadıkları ve baş etmeye çalıştıklarını anlamaları adına 6. Oturumda etkileşimde bulunulmuştur. En sessiz üyelerin bile özellikle hikaye oluşturma etkinliğinde çok aktif oldukları gözlemlenmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri
Üyelerden duyguların dışsallaştırılınca daha kolay ifade etmelerini keşfetmeleri de etkileşim sürecinin faydalı olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca grup uyumunun arttığı üyelerin birbiri ile kolayca etkileşim kurduğu gözlemlenmiştir.

03 Aralık 2019

Saat: 14.30-16.00

Süre: 86.29 dakika

Katılımcı: 12 üye

7. OTURUM

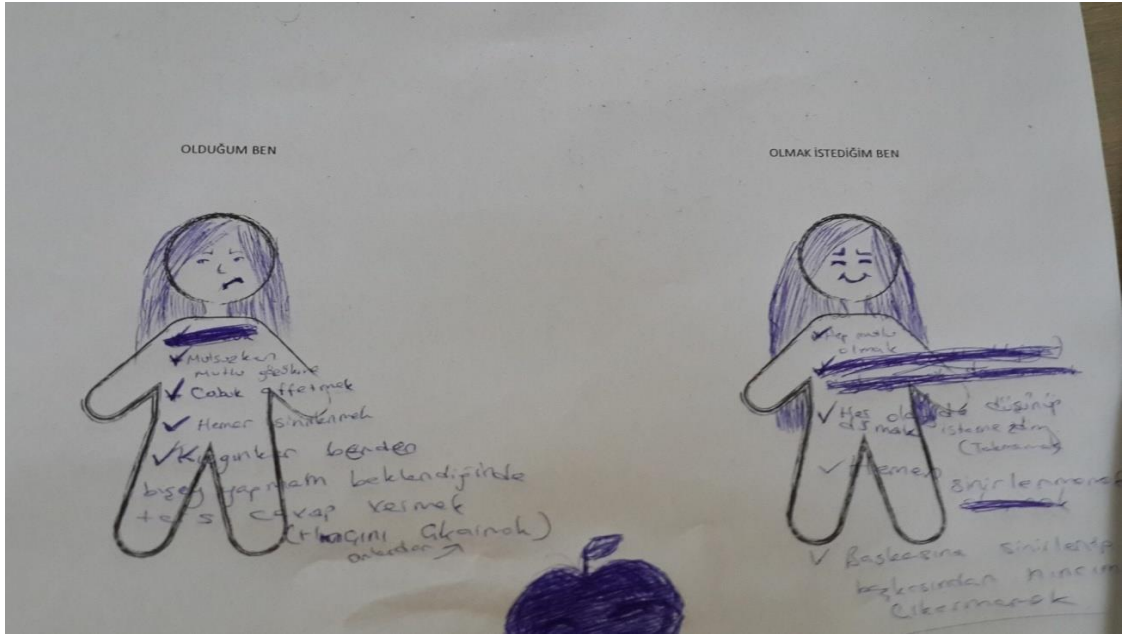
Lider oturuma Şu-Bu-O isimli ısınma oyunu ile başlamıştır. Bir önceki oturumda duygularla ilgili etkileşimde bulunduklarını hatırlattıktan sonra kendileri ile ilgili içsel bir yolculuğa çıkacaklarını belirtmiştir. Ardından üyelere üzerinde iki insan figürü olan birinin üzerinde *olduğum ben* diğerinde ise *olmak istediğim ben* yazan formu dağıtmıştır. Üyeler olmak istedikleri ve oldukları hallerini düşünerek formları doldurmuştur.



Üyeler oldukları ve olmak istedikleri beni tamamlayarak etkileşime başlamışlardır. Üyelerin genellikle fiziksel özellikleri ile ilgili değişimler yapmaları dikkat çekicidir. Boyu uzun olan bir üyenin boyunun daha kısa olmasını istediğini belirtmesi üzerine diğer bir üye şaşkın bir ifadeyle tam aksine boyunun uzun olmasını çok istediğini belirtmiştir. Bir üye saçının kıvrıkcık olmasından çok rahatsız olduğunu belirtirken bir başka üye de saçının kıvrıkcık olmasını arzuladığını söylemiştir. Bedensel açıdan kendilerini değerlendirdikleri ve beden algısını kabul etmeye çalıştıkları dönem olması sebebi ile hemen hemen her üyeden bedenlerine dair bir ifade gelmiştir. Bir üye ise saçına kakül kestirdiğini çünkü kaşında olan beni ile herkesin dalga geçeceğini belirtmiştir.

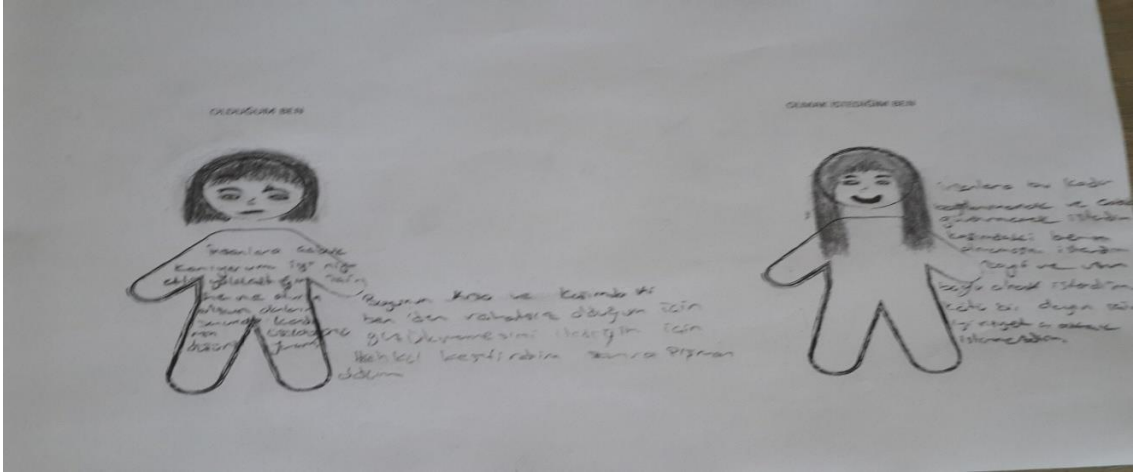
EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

Bir diğer üye beni görmek istediğini belirterek dalga geçilecek hiçbir durum olmadığını gayet normal gördüğünü vurgulamıştır. Bir başka üye ise bunun sadece kendine ait bir özellik olduğu ve onu özel kıldığını ifade etmiştir. Bir diğer üye ise bedenimizi kabul etmenin önemli olduğunu bedensel bir engeli olan insanların da bu konuda düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir. Bunun üzerine lider 3 Aralık dünya engelliler günü olduğunu belirterek farklılıklara saygı göstermenin ve onları anlamaya çalışmanın da önemini vurgulayarak diğer üyelere fırsat vermiştir. Her üye kendini ifade ettikten sonra olması gereken ve oldukları halleri arasında ne kadar bir mesafe olduğu değişim için neler yapılabileceği üzerinde konuşulmuş ve grup üyelerinin etkileşimine fırsat verilmiştir. Üyeler birbirine dönüt vermiştir. Üyelerin bazı paylaşımlarına bakıldığında;



Üyelerden biri olduğu ben'e insanlara çabuk inanma ve çabuk affetme özelliğinden dolayı kendini kötü hissettiğini ve hemen öfkelenip öfkelerini başkasından çıkardığını belirtmiş ve daha mutlu öfkelerini kontrol edebilen ve her şeyi düşünüp kafasına takmak istemeyen bir yapıya sahip olmak istediğini de olmak istediği ben kısmına belirtmiştir. Üyelerden öfkelerini daha uygun ifade edebilmesine ve empati yapabilmesine dair dönütler gelmiştir. Bir başka üye ise bedenine dair değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri



Saçlarının kısa olmasından ve kakülünün uzun olmasından mutsuz olduğunu belirten üye kaşındaki beni gizlemek için böyle bir yol izlediğini belirtmiştir. Beni olmasa uzun saçlı ve daha kısa kaküllü olmak istediğini ifade etmiştir. Ardından bir diğer üye saçlarının kıvrıkcık olmasını ve böylelikle saçları ile kepçe olarak ifade ettiği kulaklarını kapatabileceğini belirtmiştir. Üyelerden birisi kendi değiştiremeyeceği özellikleri kabul edince daha mutlu olduğunu fark ettiğini söylemiştir. Bir diğer üye nasıl baş ettiğini diğer üyeye de söylemesini istemiştir. Üyede bunu yaşı ilerledikçe baş etmeyi başardığını belirtmiştir. Bir diğer üye ise kişiliği üzerine şu değerlendirmeyi yapmıştır:



Etrafındakilerin kendisine çok soğuksun şeytan gibisin dediklerini ama kendisinin melek gibi olmayı istediğini belirtmiştir. Diğer üyelerden üyeye şeytan gibi olmadığı yönünde dönüt vermiştir. Üye diğer üyeleri dinlerken insanlar öfkeli olduğunda çok sakin kalıp bazen gülüp umursamaz tepki verdiğini bu yüzden insanların kendisini bu şekilde gördüğünü fark ettiğini söylemiştir. Bu nedenle değişime buradan başlaması gerektiğini vurgulamıştır. Lider etkileşimin ardında üyelere bir yolculuğa çıkacaklarını bu yolculuk için derin bir nefes alıp gözlerini kapamalarını söylemiştir. Ardından üyelere şu hayal yönergesini vermiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

“Gözlerinizi bundan 10 yıl sonrasında bir Salı sabahına açıyorsunuz. Nasıl bir odada uyandığınıza ve etrafınızda hangi sesleri duyduğunuza odaklanın. Yavaşça kalkın.. giyinmek için dolabınıza yürüyün. Kendinizi aynada nasıl görüyorsunuz. Odadan çıkın. Mutfığa doğru gidin. Etrafınızda birileri var mı?, eviniz nasıl? İş için evden çıkın etrafınıza odaklanın. Yavaş yavaş işinize geçebilirsiniz. Nasıl bir ortamda çalışıyorsunuz? Etrafınızda neler var? Zaman hızla akıp geçiyor ve akşam eve dönüyorsunuz? Hangi duyguları yaşıyorsunuz. Geceyi sonlandırabilirsiniz.” Hazır olduğunuzda yolculuğu sonlandırıp aramıza dönebilirsiniz, komutu ile lider hayal kurma etkinliğini bitirmiştir. Ardından üyelere neler yaşadıklarını ve hayallerindeki kişinin oldukları ben ve olmak istedikleri ben’den hangisine yakın olduğu sormuş ve nasıl bir değişime ihtiyaç duyacaklarını düşünmelerini istemiştir. Gönüllü üyelere paylaşımlar alınarak grup içinde etkileşim başlatılmıştır. Paylaşımların ardından lider oturumun sonuna doğru geldiklerini belirtmiş ve üyelere oturum değerlendirmesi alarak süreci sonlandırmıştır.

Oturum Değerlendirme: üyelerin oturumda kendilerine yönelmeleri ilk oturumlara göre daha kolay olmuştur. İlk oturumlarda güven oluşmadığı için kendini rahat ifade edemeyen üyeler artık kendilerini çok rahat ifade edebildiği gözlemlenmiştir. Üyelerin oturum saatinden önce gelip beklemeleri de eylem aşamasında oldukları ve aidiyetin kazanıldığı şeklinde düşünülebilir. Yine süreç içinde birbirlerine destek olmaları ve doğrudan soru sormaları da grubun etkileşim açısında iyi gittiği yönünden yorumlanabilir.

11 Aralık 2019

Saat: 9.00-10.30

Süre: 81.10dakika

Katılımcı: 12 üye

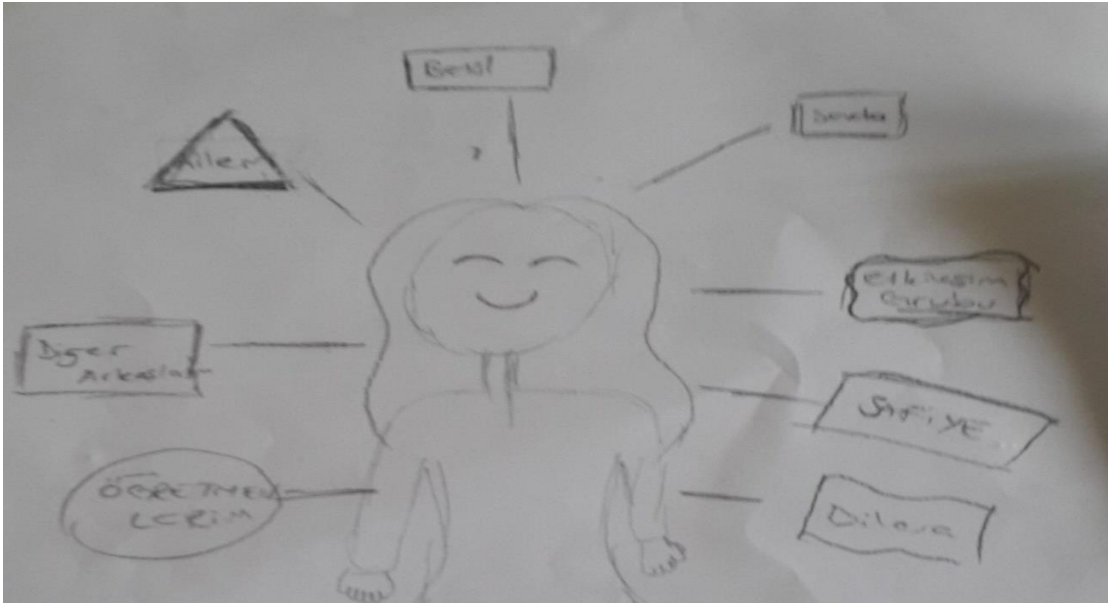
Oturum Notu: Üyelerin bütün haftaya yayılan Kitap fuarı gezisi nedeniyle oturum Çarşamba sabahına ertelenmiştir.

8. OTURUM

Lider 8. Oturuma geldiklerini vurgulayarak oturuma başlamıştır. Daha sonra sürecin bitmesine sadece 2 oturum kaldığını ve etkileşim grubunun kendileri için ne anlama geldiğini sormuştur. Üyelerden “ilk başta kendimi ifade edemiyordum ama artık çok samimi bir ortam gibi geliyor, rahatım. Hayatımda çok bir şey değişmemesine rağmen burada konuşulan şeylerle rahatlayabiliyorum. Burada yaptığımız etkinlikler beni çok farklı yerlere götürüyor, oturum sonrasında da rahatlamak için burada yaptığımız etkinlikleri kullanıyorum. Buraya geldiğimde sadece kendi derdim var sanıyordum ama artık başkalarının da derdi olduğunu anladım. Kendi sorunlarımı paylaşabildim ve başka arkadaşlarımdan sorunlarını dinleyip yardım etmeye çalıştım. Eğlendim ve rahat hissettim.” gibi ifadeler gelmiştir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

Ardından lider üyelere konu belirlemeleri için bugün süreci yönetmek isterseniz hangi konuda ilerlemek istersiniz diye sorar. Bir üye konuşurken tekrarladığı hece ve kelimeler olduğunu söylemiştir. Lider grup içinde bu durumu hiç fark etmediğini belirterek hangi durumlarda bu şekilde davrandığını sormuştur. Kendini rahat hissetmediği kişilerin yanında bunu yaşadığını grupta kendini rahat hissettiği için yaşamadığını belirtmiştir. Sonra lider ve üyeler hayatlarında kurdukları ilişkileri/iletişimleri değerlendirebileceklerine karar vermiştir. Lider birer A4 kağıdı dağıtarak kurdukları ilişkileri/iletişimleri düşünmelerini kağıdın ortasına kendilerini etrafına ise ilişki/iletişim kurdukları kişileri yerleştirmelerini istemiştir. Üyeler yerleştirdikten sonra lider çift yönlü okun olumu ve iki taraflı ilişki anlamına geldiğini tek yönlü okun ucu nereye bakarsa o kişiye giden olumlu bir iletişim kurma isteği olduğu ama tek taraflı olduğu iki çizgiyi kesen bir çizgi olmasının iletişimde çatışma anlamına geldiği iki çizgi ortasında bir daire olmasının ise iletişimin olmadığı anlamına geldiğini belirtmiştir. Üyeler çizimlerini tamamladıktan sonra etkileşim başlamıştır. Üyeler çatışma yaşadıkları sağlıklı iletişim kurdukları ya da boş olduğunu düşündükleri ilişkilerini dile getirmiştir. Lider bu ilişkilerde kendi davranışlarını değerlendirmeleri istemiştir. Üyelerden karşı tarafın tepkisine göre yaklaştıkları ve bazen karşı tarafın iyi iletişim kurma isteğini bildikleri halde iletişim kuramadıklarını fark ettiklerini belirten üyeler olmuştur. Üyelerden birinin ilişki ve iletişim tarzı ile ilgili çizdiği resim şu şekildedir:



Üyenin hayatındaki birçok ilişkiyi sağlıklı değerlendirmesine rağmen arkadaşlarından ikisine dair onlardan gelen ve karşılıksız kalan bir yapı olduğunu fark ettiğini ama nedenini keşfedemediğini belirtmiştir. Üyenin etkileşim grubunu da resmine yerleştirmesi dikkat çekicidir. Paylaşımlar bittikten sonra üyeler yaşadıkları iletişim çatışmalarını daha iyi fark etmeleri adına küçük gruplara ayrılmış ve kendilerinin hazırladığı senaryoları rol yapma tekniği ile canlandırmışlardır.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

Sonrasında senaryoya dair büyük gruptan farkındalıklar ve öneriler alınmıştır. Senaryolardan bir tanesi şu şekildedir: “9. Sınıflardan S. 10. Sınıflardan arkadaşı C’ye telefonunu vermesini emir kipi ile söyler. Arkadaşı rahatsız olduğunu ve uygun şekilde ifade etmesini ister. Fakat isteğine karşılık bulamaz. Küçük bir çatışma yaşanır. Durumu bilen E önce S’ye gider ve onun ağzından lafları alır. Aynı zamanda bu sırada C’yi kendinin de sevmediğini belirtir. Sonra hemen C’ye giderek abartılı bir şekilde duyduklarını ve kendisinin onu savunmasına rağmen faydalı olmadığını belirtir. Hakkında konuşulmasına sinirlenen C, S’ye hesap sormaya gider. Durumu gören K ne yaptıklarını sorar ve olanları dinler. Ardından E ile konuşur, yanlışlarını fark etmelerini ve orta yolun bulunmasını sağlar.”

Örnek senaryo dışında tüm senaryolar canlandırılır. Üyelerin etkileşimi tamamlandıktan sonra lider oturumun sonuna doğru geldiklerini ve bugün süreçten ne götürdüklerini sormuştur. Üyelerden eğlenceli bir oturum olduğu, ailesi ve diğer insanlarla ilişkilerini fark ettiğini, kendi öfkesi nedeniyle iletişim üzerinde etkili olduğunu keşfettiğini belirtmişlerdir.

Oturum Değerlendirme: üyeler süreci ve etkileşim grubunu değerlendirirken söyledikleri ifadelerin etkileşim grubunun amacına uygun olduğu söylenebilir. Aralarında güven duygusunun oluştuğu, sorunlarını rahatça ifade edebildikleri, sorun yaşayanın sadece kendileri olmadığını fark etmeleri, diğerlerinin sorunlarına destek olmaya çalışmaları, hatta grup ortamındaki yaşantılarını gerçek hayata taşımalarının da bunun bir göstermesi olduğu düşünülebilir.

17 Aralık 2019

Saat: 14.30-16.00

Süre: 75 dakika

Katılımcı: 11 üye

Oturum notu: üyelerden biri hastanede olduğu için sürece dahil olamamıştır.

9. OTURUM

Lider üyeleri selamlayarak sürece başlamıştır. Son oturumdan bir önceki oturum olduğu vurgulanmıştır. Üyelere bugün hangi konuda yolculuğa çıkmak istedikleri sorulmuştur ve geleceğe yönelik bir mektup yazmaya karar verilmiştir. Üyeler gelecekteki kendilerine bir mektup yazmıştır. Gönüllü üyeden başlayarak paylaşımlar başlamış ve tüm üyelere gelene kadar top atarak süreç devam etmiştir. Her üye kendine dair mektubunu okuduktan sonra yazarken neler hissettiği üzerinde durulmuş ve sonrasında grup üyelerine dinlerken neler düşündükleri sorularak etkileşim başlatılmıştır. Üyelerden bir çoğu mektubu yazarken de okurken de olumlu duygular yaşadıklarını belirtmiştir. Üyelerin mektuplarından bazı paylaşım örnekleri şu şekildedir:

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

“Sevgili 27 yaşım, şuan sana 2019 yılından sesleniyorum. Bu yıllarda henüz 17 yaşındayım. Hala umursamaz, çaylak, tembel misin merak ediyorum. Belki de güzel bir işin vardır. 17 yaşında Veteriner olmayı istiyordun. Umarım başarmışsındır. Tahminimce hastalıklarını ve sorunlarını atlatmışsındır. Çünkü sen 17 yaşında ruhen oldukça güçlü ve dayanıklı bir kızdın.”

“bunu sana yazma amacım sana akıl vermek değil, umarım zaman makinesi icat edilir de seninle tanışabilirim. Hayallerimiz aynı aslında, askerde kalmışsındır umarım sıkıcı ama bir ev bir de araba almışsındır. Geçmişe bakarsan sevgili işlerinden hep üzüntü duymuşsun. Kültürlü bir sevgili bul ve fitnessı devam ettir ortak.”

“Kendine küçük bir çocuk gibi davran, onun gibi sev mutlu ol. Kendini iyi gıdayla besle, dışarıda vakit geçir, kendini yatağa erken götür. Kendine kötü şeyler söyleme, kendini önemse. Kendini önemseyince tüm alışkanlıkların değişecek. Kendini sev! Unutma ki en önemli olan şey sensin. Sen olmazsan diğerleri de olmaz. Ben unutma ki hep seni seviyorum.”

Mektup etkinliğinin ardından lider 9 hata süren içsel yolculuklarına dönüp baktıklarında en etkilendikleri çalışmalar ve kendine dair farkındalıkların ne olduğunu düşünmelerini istemiştir. Üyelerden gelen ifadeler ve farkındalıklarına bakıldığında şu şekilde ifade ettikleri görülmektedir:

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

Etkinlik	Farkındalık
Güven oturumu	Güven oluşması için zamana ihtiyaç olduğunu fark ettim.
Geleceğin hayalini kurma, ağaç çalışması	Güven duymaya başladım. Geleceğe dair yapabileceklerimi hayal ettim.
Olmasını istediğim ben olduğum ben, hikaye yazma	İnsanlara karşı önyargılı olmaktan vazgeçtim.
Hayal kurma ve duygular çalışması	Hayallerimin gerçekleşmesinin bana bağlı olduğunu fark ettim. Duygularımı ifade edemediğim farkına vardım.
Duygular ve kart çalışması	Hayatıma giren insanların hayatımda önemli olduğu ve onlara bağlandığımı fark ettim. Kaybettiğim insanların önemini anladım.
Duygular ve gelecekle ilgili çalışmalar	Kendime ve insanlara bakış açım değişti. Yapmam ve yapmamam gereken davranışları fark ettim.
Duygular, gelecek hayali	Olumsuzlukları kenara bırakıp mutlu olmayı başardım geleceği düşünerek ulaşmak için çalışmaya başlayacağım.
Duygular çalışması	Duygularımın farkında oldum.
Resimlerle yaptığımız çalışmalar, duyguları kontrol, gelecekteki beni görme	Kendime ve çevreme dair farkındalığım arttı. İnsanlarla bir şeyi çözerken bağırmadan şiddete başvurmadan çözmeyi öğrendim.
Hayal kurmak hep iyi geldi.	Kendimi biliyordum ama değişemeyeceğimi düşünüyordum. Değişeceğimi fark ettim.
Çevremizdeki insanları andıran insan figürleri ve diğer etkinlikler, aile ile ilgili çalışmalar	Bütün süreçte insanların yaşantılarının, düşüncelerinin, olaylara bakış açılarının çok farklı olduğunu öğrendim. Çözüm odaklı olmayı öğrendim. Grup çalışmasına ilk katıldığım günlerde önyargılı ve içekapanıktım. Sosyalleşmeme de yardımcı oldu. Grup sayesinde sürekli mesafeli olmak yerine samimi olmanın daha keyifli olduğunu fark ettim.

Ardından üyelerin sonlandırma süreci hakkında ne düşündükleri sorulmuş ve üyelere bitmesinden dolayı üzüntü duyduklarına, grubun ortamının çok samimi olduğu için bittiğinde boşluk hissedeceklerine dair düşüncelerini dile getirmiştir. Paylaşımların ardından lider her sürecin bir sonu olduğunu vurgulayarak haftaya son oturumda görüşmek üzere vedalaşarak oturumu sonlandırmıştır.

Oturum Değerlendirme: üyelerin önceki oturumlarda geleceğe yönelik yapılan çalışmalara aktif katıldığı gözlemlenmiştir. Son oturum öncesinde üyelere gelecekteki kendilerine mektup yazmalarına yönelik bir etkinlik planlanmıştır. Ve önceki oturumlarda olduğu gibi etkin katıldıkları gözlemlenmiştir. Ardından üyelere gelecekteki kendilerine istedikleri şekilde ulaşmak için neleri yanlarında götürüp neleri bırakmaları gerektiği üzerinde konuşmak da etkili olduğu söylenebilir. Ardından son oturum öncesinde akıllarında kalan etkinlikler üzerinde durulması da süreci hatırlamalarına destek olduğu söylenebilir. Oturumun sonlanmasına dair duyguların alınması da sonlandırmaya hazırlık açısından faydalı olduğu düşünülebilir.

EK-17: (devamı) Plasebo (Etkileşim) Grubu Oturum Özetleri

25 Aralık 2019

Saat: 14.30-15.00

Süre: 38.12 dakika

Katılımcı: 12 üye

10. OTURUM

Lider üyeleri selamlayarak sürece başlamıştır. Son oturuma dair duygularını ve düşüncelerini almıştır. Sürecin kendileri için ne anlama geldiği ve neye benzettiklerini düşünmeleri istenmiştir. Gelen paylaşımlar şu şekildedir:

No	Oturum sürecinin anlamı	Metaforu
1	Böyle her şeyi bir kenara bırakıp anı yaşamak gülümsemek ve rahatlamaktı benim için.	Burasını rengarenk çiçekli bir bahçeye benzetirim.
2	Dışarıdaki her şeyi bırakıp buraya gelip duygularımı ifade etmem güven duymam iyi hissettirdi.	Açık alanda nefes almak gibiydi.
3	Burada bana önyargılı insanlar vardı ama konuşarak bana önyargılarını yıktıklarını düşünüyorum onlarla daha iyi iletişim kuruyorum.	Bu süreci bir çınar fidanına benzetiyorum. Büyüdü büyüdü yeşerdi.
4	Grup benim için sosyalleşme ve yeni insanlar tanıma alanıydı.	Grubu çocuk parkına benzetebilirim. Bir sürü düşünce çocuk var ama uyumlu bir şekilde oynayabiliyorlar.
5	Ara sıra derslerden sonra nefes aldığım için rahatladım.	Rahatladığım için masaj salonuna benzetiyorum.
6	Güzel vakit geçirdim farkındalığımız oldu.	Bir oyun gibi eğlenceliydi.
7	Kafa dinlemek için güzel bir yerdi.	Doğa yürüyüşü ya da açık alanda kahve içmeye benzetirim.
8	Benim eğlendiğim başkalarının düşüncelerini öğrendiğim bir şey oldu.	Eğlendiğim bir yere benzetirim.
9	Gelip buraya eğlendim. Bazen konuşulan şeyler üzerinde düşünüyorum.	Kafeye benzetirdim. Oraya da gidip oturuyoruz. Konuşuyoruz eğleniyoruz.
10	Sıkıntıdan kurtulduğum bir yerdi benim için.	İlk zamanlar boş bir sayfa gibiydi. Şimdi rengarenk gökkuşağının çizildiği bir sayfaya benzetiyorum.
11	Bir haftanın için birkaç saatimizi rahatlamak için geçirdiğimiz bir yerdi.	Arkadaş canlısı bir ortama benzetiyorum.
12	Burası bir araya gelip paylaşımda bulunduğumuz bir yerdi.	Sınıftaki en yakın arkadaş grubuma benzetiyorum. Onlarla da hem eğleniyorum hem paylaşım yapıyorum.

Paylaşımların ardından lider üyelerle hayali hediyeleşme etkinliğine geçer. Üyelerden istedikleri bir ya da birden fazla üyeye bir hediye verebileceklerini hediye gerekeceği ile birlikte ifade etmelerini ister. Hediyeleşme tamamlandıktan sonra liderde üyelere süreç boyunca katıldıkları kendilerini açtıkları ve buradan götördükleri farkındalıkları için teşekkür ederek üyeler için hazırladığı küçük hediyeleri onlarla paylaşarak süreci sonlandırır ve son-test uygulamasına geçer.

Oturum değerlendirmesi: etkileşim grubunda üyelerin ifadelerinde de keyifli vakit geçirdiklerine, güven oluşturdıklarına, rahatladıklarına, farklı insanların düşüncelerine şahit olduklarına, olumlu duygular yalayıp eğlendiklerine dair ifadelerin olması etkileşim grubunun amacına ulaştığını düşündürmektedir. Aynı zamanda dışarıdaki her şeyi kenara bırakıp sürece odaklanmakta da üyelerin şimdi ve burada'yı yaşadıklarını düşündürmektedir. Genellikle sürece boya kalemleri, kağıtlar ve metaryallerle gidilmiş ve süreç içinde üyelerden gelen ve ya bir hafta önce belirlenen temalarda paylaşımda bulunulmuştur. Üyeler minderler üzerinde zemine oturarak sürece devam etmiştir. Etkileşim grupları da genellikle 8 ile 15 kişi arasında minderler ya da halı zemine oturularak 2 hafta ile 9 ay süresince devam etmektedir. Bu gruplarda açık ve dürüst iletişim önemlidir ve bireyin kendini tanımasının önemi vurgulanmaktadır. Şimdi ve burada önemlidir (Rogers, 2003). Grup sürecinin etkileşim grubunun öğelerini barındırdığı düşünülmektedir.

EK-18: Odak Grup Görüşmesi Formu

Görüşmeci:

Görüşme yeri:

Görüşme tarihi:

Görüşme başlama saati:

Görüşme bitiş saati:

Görüşme katılımcı sayısı:

Cinsiyet:

Yaş:

Sınıf:

Görüşme öncesi gözlem notları:

Merhabalar,

Öncelikle görüşmeye katıldığınız için teşekkür ederim. Bu görüşme daha önce sizler ile gerçekleştirdiğim programa ilişkin deneyimlerinizi ve program sonrasında yaşadıklarınızı paylaşmak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Sizden istenen gruba yöneltilen sorulara ilişkin kendi durumunuza ve yaşantılara ilişkin yanıtlarınızı paylaşmanızdır.

Bu grup görüşmesine katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ayrıca grup yaşantısı ses kayıt cihazı ile kaydedilecektir. Sonrasında kayıtları yalnızca araştırmacı tarafından dinlenecek olup kişisel bilgilerinizin gizliliği sağlanacaktır. Görüşmelerden elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu çerçevede, kendi yaşantılarınızı düşünerek içtenlikle vereceğiniz yanıtlar bilimsel araştırmaya önemli katkılar sağlayacaktır.

Görüşmelerde sizi rahatsız edecek herhangi bir soru ya da talep olmayacaktır. Buna rağmen görüşme sırasında ya da görüşmeler tamamlandıktan sonra araştırmadan ayrılmak isterseniz beni bilgilendirmeniz yeterli olup sizin paylaşımlarınız dikkate alınmayacaktır. Araştırma hakkında herhangi bir konuda bilgiye ihtiyaç duymanız halinde araştırmacı ile iletişime (telefon veya e-posta aracılığıyla) geçebilirsiniz.

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilecek olan bu grup görüşmesine gönüllü olarak katılmayı kabul ettiğinizi ve görüşmelerden elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin verdiğinizi grupta belirtmeniz gerekmektedir. Ayrıca, eğer araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız, lütfen aşağıda belirtilen bilgileri de doldurarak formu imzalayınız. Araştırmaya katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Adı Soyadı: İmza:

Tarih:.....

Uzman Psikolojik Danışman Asiye DURSUN
Anadolu Üniversitesi
Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

EK-18: (Devamı) Odak Grup Görüşmesi Formu

SORULAR

1. Katıldığınız grup deneyiminizi/yaşantınızı dikkate aldığınızda internet kullanımınıza dair neler söylersiniz? Neler yaşadınız?

- 10 haftalık grup yaşantısını düşündüğünüzde bu 10 haftalık süreyi nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 10 haftalık grup oturumları sürecinde yapılan etkinlik ve paylaşımlardan size en çok neler iyi geldi? ve ya en çok nelerden yararlandığınızı düşünüyorsunuz?
- 10 haftalık grup yaşantısına katılmadan önceki internet kullanım durumunuzu düşündüğünüzde katıldığınız grup çalışmaları bu kullanım durumunuzu nasıl etkiledi? Grup sürecinde internet kullanımınız ne gibi değişiklikler gösterdi?
- Katıldığınız grup yaşantısını düşündüğünüzde grupta neler yaşadınız? Neler hissettiniz?
- 10 haftalık grup süreci öncesinde interneti en çok hangi amaçla kullanırdınız? Grup sürecinde bu amaçlara ilişkin ne gibi farklılıklar oldu?
- 10 haftalık grup süreci öncesinde internetten çok hangi uygulamaları kullanırdınız? Grup süreci bunların kullanımlarına ilişkin nasıl bir etkide bulundu?

2. 10 haftalık grup süreci sonrasında şu an'a kadar geçen yaklaşık üç aylık süreçte/zaman diliminde internet kullanımınız ve sosyal yaşantınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?

- Aradan geçen yaklaşık üç aylık zaman diliminde neler yaşadınız? İnternet kullanımınızda ne gibi değişiklikler oldu?
- Aradan geçen yaklaşık üç aylık zaman diliminde grupta söz ettiğimiz (güç, sevgi ait olma, özgürlük ve eğlence) ihtiyaçlarınızı karşılamada ne gibi farklılıklar oldu?
- Aradan geçen yaklaşık üç aylık zaman diliminde gruptaki yaptığımız etkinliklerden nasıl yararlandınız? Ne gibi etkileri oldu?

3. Şimdi ki/ Şu andaki internet kullanımınızı ve sosyal hayatınızı düşündüğünüzde neler söyleyebilirsiniz?

- Şuan interneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?
- Şuan internette en çok hangi uygulamaları kullanıyorsunuz?
- Kendinizi en çok geliştirdiğiniz noktalar nelerdir? İnternet kullanırken en çok rahat keyif aldığınız yaşantılar neler?
- Sosyal hayatta en çok keyif aldığınız yaşantılar neler?
- Kendinizi hangi ortamda daha iyi ifade edebildiğinizi düşünüyorsunuz?
- Kendinizi hangi ortamda daha çok sevildiğinizi hissediyorsunuz?
- Eğlenceyi, kendinizi geliştirmeyi ve iyi ifade edebilmeyi, sevdiğinizi ve sevildiğinizi en çok hangi ortamda gerçekleştirdiğinizi düşünüyorsunuz?
- Grup yaşantısı boyunca edindiğiniz becerilerin internet kullanımı dışında katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?

4. Grup süreci boyunca edindiğiniz becerileri bundan sonra da kullanmak ve geliştirmek konusunda neler planlıyorsunuz?

EK-19: Programın Etkiliğini İzleme Anketi

Sevgili grup üyesi; <i>Grup sürecinin sonlanmasının üstünden 12 hafta geçti. Grup çalışma sürecini ve sonrasını değerlendirdiğinizde ifadeleri okuyup size en uygun olan kısmı işaretleyiniz.</i> Katılımınız için teşekkür ederim.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Grup çalışması internet kullanımım hakkında fikir sahibi olmamı sağladı.					
2. Grup çalışması internet kullanımımın hayatıma etkilerini fark etmemi sağladı.					
3. Grup çalışması geçmişteki internet kullanımım şimdiyi nasıl etkilediğini fark etmemi sağladı.					
4. Grup çalışması kendimle ilgili birtakım hedefler (internet ya da ilgili başka bir hedef) koymamı sağladı.					
5. Grup çalışması kendimle ilgili birtakım hedeflere (internet ya da ilgili başka bir hedef) ulaşmamı sağladı.					
6. Grup çalışmasında internet kullanma davranışının üzerimdeki etkileri fark etmeme yardımcı oldu.					
7. Grup sürecine katılmam duygu, düşünce, davranış ve fizyolojim hakkında düşünmeme ve internet kullanımım ile ilişki kurmama katkı sağladı.					
8. Grup süreci kendi ihtiyaçlarımla (sevgi-ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) ilgili farkındalık geliştirmemi sağladı.					
9. Grup süreci ihtiyaçlarımı hangi ortamda (internet-sosyal yaşam) daha çok karşılamaya çalıştığımı anlamama yardımcı oldu.					
10. Grup sürecinde internet kullanım davranışımın sorumluluklarımla ilişkisine dair farkındalık kazandım.					
11. Grup çalışması internet kullanım alışkanlıklarımın değişmesine yardımcı oldu.					
12. Grup çalışması kontrolü elime almama yardımcı oldu.					
13. Grup çalışması isteklerimi anlamamı sağladı.					
14. Grup çalışması şuan yaptığım davranışları değerlendirmemi sağladı.					
15. Grup çalışması internet kullanımım konusunda yeni planlar yapmamı sağladı.					
16. Grup çalışması psikolojik ihtiyaçlarımı sağlıklı şekilde karşılamam konusunda yeni planlar yapmamı sağladı.					
17. Grup ortamında konuştuklarımızı hayatıma aktarabildiğime inanıyorum.					
18. Grup sürecinde kazandığım farkındalıkların etkisinin devam ettiğini düşünüyorum.					
19. Grup çalışmasını etrafımda ihtiyacı olduğunu düşündüğüm başka arkadaşlarıma öneririm.					
20. Grup sonrasında yaşadığım değişimler çevrem tarafından fark edildi.					
21. Grup sonrasında internet kullanımımı kontrol etme konusunda daha bilinçliydim.					
22. Grup sonrasında grup sürecinde elde ettiğim farkındalıklardan faydalanmaya devam ettim.					
Gruba dair önerileriniz:					