Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi



Dr. Mustafa Çağrı ENGİN
Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

yaz
yayınları

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi

Dr. Mustafa Çağrı ENGİN

Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

yaz yayınları

2026

yaz
yayınları

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi

Yazar: Dr. Mustafa Çağrı ENGİN

ORCID: 0000-0002-4825-2675

Yazar: Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

ORCID: 0000-0001-9647-438X

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5450-82-1

Kasım 2026 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

ÖNSÖZ

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Biliimsel Araştırma Projeleri Kooedinasyon Birimince Desteklenmiştir. (Proje Kodu: SDK-2024-13830 Proje Adı: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi). Bu çalışmayı destekleyen Atatürk Üniversitesi BAP birimi yetkililerine ve genelde Atatürk Üniversitesi yönetimine ve tüm çalışanlara teşekkürlerimi iletiyorum.

Bu kitap, çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları üzerine etkileri incelenmiştir. Teknoloji bağımlılığı, kişilerin bireysel, fiziksel ve sosyal sağlıklarını her boyutuyla olumsuz etkileyen oldukça önemli bir sorundur. Ortaya çıkan tüm semptomlar yanında, kaygı oluşrması, özgüveni alaşağı etmesi, depresyon ve stres kaynağı olabilmesi gibi kritik sorunlardan bahsedilebilir. Teknoloji bağımlılığı gençler ve yetişkinler açısından sosyalleşmenin önünbdeki en büyük engeldir. Çünkü bağımlılık düzeyinde sosyal paylaşım ağlarına kullanılan teknolojilerle giren ve bağımlı olanlar, artık o sanal dünyanın aparatları haline gelirler. İnsani iletişimlerini de oradaki sanal kişilerle sanal olarak sağlarlar ve gerçek insanlarla iletişime geçme ihtiyacı da duymazlar.

Esasında burada çok ağır bir toplumsal ve bireysel yozlaşma ve çürümeden bahsedilebilir. Teknoloji bağımlılığı aynı zamanda çok önemli bir zihinsel ve bedensel sağlık sorunudur. Geçlerin bu ve benzeri tuzaklara düşmemeleri için, yapılan çalışmalarda da ortaya konulduğu gibi, iyi birer medya okur-yazarları olarak yetişmelerine imkân sağlanmalıdır. İşte bu çalışma da teknoloji baüımlılığı düzeyine gelmiş şahısların bu girdaptan kurtulmalarını sağlaması düşünülen grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılmış ve sonuçta teknoloji bağımlılığını dereceli olarak düşürdüğü gözlenmiştir.

Dolayısıyla okullardaki rehberlik servislerinin daha donanımlı bir duruma getirilerek bu konuda grupla psikolojik danışma uygulamalarına da zaman ayrılması anlamlı olacaktır.

Dr. Mustafa Çağrı ENGİN

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Giriş.....1

Araştırmanın Amacı.....6

Araştırma Problemi/Sorusu.....7

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....7

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları.....10

Araştırma ile İlgili Temel Tanımlar.....10

2. BÖLÜM

Kurumsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....12

Bağımlılığın Karakteristik Özellikleri.....12

Teknoloji Bağımlılığı.....17

Grupla Psikolojik Danışma.....25

Kısa Süreli Psikolojik Danışma.....32

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma.....33

Solomon Dört Gruplu Model.....37

ÇOKSPD' da Kullanılan Yöntem ve Teknikler.....42

Amigo Etki.....42

Kâbus Soru (The Nightmare Question).....43

Sihirli Küre.....44
Görünmez Sihirli Değenek (Fairy Wand 44
Derecelendirme Sorusu Scaling Question) 45
Ara Vermek (Time Break).....46
Çember Tekniği (Circle Technique.....47
Başa Çıkma Soruları (Coping Questions) 47
Ev Ödevi (Homework).....47
ÇOKSPD Süreci 47
Misafir Danışman.....48
Şikayetçi Tipi Danışman 49
Müşteri Benzeri Danışman 51
Oturumlar.....51
1. Oturum 51
2. ve sonraki oturumlar.....53
Psikolojik Danışmanlara Öneriler 56
Danışmanlara Öneriler.....59

3. BÖLÜM

Yöntem.....61
Araştırma Deseni.....61
Çalışma Grubu ve Evren.....62

Veri Toplama Aracı 62
Verilerin Toplanması 66
ÇOKSGPD Süreci 70
1. Oturum 70
2. Oturum 71
3. Oturum (İstisnaların Fark Edilmesi) 72
4. Oturum (Başa Çıkma Becerileri) 72
5. Oturum (Geleceğin Olumlu Tasarımı) 73
6. Oturum (Sonlandırma) 73
Süreç Uygulama 74
Verilerin Analizi 74
Geçerlik ve Güvenirlik 74

4. BÖLÜM

Bulgular 77
Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri 78
Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test Puanları Açısından Aralarındaki Farklar 82
Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Durumları Açısından Aralarındaki Farklar 84

Birinci (Ön Testli Grup) ve İkinci Grupta Yer Alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2' deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Son Test Puanları Açısından Aralarındaki Farklar ..86

Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Deney-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Farklar.....90

Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Farklar.....92

5. BÖLÜM

Tartışma Sonuç ve Öneriler 96

KAYNAKÇA.....99

EKLER 111

EK-1. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği 111

EK-2. Ölçek Kullanım Onayı 117

EK-3. Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulama Görüntüleri.....119

EK-4. Etik Kurul Onay Belgeleri.....121

ÖZGEÇMİŞ 125

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. *Internet ve Oyun Bağımlılığı Semptomlarının Karşılaştırılması."*.....77

Tablo 2. *"Teknoloji Bağımlılığının Zararları (Tablo-2): Teknoloji Bağımlılığının Duygusal ve Fiziksel Zararları."* 77

Tablo 3. *" Solomon'un Dört Gruptan Oluşan Deneme Modelinin Simgesel Sunumu (Braver ve Braver, 1988)*.....78

Tablo 4. *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri*..78

Tablo 5. *Birinci Grupta Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Öntest Puanları Açısından Aralarındaki Farklar* 82

Tablo 6. *Birinci Grupta Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1 deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Durumları Açısından Aralarındaki Farklar*.....84

Tablo 7. *Birinci ve İkinci Grupta Yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Son Test Puanları Açısından Aralarındaki Farklar*.....85

Tablo 8. *Birinci Grupta Yer Alan Deney-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön test ve Son Test Puanları Açısından Farklar*.....89

Tablo 9. *Birinci Grupta Yer Alan Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Farklar*.....91

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. *Deney-1 ve Kontrol 1 Grubundaki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Değişimi* 94

KISALTMALAR DİZİNİ

AFA: Açımlayıcı Fakktör Analizi

ÇOKSGPD: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma

ÇOKSPD: Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

FOMO: Fear of Missing Out (Olup Bitenlerden Yoksunluk)

KMO: Kayser Mayer Olkin

KSPD: Kısa Süreli Psikolojik Danışma

PD: Psikolojik Danışma

TAS: Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (Teknology Addiction Scale)

TBÖ: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Teşkilatı)

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

1. BÖLÜM

Giriş

Bilgi teknolojilerinin adeta baş döndürücü bir hızla geliştiği günümüzde, artık teknolojiden uzak yaşamanın mümkün olmadığı gerçekliği an be an yaşanmaktadır. Gelişen ve insan hayatını doğrudan etkileyen bilim ve onun insan hayatını kolaylaştırdığı düşünülen teknoloji ile beraber yaşamanın, sosyal hayatı olumsuz etkileyerek tüm yaşam alanlarını kısırlaştıran bağımlılığa dönüşmemesi gerekir. Bu kısırlık beraberinde toplumsallaşma adına çevreye uyum sürecindeki başarıyı da olumsuz etkilerken, insan fıtratını daha çok görsel ve işitsel temele oturtmaktadır. Çünkü yaşanan ve izlenen bağımlılık öğrenme sınırlarını çoktan aşmış ve doğal ve sosyal yaşamı sanki içinden çıkılmaz sanal bir duruma itmiştir. Bilindiği gibi çağımız bilgi çağıdır ve bu çağın para eden en önemli değeri bilgi teknolojileridir. Toplumsal düzeyde diğer birtakım okuryazarlıklar yanında "teknoloji okur-yazarlık düzeyi" nin de düşük olmasına bağlı olarak "teknoloji bağımlılığı" yaşanmaktadır. Bu durum gerek bireysel ve gerekse toplumsal olarak birçok problemin yaşanmasına neden olmaktadır.

Teknoloji kullanımı olumlu yönde geliştirildiği zaman, faydalarının tartışmasız olduğu bilinmektedir. Bulunduğumuz çağa ayak uydurmak adına da bilimsel gelişmeleri ve teknoloji olarak insan hayatına

yansımalarını takip etmek oldukça önemlidir. Fakat teknolojinin faydalarının yanında; bireyi meydana getiren temel boyutlar arasındaki dengelerin bozulması, gerçek çevresel paydaşlarla sosyalleşememe ve yapay bir çevrenin sanal figürü olmak vb. gibi zararlarının da olduğunu belirtmek doğru olacaktır. Teknoloji ile olan uğraşılarda kullanılan zamanın nitelikli ve teknoloji okuryazarlığına uygun olması gerekir. Teknoloji bağımlılığı sadece bireysel ilişkilere değil, aynı zamanda aile ilişkilerine de zarar verebilmektedir. Giderek artan ve hemen hemen yaşamın her alanını ilgilendiren bilgi teknolojilerindeki gelişmeler ve bu teknolojilerin yoğun kullanımı belli bir düzeyde organizmaya verdiği hazza dayalı olarak bağımlılık oluşturmakta ve eğer bu bağımlılık belirlenen standartların üzerine çıkarsa, birtakım istenmeyen davranışların gösterilmesine neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığının nedenleri oldukça çeşitlidir ve bireysel farklılıklara dayalı olarak insanların kendilerini kontrol edebilme irade ve kapasitesine dayalı çeşitlilik gösterebilir. Örneğin diğer bağımlılıkların dışa vurması, olası bağımlılık oluşturacak eğilimleri tetikleyebilir. Alışverişe aşırı düşkün olan birisinin internet ortamında bunu sürdürmesi ve bağımlılık oluşturması beklenebilir. Utangaçlık ve yaşanacak sosyal anksiyete de bireylerin toplumdan kendilerini soyutlayarak sanal paylaşım ağlarında bağımlılık oluşturacak düzeyde dolaşmalarına neden oluyor. Yaşanan depresyonlar ve arkadaş etkileri de teknoloji bağımlılığını tetikleyebilir.

Ancak yine de teknoloji bağımlılığı ile ilgili olarak tam bir ortak anlayışa rastlanmamaktadır. Başlangıçta

kendi kulvarında ifade edilen amaç için kullanılsa da, devam eden süreçlerde adeta yaşamın kendisi olmaya başladığı gözlenmektedir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığına yol açan harici uyarıcı ve kimyasallar yoktur. Ancak yapılan araştırmalar inanların limbik (duygu) sistem ve yapılarını etki altına alan içsel uyarıcıların olduğu iddia edilmektedir. Başlangıçta bedene haz veren teknoloji kullanımıyla organizma mutluluk hormonu (dopamin) salgılar. Daha sonra organizma bu haz düzeyini artırmak için teknoloji kullanımına daha fazla zaman ayırmaya başlar. 2018 yılında Dünya Sağlık Örgütü

WHO) dünya ölçeğinde birtakım hastalıkları sınıflandırırken, bilgisayar oyun bağımlılığını "Ruhsal Sağlık Problemleri" başlığı altında değerlendirmiştir. Bu bağımlılık; anksiyete, uykusuzluk, depresyon gibi işaretlerle kendini göstermektedir.

Teknoloji bağımlılığı her hangi kimyasal bir uyarıcıya bağlı olmayan davranış bozukluğudur. Young' un 1998 yılında bu konuda yaptığı çalışmalar yanında, Amerikan Psikiyatri Birliğinin; "Ruhsal Bozuklukların Tanısal El Kitabı" n da "İnternet Oyun Bozuklukları" adı altında bu konuya yer vermiştir. Diğer yandan bu konuyla ilgili olarak teknolojik bağımlılığa neden olacak 9 semptomdan bahsedilmiştir (American Psychiatric Association, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2018 yılında uluslararası hastalıkları sınıflandırmış ve "Oyun Bağımlılığı" nı bir ruhsal sağlık sorunu olarak tanımlamıştır.

"Amerikan Psikiyatri Birliğinin (DSM-5) internet bağımlılığı için verdiği ve WHO'nun ilk defa tanıdığı oyun bağımlılığı semptomlarının karşılaştırması konunun daha iyi çözümlenmesine yardımcı olacaktır (Tablo-1):"

"DSM-5 İnternet Bağımlılığı Semptomları	***"WHO, Oyun Bağımlılığı Semptomları***
Zihinsel Meşguliyet	*Oyun Oynama Sıklığı*
Geri Çekilme Belirtileri	*Oyun Oynama Yoğunluğu*
Giderek Artan Zaman	*Oyun Oynama Süresi*
Kontrol Yitimi ve Başarısız Denemeler	*Aktiviteler Arasındaki Öncelik Sırlaması*
Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi	*Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi."*
Aktivitelerden Feragat	
Kaçınma Durumları	
Uyarı Durumları	
Önemli Süreçlerin İkinci Plana Atılması."	

"Teknoloji Bağımlılığının Zararları (Tablo-2):"

"Teknoloji Bağımlılığının Duygusal Zararları	***"Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel Zararları***
Suçluluk duygusu	*Sırt ağrıları*
Anksiyete	*Karpal tünel sendromu*
Teknoloji/internet kullanırken öfori duygular	*Baş ağrıları*
Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek	*Uykusuzluk (insomina)*
Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon	*Sağlıksız beslenme*
Zaman kavramını yitirmek	*Kişisel bakım ve hijyen aksatmak*
Aşırı savunmacılık	*Boyun ağrıları*
İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek	*Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri*
Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma	*Aşırı kilo kaybı veya obezite."*
Ani ruh durum değişiklikleri	
Korku	
Yalnızlık hissi	
Rutin işleri yerine getirirken sıkılma."	

Bu tez proje çalışması, üniversite 1. sınıf lisans öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeyleri ile "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma" (ÇOKSPD) uygulaması arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılacaktır. ÇOKSPD' nın üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılık durumları üzerine etkisinin test edileceği belirtilebilir. Elde edilecek verilere dayalı olarak, ÇOKSPD uygulamasının öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerini azaltır veya ortadan kaldırırsa, bu sosyal sorunun giderilmesi için çok önemli çıkış noktaları yakalanacaktır. Bu çalışmada "Solomon'un 4 Grup Deneysel Yöntemi" kullanılacaktır. Bu yöntem 2 kontrol ve 2 deney grubundan oluşur. Ön-test sadece bir deney ve bir de kontrol grubuna uygulanır ve daha sonra tüm gruplara son-test uygulanır. Deney ve kontrol gruplarını belirlemek için tüm katılımcı PDR ve Okulöncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı 1. ve 2. sınıf lisans öğrencilere kişisel bilgi formu/demografik bilgi formu uygulanacak ve cevaplanan değişkenler çerçevesinde birbirine yakın olan katılımcılardan deney ve kontrol grupları amaçlı örnekleme yoluyla oluşturulacaktır. Her bir grup; 4 kadın + 4 erkek olmak üzere 8'er kişiden oluşacak. Daha sonra 1 kontrol ve 1 deney grubuna "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ön-test olarak uygulanacak ve akabinde deney gruplarına 6 haftalık ÇOKSPD uygulanarak teknoloji bağımlılığı üzerine etkisi test edilecektir. Süreç tamamlanıp belli bir süre geçtikten sonra deney gruplarına ÇOKSPD uygulamasının sonuçlarının iyileşme adına devam edip etmediğini yani kalıcılık ve sürdürülebilir olup olmadığını anlamak için izleme testi uygulanacaktır. Bunun için

"Teknoloji Bağımlılık Ölçeği" yeniden uygulanabilir ve değerlendirilebilir.

Çalışmada kullanılacak ölçek; Fatih Aydın ve Prof. Dr. Nurettin Şimşek tarafından geliştirilmiş ve çalışma sürecinin başında gerekli onay alınmıştır. Çalışma sonucunda; ÇOKSPD uygulamasının teknoloji bağımlılığına tesiri belirlenecektir. Ölçeğin faktöriyel geçerliği açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile test edilecektir. Elde edilecek verilerin bu amaca uygun olup olmadığı ise Kaiser-Mayer – 16 Olkin (KMO) ve Barlett Testi ile açıklanabilir olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla AFA sonuçlarında; Kayse Mayer Olkin (KMO) değerinin 0.827 olması dayanak kabul edilerek, örneklem büyüklüğünün temel bileşenler analizi için kullanılabilir olduğu değerlendirilebilir. Çalışmaya katılacak öğrencileri belirlemek için Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü ve Okul Öncesi bölümü birinci sınıf öğrencilerine 'Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği' nin 'Kişisel Bilgi Formu' uygulanacaktır. Bu formla elde edilecek verilere dayalı olarak grupların benzer olması sağlanmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma'nın (ÇOKSGPD) üniversite lisans öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları üzerine etkisini incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Araştırma Problemi/Sorusu

- ÇOKSGPD' nın üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları üzerine etkisi nedir?
- Üniversite lisans öğrencilerinin ÇOKSGPD öncesi ve sonrasında teknoloji bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Üniversite lisans öğrencilerinin, ÇOKSGPD öncesi, sırası ve sonrasında teknoloji bağımlılık düzeylerine yönelik görüşleri nelerdir?
- Araştırma kapsamında ön test uygulamanın teknoloji bağımlılıkları düzeylerinde nasıl bir etkisi olmaktadır?
- Deney ve kontrol grupları arasında teknoloji bağımlılıkları düzeyi açısından çözüm odaklı kısa süreli grupla psikoloji danışma yapmada anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Teknolojik ilerleme ve gelişmelerin yarattığı hızlı bilgi akışı ve olaylardan yola çıkılarak ulaşılan genellemelerin yani olguların adeta bir ışık hızıyla ve modern iletişim kanallarıyla her tarafa yayılması, insanlarda merak duygusunu tetiklemekte ve tüm olup bitenlerden haberdar olma isteği uyandırmaktadır. Bu hal çerçevesinde yakın ve uzak çevrelerde olup bitenlerin farkında olamayan, *"Fear of Missing Out – FOMO)"* yani etrafta olup bitenlerden habersiz kalma olarak açıklanmakta olan olumsuz tutum ve davranışlar açığa

çıkarmaktadır. Teknoloji kullanım bağımlılığının insan doğasına uygun sorumluluk bilinciyle çalışma ve etkileşim temposunu bozan sonuçlarını yaşayan bireyler sosyal anlamda o teknolojik imkân ve fırsatlara ulaşamazsa, FOMO durumu ortaya çıkabilir. Çok hızlı ve olumlu ve olumsuz etkileriyle baş döndürücü bir hızla gelişen bilim ve onun insan hayatını kolaylaştırmak için geliştirilen teknolojiler insanların toplumsal ilişkileri, gerçeklerinden üretilen ancak temel gerçekliklerden oldukça uzak hayali alanlara yönelmiştir. Dolayısıyla mobil telefonları ve diğer akıllı tablet ve bilgisayarlar gibi gelişmiş teknolojilerin kullanımıyla sosyal paylaşım ağlarına takılma durumu sanki bir balığın oltaya takılması gibi harcanan zaman ve bireysel özellikler, yaşantı, tecrübe ve deneyimlere bağlı olarak bağlam değiştirmekte ve tamamen bağımlılığa taşınmaktadır. Bu konuda gerçekleştirilen araştırmalar, çevrimiçi teknolojiyle olan irtibatın ortadan kaldırılması durumunun kullanıcılarında sürecin dışında kalma korkusu, kaygı bozuklukları ve dahası bunlarında ötesinde patolojik sorunlar neden olduğu gözlenmektedir (Song vd., 2004, ss. 384-394). "Nomofobi ile ilgili olarak yapılan bir araştırmada, özellikle cep telefonunun çok abartılı bir düzeyde kullanımının birçok psikolojik etkeni harekete geçirdiği ortaya çıkmıştır. Bunlar; düşük düzeyli öz saygı ve bağımlılık semptomlarıdır" (King vd., 2013, ss. 140-144). Nomofobi alanında yapılan birçok çalışmada oldukça ilginç detaylar ortaya çıkarılmıştır. "Gençlerin ve ergenlerin nomofobik bağımlılık davranışları göstermeye daha müsait oldukları belirlenmiştir. Bu teknolojilere ulaşamadıklarında kaygılı ve stresli davranışlar ortaya

koydukları, olumsuz bakış, çevreden soyutlanma, kaybedilen teknolojiyi arama temayülü türünde davranışlar sergiledikleri anlaşılmıştır" (Roberts vd., 2014, ss. 254-265).

Bütün insanlığı ilgilendiren bu sorunun olumsuz etkilerinin azaltılması ve yaşanacak travmaların önlenmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Geliştirilecek yeni yaklaşım ve kuramlar bu sorunun giderilmesi noktasında oldukça önemli olacaktır" (Işıklı & Küçükvardar, 2016, ss. 7-8). Teknoloji bağımlılığının ortadan kaldırılması veya olumsuz tutum ve davranışlarının ortadan kaldırılması ile ilgili uygulanan terapötik yöntem ve yaklaşımlar içerisinde "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Gurupla Psikolojik Danışma" uygulamalarının yer aldığı türde çalışmalar pek yapılmamıştır. Yapılan çalışmaların kuramsal olarak daha çok ikna etme 6 ve farkındalık oluşturmaya yönelik olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan farklı toplumsal yapılarda bütünsel bir bakış açısı üzerinden teknoloji bağımlılığı sorunu ile mücadele edilerek farkındalık yaratılmasının ve bu temelde normlar oluşturulmasının gereği yaşanılan olumsuzluklar çerçevesinde ortadadır. Bu çalışma "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Gurupla Psikolojik Danışma" uygulamasıyla teknoloji bağımlılık düzeyinin makul seviyelere indirilmesinin ve bu konuda farkındalık oluşturulmasının mümkün olup olmadığı sorusuna yanıt aranması ve yeni bir çözüm uygulaması geliştirilmesi açısından önemlidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları

Bu araştırma, katılımcı öğrenciler ve araştırmacılarla sınırlıdır. Araştırmaya katılan çalışma/örneklem grubu üyelerine sunulan ölçek maddelerine katılımcıların kendi özgür iradeleriyle ve objektif bir bakış açısıyla cevap/karşılık vermiş oldukları varsayılmıştır.

Teknoloji bağımlılığı ölçeği maddelerine katılımcı öğrencilerin kendi özgür iradeleriyle objektif olarak karşılık verdikleri varsayılmıştır. Bu araştırma aynı zamanda, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi öğrencilerinden olan deney ve kontrol gruplarıyla sınırlıdır.

Araştırma ile İlgili Temel Tanımlar

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma (ÇOKSGPD): Yaşanan sorunu ortadan kaldırmaya odaklanmak yerine grup dinamiğini de göz önüne alarak çözüme odaklanmayı hedef alan bir yaklaşımdır. ÇOKSGPD, danışanın "güçsüzlüğüne, yetersizliklerine ve problemlerine" değil de "güçlü özelliklerine, yeteneklerine ve çözüm yollarına" odaklanıp pozitif psikoloji temelinde olan etkileri oturumlarda kullanmaktır (Ümmet, 2024).

Teknoloji Bağımlılığı: Bireylerde; telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik cihazların aşırı ve yanlış kullanımı doğrultusunda kişisel, sosyal ve mesleki özelliklerinde ortaya çıkan işlevsel bozuklukların yaşanma durumudur. Düzenli olarak yaptığınız, sevdiğiniz ve

bırakmakta zorlanabileceğiniz bir şey düşünün. Böyle bir durumda, belki bağımlılık fenomeni çok uzakta değildir. Örneğin, çay veya kahve içme, TV seyretme, dijital oyun oynama, internet veya teknoloji kullanma bir süreliğine bırakılırsa sonuçları nispeten şiddetli olmasa da kişide çeşitli duygusal sorunlara neden olabilir (Özkan vd., 2020).

2. BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Yürütülen bu çalışma çerçevesinde ikinci bölümde çalışma alanıyla ilgili olarak kullanılan kavramlar açıklanmıştır. Seçilen kavramlar tanımlanırken, o konularda yapılmış çalışmalara da değinilmiş ve ortaya konulan sonuçlar dikkatlere sunulmuştur. Çalışma konusunun aynı zamanda tutumlar boyutuyla psikolojik derinlikleri olduğundan, sosyal yaşamın hemen hemen her parametresini ilgilendirmektedir. Alanda bu ve benzeri konularda oldukça yoğun bir çalışma hevesi görülmektedir.

Bağımlılığın Karakteristik Özellikleri

21. yüzyılın en belirgin toplumsal ve bireysel sorunlarının başında kişisel iradeyi sağlıklı karar verememe durumunua yol açan bağımlılık gelmektedir. Bağımlılık yapan madde ve durum her ne ise, organizmayı yaptırım esareti altına alırken, neredeyse köleleştirici kısa süreli ya bir kışlık ya da bir kuşluk haz mekanizmalarını devreye almaktadır. Bu durumda ortaya çıkan kısa süreli haz ve bedensel tatmin, sağlıklı karar mekanizmalarını felç eden bir tükenmişlik halidir. Çünkü tutum ve davranışlarımızın anahtar sistemlerini oluşturan duyuşsal alan değerlerinin tutum ve davranışa

dönüşememesi, bütün bu istenmeyen durumların kaynağını oluşturmaktadır. Teknolojinin yoğun bi şekilde kullanılması, bireylerin asosyal, depresif ve halsizlik gibi problemleri yaşamasına sebep olmaktadır. Amerika'da yapılan araştırmada (Twenge, 2017, Akt., Ertemel & Pektaş) 2000 – 2015 yılları arasında bireylerin arkadaşlarıyla gün içerisinde görüşme oranlarında %40'lık düşüş görülmüştür. Sosyal paylaşım ağlarını aşırı kullanan bireylerin depresif özellikler gösterme meğillerinde %27 oranında yükselme görülmektedir. Bu araştırmanın devamında teknolojinin yoğun bir şekilde kullanımının bireylerin kaliteli yaşam için gerekli olan en az 7 saat uyuması gereken sürenin altında kalacak %57 oranında artan değerlere rastlanmıştır. 2016 yılında ABD'de yapılan bir çalışmada tüketicilerin %29'unun, milenyum kuşağının %39'unun teknolojik cihaz olan telefonlar ile geçirilen vaktin başka kişiler ile geçirilen süreden fazla olduğunu göstermektedir (Bank of America, 2016, Akt., Ertemel & Pektaş).

Sosyal hayatın tüm alanlarında etkili olan bağımlılık iç ve dış kaynaklı olsa da bireysel/kişisel irade üzerinde sonuç alıcı bir etki ve yönlendirme gücüne sahip olacağından, aklı ve iradeyi kontrolü altına alan bir hastalık olarak adlandırılmaktadır. Bağımlılık, bütüncül 8 eğitim anlayışı çerçevesinde bireyin kendisini meydana getiren boyutlar arasındaki dengeleri koruyarak talep ve beklentilerini karşılayamamasından kaynaklanmaktadır. Birey kendisi olarak bu tedarikleri sağlayamadığı için artık çareyi bu ve benzeri bağımlılıklar üzerinden sanalda olsa sağlamaya çalışmaktadır. Bağımlılık insanın öz yeterlik duygusunu kaybetmesi ve kendisine

inanmamasının sonucudur. Bağımlılık çocukların ebeveynlerine olumlu bağlanmaları gibi herhangi bir sosyal sınıfa ait statü rolü değildir. Daha doğrusu içsel bir çürümenin içe ve dışa yansımasıdır. Bireyin yaşam becerilerindeki birtakım başarısızlıklar, uyum ve sorunları, özgürlükten yoksunluk ve sonuç itibariyle sosyal yaşamdan vazgeçişin kılıflanmış halidir. Oldukça müzmin ve kalıcı bir davranış bozukluğudur. İnsanların kendilerini boyunduruğu altına alan bağımlılıktan kurtulmaları kolay değildir ancak uygun bilimsel ve terapi temelli yöntem ve tekniklerle mümkün olabilmektedir. Tedavi hizmetleriyle esas olarak bağımlılıkların nasıl yönetileceği üzerinde de durulur. Amerika'da PEW araştırma merkezi tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan vatandaşlarının %87'den daha fazlasının internet kullanıcısı olduğu ve % 90'ı bir cep telefonuna, % 58'i ise bir akıllı telefona sahip olduğu ortaya çıkmıştır (PEW, 2014).

Diğer yandan; İngiltere Ulusal İstatistik Ofisi'nin (Office for National Statics, ONS) 2016 yılında yayınlamış olduğu veriler temelinde; 16-24 yaş arasındaki yetişkinlerin %99.2'si etkin internet kullanıcısıdır. Diğer yandan, bu yetişkinlerin % 82'si de günlük olarak internet erişimlerinin olduğu ve bu erişime sahip olanların % 70' i cep telefonuna veya akıllı telefona sahiptirler (ONS, 2016).

Dsm 5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'nda yer alan bağımlılık kriterleri incelendiği zaman; düşünüldüğünden daha uzun vakit kullanma, daha önce başarısız olunan bırakma denemeleri, vaktin hemen hemen hepsini madde

aramak ve kullanmak amacıyla ayırma, yaşanan olumsuz durumlara karşı kullanmaya devam edilmesi, maddeye karşı kullanma arzusu, tolerans(miktarın yetmemesiyle beraber arttırılması) bu kriterlerle karşılaşmaktayız.

Ancak madde bağımlılığı ile teknoloji bağımlılığı farklıdır. Madde bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen verilerin genel olarak birleştiği yer; bağımlılığın bir anlamda kendi hal ehli olamayan, kendini olduğu gibi kabul edemeyen, dolayısıyla kendisi olarak kendisini ifade edemeyen bireylerin bir ölçüde olduğu gibi görünmekten kaçınan, geçici de olsa başka bir kişiliğin davranışlarına tutunarak söyleyemediklerini söylemek, yapamadıklarını yapar gibi gözükme arayışlarının bir tezahürüdür. Dönmezer'in (1975) ifadesiyle madde bağımlılığı; genellikle tıp alanındaki kavram olmasının yanı sıra, hukuksal nitelikleri de vardır. Yunanca "narke", "uyku" olan kelimesinin, uyuşukluk etkisi olan ve bireylerin alışmasını sağlayan özelliklerinden ötürü kullanılmaktadır (Akt., Seyman, 2000). Uyuşturucu maddenin bireyde alışkanlık oluşturması önemlidir. Bu maddenin uyaran, haz veren, halüsülasyon durumu yaşatan, sarhoş eden özellikler taşıyıp taşımamasına, kişinin kendini kontrol etme yetisini kaybedip kaybetmemesine dikkat edilip karar verilir (EGM-KOMDB, 1998). Bağımlılık kronik bir durumdur ve hayatın hemen hemen her alanını kapsamaktadır. Çünkü yaşam alanlarını baskı altına alarak sanki yaşamanın hedefi gibi diğer tüm alanlar o yöne doğru zaman ve imkân yaratmaya odaklanırlar. Bu açılardan değerlendirildiğinde, bağımlılığın kendi oluşum süreçlerinin ve etki alanlarının çeşitli boyutları ve

karakteristik özellikleri olduğu görülür. Bağımlılık beden teknolojisini çok derinden etkilediği için akut ve kolay üstesinden gelinebilecek bir sağlık sorunu değildir.

Her hangi bir ilaçla hemen ortadan kaldırılması olası değildir. Bağımlılık kendini fark ettirdiği ve kişi onun kabulünü onayladığı zaman bedene verdiği haz doyum noktasına ulaşır. Onun tahakkümü altına giren bireyin feda edemeyeceği bir şey yoktur. Eğer psikolojik danışma ve tıbbi müdahalede bulunulmazsa, tedavi edilmesi çok zor olabilir. Fırsat buldukça yaşam boyu devam etme özelliği vardır. Belli bir doyum noktasına ulaşıldığı zaman, artık organizma ona uygun gerekçeler üretmeye başlar. Bağımlılık kendi yapısı çerçevesinde primerdir.

Bağımlılık her zaman kendisini fırsat bulduğu her yer ve zamanda hissettirir. Giderek artan oranda kendisine ihtiyaç oluşmaya başlar. Artık bedenin onu engelleme potansiyeli dereceli olarak ortadan kalkmaya başlar. Durum gittikçe daha kötüleşir. Bir maddeye veya bir duruma bağımlılık geliştiren bir birey, zamanla başka bir uyarıcı maddeye de bağımlılık geliştirebilir. Buna çapraz bağımlılık denilmektedir. Bağımlılık yapan durum ve uyarıcının kölesi olunduğu zaman, elde olan tüm imkân ve fırsatlar yenilir ve artık yenilecek bir şey kalmayınca, tüm değerler yenilmeye başlanır. Sonunda da istenmeyen ve çok vahim olay ve travmalar yaşanmaya başlanır.

Teknoloji Bağımlılığı

Kontrolsüz ve yoğun bir şekilde teknolojiyi bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde kullanma dürtüsünün engellenememesi durumudur. Adeta teknoloji olmadan hayatın çok fazla anlamının olmadığı gibi bir anlayışın egemen olma durumudur. Bu durumda kişi teknoloji ile arasına mesafe koyduğu zaman, var olma gayesini yitireceği gibi bir kaygı içerisindedir. Ailevi ve sosyal hayatı sabote eden ve bozan bir davranışsal ve eylemsel bağımlılık türüdür. Teknoloji bağımlısı olan bir kişi de, ancak o şekilde kendini fark ettirdiği ve fark edildiği algısı hakimdir. Sosyal yaşamdaki ilişkiler de ona göre düzene konulur. Artık geleceğe dönük plân ve tasarımların merkezinde; bağımlılık oluşturan ve bir ölçüde bedene ve duygulara haz veren madde ve teknoloji ürünlerine ulaşma ve tatmin duygusu vardır. Bağımlı olanların bu durumdan kurtulmalarını sağlayacak özgüven, irade ve aklın bilimi olan mantıktan yoksun oldukları ve bu yüzden mutlaka dışarıdan profesyonel düzeyde destek almaları kaçınılmaz olmuştur. Teknoloji kullanımının yanlış kullanımıyla bağımlılığa dönüşen tehlikeli tavırlar, özellikle genç yaş grubunda bulunan kişiler ile ilgili kaygı ile beraberinde artmakta ve olumsuz sonuçlarla karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple, inovasyon ile gelişen teknolojiyi takip ederek, çağımızın genç kuşaklarıyla özel ilgilenilmesi gerekmektedir (Heirene, 2022; Mathes vd., 2018, Akt., Akay vd., 2023).

Bireysel ihtiyaçların giderilmesi için başlayan ve okuryazarlığı tam olarak oluşmamış teknoloji kullanımına dayalı olarak bir anlamda bağımlılık oluşabilmektedir. Bu

çerçevede teknoloji kullanımının günlük yaşam becerilerine katkısı, daha ileri düzeyde sağlıklı iletişim beceri ve çözümleri sağlaması nedeniyle daha sık teknoloji kullanımını da beraberinde getirmektedir. Sosyal paylaşım ağlarının genişlemesi ve bu çerçevede teknolojik gelişmelerin de beklenenden çok daha hızlı seyretmesi, aşırı kullanımdan kaynaklanan sorunların oluşmasına neden olmaktadır. İnternete bağlı durumdaki bir cihazla veri alışverişi yaparak kullanılması; yani çevrimiçi durum şeklinde oyunlar, cinsel istismar sitelerine kolayca ve herhangi bir engel durumu olmadan ulaşabilme imkânları, sosyal paylaşım ağları vasıtasıyla yeni birileriyle tanışabilme gibi sonuçlar; kullanıcının bu tür davranışları tekrar ederek pekişmesine ve buna bağlı olarak ta, bağımlılığın oluşmasına sebep olabilmektedir. Böylece oluşan bağımlılık bireye, sonucu tahmin edilemese de başka yollarla alamayacağı hisler ve bedene an itibariyle haz veren tatmin edici duygular sunmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı oluşmasını sağlayan temel değişkenlerden biri de, özellikle aile içi ilişkilerin normal seyrinin bozulması, buna dayalı gelişen içe kapanıklığın sonucu olarak yaşanan sosyalleşme sorunlarıdır. Bu durum kronik bir hal aldığı zaman, bağımlılık oluşturan her aparat aracı konumuna geçiyor ve bir ölçüde artık birey kendini onunla özdeşleştirerek çevreye uyum sağlamaya çalışıyor. Giderek karakterin bir parçası olan işte o aracı aparat kendini çok daha etkin ve etkili hale dönüştürüyor. Bilindiği gibi bağımlılık ifadesi daha çok alkol, sigara, esrar gibi kimyasal maddelerin kullanımı olarak ortaya çıkarken, baş döndürücü bir hızla gelişen bilim ve teknolojinin insan hayatında daha fazla nüfuz

etmesiyle ortaya çıkan bazı sorunların psikiyatrik ve psikolojik sorunlar olup olmadığı sorgulanmaya başlamıştır.

Teknolojinin kullanım süreçlerinde bazı sorunların yaşanması ve bu sorunların tanımlanması oldukça önemlidir. Bu durumu;

Griffiths (1995) de oldukça ayrıntılı bir şekilde ortaya koymaya çalışmıştır. Bu çalışmada teknoloji bağımlılığı olarak kabul edilen tutum ve davranışların, bağımlılık motivasyonlarının teşvik edilmesine destek olabilecek türde uyarıcı ya da takviye edici nitelikte olduğu ortaya konulmuştur. Örneğin, televizyon izlemek gibi pasif veya oyun oynamak gibi aktif olabileceği iddialı bir şekilde belirtilmiştir. Griffiths (1999) iddiasında, teknoloji bağımlılığının diğer kimyasal bağımlılık türünde olmayan sosyal nitelikli bir araç bağımlılığı olduğunu vurgulamıştır.

Diğer yandan, davranışsal bağımlılıklar açısından incelenmesi gerektiği görüşü de öne çıkmıştır. 1995 yılında yine Griffiths, Brown tarafından gerçekleştirilen çalışmada teknoloji bağımlılığı durumunu altı bağımlılık ölçütü ile açıklamaya çalışmıştır. Bu ölçütler; "dikkat çekme (Salience), yoksunluk (Withdrawal), çatışma (Conflict), nüksetme (Relapse), tolerans (Tolerance), ruh hali değişimi (Mood Modification)" dur.

Yaşamakta olduğumuz bilgi çağında, bilgisayar kullanımının hızla yaygınlaşması; bunları kullanan bireylerde teknoloji bağımlılığı durumu olarak ifade edilen; mobil anlık mesajlaşma, çevrim içi alış veriş, akıllı telefon kullanımı, çok çeşitli bilgisayar oyunları, video,

sosyal paylaşım ağları, bilgisayar ve internet gibi birçok, bağımlılık oluşturabilmektedir. Çağımızda bilgisayar kullanımının artması aynı internet ve sosyal paylaşım ağlarının kullanım oranını da alabildiğine artırmıştır. Dolayısıyla, teknoloji kullanımıyla ilgili bağımlılıklardan bahsedilirken, bu tür teknolojilerin kullanımı ön plana çıkmıştır. Alan yazınında bu konularda yapılan çalışmalarda bu sorun farklı biçimlerde adlandırılmıştır. Örneğin Young, (1998b)'ın *internet bağımlılığı, Sorunlu internet kullanımı,* olarak adlandırdığı durumu Morahan-Martin ve Schumacher (2000), *İternet bağımlılık bozukluğu*" olarak değerlendirmiş; Goldberg (1999), de benzer biçimde ifade etmiştir. İnternet bağımlığı kavramı ilk olarak 1996 yılında gündeme gelmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur.

Amerikan Psikiyatri Birliği bu çalışmaların bazılarını yayımlamıştır. Yapılan çalışmalar doğrultusunda, özellikle internet bağımlılığı olarak ifadede edilen bağımlılığın klinik olarak çok kayda değer bir davranış bozukluğu olabileceği değerlendirmesi benimsenmiştir. Goldberg (1999) bu davranış bozukluğunu; başkalarının dikkatini çekerek kendini merkeze alma, duygusal pozisyon değişikliği, daha fazla zaman harcama, bazen geri çekilme ve çatışma pozisyonu alma şeklinde açıklamaya çalışmıştır. Diğer yandan Block (2008) DSM-V'te yayımlanan internet bağımlılığı konulu çalışmasında; bu tür bir bağımlılığın çevrim içi ve dışı bilgisayar kullanımıyla aynı anda aşırı oyun oynanması, cinsellikle sık sık meşgul olunması, e-posta ile mesajlaşmayı da içeren ayrıntılardan kaynaklanan

"kompülsif-dürtüsel" bir spektrum bozukluğu olarak değerlendirmiştir.

Teknoloji bağımlılığı olarak adlandırılan davranışlar şöyle sıralanabilir:

Aşırı kullanım: Bir teknolojinin sıklıkla kullanılmasıyla kendini gösteren duygu.

Çekilme: Bilgisayara veya bağımlılık yapan teknolojiye ulaşılamadığında ortaya çıkan depresyon, kızgınlık ve gerginlik hissi. 12

Tolerans: Ortaya çıkan beklentiler çerçevesinde daha iyi bilgisayar teçhizat ve ekipmanlarına, daha uzun süre kullanuım için daha fazla zamana ve daha özel yazılımlara ihtiyaç duyma.

Olumsuz tepkiler: Teknoloji kullanım sürecinde yaşanacak olumsuz durumlar karşısında; tartışma, yalan söyleme, başarısızlık, sosyal izolasyon ve tükenmişlik şeklinde belirtilmiştir. İnternet gibi sosyal paylaşım ağlarının ilgili teknolojileriyle hemen hemen her alanda daha etkin bir işlevsellik kazanmış olması, insanlar tarafından aşırı kullanım sorunları yaşanmasına neden olmuştur.

Bu konu tüm insanlığı tehdit ettiği için, sorunun tespiti ve önlem alınması konularında birçok çalışma yapılmış ve yapılmaktadır. Genel olarak teknoloji bağımlılığı olarak ifade edilen bağımlılık durumları daha çok psiko-sosyal faktörlerle ilişkilidir. Sosyal yaşamı çepe çevre kuşatan bu durum; iş, okul, sağlık ve aile hayatını da olumsuz etkilemektedir (Tsai & Lin, 2003). Örneğin interneti oldukça yoğun bir şekilde kullanan bir öğrenci

çevrim içi etkinlikleri normal yaşam etkinliklerine tercih ediyor ve en başta uyku bozuklukları yaşamaya başlıyor (Anderson, 2001).

Teknoloji bağımlılığı nedeniyle hayatın hemen hemen her aşamasıyla ilgili çok önemli sorunlar yaşanmaktadır (Çakır vd., 2008). İnternet üzerinden gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcılardan 308 internet kullanıcısının %50'si interneti daha çok hayatın normal seyri ile ilgili akışı ertelemek için kullandığını ve bu süreçte harcanan zamanın %47'sini mış gibi yaparak kendini meşgul etmek şeklinde geçirdiklerini belirtmişlerdir. Bir kısmı da interneti stresle başa çıkmanın bir alternatifi olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Davis vd., 2002).

Ektiricioğlu vd. (2020) de yapmış oldukları araştırmada akıllı telefon, internet ve bilgisayar' ın gündelik yaşamımızda ayrıcalıklı bir yerinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca yapılan çalışmalar boyutuyla *"We Are Social" 2017 "İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri"* adlarıyla hazırlanan raporlara göre dünya üzerinde yaşayan nüfusun %50'sinin internet, %37'sinin aktif sosyal medya ve %66'sının da akıllı telefon kullanıcısıdır. Bu rakamların Ülkemizde de benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Bu veriler içerisinde sosyal medya kullanımının oranı da oldukça yüksektir. Hemen hemen her bireyin kendisine ait bir sosyal medyası bulunmaktadır. Hatta birçok kullanıcı kişisel hesapla yetinmeyip birden fazla hesap açarak beğeni kazanma takipçi kazanma gibi arayışlarda bulunmaktadır. Bu durum incelendiğinde

paylaşılan resmin kalıcılığının güzelliğinden ziyade beğenilme güdüsünün ve, takipçi arttırma isteği gibi sebeplerin etkili olduğu ve teknoloji bağımlılığnın ortaya çıktığı görülmektedir.

Teknoloji bağımlılığı eğer kullanıcılarını günlük yaşam beceri ve sorumluluklarının yerine getirilmesinde sorun yaratacak düzeylerde alıkoyuyor, sosyalleşme ve iletişim becerilerini dumura uğratıyorsa, dikkat dağınıklığı ve algı problemleri yaşatıyorsa, sosyal paylaşım ağlarındaki birtakım dürtüleri harekete geçirici ve etkileyici görsel ve işitsel senaryoların dışında kendi doğası çerçevesinde var olan çevresel uyarıcılara uygun tepki verememe sorunu yaşanıyorsa, bu durumun bir psikolojik sorun olma gerçekliğ kabul edilebilir. Dolayısıyla ÇOKSPD uygulamalarının bu sorunu giderme noktasında etkili olabileceği bu alandaki kuram ve yaklaşımlara dayalı olarak varsayılmıştır. Özellikle yurtdışında yapılmış bazı çalışmalarda da bu hipotezi dolaylı da olsa doğrulayan görüşlere yer verilmiştir. Okullarda yaşanan istenmeyen öğrenci davranışlarının arka planında birden fazla değişken olabilir. Bunların arasında teknoloji bağımlılığının da doğal ve normal insan davranışlarını olumsuz etkileyen bir etken olabileceği düşünülmüştür.

Kim ve Franklin (2009) tarafından yapılan ve okullarda yaşanan eğitsel ve davranışsal sorunlara müdahale edilmesinde ÇOKSPD uygulamalarının etkili olup olmadığı araştırılan çalışmada; bu sorunların giderilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu davranış bozuklukları; *"iletişim problemleri, dışsal davranış*

problemleri, olumsuz duyguların üstesinden gelmede ve yönetilmesinde sıkıntılar" olarak ifade edilebilir. Diğer yandan yine Moore ve Hopson tarafından 2008 yılında yapılan benzer bir çalışmada da ÇOKSPD'nin öğrencilerin istenmeyen ve olumsuz davranışlarının azaltılmasında etkili olduğu gözlenmiştir. İranlı göçmenlerin Amerika'da uyum ve adaptasyon problemleri ile ilgili yapılan çalışmada; ÇOKSPD'nin sorunun çözümünde etkili olduğu kanaatine varılmıştır (Azary, 2006).

Teknoloji bağımlılığına karşı kuramlar değerlendirildiğinde Davis tarafından geliştirilen Teknoloji Kabul Modeli" öne çıkmaktadır. Bu modelin, sonuca etki eden en az faktörle, teknoloji kullanıcılarının kendi kullanım davranışlarını ve teknolojiye uyumlu davranışlar göstermelerine etki eden değişkenleri ortadan kaldırdığı belirtilmektedir. Bu kuram altı temel değişkenden oluşmaktadır. Bu değişkenler; 'uyumluluk-uygunluk, algılanan kullanışlılık, alışılan kullanım kolaylığı, tutum, davranış ve sistemin kullanılışıdır (Yıldırır, Kaplan, 2019).

Nir Eyal tarafından geliştirilmiş olan "Kanca Modeli" teknoloji mal ve hizmetlerinden yararlanan kullanıcılarının bağlanmalarını sağlamak ve alışkanlık oluşturmak için kullanılan bir model haline gelmiştir. Kanca modelinde 4 temel aşamadan bahsedilmektedir. Bunlar; * tetikleme, * aksiyon, * ödül ve *yatırımdır. Tetikleme aşamasında kullanıcının teknolojiyi kullanmasını sağlayacak kıvılcımın yakılmasıdır. Özellikle telefonlara gönderilen mesajlarla/bildirimlerle sağlanır. Aksiyon aşamasında ise, teknoloji kullanıcısının bildirimi

tıklaması ve uygulama ile etkileşime başlamasıyla oluşur. Süreç kullanıcının bu doğrultuda en basit hareketi göstermesi beklenir. Diğer iki aşama da ödül ve yatırım aşamaları olmaktadır. İstenen tepkinin alınmasıyla kullanıcı bir şekilde ödüllendirilir. Burada beğenilen bir içeriğe ulaşmakta ödül olarak değerlendirilebilir. Yatırım aşamasında da kullanıcının süreç içerisinde yaptıkları olarak değerlendirilebilir (Eyal, 2022).

Teknoloji bağımlılığıyla ilgili olarak "Bilişsel Davranışçı Yaklaşım" da bu çalışma için önemli bir referans olmaktadır. Çünkü bu yaklaşımda; bireyin kendi tutum ve davranışlarının kaynağını oluşturuyor. Bu durumda sağlıksız ve olumsuzluk yaratan davranışların temelindeki düşünceye müdahale edilerek sorun çözülmeye çalışılmaktadır. Bu çerçevede danışanın hatalı inanç ve tutumları mümkün mertebe danışanın kendi potansiyelleri harekete geçirilerek düzeltilmeye çalışılmaktadır (Beck, 2008).

Grupla Psikolojik Danışma

Grupla psikolojik danışmada, gruplar açık veya kapalı gruplar olarak oluşturulmaktadır. Açık gruplar; grupla psikolojik danışma süreci devam ederken kendince gerek gören birinin gruba girip belli bir süre, 10-13 oturum devam ettikten sonra, edindiği kazanımlara bağlı olarak artık ihtiyacının olmadığını düşündüğünde, gruba devam etmeyi sonlandırdığı gruplardır.

Kapalı gruplar denildiği zaman ise; daha önceden danışma sürecinin kaç oturumdan oluşacağı, danışma yapılacak grupta kaç kişinin yer alacağı önceden

planlanan ve devam eden oturumlarda da gruba başka bir üyenin alınmadığı grup yapılarıdır. (Voltan & Acar, 2012). Kapalı bir grubun üyelerinin hepsinin sabit katılımcılar olması tavsiye edilse de, özellikle klinik olarak tasarlanan ortamlarda yaşanan zorluklar bunun uygulanabilirlik düzeyini düşürmektedir. Çünkü zaman zaman üyeler grubu aniden terk edebilirler, başka yerlere gidebilirler ve hesap edilemeyen program uyumsuzluklarıyla karşılaşılabilir. Ortaya çıkacak kayıplardan dolayı grubun dağılmasını durdurmak için yeni üyelerin eklenmesine ihtiyaç duyulabilir. Gruba eksiklerin tamamlanması için yeni üyelerin eklenmesi için en iyi zamanlama ise grupta böyle bir durağanlığın olduğu zaman dilimidir. Danışma grubuna eklenecek yeni katılımcı bir diğer açıdan grubun ihtiyacı olan yeni sinerji kaynağı olma rolünü üstlenebilir (Yalom, 1992).

"Açık gruplarda, kendince gerekçelere dayalı olarak ayrılan üyelerin yerine gönüllü olarak yenilerinin katılması inandırıcılık ve güven açılarından gerekli ve faydalı olabilir. Aksi durumda sürekli olarak grup üyelerinden birilerinin ayrıldığının görülmesi, kaygılı bazı üyeler üzerinde, bir baskı oluşturup grubu hızlandırabilir ya da gruba bir motivasyon duygusu yaşatıp grubun çıkmaza girmesini önleyebilir (Yalom, 2003)." Bu durumda yeni katılan üyelerin önceki oturumlarda nelerin paylaşıldığını bilmemeleri farkındalık adına sürece zarar verebilir ve bütünlüğü bozabilir. Ayrılma ve katılmalarla grup üyelerinin değişerek farklılaşmasının bir başka sakıncası da; belirtilmeye çalışıldığı gibi grup birliğinin bu değişimlerden olumsuz etkilenmesidir (Corey, 2012). Diğer yandan açık grupların bu ve benzeri durumlarla

ilgili olarak yaşadığı sıkıntılı süreçlerden birisi de yeni üyelerin devamlı gruba tanıştırılmaları, ortama uyum sağlamaları ve desteklenme ihtiyaçları olarak ifade edilebilir (Yalom, 1993).

Bundan dolayı hangi bir gruplama yapısının nasıl olacağı belirtilirken, danışma sürecinin uygulanacağı ortam, üyelerin grupta kalma ve ayrılma ihtimalleri gibi şartları göz önünde bulundurulup karar verilmeye çalışılması izlenecek en gerçekçi yol olabilir. Genel olarak çözüm odaklı grupla psikolojik danışmada, sorunun çözümüne odaklanılmasından daha çok çözümün kendisine odaklanılır (Corey, 2008; Mcdonald, 2007). Hal böyle olunca, bu yapı bir problem çözme çabası olarak ta düşünülebilir. Bu durumda organize edilecek psikolojik danışmanın esas amacının; danışanın ortaya koyduğu davranışı ve olaylara yönelik referans noktasını yeniden belirleyerek daha faydalı sonuçlara ulaşılmasını sağlamak olmaktır. Böyle bir düzenleme ve yaklaşımla sorun kaynağının analiz edilmesi ve çözmeye çalışılması yerine, sonuçlardan yola çıkılarak analizlerin yapılması daha sonuç alıcı olacaktır (Cepukiene & Pakrosnis, 2011). Banks (2005) yılında gerçekleştirdiği çalışmasında, ÇOGPD sürecini altı adımdan oluşacak şekilde özetlemiştir: *"1. Giriş: Problemle ilgili ana hatlar belirlenir 2. Aydınlatma: Katılımcılara sorun hakkında aydınlatıcı bilgi verilir 3. Onaylama: Problemin paydaşlar tarafından kabul edilmesi ve olumlu dönüt 4. Mucize senaryo: Gelecekle ilgili olarak olumlu bir vizyon oluşturulması 5. Süreçle ilgili ilerlemenin sağlanması ve katılımcı üyelerin takdir edilmeleri 6. Kapanış: Daha sonraki adımlara ilerleyiş."*

Quick (2008), ÇOKPD temelinde grup modelini; problemin olmadığı bir geleceğin canlandırılıp tasarlanması, esas olarak ortaya konulan sorun çözme davranışları ve sonrasında işe yarayanı yapmak, işe yaramayanın ise yerine daha farklı ve anlamlı başka bir şeyler yapmak biçimindeki üç temel görüşü temele alarak yapılandırılmıştır. Quick'in (2008) bu çerçevede ortaya koyup önerdiği standart bir oturumun muhtevası kısaca aşağıdaki gibidir: *"a. Oturum başlamadan önce ve mevcut derecelendirme ölçeği ile kendi kendini değerlendirme: Ortaya konulan sorunla ilgili çözümleri kapsayan ilerleme ve yapılan son oturumdan (ya da gruba kayıt olunduğundan) beri daha iyileştirici ve farklılık oluşturan şeylerin farkına varılması. İlk oturumun ise sürece katılımcı üyenin (danışanın) yaşamında değiştirmek istediği bölümü ifade etmesi. b. Katılımcıların birbirlerini tanımaları ve"İşe Yarayanı Yapmaları istenen" grubunun uyulması gereken ilkelerinin açıklanması. c. Katılımcıların Isınma alıştırmaları ve sürece alıştırılmaları: Danışanlar başlangıçta ikili eşleşirler ve meraklarını gidermek için birbirlerine kendilerini kısa bir şekilde tanıtırlar. Ayrıca bu arada süreç içerisinde nelerin ve ne durumda değişmiş olduğunu da birbirleriyle paylaşırlar. Daha sonra her bir üye kendisiyle eşleşen partnerini gruba tanıtır. d. Süreç çerçevesinde çözümün daha iyi kavranması için somut görselleştirme deneyimi (beş dakika civarında): Önceden belirlenen mucize sorunun sorulması. Süreç içerisinde zamanlama olarak belirlenen her haftaya birisi denk gelecek şekilde beş farklı yapıda uygulanır. Katılımcı üye danışanlardan, o anda mevcut olan tüm koşullar ve engellemeler farklı olmadığı halde, daha sonraki bir zaman diliminde o an itibariyle yaşadıkları sorunun yaşanmadığı bir anın hayalini kurmaları istenir. e. Yapılandırılmış olan gruplar çerçevesinde paylaşım (daha fazla*

yani zamanın en uzunu ayrılır): Mucize soruyu sorup cevap alma uygulaması sırasında nelerin nasıl yaşanıldığı grup içerisinde tartışılır. f. Sürdürülen danışma süreci kapsamında oturum sonrası formu olarak adlandırılan derecelendirme ölçeği ile katılımcının kendini değerlendirmesi: Yaşanan sorunun çözümüne yönelik ortaya çıkan gelişimin belirlenmesi ve oturumlar esnasında danışan katılımcının hatırlamak istediklerini ortaya koyması. g. Her bir katılımcı üyenin yapılan oturuma ilişkin neler hatırlamak istediğiyle ilgili kısa paylaşım yapması" şeklinde ifade etmektedir. Bu süreçte kullanılacak mucize ve istisnai sorular önemli ve sonuç alıcı özelliğe sahiptir.

Mucize soru psikolojik danışma sürecinin standart bir bileşenidir. Burada asıl olması gereken, mucize soru muhatabına yöneltildikten sonra danışanın ortaya koyacağı gereksinim veya beklentisidir. Çünkü oturum danışanın yöneltilen mucize soruya vereceği cevaba göre şekillenecektir. Danışma süreci içerisinde mucize soru daha da detaylandırılmaya çalışılır. Danışanlar sosyal yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları problemlerini sorun olarak kabul etmedikleri ve öyle tanımladıkları anların da olduğuna inanılır. Bu tanımlamama süreci istisna olarak kabul edilir ve esasında ortaya çıkan sıkıntı ve farklılığın kaynağıda bu durum olabilir. ÇOPD yapan uzmanlar, danışanlarının bahse konu olan sorunla yüz yüze gelmedikleri yaşantı anlarına yöneltmek amacıyla istisnai ve derinlikli sorular sorarlar. İstisnalar danışanın yaşamında sorunun yaşanmasının kaçınılmaz olduğu, ancak bir şekilde yaşanmadığı kabul edilen geçmiş deneyimlerdir. Örneğin, sürekli kavga eden veya her zaman yalan söyleyen bir çocuğun, dürüst ve işbirliğine

açık olduğu bir an ve durum vardır (De Jong & Miller, 1995; Mcdonald, 2007). Dolayısıyla danışana danışma süreci içerisinde; *"Sorununun olmadığı anı düşünebiliyor musun?"*, *"O zaman ne yapıyordun?"* gibi sorular yöneltilerek alınacak cevaplar işte bu istisnai durumların işareti ve belirleyicileridir. Çözüm odaklı psikolojik danışma yapan uzman danışmanlar genel olarak gözlenmesi kolay olmayan; duygular, ruhsal durum veya iletişim gibi yaşantı, tecrübe ve deneyimlerdeki değişiklikleri belirlemek amacıyla derecelendirme soruları sorarlar.

Bu bağlamdaki sorular, danışanların beklenti ve talepleri olan değişikliklere ulaşma durumunda atacakları adım ve yapmaları gereken şeylere daha fazla dikkat etmelerini kolaylaştırır. Bu sorular, 0-10 puan aralığında yapılandırılan sorulardır. Yaşanan sorun göz önüne alındığında, 0 ve 10 puan aralığında 0 ilk gelinen durumu ifade eder. Beklendiği gibi bir mucizenin gerçekleştiği ve sorunun çözüldüğü zaman dilimi 10 puanlık bir değere karşılık gelir. Kişi kendisine o sorunun çözümü sürecinde 0 ve 10 arasında bir değer verdikten sonra danışman; o puan durumuna nasıl gelindiğini ve daha başka neler yapılarak puanın artırılacağı ile ilgili sorular sorar. Bu sorular derecelendirme sorularıdır. Örneğin danışana; "kendine bu ölçeğe göre "5" veriyorsun. Seni bu noktaya getiren sebepler nelerdir? Diyelim ki bir puan daha yukarı çıktın. O zaman sence hangi değişiklikler yaşanabilir? Devam eden danışma süreci çerçevesinde mucize soru biraz daha genişletilip derinleştirilebilir. Örneğin, yapılan puanlama kapsamında "6" dan "7" ye ilerlendiğinde diğer grup üyelerinin artık daha iyi durumda olduğunu ve

iyileştirici doğru davranışları ortaya koyduğunu söyleyeceklerdir. Onlar artık senin hangi durumunu fark etmiş olacaklardır? Gibi sorular üzerinden gidilecektir. Derecelendirme ölçeğinin kullanıldığı sorularda maksat; danışanın çözüm odaklı potansiyellerine ve meydana gelen az da olsa değişikliklere odaklanmayı sağlamaktır. Böylece danışana cesaret kazandırılmış olunacaktır. "Şu andaki durumunu daha önce yaşadığın en kötü diye tanımladığın halinle mukayese ettiğinde hangi olumlu gelişmeleri fark ediyorsun?", "Bunu nasıl yaptığını düşünüyorsun?", "Bunları yapmanda sana neler neler yardımcı oldu?", "Kişi boyutunda düşünürsen sence kim yardımcı oldu?", "Bu gelişmeyi sağlamak ve sürekli hale getirmek için sence neler yaptın?" Gibi ve benzeri sorular sorulabilir. Diğer yandan öteki grup üyeleri de danışanın gösterdiği grup üyelerinin dikkatlerine sunduğu ilerlemeye benzer yaşantılarını aynı şekilde paylaşmaya motive edilirler. Ayrıca gelinen ve olumlu sayılan bu aşamada, bunların dışında danışanın süreç boyunca gösterdiği tüm performansının bütüncül ve döngüsel olarak takdir edilmesi de oldukça anlamlı ve değerlidir (Banks, 2005). Derecelendirme özelliği olan ölçekler temelindeki sorular sayısal ifadelerle belirlenme formunda değillerdir. Esasında bu amaçla farklı metaforlar (merdiven basamağı, yokuş gibi veya Voltan-Acar'ın (2004) geliştirdiği *"Gruptan Alınanları Bir Doğru Üzerinde Gösterme"* alıştırması gibi çalışmalar tasarlanıp yapılabilir.

Kısa Süreli Psikolojik Danışma

KSPD yaklaşım ve kuramları uzun bir geçmişe dayanmaktadır. Kısa süreli terapiler olarak adlandırılan yaklaşımlar Ferenczi tarafından ortaya atılmıştır. Daha sonraki yıllarda da bu konuda önemli çalışmalar yapılmıştır (Sifenos, 2010). Bu alan araştırmacıları, psikotik tanıyla kendilerine başvuran hastaların teşhislerinin uzun sürmesinden dolayı, danışanın baştan 18 sona hikayesini dinleme yerine doğrudan yaşanılan sorun üzerine odaklaşmışlar ve buna bağlı olarak ta oldukça etkili sonuçlar elde etmişlerdir (Akın & Sarıçam, 2014). Burada uygulanacak seans sayısı 1 ve 25 arasındadır ve aktif bir şekilde belirlenen hedefe yöneliktir. Terapi sürecinin amacına ulaşabilmesi için öncelikli olarak danışanların sorun teşkil eden; duygu, düşünce ve davranışlarının değişmesi gerekir. Bunun sağlanması için zamanın da iyi yönetilmesi beklenir. Genel uygulamalara bakıldığı zaman, amaç danışanların zindelik, öz-yeterlik ve özgüven kazanmasının sağlanmasıdır (Fisch, 1994). Alanyazında oldukça fazla olan kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımları vardır. Bu bakımdan;*"Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi", Kısa Dinamik Terapi", "Kısa Bilişsel Davranışçı Psikolojik Danışma", "Kısa Adlerian Terapi", "Kısa Aile Terapisi" ve "Kısa Acil Psikoterapi"* uygulamaları örnek olarak gösterilebilir. Hastanın tüm geçmişini dinlemek yerine problemli duruma odaklanılır (Dryden & Feltham, 1992; Feltham, 1997). Genel olarak psikoterapilerin temelinde "Psikanalitik Kuram" yatmaktadır (Doğan, 2010).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma

Bu modelin esası "*Stratejik Psikolojik Danışma*" ve "*Ruh Araştırma Enstitüsü Modeli*" ne, Milton H. Erickson ve Gregory Bateson'un fikir ve bakış açılarına dayanır (De Shazer, 1985; Nichols & Schwartz, 1988; Akt., Doğan, 1999). Bu danışma sürecin önemli isimlerinden olan Erickson; şaşkınlık oluşturmak için gözlem, telkin, hipnoz, hikaye ve anektodu kullanmıştır (Erickson, 2000). "*Çözüm Odaklı Terapi*" yaklaşımı Erickson'un öğrencileri olan; Insoo Kim Berg ve Steve de Shazer tarafından yapılandırılmıştır. Bu dinamik sürecin varsayımları şöyle ifade edilmiştir:

- "Danışanların yaşadıkları sorunları çözmek için yeteri düzeyde güçlü yanları ve temelleri vardır. Danışmanın görevi, danışanın burada belirtildiği gibi, güçlü yanlarına ve bağlamlarına ulaşmasına yardımcı olmaktır (O'Holon & Weiner, 1989; Akt., Murdock, 2004/2012, s. 464).
- Değişim devamlılık arzeder: danışanın değişiminin ve iyileşmenin her zaman için gerçekleşeceği inancı ve varsayımı vardır (Seligman & Reichenberg, 2013).
- Değişim için küçük bir dokunuş yeterli olabilir düşüncesinden yola çıkıldığında, Ericksoncu Kısa Terapinin felsefesine benzediği iddia edilebilir.
- Yaşanan bir problemi çözmek için problemin oluş hikayesi ya da problemin nedenleri hakkında çok ayrıntılı inceleme yapmaya gerek olmayabilir (Murdock, 2004-2012, s. 465).

- Her psikolojik danışman ÇOKSGPD' yi uygulayabileceği düşünüldüğünde, danışmanın yeterli olduğu varsayılabilir."

Yukarıdaki varsayımlardan yola çıkıldığı, ÇOKSPD'nin sorunun çözümünü temele aldığı görülmektedir.. Anlaşılacağı üzere ÇOKSPD Steve De Shazer, Insoo Kim Berg, Eric Lepchile, Scott Miller, Alex Molnar, Jane Paller ve Bill De Shazer tarafından yaklaşık 44 yıl 19 önce geliştirilmiştir. Buradan bakıldığı zaman çok uzun bir geçmişinin olduğu söylenemez (O' Conell, 2005). ÇOKSPD' nın başka bir formu da O' Holon ve ekibi tarafından geliştirilmiştir. Yöntemin günümüzdeki kullanıldığı biçimine gelmesinde çalışan alan uzmanlarının tamamı Erickson'un öğrencileridir.

O' Holon'a göre; Her insan eşsiz ve benzersizdir. Aslında tedaviyi hastanın kendisi yapar. Her birey kendi problemlerini kendince çözebilecek kaynaklara sahiptir. Kendi kendimizi rehabilite etmek, yüzleştiğimiz problemlerimizi çözmek ve kendimizi iyileştirme adına olumlu yönde değiştirmek için olması gereken becerileri hepimiz içimizde taşırız. Belkide yaşadığımız problemlerin çözümü için çok küçük bir dokunuş yeterli olacaktır. Artık gerisi gerisi kendiliğinden gelecektir. Erickson'un kısa terapi uygulamasında bu duruma "kartopu etkisi" denilmektedir. Yaşantı, tecrübe ve deneyimler sonucunda davranışlar şekillenen birtakım kalıplar üzerine oturduğu için terapistin yeni davranış kalıbı oluşturmak için yapması gereken sadece danışanı yeni davranış kalıplarına yönlendirmek olacaktır. Her insanın eşsiz ve benzersiz olduğu gerçekliğinden yola

çıkıldığında, her insanın kendine özgü bir dünya görüşünün olması beklenir. Transformasyon (değişim) denildiği zaman bir yanlışın düzeltilmesinden çok yeni bir yön verme olarak algılanmalıdır. Değişim kalıtım + çevre temelinde deneyim sonucu ortaya çıkar. Deneyimle yani yaparak, yaşayarak ve uygulayarak öğrenmek bilinçlice öğrenmekten daha eğiticidir. Kişinin eşsizliği birçok boyutuyla ele alınabilir ve kesinlikle bir şeyi yapmak için kişi zorlanmamalıdır. Aksi takdirde bu baskı değişimi zorlaştırabilir.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma "halâ var olan çözüm yollarını temele alır. Günümüzde bu yaklaşımla ilgili çalışmalar yapılmakta ve birtakım değişikliklerle yeniden yapılandırılmaya çalışılmaktadır (Miller vd., 2001).

Bu konu ile ilgili temel ilkeler şöyle özetlenebilir;

- Psikolojik danışmanın esas olarak danışana uygun hale getirilmesi gerekir. Burada bireysel farklılıkların çok önemli bir detay olduğu anlaşılıyor. Yani danışanın sürece değil, sürecin danışana uydurulması gerekir (Doğan, 1999). Bu süreç bir bakıma "konsültasyon" çalışmalarını da yansıtmaktadır. Temel olarak danışanın kendisinin çözüm yollarını fark etmesi ve uygulayarak çıkış yolları bulması hedeflenir. Danışanın özellikle yaratıcı düşünme becerileri ve kendi yetenek ve yeterlikleriyle soruna kendince ve farklı çözüm yollarını bulması beklenir.
- En tehlikeli olan herhangi bir durum ve konuyla ilgili olarak sadece tek bir görüşe sahip

olunmasıdır. Buradan her sorunun mutlaka bir çözümünün olduğu düşüncesi öne çıkıyor. Çünkü varlık ve yokluk birbirlerini tamamlayan temel faktörlerdir. Buna ıraksak düşünce de denmektedir (diverjant düşünce). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma sadece yakın çevreyi oluşturan durumlara odaklanılmasını değil, bunlardan yola çıkılarak daha farklı ve alternatif çözümlere ulaşılmasını sağlayacaktır.

- Sorun ve çözümü birbirlerinin aynısı olmak zorunda değildir. Tamamen ilişkisiz de gözükebilir (Miller vd., 2001; Sklare, 1997). Burada danışana değişimin fitilini ateşlemesi için fırsat verilmektedir (Quick, 2008).
- Değişim kaçınılmaz ve süreklidir. Bir sorunun bugün böyle ama yarın değişmeyeceği anlamına gelmez. Her an her şey değişebilir. O zaman sorunun çözümüne yönelik bir durum söz konusudur (Geil, 1998).
- Küçük değişiklikler büyük değişikliklere kapı açabilir. Bu durum da "kartopu etkisi" olarak açıklanıyor (Dölek & Kurter, 2005; O' Holon & Weiner, 1989). Yaşamın bir alanında oluşacak olumlu bir değişim diğer yaşam alanlarını da etkileyebilir (Beyebach, 2009).
- Noksan ve kısıtlı yönlerden çok, güçlü yönlere odaklanılması gerekir.

- İnsan hayatındaki her sorunun hissedilmediği yaşam dönemleri vardır. Bu durum başa sarmak şeklinde de ifade edilebilir.
- Geçmişten çok geleceğe odaklanılabilir. İşte tam bu noktada hayaller devreye girer. Çünkü hayal geleceğin tasarımıdır. Danışanın amacı devamlı pozitif cümlelerle ortaya konulmalıdır. Sorunun çözümü için çok fazla bilgi sahibi olunmasına ihtiyaç yoktur.

Solomon Dört Gruplu Model

"Solomon dört grup modeli, ön test, son-test kontrol gruplu desenin kullanımının beklenen avantajları sağladığı gibi sadece son-test kontrol gruplu desenin avantajlarını da ayrıca sunmaktadır" (Braver & Braver, 1988; Solomon, 1949).

Solomon dört gruplu psikolojik danışma modelinin geleneksel olduğu düşünülen iki gruplu ön-test, son-test tasarımı şeklinde kullanımının başlıca avantajları şöyle sıralanabilir; kirletici olarak ifade edilen değişkenlerin/faktörlerin etkisinin azaltılması ve bağımlı değişkenlerden kaynaklanan farklılıkların ön-test ile müdahale arasındaki süreçte bazı etkileşimlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığının tatmin edici bir düzeyde belirlenebilmesidir. Aynı zamanda ifade edilmeye çalışıldığı gibi, Solomon dört gruplu model'in araştırma sürecinde kullanılmasıyla kontrol ve deney gruplarının hangi bağlamlarda farklılaştığı ve dahası ön-test duyarlığı ve ön-test, son-test arasındaki farklılıkların

araştırılıp değerlendirilmesi mümkün olabilmektedir (Gall vd., 2003).

Bununla beraber, diğer tasarımlarda olduğu gibi, bazı sınırlamaları ve dezavantajların da olduğu varsayılmalıdır. Bu desenin kullanılması sonucunda yapılacak istatistiksel analizin karmaşık ve kompleks olması da ayrıca büyük önemli bir dezavantaj olarak düşünülebilir (APA, 2023). 21 Bilindiği gibi bu model iki kontrol grubu gerektirdiğinden, uygulanacak test sonrası deney ve kontrol grupları arasındaki puanlar arasındaki farklılıkların yapılan müdahaleden mi yoksa testin etkilerinden mi kaynaklandığını belirlemek daha zor olabilir. Solomon dört gruplu danışma tasarımı, daha fazla olan karşılaştırma sayısı nedeniyle Tip I hatasını (yanlış pozitif) daha fazla verebilir (Cook & Campbell, 1979). Başka bir ifadeyle, ölçmeler arasında çok sayıda karşılaştırma yapabilme imkânı olmasından dolayı yapılacak durumla ilgili istatistiksel analizler bakımından karmaşık ve belkide problemli bir durum ortaya çıkabilmektedir ve ne yazık ki model için kabul edilen belirli bir analiz de bulunmamaktadır (Braver & Braver, 1988).

Solomon'un dört gruptan oluşan modelinin bir başka dezavantajı ise, ön-test, son-test kontrol grubu tasarımları gibi diğer benzer deneysel tasarımlardan daha fazla katılımcı gerektirmesidir. Bu durum ve çerçeve çalışmayı daha masraflı tahammül sıkıntılı bir hale getirebilir ve katılımcıların çalışmayı yarıda bırakma riskini gündeme getirebilir (Fraenkel vd., 2012).

Bu özellik ve farklılıklar göz önünde bulundurulduğu zaman, Solomon dört gruplu model bu temelde her türlü araştırma için elverişli olmayabilir. Esasen ön-test ve son-test önlemleri içerisinde barındıran deneysel çalışmalar için uygundur ve ancak unutulmamalıdır ki, gözlem temelli çalışmalar gibi diğer araştırma türleri açısından uygun olmayabilir (Campbell & Stanley, 1963).

Solomon tarafından tasarlanan dört grup modeli, geliştirildiği andan itibaren, geçen zaman diliminde çoğu eğitim araştırmalarında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Örneğin, Cook ve Campbell (1979) tarafından yapılan bir çalışmada; özellikle temel matematik becerilerini öğretmek için bir öğretim programının etkililiğinin belirlenmesine dönük olarak bu desen kullanmıştır.

Yapılan çalışma, süreç içerisindeki deney grubu öğrencilerinin matematiksel becerilerini geliştirmede oldukça etkili olduğunu, kontrol grubunda bulunan öğrenciler için ise etkili olmadığını fark ettirmiştir. Braver ve Braver (1988) meta-analitik yaklaşım konusunda gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ön-testin etkilerini kontrol etmek için kullanılan Solomon dört grup modelini tüm detaylarıyla değerlendirebilmişlerdir. Hatta bir okuma programı bağlamındaki çalışmalarından elde edilen veriler çerçevesinde meta-analitik yaklaşımın kullanımını örnekleyebilmişler ve Solomon dört grup tasarımının, eğitim araştırmalarında ön-testin etkilerini kontrol etmek için güçlü bir araç olduğu sonucuna ulaşmışlar ve iddialarını temellendirmeye çalışmışlardır.

Huck ve Sandler (1973), tarafından yapılan çalışmada, desenin güçlü ve zayıf yönleri ve sınırlılıkları da içerecek şekilde, Solomon dört gruplu modelin derinlemesine bir analizi ve değerlendirmesi yapılmıştır. Modelin tüm bu özellikleriyle beraber, özellikle kısa süreli bir etkiye sahip olması beklenen psikolojik müdahaleler için yararlı olduğunu ve bir müdahalenin hem ani hem de gecikmeli etkilerini tahmin etmek için kullanılabileceğini beyan etmişlerdir.

Solomon 4 gruplu modelin, geniş bir uygulama alanı olan eğitim araştırmalarında da müdahaleleri değerlendirmek için özellikle anlamlı olduğu söylenebilir. Yapılan değerlendirmeler bunu ortaya koymaktadır. Yapılan bu ve benzeri uygulamalardanda anlaşılacağı üzere, uzun vadeli etkileri olması beklenen müdahaleler için yeteri kadar uygun olmadığı ve sonucu etkileyebilecek bağımsız dış değişkenleri kontrol etmenin zorlaşması gibi birtakım sınırlamalardan bahsedilebilir. Çünkü bu konuda ortaya konulan iddialar önemlidir ve mutlaka tartışılmalıdır. Söz konusu kısıtlılıklara rağmen, Solomon'un geliştirdiği dört gruplu modelinin eğitim araştırmalarında yapılabilecek müdahaleleri değerlendirmek için geçerli bir model olduğu sonucuna varılmıştır. Zorlu ve Zorlu (2019), eğitim disiplin alanında 1949-2016 yılları arasında Solomon deneysel deseni kullanılarak gerçekleştirilen çalışmaları incelemişler ve yaptıkları tematik analiz çalışmalarında, 24 farklı makaleyi değerlendirmişlerdir. Bu deneysel desenin kullanılmasıyla ülkemizde yürütülen çalışmaların sınırlı sayıda olduğunu ancak bu modeli kullanarak öğretim

yöntem ve tekniklerinin etkisinin daha net bir şekilde ortaya koyulabileceğini savunmuşlardır.

Bu model kullanıldığı zaman özellikle son testlerin gruplara göre karşılaştırılmasının daha anlamlı olacağı öngörülmektedir. Bu varsayım için 2X2 Anova analizinin uygulanması gerekir. 2X2 Anova; deneysel işleminin uygulanma durumu, X ön testin yapılma durumunu ifade etmektedir. Eğer etkileşim sonuçları istatistiksel olarak anlamlı çıkarsa, deneysel işlemin etkili olup olmadığına karar verilebilmesi için grup 1 ile 2'nin ve grup 3 ve 4'ün son test sonuçlarının karşılaştırılması beklenir. İfade edildiği gibi yapılan Karşılaştırma sonucunda, deneysel işlemin gerçekleştirildiği gruplar lehine anlamlı farklılıklar oluşursa, ön-test uygulanmamış olsa bile deneysel işlemin etkili olduğu şeklinde yorum yapılabilir.

Tablo 3. *Solomon'un Dört Gruptan Oluşan Deneme Modelinin Simgesel Sunumu (Braver ve Braver, 1988)*

- R: Yansız
- O: Gözlem, test
- X: Deneysel işlem

DESIGN	GROUP	PRETEST		TREATMENT	POSTTEST
Solomon four-group	1	R	O1	X	O2
	. 2	R	03	.	O4
	. 3	R	.		O4
	. 4	R	.	X	O5

Not. *Ön-teste tabi tutulan Deney-1 ve Kontrol-1 gruplarıyla olgunlaşma ve zaman gibi dışsal faktörler/değişkenler kontrol altına alınabilmesiyle beraber (Campbell ve Stanley, 1963; Karasar, 2022; Ray, 2009) ön-test uygulanmayan Deney2 grubu sayesinde ön-test-deney etkileşimi kontrol edilebilir. İki ön-test ve dört son-test uygulamasından oluşan toplam altı ölçümün yapıldığı Solomon modelinde gruplar yansız atama ile oluşturulmuştur."*

ÇOKSPD' da Kullanılan Yöntem ve Teknikler

ÇOKSPD sürecinde kullanılan yöntem ve teknikler şunlardır:

Amigo Etki

Bu yöntem bir başka ifade ile iltifat, amigo, dönüt ve geri dönüt olarak adlandırılmaktadır. Etkili bir tekniktir. Danışanın kendi gücünü ve özgüvenini harekete geçirir. Bu süreçte danışmanın danışanın cevabını ve tepkilerini olumlu bir biçimde değerlendirmesi doğrudan dönüt verme anlamına gelir. Erikson ve öğrencileri tarafından geliştirilen "Kısa Terapi" deki "Şaşkınlık Yaratmak" tekniğini çağrıştırmaktadır. Esasında şaşkınlık oluşmasını sağlayan geri bildirimler teröpatik yaklaşım sürecini pozitif bir yönde ilerletecektir (Zeig, 1985, 2008). Katılımcı danışana yaşatılacak şok ve sıradışı olabilecek sürprizler onu içe dönük olarak daha fazlasının farkına varmasını sağlar. Danışman danışmanın bilinçaltını canlandırmak için soracağı sorularla oluşacak boşluğu doldurabilir. Bir şok ve sürpriz yaşandığı zaman bilinç devre dışı kalır ve artık tepkiler otonom sinir sistemi tarafından verilmeye başlanır. Böylece yaşanan şok ve şaşkınlık durumu uygunsuz ve becerisiz davranışlarla kendini göstereceğinden danışanın terapiye direnci de kırılmış olur. Ortaya çıkan şaşkınlık halinde sunulan ilk öneriyi de kabul eder. Meselâ süreç içerisinde danışanın belki ortaya koyacağı direnci kırmak için biraz övgü, biraz daha değer verildiğini hissettirme, onun danışma sürecini benimsemeye ve önemsemeye yöneltebilir. Örneğin yaşantılarının belki muhatabı olan birisi için; "o'nun hatalarını görmezden geldiğin için çok iyi biri olmalısın."

"Arkadaşının sana bu kadar güvenmesini nasıl sağladın?" gibi onore eden ve olumlu bir durumu ima eden soruların sorulması danışan açısından olumlu dönüt yani belki pekiştireç anlamındadır. Amigo etkinin oluşturulmasında; *"çok güzel, aferin, zaten senden de bu beklenir, vallaha birçok insan bu duruma dayanamazdı, hakikaten sen nasıl dayandın? Gerçekten aferin, süpersin"* gibi ifade ve sorular oldukça etkili ve anlamlı olacaktır. Amigo efekti ortama dahil ederken yaş grubu dikkate alınmalıdır. Danışma sürecinin resmi formatını bozacak dönütler verilmemelidir. Danışanda şaşkınlık hissi uyandıracak ifadelere yer vermemek gerekir.

Kâbus Soru (The Nightmare Question)

Bu terapi sisteminin kayda değer bir tekniği olmakla beraber, Türkiye'de pek kullanılır değildir. Eğer bu teknik çok etkili kullanılır ise, mucize soru kadar tesirli olabilir. Erickson'un değerlendirmesi'ne göre ışığa açılan yol karanlıktan ve karmaşadan geçer. Danışana terapi süreci içerisinde en kötü olası durum hayal ettirilir ve bu durumun bir daha yaşanmaması için, danışanın yapması gerekenler canlandırılır. Sanki yağmuru gösterip, doluya razı etmek şeklinde ifade edilebilir. Teknik olarak kâbus soru kullanılacağı zaman esasında belli bir rol paylaşımı da akla gelebilir. Çünkü kâbus soru yaşanan kâbus ile ilgili aklın ve mantığın öncülüğünde kimin ne yapması gerektiği konusundadır. Örneğin;

"Bu gece bu kâbusun gerçekleşmesini engellemek için kim ne yapmalı?" Sorusudur. Çünkü danışma süreci iyi organize edildiği zaman, bu soru ani elektrik çarpması gibi bir ani etki yapacak özelliğe sahiptir. Kâbus soru

tekniğinin kısaca uygulanma aşamaları şöyledir*: "1. Bir kâbus yaşanır. 2. Yaşanan kâbus problemleri daha da artırır ve en kötü sonuçlarla karşılaşılır. 3. Danışan bir anlamda uyuyor olduğu için haberi yoktur. 4.Farkındalık oluşması için adım adım kâbusun ne olduğu keşfedilmeye çalışılır. 5. Bu kâbusun bir daha yaşanmaması için danışanın ne yapması gerektiği üzerinde durulur (Sarıçam & Akın, 2014, s. 64)."*

Sihirli Küre

ÇOKSPD' nin sihirli küre tekniği (crystal ball technique) etkililik bakımından diğer teknikler gibidir. Bir başka ifade ile "geleceği okuma tekniği" dir. İstenilen ve hayal edilen geleceğin tasvir edilmesi ile ilgilidir. Bu bakımdan oldukça işlevsel ve yaratıcı bir özelliğe sahiptir (Martin vd., 2012). Bu süreç başlatılırken, ortada bir küre vardır ve danışman danışana varsayım olarak kürenin geleceği gösterdiğini ifade eder ve danışanın hayatında bu problemin olmadığı bir geleceği nasıl hayal edebileceğini sorar. Böylece danışan yaşanan sorunun olmadığı bir geleceği tanımlarken, sorunun kendiliğinden çözümü ile ilgili bir bakış açısı geliştirilebilir. Kürede hayali olarak görülmek istenenlerin gerçek yaşamda nasıl başarılacağı üzerinde durulur. Bu teknik daha çok ergen ve genç yetişkinler arasında etkili olduğu söylenebilir.

Görünmez Sihirli Değnek (Fairy Wand)

Sihirli küre tekniğine benzemektedir. Yaşanan sorunun giderilmesi ile ilgili olarak mucizenin olmasını sağlayacak durumların canlandırılmasına dayanan bir tekniktir. Yine sanal olarak danışanın elinde bir sihirli değnek var ve ansızın değnek yere vurulur ve işte o beklenen mucize gerçekleşir. Bu mucizenin

gerçekleşmesine bağlı olarak artık herhangi bir sorunun olmadığı düşünülür. Bilgisayara format atılırken veya oluşan bir sorunu gidermek için problemin olmadığı daha önceki bir tarihe gidilmesi şeklinde algılanabilir. Bunun için; "*Yaşamında yüzleşmek durumunda kaldığın ve seni rahatsız eden bu problem ile yüzleşmediğinde geleceğinde nelerin değiştiğini ifade eder misim? Sizdeki o farklılığı ilk fark eden sizce kim olurdu? Sence neyin farkına varırdı? Bu iyi olma halini sihir veya tılsıma bağlamadan neyin gerçekleştirebileceği hakkında ne söyleyebilirsin? Bu sihirin veya mucizenin gerçekleşmesi için ne yapıp, neyi nasıl değiştirmelisin?* Soruları sorulabiliir.

Derecelendirme Sorusu (Scaling Guestion)

ÇOKSPD esnasında yapılan uygulamaların ve verilen ödevlerin ne kadar etkili olup olmadığının anlaşılmasına dönük uygulanan bir tekniktir. Zincirleme sorulara cevap verilmesi şeklinde ifade edilebilecek bu teknik sonuç alıcı bir tekniktir ve verilecek kararlar açısından da önemlidir (Corey, 2005, 2009, s. 427; Simon, 2010). Danışanın elinde "0-10" aralığında sayılardan oluşan derecelendirme cetveli bulunur. "0" noktası bahse konu sorunun en etkili olarak yüzleşildiği en kötü durumu ifade eder. "10" noktası ise sorunun çözüldüğü duruma tekabül eder. Danışman tarafından danışanın bu derecelendirmeye göre kendisini nerede hissettiği ve hali hazırda olup bitenlere bakıdığında derecelendirmede nerede olunduğu sorulur. Böylece danışanın kendini nasıl gördüğünün danışman tarafından anlaşılması sağlanmış olur. Burada danışanın süreç içerisinde mesafe alarak daha yukarı erişebilmesi için nelerin yapılabileceği üzerinde durulur (Metcalf, 1998; O' Hanlon & Rowan,

2003, Akt., Köktuna, 2007). Oldukça esnek bir tekniktir. Teknikle ilgili şu örnek sorular kullanılabilir: 1. Danışanın neden derecelendirme cetvelindeki o sayıyı söylediği, o sayıyla bir basamak aşağısındaki sayı arasında ne farkın olduğu, sence ne olursa bu sayı bir puan yükselir, bunu sağlaya bilmek için nelerin yapılabileceği, puanlardaki yükselmeleri kimin nasıl farkedeceği, 5' ten 6'ya çıkıldığı durumda danışanın nasıl davranacağı, 6' dan 8'e çıkıldığında başka nelerin değişebileceği, yaşanan bu soruna bçr çözüm bulunması konusunda ne kadar kararlı olduğu gibi sorulur sorulur (Dölek & Kurter, 2005, s. 7).

Burada danışmanın istediği danışanın kendi iç dünyasındaki potansiyeli ortaya çıkarmaktır (George ve diğerleri, 2003: 10; Sharry ve diğerleri, 2003: 54). Ayrıca: danışanın bir önceki oturumda bulunduğu yerden o an itibariyle gelinen yer ve cetveldeki rakamda bulunulmasına nelerin nasıl yardımcı olduğu, devam eden süreçte 10 en üst puana gelindiğinin nasıl anlaşılacağı, hangi puana gelindiğinde iyi denileceği ve o puana gelindiğinde nasıl fark edileceği sorulur ve gerekli değerlendirmeler yapılşır (George vd., 2003, s. 10).

Ara Vermek (Time Break)

ÇOKSPD sürecinde geribildirim vermek için kısa süreliğine ara verilir. Bu tekniğe mesaj tekniği de denilmektedir. Çünkü danışman durumla ilgili bilgi toplayıp değerlendirme yapmasına imkân sağlanmış olabilir. Bu durumda; danışman o an itibariyle görüşmeleri hakkındaki düşüncelerini düzenleyebilmesi için birkaç dakikalığına dışarı çıkacağını ve mesajıyla beraber geri döneceğini ancak ondan önce bilmesi gereken

herhangi bir şeyin olup olmadığını ve danışanın sormak istediği herhangi bir sorunun olup olmadığı sorulur.

Çember Tekniği (Circle Technique)

Bu teknikle ilgili çok fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu teknikte iç içe 2 çember var ve iç çemberde özlenen ve beklenen durum var. Dış çemberde ise bunu sağlayacak yapılması gerekenler istenmektedir. Burada danışan olumlu tepki ve durumun düzelmesi için uygun stratejilere vurgu yaptığında danışman amigoluk yapabilir.

Başa Çıkma Soruları (Coping Guestions)

Danışanın yaşanan sorun temelinde çözümle ilgili konuşmasının sağlanması olarak düşünülebilir. Başa çıkma sorusu olarak ta; danışanın o ana kadar neyi yararlı bulduğu sorulur. Danışanın daha önce başa çıktığı sorunlarda kullandığı stratejilerden yararlanılması amaçlanmaktadır.

Ev Ödevi (Homework)

ÇOKSGPD' de danışanlara ödev mahiyetinde birtakım görevler verilir. Bu ödevler gözleme dayalı ödevlerdir. Bu ödevlere uyulduğunda danışanlar açısından nelerin değiştiği üzerinde konuşulur (Sarıcı & Bulut, 2008).

ÇOKSPD Süreci

Genel olarak gerçekleştirilen psikolojik danışma uygulama ve yaklaşımlarında gözlendiği gibi ÇOKSGPD da danışman ve danışan arasındaki etkileşim ve sıcak

ilişki söz konusudur. Bu terapötik süreçte danışanın danışmana güven duyması, danışmanın da danışana itimat etmesi sonucu olumlu etkileyecektir. Katılımcılar açısından bakıldığı zaman; *"misafir tipi danışanlar, şikayetçi tipi danışanlar ve müşteri tipi danışanlar"* 'dan bahsetmek mümkündür. Terapi sürecinde danışmanların *"misafir ve şikâyetçi danışanları" "müşteri danışanlar"* tipine yöneltmesi beklenmektedir.

Misafir Danışan

Kendisinde var olduğu düşünülen problemin farkında değildir. Dolayısıyla bu durumun kendisinin bir sorunu olduğunu düşünmez. Bu tipteki danışanlar terapi sürecinde olma ve orada bulunma sebepleriyle ilgili soruları cevaplamak istemeyebilirler (Miller vd., 1996). Aşağıda yaşanan örnek bir sorun var ve bu sorun karşısında danışmanın davranışından behsediliyor.

- *"Danışman: Seni buraya getiren durum hakkında bilgi verir misin?*
- *Danışan: Bunu bende bilmiyorum. Daha doğrusu arkadaşlarım yönlendirdiler.*
- *Danışman: Peki ne oldu da arkadaşların seni bana yönlendirdiler?*
- *Danışan: Bilmiyorum. Tahmin ediyorum benim teknolojik araçları kullanma davranışlarımla ilgili olabilir.*
- *Danışman: Siz/Sen teknolojik araç ve gereçleri kullanırken zamanı ayarlama ve diğer sorumluluklara zaman ayırma konularında nasıl davranıyorsun ki?*

- *Danışan: Sanki özellikle telefonumdan sosyal paylaşım ağlarında gezinirken fazla zaman harcıyorum. Gerçek sosyal etkinlikler ve aileme yeteri kadar zaman ayıramadığımı düşünüyorum. Bu durum aynı zamanda okuldaki başarımı da olumsuz etkiliyor. Artık beden ve özellikle göz sağlığımın da bozulabileceğine inanmaya başladım. Zamanında uyuyup istirahat edemediğim için uyku bozukluğu yaşıyorum. Bu durumda dikkatimi toparlayamıyorum. Odaklaşma sorunu yaşıyorum.*
- *Danışman: Yani psikolojik ve duygusal çatışmalar yaşıyorsun. Sanki vicdanınız sizi kemiriyor. Değil mi?."*

Danışman bu noktada danışanı ikna ederek bu sorunu bu düzeyde yaşamasını engelleyerek daha makul düzeylere çekebilmek çoklu teknik kullanabilir.

Şikâyetçi Tipi Danışan

Böyle bir danışan, danışma sürecinde bulunma nedenleri hakkında bilgi sahibidir. Sorulduğunda söyleyebilir (De Jong & Berg, 2008). Bu durumda sebepler hep başka birilerinde ve yerlerde aranır.

Örnek bir yaşantı ve danışmanın yaklaşımı:

- *"Danışman: Demek akıllı telefon ve bilgisayar gibi cihazlarla fazla zaman geçirdiğin için bazı sosyal sorumluluklarını yerine getiremiyorsun. Bu yüzden aile içi ve sosyal çevrenle olan ilişkilerinde sorunlar yaşıyorsun. Aynı zamanda derslerine de çalışmak için yeterli zamanı ayırmıyorsun. (İstisna soru)*

- *Danışan: Evet yani, ama her zaman olmasa da bazen bu durumda olduğumu söyleyebilirim. Herhalde zamanı yönetme konusunda başarısızım.*
- *Danışman: Diyelim ki öyle olsun. Peki bu durumu daha düzenli hale getirmek için bir şeyler yapabildin mi? Ya da bir an için yapmayı düşünüyor musun?*
- *Danışan: Evet denedim ve çok çalıştım ama çok değişiklik olduğunu fark edemedim.*
- *Danışman: Çok çalıştım ve uğraştım derken ne kadar zaman ayırdığını söyleyebilir misin?*
- *Danışan: Hemen hemen günde 1 veya 1,5 saat uğraştım sosyal paylaşım ağlarına girmemeye çalıştım.*
- *Danışman: Çok güzel, bu aslında çok iyi bir süreç (amigo efekt). O halde sence ne durumda bu süreye riayet ederek git gide günlük yaşamına adapte edip yeri ve gerçekten zamanı geldiğinde bu araçları kullanabilirsin?*
- *Danışan: Ancak aile bireylerim, yakın çevremdeki arkadaşlarım ve hocalarım benimle ilgilenirlerse ve bana yeteri kadar zaman ayırırlarsa bu sorunun üstesinden gelebileceğimi düşünüyorum. (Şikayetçi tipin genel tavrı).*
- *Danışman: Peki sen neler yaparsan sorun çözülür ve her sorumluluğunu yerine getirebilirsin? (Danışman bu sorularla aslında çözümün danışanda olabileceği konusunda etki yapıyor).”*

Müşteri Benzeri Danışan

Bu tür danışanların özelliği; niçin orada olduklarını bilmeleri ve aynı zamanda çözüm yollarını da belirtmeleridir (De Jong & Berg, 2008). Çünkü bu tipler yaşadıkları sorunun giderilmesi için yapılması gerekenleri de yapmaya hazır durumdadırlar (Berg & Miller, 1992). Bu süreccte hedeflenen başarının danışan ve danışman arasında kurulan ilişkinin düzeyinin belirleyeceği unutulmamalıdır (Doğan, 1999, s. 33; Doğan, 2000, Franklin vd., 2012). Süre kısa ancak başarı oranı daha yüksektir.

Oturumlar

ÇOKSPD süreci çerçevesindeki uygulamalar da alanda yapılan farklı PD yaklaşımlarına benzer şekilde organize edilmektedir. Üzerinde durulan örnek uygulamalardan birisi de; Sakarya Üniversitesinin Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Psikolojisi Hizmetleri Bilim Dalında Doktora öğrencisi olan Hasan Sarıçam tarafından 2014 yılında hazırlanmış olan doktora tezidir ve bazı örtnek uygulamalar bu tezden alıntılanmıştır.

"1. Oturum

1. *Giriş etkinlikleri yapılır yani, selamlaşma ve hoş geldin karşılaması yapılır.*
2. *Sorunun ne olduğu Anlamaya çalışılır (Seni buraya getiren etken nedir?)*
   a) *Empati yapılır ve taraflatrın birbirlerini daha iyi anlamalarına çalışılır.*

b) İletişim argümanları birebir Somut ve anlaşılır olmalı.

c) Danışan ve danışman arasında saygı duyma ön planda olmalı.

d) Yeniden isimlendirme: Sorunu fonksiyonel olarak yeniden çerçeveleme.

3. *Danışanın tipinin hangisi olduğu anlaşılmaya çalışılmalı.(Misafir, şikayetçi, müşteri tipleri).*
4. *Randevudan o güne kadar herhangi bir değişimin olup olmadığı sorulur.*

a) Varsa ve olduysa danışanın bu durumda ne yaptığı sorulur.?

b) Amigo efekt: Aferini bravo, süpersin adamım

5. *Hedefin belirlenmesi: Yaşantı, tecrübe ve deneyimlerinize göre sizin buraya gelmenize ve benimle görüşmenize değecek, ne türde değişiklerin olması gerektiğini düşünüyorsunuz?*

a) Hedefin somutlaştırılması,

b) Hedefin danışan tarafından belirtilmesi,

c) Hedefi spesifikleştirme/somutlaştırma: Genel hedeflerden kaçınarak daha anlaşılır olan özel hedeflere indirgeme,

6. *Danışanın sorunun çözümü için ne yaptığı sorulur. Amigo efekt*
7. *İstisnai durumlar (Ne yapıyordun, Amigo efekt)*
8. *Mucize soru: Farz edelim ki sen gece uyurken bir mucize gerçekleşmiş olsun ve bu mucize aslında seni*

buraya getiren sorunun çözümü olacak diye düşünelim. Sen halâ uyuduğun için mucizenin gerçekleşip gerçekleşmediğini bilmiyorsun. Sabah uyandığında yapacağın değerlendirme ışığında, buraya getirdiğin problemin çözümünde mucizenin ne olabileceği ne gibi farklılık yaratacağı konusunda ne düşünüyorsun ve neler ifade edebilirsin? Ya da bu gece uyuduğun esnada çok kötü bir kabus rüyası gördüğünü düşün. Bu kabus rüya sürecinde seni buraya getirdiğini düşündüğün tüm sorunlar birden bire daha kötü bir hal almış olsun.. Ertesi gün sabah kâbuslu uykudan uyandığında kâbusla ilgili olarak neye odaklanırsın ve ne seni rahatlatabilir?

DİKKAT: Yürütülen danışma sürecinde danışanın belki de sıkıntısından kurtulmak için neyin farklı olmasını istediğine dair herhangi bir fikrinin olduğu düşünülerek o anda onu gerçekleştirmek için ne yapacağı sorulur.

9. *Derecelendirme yapılır ve takdir edici ifadeler kullanılır (amigo efekt).*
10. *Bir sonraki seans için danışanın yapması gerekenler ödevlendirme yapılır (format, davranışsal, danışanın anlaması, hedefe dönüklük).*

2. ve sonraki oturumlar

1. *Giriş ve başlangıç etkinlikleri ve selamlaşmalar yapılır. (Merhabalar, hoş geldin vs.).*
2. *Önceki oturumda verilen ve danışan tarafından yapılması istenen ödevin kontrol edilmesi.*

3. *Danışana bir önceki oturumla şimdi arasında bir değişimin olup olmadığı sorulur.*
    a) *Eğer var olduğu ifade ediliyorsa ne olduğu anlaşılmaya çalışılır.*
    b) *Eğer bir değişikliğin olmadığı düşünülüyor ise, ne yapılabileceği ve ne yapılsaydı olurdu diye sorulur.*
    c) *Cesaret verici takdir ve övgü ifadelerine yer verilir (Amigo efekt: Bravo, aferin, süpersin adamım).*
4. *Basamak belirleme: Bir önceki oturumda belirlenen hedefe ulaşmak için o basamağın gerçekleştiğine inanıldığı danışman tarafından belirtilir ve o çerçevede asıl hedefe ulaşmak için ne yapılabileceği üzerinde durulur ve bunun için danışana sorular sorulur.*
    a) *Amaç bu basamak ya da aşamayı somutlaştırmaktır.*
    b) *Basamağın danışan tarafından belirlenmesi ve belirtilmesine çalışılır.*
5. *İstisna sayılan durumlar (Ne yapıyordun, Amigo efekt): Yaşanan problemin olmadığı zamanlarda danışanın sorunu atlatması temelinde potansiyeline odaklanılır.*
6. *Geleceği okuma: Danışman tarafından elde bir sihirli kürenin olduğu ve o cadı küresinin geleceği gösterdiği ifade edilir ve danışanın eğer gerçekten problem çözülürse kürenin neyi mgöstereceğinin danışan tarafından umulduğu sorulur.*

DİKKAT: Başından sonuna kadar kullanılan bu tekniğin özellikle danışanın ulaşması düşünülen hedefte yapacakları için bir güç oluşturacak kararlılığını perçinleyecektir.

7. *Bir önceki oturumda derecelendirme de belirlenen sıra ile yapılan yeni derecelendirme rakamı arasındaki farkın nedeni sorulur. Öncekinde 3 ve o anda 4 ise gerekçesinin ne olduğu anlaşılmaya çalışılır. Bu yapılırken amige efekt de ortama dahil edilir. Daha sonra derecelendirmedeki yerin 4 ve 5 olması için ne yapılabileceği üzerinde durulur.*
8. *Bir sonraki oturum için ödevlendirme yapılır (format, davranışsal, danışanın anlaması, hedefe dönüklük).*

Yukarıda ifade edilmeye çalışılan oturumlar daha anlaşılır bir şekilde şöyle özetlenebilir;

1. *Danışan danışma sürecine genel olarak ortaya koyacağı şikayetlerle başlayacaktır.*
2. *Sonra danışman danışanı dinler ve onu bahse konu problemi henüz yaşamadığı zamanlar hakkındaki bilileri bir araya toplamaya çalışır.*
3. *Daha sonra danışman, danışana sorun olmadığı zamanlardaki durumu ve çevreyi tanımlaması için sorular sorar. Süreç sorunun yaşanmadığı ve şikayetlerin olmadığı zamanlara/durumlara odaklandırılmaya çalışılır. Burada sorunun olmadığı durumlar istisnai durumlar olarak belirtilir.*
4. *Danışmanın verdiği bilgi ve değerlendirmelere dayanılarak danışman ve danışan tarafından bir plan geliştirilir. Danışman danışanın kendi zayıf ve güçlü*

yönlerini bildiği için ve danışanın aslında dah önceden bildiği çözüm yolları ile ilgili bir dokunuşun onu motive edeceği noktasından hareket eder.

5. *Danışanlar açısından herhangi bir öneri çok faydalı da olsa, eğer danışanlar onu benimsemezlerse uygulamayabilirler.*
6. *Danışman hedefin belirlenmesini sağlayabilmek için sorunun olmadığı ve yaşanmadığı zamanları danışana algılatmak ve göstermek için mucize sorular sorar ve derecelendirme soruları gibi teknikler kullanırlar.*
7. *Tüm bu süreçler çeşitli ödevlerle pekiştirilmeye çalışılır (Sarıçam & Akın, 2014, s. 64).*

Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Bu alanda var olan psikolojik danışma yaklaşımlarında uygulanan terapötik becerilere ilave olarak göz teması, danışanla aynı seviyede olma, danışanı can kulağıyla dinleme, ona değer verildiğini hissettirme, samimiyet, gizliliğe dikkat edilmesi vs. gibi davranışlara da yer verilmesi gerekir. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma yapan bir psikolojik danışman, süreç içerisinde kullanmayı düşündüğü yöntem ve tekniklerle beraber danışanlarının danışma süreciyle ilgili olarak uymaları gereken bazı önerilerde bulunmalıdır. Bunlar;

1. *ÇOKSPD'yı uygulamaya karar veren psikolojik danışman, danışma sürecinde kullanacağı yöntem, teknik ve ilave uygulamaları danışanın sorunun çözümüyle ilgili olarak potansiyellerini ortaya koymasını sağlayacak düzeyde danışana göre olmasına dikkat etmek durumundadır (Glass, 2007).*

2. *Psikolojik danışma süreci yapılandırılırken, daha çok pozitif amaçlar üzerine odaklanılmalıdır. Danışanın potansiyeli ile uyuşmayan amaçlar üzerinde durulmamalıdır. Meselâ, İngilizce kaygısını ortadan kaldırmak ifadesi yerine, İngilizce öğrenmeyi başarmak cümlesi kullanılabilir.*

3. *ÇOPD' da esas olarak problemden öte çözümün oladuğu istisnai durumların ortaya çıkmasını sağlamak danışanın hedefine ulaşması açısından önemlidir. Fleming ve Rickord (1997) problem temelli psikolojik danışma uygulamalarıyla çözüm odaklı görüşmenin esas farkının ÇOPD' nın danışanın kaygı ve problemlerinin merkeze alınmasıyla bu problemlerin kimlerle, hangi gerekçelerle, ne zaman ve nerelerde kendini gösterdiğini konu edinmesi ve ÇOT' nin ise, istisnai zamanın ne zaman, nerede, kiminle ve hangi araç ve gereçlerle ilgili olabileceğini merkeze alarak incelemeye çalışmasıdır.*

4. *Danışanları sürece daha fazla motive edeceğinden devamlı amigoluk yapılması yararlı olacaktır. Önemli olan gerçekçi ve samimi olunmasıdır. Ortaya konulan geri bildirimler olumlu olmalı, övgüye değer bir şey bulunmuyorsa göstermelik ve manipulatif davranılmamalıdır. Övüler daha kısa tutulmalı ve dayanışma maksadı güdülmelidir. Kullanılan ifadeler danışan için anlamlı olmalıdır. Kısa açıklamalar ve negatif söylem ve adımlar önemlidir (Szabó & Meier, 2009).*

5. *Geri bildirim verilirken daha etkili olabilecek gizli telkinlere yer verilmelidir.*

6. *Danışanın sorunu çok objektif ve anlaşılır biçimde tespit edilmeli ve kategorize edilmelidir. Burada uyulması beklenen kural; iletişim aracı olarak dilin kullanımıyla beraber, danışanın kendince gördüğü gerçekliğin ve durumun yeniden tasarımıdır. Durum yeniden yapılandırıldığı zaman, aslında danışanın yaşanılan durumla ilgili bakış açısı da değişebilir. Dolayısıyla, terapi konusu olan durumun kabul edilmiş özellik ve detayları da değişebilir. Kısacası yeniden çerçevelendirme ile yeni ipuçları yakalanabilir (McKergow, 2007, Sklare, 1997/2010).*
7. *Danışanın yüzleştiği düşünülen sorunla ilgili olarak bi teşhis yapma yerine, büyük bir motivasyonla beraber danışanın anlatmaya çalıştıklarına odaklanılmalıdır. Danışman danışandan daha fazla ve samimi bilgi alması için durumla ilgili hiçbir bilgisinin olmadığı izlenimi verebilir. Bu tavır "Komiser Kolombo Yaklaşımı" olarakta bilinir. Danışmanın danışanın seviyesine inmesi anlamlı olacaktır.Danışanın anlattıklarının büyük bir dikkat ve ciddiyetle dinlendiği hissinin oluşturulması aynı zamanda işbirliği ve çözümün bir parçası olacaktır (Dölek & Kurter, 2005).*
8. *İstisnai durumlar gibi derecelendirme basamağı çok iyi yapılandırılmalı ve değerlendirilmelidir. Danışan tarafından belirlenecek dereceler önemlidir ve unutulmamalıdır. Çünkü katılımcının ne yapıp ne yapamayacakları hakkında da bilgi vermektedir. İstisna durum sorusu sürece dahi edildiyse hemen akabinde iltifata da yer velilmelidir.*
9. *Süreç boyunca danışmayı yapan uzmanın daha samimi ve sıcak olması ve görüşme esnasında kendini*

göstermesi ve hatta varsa diplomalarını da pano veya duvarlara asmaması tavsiye edilir (Dölek & Kurter, 2005).

10. *Danışma uygulaması ve yapılması esnasında belirlenen adımlara uyulması ve zorunluluk olmadıkça bunun dışına çıkılmamalıdır.*
11. *Ödevlendirmeler bizzat danışan tarafından dillendirilmlidir.*
12. *Verilen ödevler mutlaka incelenmeli ve analiz edilmelidir. Çünkü burada oturum süresi diğerlerine göre daha kısa olduğundan, oturum dışında kalan ödevlendirmeler mutlaka iyi değerlendirilmelidir. Böylece hedefe ulaşmak ta kolaylaşmış olacaktır. Ödev kontrolünde başarılanlara odaklanılırsa daha etkili sonuçlar alınabilir (Fiske & Zalter, 2005; Mussani 2006).*
13. *Yine süreç içerisinde danışanı şaşırtacak ifadelere de yer verilmelidir. Çünkü bilindiği gibi şok etkisinin oluşturulması önemlidir. Böylece daha doğal tepkiler ortaya çıkabilir. Övgü ifadelerini içeren amigo efekt sadece belirli sözcüklerden oluşmaz. Yani subliminal mesajlarla da bu etki oluşturulabilir.*

Danışanlara Öneriler

1. *Kendinize ve yapabileceklerinize inanın. çinizdeki sese kulak verin.*
2. *Yaşadığınız problemi içerisinden çıkamayacağınız bir biçimde derinlemesine analiz etmeyin.*

3. *Yaşadığınız sorun veya sorunlarla ilgili olarak kendinizi veya başkalarını illa sorumlu tutmaktan kaçının.*
4. *Kısır döngüler içerisinde dönüp durmayın. İşe yaramaz şeyleri yapmaktan uzak durun.*
5. *Sizi kaygılandıran, sıkıntıya düşüren sorunu hatırlatan ortamlara girmeyin.*
6. *Herşeyi ve her durumu bildiğini gibi bir saplantıya düşmeyin (Sarıçam & Akın, 2014).*

3. BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu tez çalışması deneysel bir araştırma olarak tasarlanmıştır ve bağımlı değişkeni; katılımcı lisans öğrencilerinin "Teknoloji Bağımlılık Düzeyleri", bağımsız değişkeni ise ÇOKSGPD oluşturmaktadır. Araştırmada yöntem olarak "Solomon 4 Gruplu Deneysel Modeli" kullanılacağından, 2 kontrol ve 2 deney grubu oluşturulmuştur. Gruplar oluşturulmadan önce, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi lisans eğitimi öğrencilerinden oluşan 450 öğrenciye ÇOKSGPD yapılacağı duyurulmuştur. Bu sürece katılmak isteyen öğrencilerin gönüllü olarak başvurmaları istenmiştir. Katılmak isteyen öğrencilerin isimlerini kapıda asılan listeye yazmaları ve şahsen başvurmaları istenmiştir. Bu duyuru sonrası Okul Öncesi ve PDR bölümünde okuyan öğrencilerden 2. , 3. Ve 4. sınıf öğrencilerinden yaklaşık 150 öğrenci gönüllü olarak katılmak istemişlerdir. Bu gönüllülük durumu sonrasında Solomon 4 Gruplu Deneysel Modeline göre deney ve kontrol grupları oluşturmak için 32 öğrenci seçkisiz atama yöntemi ile belirlenmiştir. Her bir grupta 8'er kişi olmak üzere 2 deney ve 2 kontrol grubu oluşturulmuştur. Her bir grup tam gönüllülük esasına dayalı olarak seçkisiz atama yöntemi sonrasında 8'er kişiden oluşturulmuştur.

Oluşturulan 4 grup ta kendi içerisinde seçkisiz atama yöntemi ile Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 olmak üzere belirlenmiştir. Bu belirleme kura yöntemi ile gerçekleşmiştir. Daha sonra grupla yapılacak psikolojik danışma süreci başlamadan 1 hafta önce 1 kontrol ve 1 deney grubuna "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ön-test olarak uygulanmıştır ve akabinde deney gruplarına 6 haftalık ÇOKSGPD uygulanarak teknoloji bağımlılığı üzerine etkilerine bakılmıştır. Böylece ÇOKSGPD uygulamasının katılımcı öğrencilerin teknoloji bağımlılıkları üzerine etkisi test edilmiştir. ÇOKSGPD yapılmayan deney ve kontrol gruplarına istenildiği takdirde çalışmanın sonunda onlarla da yapılabileceği duyurularak süreçler sonlandırılmıştır.

Çalışma Grubu ve Evren

Araştırmada yer alan katılımcı çalışma grubu öğrencileri; Erzurum Atatürk Üniversitesi K.K. Eğitim Fakültesi PDR ve Okulöncesi Öğretmenliği Anabilim Dallarında lisans eğitimi alan 150 ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencisi ve bu öğrencilerden oluşacak 8'er kişilik 2 deney ve 2 kontrol grubu öğrencileridir. Katılımcılar için demografik bilgiler olarak; anne-baba tutumu, akademik başarı, gelir düzeyi, sınıf, cinsiyet gibi özellikten oluşan değişkenler kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; katılımcıların demografik özelliklerinin yer aldığı "*Kişisel Bilgi Formu"* ve ikinci bölümde teknoloji bağımlılık

düzeylerinin ölçülmesi için de yine katılımcıların teknolojiyi kullanma tercihleri ile ilgili madde ve soruların yer aldığı, *"Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği"* (TBÖ) kullanılmıştır. Hazırlanan demografik özellikler formu; 1- katılımcıların eğitim aldıkları bölüm, 2- sınıf düzeyleri, 3- cinsiyet, 4- yaş, 5- kendisine ait bir akıllı telefon, masa üstü bilgisayar, diz üstü bilgisayarın olup olmadığı, 6- ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, 7- internete hangi ortamda bağlanıldığı, 8- internete bağlanmak için kullanılan cihaz, 9- kullanılan sosyal ağ siteleri, 10- sosyal paylaşım ağlarında geçirilen ortalama zaman, 11- anlık mesajlaşma sistemlerinden hangilerinin kullanıldığı, 12- anlık mesajlaşma programlarında günde ortalama geçirilen zaman, 13- hangi türde çevrimiçi oyunların oynandığı, 14- çevrimiçi oyunlarda geçirilen zaman, 15- hangi internet sitelerinin kullanıldığı, 16- gezinilen internet sitelerinde geçirilen zaman, 17- sosyal ağ sitelerinde, anlık mesajlaşma programlarında, çevrim içi oyunlarda ve diğer internet ağlarının tümünde gündelik olarak ortalama harcanan zaman ile kullanıcıların teknoloji ortamlarını kullanma alışkanlıkları ve sıklıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada kullanılacak olan "*Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu"* Şimşek ve Aydın (2017) tarafından geliştirilmiştir. Öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerini belirlemek için kullanılacak olan "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" dört alt ölçeği kapsayan 32 maddeden oluşmuştur. Bunlar; sosyal ağlara olan bağımlılık, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı şeklinde ifade edilmektedir. Bu ölçek geliştirilirken öncelikli olarak

alanyazın incelenmiş, her bir alt boyut için için kavramsal tarama yapılmış ve madde havuzu hazırlanmıştı. Bu süreçte başka çalışmalarda da kullanılan benzer ölçme araçlarından yararlanılmış ve kuramsal çerçeveye de dikkat edilerek bağımlılık kriterlerini ifade eden maddeler madde havuzuna eklenmiştir. Yong'un (1996) *"İnternet Bağımlılığı Testi"* nde bulunan bağımlılıkla ilgili kriterler ve Grffiths' in (2005) altı ölçüt içeren çalışması üzerinde durularak ve değerlendirilerek belirlenen maddeler üzerinde bütüncül bir yaklaşım tercih edilmiştir.

Çoktan seçmeli beşli likert formunda hazırlanan ölçek, bağımlılık ve teknoloji bağımlılığı alanıyla ilgili çalışmaları olan uzmanlarca hazırlanan form aracılığıyla sunulmuş ve öğretim teknolojileri uzmanı olan 3 profesör ve 1 doçent, 1 ölçme değerlendirme uzmanı ve 1 dil uzmanı tarafından değerlendirilmiştir. Alan uzmanlarından gelen öneriler doğrultusunda madde ifadelerinde ve maddelerle ilgili birtakım değişiklikler yapılmıştır. Uzman görüşleri çerçevesinde düzeltmeler yapıldıktan sonra, taslak hale getirilen form üzerinde geçerlik, güvenirlik ve faktör analizi yapılması için madde kapsamında ön uygulama yapılabilecek hale getirilmiş ve Ankara Üniversitesinde 200 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Temel bileşenleri analizinden sonra ölçek maddelerinin kavramsal açılardan varsayılan boyutlardan oldukça farklı faktörler altında toplandığı gözlenmiştir. Kavramsal olarak bakıldığında öngörülen modelde alt boyutlara ait maddelerdeki açıklamaların Young (1996) ve Griffiths'in (2005) bağımlılık kriterlerine göre hazırlanmış olması, benzerlik gösteren ifadelerin aynı faktörler altında yığılmasına neden olmuş ve bu durumdan dolayı her bir

alt ölçeğin içerik, kapsam ve faktöriyel geçerlik analizleri birbirlerinden ayrı olarak yapılmıştır.

"Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" onay alındıktan sonra kullanılmıştır. Beşli likert türünde hazırlanan ölçek gerekli aşamalar sonunda kullanılır hale getirilmiş ve ifade edildiği gibi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ancak bu çalışmada da veri toplama aracı olarak kullanılan "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" nin güvenirlik değerlendirmesi yapılacaktır. Elde edilen verilerle ilgili olarak faktör analizi (AFA) yapılmıştırr. Çizelge 8'de görüldüğü gibi, AFA ile ilgilim olarak ortaya çıkan sonuçlarda; "*Kaiser Meyer Olkin (KMO)"* değerinin 0.827 olması dayanak kabul edilerek, örneklem kapasitesinin temel bileşenler analizi için uygulanabilir olacağı varsayılmıştır. Yukarıda bilgi verilen derecelendirmeli ve çoktan seçmeli ölçek (Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği) ve geliştirilen bilgi formu kullanılmıştır (Aydın & Şimşek, 2017).

Bilimsel araştırma yöntem ve teknikleri temelinde deneysel desenler, bilim insanlarının bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasında bağlantı kurulmasına imkân verdiği için altın standart olarak belirtilmektedir (Karasar, 2022). Bu çerçevede deneysel yöntem ve teknikler (desenler) çalışmalarda belirlenen bağımsız değişken olarak nedenlerin kontrolü ve katılımcıların farklı gruplara yansız atanması yoluyla diğer değişkenleri kontrol edebilir ve anlaşılabilir bir neden-sonuç ilişkisi kurulabilir (Canbell & Stanley, 1963). Bilindiği gibi deneysel desenlerin oldukça önemli avantajlarından birisi de; süreç ve elde edilen verilerle ilgili nesnellik

kurulaması durumudur. Araştırmacılar tarafından bağımsız bir değişken kontrol altına alınabildiğinde ve bağımlı değişken üzerindeki etkiyi somut olarak gözlemlenebildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki değişikliğin kaynağı olduğundun farkında olabilirler (Cook & Campbell, 1979). Bunu nedenlerin sonucu etkileyen temel değişkenler olduğu söylenebilir. Daha anlamlı sonuçların ortaya konulabilmesi için bu etkileşim önemlidir, çünkü araştırmacıların değişkenler arasındaki etkileşim ve ilişki ile ilgili olarak daha somut ve gözlemlenip ölçümlenebilir nedensel çıkarımlar yapmasına imkân verir. Ayrıca, deneysel tasarım süreçleri, araştırmacıların daha farklı ve sürece etki edebilen değişkenleri kontrol etmelerine izin verir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışma 2023-2024 eğitim ve öğretim yılı ikinci yarıyılında öğrenim gören K. K. Eğitim Fakültesi RPD Anabilim Dalı ve Okulöncesi Öğretmenliği Anabilim Dallarında lisans eğitimi alan toplam 150 ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Çalışma grubunu oluşturan ilgili anabilim dallarındaki öğrencilerine veri toplama aracı ve ön-test, son-test olarak kullanılan "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ve içerisindeki "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır

Demografik özellikler kapsamında katılımcıları sosyo-ekonomik düzeylerini ve sosyal paylaşım ağlarıyla ilgili olarak kullanılan teknoloji ve harcanan zaman boyutlarıyla teknolojiyi kullanma durum ve biçimlerini belirleyen bilgilerin edinilmesi amaç edinilmiştir.

Bunlar;

1. katılımcıların bulundukları bölüm,
2. sınıf,
3. cinsiyet,
4. yaş,
5. kendisine ait bir akıllı telefon, masa üstü bilgisayar, diz üstü bilgisayarın olup olmadığı,
6. ailenin sosyo-ekonomik düzeyi,
7. internete hangi ortamda bağlanıldığı,
8. internete bağlanmak için kullanılan cihaz,
9. kullanılan sosyal ağ siteleri,
10. sosyal paylaşım ağı sitelerinde geçirilen ortalama zaman,
11. anlık mesajlaşma sistem ve organizasyonlarından hangilerinin kullanıldığı,
12. anlık mesajlaşma programlarında günde ortalama geçirilen zaman,
13. hangi türde çevrimiçi oyunların oynandığı,
14. çevrimiçi oyunlarda geçirilen zaman,
15. hangi internet sitelerinin kullanıldığı,
16. gezinilen internet sitelerinde geçirilen zaman,
17. sosyal ağ sitelerinde, anlık mesajlaşma programlarında, çevrim içi oyunlarda ve var olan internet sitelerinin tümünde gündelik ortalama harcanan zamanla ilgili sorular ile kullanıcıların

teknoloji kullanım ortamlarını kullanma bağımlılıkları, sıklıkları ve durumları belirlenmeye çalışılmıştır.

Burada belirlenen demografik değişkenler ve "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" alan uzmanları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin tamamıyla ilgili onay alınırken bu değişkenlerin yapılacak tez proje önerisi için de çalışma ekibi tarafından uygun olduğu düşünülmüştür. Bu çerçevede kullanılacak olan "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ve "Demografik Bilgiler" Ankara Üniversitesi bünyesinde bulunan Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı Eğitim Teknolojisi Programı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nurettin Şimşek ve doktora öğrencisi Fatih Aydın tarafından geliştirilmiş ve uzman görüşlerine sunulmuştur. Yapılan tez çalışmasında bu form da ekler kısmında yer almaktadır.

Solomon 4 lü grup modeline göre 1 deney ve 1 kontrol grubuna "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ni ön-test olarak uygulanmıştır. Akabinde deney gruplarında 6 haftalık ÇOKSGPD uygulaması yapıldıktan sonra "Teknoloji Bağımlılık Ölçeği" son-test olarak tüm gruplara uygulanmıştır.

Sürekli artan bilgi teknolojilerinin ve danışan durumunda olanların teknoloji bağımlılığı durumuyla ilgili olarak daha iyileşme ihtiyaçlarının artması dolayısıyla bu alanda daha yoğun çalışmaların yapılmasını, doğru verilerin elde edilmesini gerekli kılmaktadır. Danışanların ihtiyaçları ile yaşadıkları ruh sağlığı sorunlarının çözümü odaklı talepleri arasında kurulması gereken denge noktasında grupla pikolojik

danışma en uygun yöntemlerden birisidir (Corey, 2012, Akt., Yılmaz &Voltan-Acar, 2017).

GPD günümüz beklentilerine cevap verebilme özelliğini de taşımaktadır. Acar (2012) grupla psikolojik danışma uygulamalarının kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi için katılımcıların duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal olarak amacının gerçekleştirilmesi için uğraşılan, bu alan temelinde yetiştirilen bir danışmanın yürüteceği profesyonel terapötik bir yardım etme süreci olarak ifade edilmiştir. Bireysel formattaki danışmaya göre daha etkilidir. Çünkü grup üyeleri yeni beceriler kazanabilmektedirler. Gruplar danışanlara model alabilecekleri daha fazla model ve fırsat sunar ve üyeler benzer sorunları onları görerek/gözleyerek kendi sorunları ile nasıl başa çıkacaklarını öğrenirler (Corey, 2012).

Banks (2005) ÇOKSGPD sürecinin daha sağlıklı yürütülebilmesi için danışmanların uymaları gereken durumları şöyle izah etmektedir:

1. *"1. Kullanılan dil travma yaşatacak duruma dönüşmemelidir. Dil olumsuz ifadelerden uzak ve yaratıcı olmalıdır.*
2. *her ne kadar ÇOPD gelecek yönelimli olsa da,mevcut problemin açıklanmasına da ihtiyaç bulunmaktadır.*
3. *Özellikle sebep sonuç ilişkisi kapsamında birbirinin gerekçesi olduğu düşünülen problemler arasında herhangi bir ilişkinin kurulması önemli bir hatadır. Her bir probleme ayrı ayrı müdahale edilmesi daha doğru olacaktır ve her defasında sadece bireyle uğraşılmalıdır.*

Bazı durumlarda kritik davranışlarda olduğu gibi bir problemin çözülmek tüm problemleri çözümünü sağlayabilir.

4. *Genellikle danışma süreci kapsamında sorunlar danışan ve danışman arasında bir dotluk duygusu gelişene kadar yeniden yapılandırılmalıdır. Bu, danışanın sorunu başka bir açıdan görmesini sağlayacak sorular sormakla mümkün olacaktır."*

Danışman bu süreci daha etkili bir biçimde açabilmek için: *"Bu sorun seni güçlü mü yoksa zayıf mı kıldı? Bu çetin sınavdan neler öğrendin? Nasıl oldu da bunu atlattın? Belki de diğer üyelerin bu sorunun nasıl bir kaynak olarak kullanılabileceğine dair fikirleri vardır?"* Gibi sorular sorulabilir.

Yukarıdaki problem sorusu ve alt problem sorularına cevap verebilmek için aşağıda detaylandırılmaya çalışılan "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışma" uygulama ve oturumları belirtilmiştir. Bunlar şu şekilde adım adım uygulanmıştır:

ÇOKSGPD Süreci

6 Haftalık ÇOKSGPD uygulaması ile ilgili süreç taslak olarak aşağıaki gibi işlemiştir:

1. Oturum

* Grup lideri olan danışman **(Mustafa Çağrı ENGİN)** kendini gruba tanıttı. * Grubu oluşturan üyeler ÇOKSGPD süreciyle ilgili olarak bilgilendirildi. * Grubun amacı her üyeyi de kapsadığı şekliyle ifade edilerek gruba açıklandı. * Grup üyelerinin birbirleriyle tanışmaları için

zaman verildi. * Grubun çalışma prensibi ve katılım sözleşmesi kabul edildi. * ÇOKSGPD hakkında katılımcılara aydınlatıcı bilgi verilerek hangi adımların neden ve nasıl organize edileceği konusunda bilgilendirme yapıldı. * Araştırma problemini esas olarak oluşturan "Teknoloji Bağımlılığı" üzerinde duruldu ve katılımcıların bu konudaki düşünceleri paylaşıldı. * Daha olumlu ve istendik ve beklendik hedef ve amaçlar belirlendi. * Ortaya çıkması beklenen değişime dikkat çekildi ve değerlendirmeler yapıldı. *Hedefler danışanlar tarafından belirlendi.*Mucize soru tekniği uygulandı. *Bir sonraki oturuma kadar yapılması gereken ödevlendirmeler yapıldı ve oturum sonlandırıldı.

Süre: 60-90 dakika.

Kullanılan araç-gereç: Katılım sözleşmesi, Kâğıt, kalem, yazı tahtası ve tahta kalemi.

2. Oturum

* Çalışmanın amacı netleştirildi. * Değişim ve problem durumundan kurtulmak için katılımcıların farkındalıkları artırılmaya çalışıldı. * İlk oturumdan geçen sürede herhangi bir değişikliğin olup olmadığı soruldu. * Katılımcılar tarafından benimsenen olumlu değişim beklentisi yapılandırıldı. * Problem noktasından çıkılarak çözüm noktasına gelindi. * Çözümle ilgili değerlendirmeler yapıldı. *İlk oturumdaki mucize soru tekniği üzerinden derecelendirme sorusu soruldu ve bu soru üzerinden yönlendirmeler yapıldı. *Amigo efektlerine yer verildi.

Süre: 90 dakika

Kullanılan Araçlar: Yazı tahtası, tahta kalemi, kâğıt, kalem.

3. Oturum (İstisnaların Fark Edilmesi)

* İstisnai/Nadir durumların farkına varılması sağlandı. * Beklenen değişim için güçlü yönlerin, becerilerin ve kaynakların fark edilmesi noktasında motivasyon geliştirildi. *Ev ödevlendirmeleri hakkında konuşuldu. * Değerlendirmeler yapıldı. *Danışanların terapiye başladıkları gün itibari ile kendilerinde teknolojiyi olumlu kullanma durumlarına dikkat çekildi. * Nadir/İstisnai durumlarla ilgili gözlemler yapmak ve istisnai durumları artırmak için girişimlerde bulunmak gibi ödevlendirmeler yapıldı. * Oturum sonlandırıldı.

Süre: 90 dakika

Kullanılan Araçlar: Yazı tahtası, tahta kalemi, kâğıt, kalem.

4. Oturum (Başa Çıkma Becerileri)

*Bir önceki oturum özetlenildi. *Bir önceki oturumda verilen ev ödevi konuşuldu. * Başa çıkma becerileri tartışıldı. ***** İşe yarayabilecek durum ve şeylerin daha fazla fark edilmesi için yönlendirmeler yapıldı. * Duruma fayda sağlayabileceği düşünülen çözümler üzerinde duruldu. * Bu çözümler üzerinde tartışmalar yapıldı ve denenmeye çalışıldı. * Değerlendirme yapıldı. * O ana kadar fark edilen işe yarar bulunan çözümleri gözlemlemek ve denemek gibi ödevlendirmeler yapıldı ve oturum sonlandırıldı.

Süre: 90 dakika

Kullanılan Araçlar: Yazı tahtası, tahta kalemi, kâğıt, kalem.

5. Oturum (Geleceğin Olumlu Tasarımı)

*Bir önceki oturumda konuşulanlar hatırlatıldı. * Süreçle ilgili olarak beklenti olan geleceğin olumlu bir şekilde tasarımı üzerinde duruldu. * Hedeflenen o olumlu geleceğe nasıl varılacağı tartışıldı. * Sürecin tamamıyla ilgili değerlendirmeler yapıldı. * O ana kadar olan değişimleri ve elde edilen kazanımları gözlemek gibi ödevlendirmeler yapıldı. * Oturum sonlandırıldı.

Süre: 90 dakika

Kullanılan Araçlar: Yazı tahtası, tahta kalemi, kâğıt, kalem, projeksiyon cihazı.

6. Oturum (Sonlandırma)

Grup danışma sürecinde elde edilen kazanım, faydalar ve olumlu değişimler değerlendirildi. * gerçekleştirilen danışma süreciyle ilgili duygu ve düşünceler paylaşıldı. * Grup damışma süreciyle ilgili olarak genel bir değerlendirme yapıldı. * Oturum değerlendirmesi yapıldı. *İlk gün ile bu gün arasındaki olumlu yönde değişen yönlere dikkat çekildi. * ÇOKSGPD süreci sonlandırıldı.

Süre: 90 dakika

Kullanılan Araçlar: Yazı tahtası, tahta kalemi, kâğıt, kalem.

Süreç/Uygulama

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği lisans öğrencilerine çıktı halinde alınarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri elde etme süreci sonunda verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğine bakılarak uygun istatistiksel olarak "parametrik" veya "nonparametrik" testler kullanılacaktır. Verilerin analizi yapılırken, birbirinden farklı 4 istatistiksel analiz kullanılacak ve bu analizler bilgisayar ortamında SPSS 22.00 istatistiksel paket programı ile yapılacaktır. Yapılacak analizler şunlardır:

1. Frekans
2. Yüzde
3. Kruskal Wallis H testi
4. Mann Whitney U testi

Geçerlik ve Güvenirlik

Yapılan akademik çalışmalarda geçerlik ve güvenirliğin belirli bir seviyede olması gerekmektedir. Araştırmanın iç geçerlilik seviyesini arttırmak için nicel yöntemlerde kullanılan farklı veri kaynaklarıyla veri çeşitlemesi yapılmıştır. Araştırmanın dış geçerliliğini sağlamak için zengin betimlemeler kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular kuramsal çalışmalar ile desteklenerek yorumlanmıştır. Alan ile ilgili çalışmalar

vasıtasıyla desteklendikten sonra genelleme yapılmıştır. Araştırmada tutarlılığın sağlanması için gruplardaki her bir danışana eşit ölçüde davranılmıştır.

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçek Aydın ve Şimşek (2017) tarafından geliştirilmiş olup benzer çalışmalarda kullanılmadan önce geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Daha önce yapılan güvenirlik ve geçerlik sonuçları "Veri Toplama Araçları" başlığı altında verilmiştir.

Araştırmada tüm gruplardaki (2 deney 2 kontrol grubu) katılımcılar seçkisiz atama yöntemi ile belirlenmiştir. Gruplar belirlendikten sonra her bir grubun hangi grup olacağı da seçkisiz atama yöntemi ile belirlenmiştir. Kontrol grubu ve deney grubundaki bireylerin gruplara yansız atanması iç geçerliliği tehdit etmemesine etken olmuştur. Belirli bir zamana bağlı yürütülen bu çalışmada grup üyelerinin yansız atanması olgunlaşma olma durumuna karşın oluşabilecek tehdidi ortadan kaldırmaya dönüktür. Veri toplama aracının aynı kişi yani danışman tarafından yapılması ve toplanması tutarlılığı sağladığı için iç geçerlilik tehdidini ortadan kaldırmıştır. 6 haftalık süreçte deney ve kontrol gruplarında herhangi bir olumsuz etki veya danışan kaybı yaşanmaması araştırmanın güvenirliğini ve iç geçerliliğini korumaktadır. Deney yapılan gruplardaki danışanların beklentilerine karşı olumlu tepkiler verilmemeye karşı gösterilen özen iç geçerlilik tehdidine karşı alına bir önlem olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan deneysel uygulamada danışanların her bir oturumu öncesinde bilmemelerine özen gösterilmesi dış geçerlilik tehdidini

ortadan kaldırmaktadır. Kullanılan veri toplama aracının daha önce geçerlilik ve güvenirliliğinin sağlanması çalışmanın da güvenirlik durumunu olumlu etkilemektedir. Araştırma da kontrol gruplarının da olması sebebiyle deneysel sürecin etkisi karşılaştırılmıştır. Kontrol grupları olması sebebiyle dış geçerlilik tehditlerine karşı herhangi bir zayıflık söz konusu değildir.

4. BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1. *İnternet ve Oyun Bağımlılığı Semptomlarının Karşılaştırılması*

DSM-5 Inrternet Bağımlılığı Semptomları	WHO Oyun Bağımlılığı Semptomları
Zihniuet Meşguliyeti	
Zihinsel Meşguliyet	Oyun Oynama Sıklığı
Geri Çekilme Belirtileri	Oyun Oynama Yoğunluğu
Giderek Artan Zaman	Oyun Oynama Süresi
Kontrol Yitimi ve Başarısız Denemeler	Aktiviteler Arasındaki Öncelik Sıralaması
Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi	Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi
Aktivitelerden Feragat	
Kaçınma Durumları	
Uyarı Durumları	
Önemli Süreçlerin İkinci Plana Atılması	

Tablo 2. *Teknoloji Bağımlılığının Zararları (Tablo-2): Teknoloji Bağımlılığının Duygusal ve Fiziksel Zararları*

Teknoloji Bağımlılığının Duygusal Zararları	Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel Zararları
Suçluluk duygusu	Sırt ağrıları
Anksiyete	Karpal tünel sendromu
Teknoloji/İnternek kullanırken öfori duygular	Baş ağrıları
Öncekileri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek	Uykusuzluk (Insomnia)
	Sağlıksız beslenme
Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon	Kişşisel bakım ve hiyen aksatmak
Zaman kavramını yitirmek	Boyun ağrıları
Aşırı savunmacılık	Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri ve obesite
İşten sakınmak; mesai veya okuldakigörevlerini yerine getirmemek	
Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma	
Ani ruh durum değişikliği	
Korku	
Yalnızlık hissi	
Rutin işleri yerine getirirken sıkılma	

Tablo 3. *Solomon'un Dört Gruptan Oluşan Deneme Modelinin Simgesel Sunumu (Braver ve Braver, 1988)*

• R: Yansız
• O: Gözlem, test
• X: Deneysel işlem

DESIGN	GROUP	PRETEST		TREATMENT	POSTTEST
Solomon four-group	1	R	O1	X	O2
.	2	R	O3	.	O4
.	3	R.	.	X	O5
.	4	R	.		O6

Not. *Ön-teste tabi tutulan Deney-1 ve Kontrol-1 gruplarıyla olgunlaşma ve zaman gibi dışsal faktörler/değişkenler kontrol altına alınabilmesiyle beraber (Campbell ve Stanley, 1963; Karasar, 2022; Ray, 2009) ön-test uygulanmayan Deney2 grubu sayesinde ön-test-deney etkileşimi kontrol edilebilir. İki ön-test ve dört son-test uygulamasından oluşan toplam altı ölçümün yapıldığı Solomon modelinde gruplar yansız atama ile oluşturulmuştur."*

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. *Demographic Characteristics of the Students Participating in the Study*

			GRUP			
			Deney_1	Kontrol_1	Deney_2	Kontrol_2
Bölüm	PDR	n	4	4	4	4
		%	50.0	50.0	50.0	50.0
	Okulöncesi	n	4	4	4	4
		%	50.0	50.0	50.0	50.0
Sınıf	1. Sınıf	n	3	3	1	0
		%	37.5	37.5	12.5	0.0
	2. Sınıf	n	5	4	5	7
		%	62.5	50.0	62.5	87.5
	3. Sınıf	n	0	1	2	1

		% 0.0	12.5	25.0	12.5
Cinsiyet	Erkek	n 4	4	4	4
		% 50.0	50.0	50.0	50.0
	Kadın	n 4	4	4	4
		% 50.0	50.0	50.0	50.0
Telefon Tablet Var Bilgisayar		n 8	8	8	8
		%100.0	100.0	100.0	100.0
Ailenin Ekonomik Orta Durumu		n 8	8	8	8
		%100.0	100.0	100.0	100.0
İnternete bağlanılan ortam	Ev ya da yurt/ Fakülte/ Mobil	n 8	8	8	8
		%100.0	100.0	100.0	100.0
İternete bağlanılan cihaz	Akıllı telefon/PC	n 5	6	5	8
		% 62.5	75.0	62.5	100.0
	Akıllı tablet/PC	n 3	2	3	0
		% 37.5	25.0	37.5	0.0
Kullanılan Sosyal Ağlar	Twitter/ Instagram/ Youtube	n 2	8	4	8
		% 25.0	100.0	50.0	100.0
	Facebook/ Twitter/ Instagram/ Youtube	n 6	0	4	0
		% 75.0	0.0	50.0	0.0
Sosyal Ağlarda Geçirilen Zaman	1 saatten az	n 0	0	3	0
		% 0.0	0.0	37.5	0.0
	1-2 saat	n 0	0	5	0
		% 0.0	0.0	62.5	0.0
	5-6 saat	n 3	4	0	8
		% 37.5	50.0	0.0	100.0
	7 saatten fazla	n 5	4	0	0
		% 62.5	50.0	0.0	„0
Kullanılan Whatsapp Mesajlaşma Programları		n 0	8	0	8
		% 0.0	100.0	0.0	100.0
	Whatsapp ve Messenger	n 8	0	5	0
		%100.0	0.0	62.5	0.0
	Whatsapp Snapchat Messenger	n 0	0	3	0
		% 0.0	0.0	37.5	0.0
Mesajlaşma Programlaının Günlük Kullanım Süresi	3-4 saat	n 0	0	8	0
		% 0.0	0.0	100.0	0.0
	5-6 saat	n 3	7	0	6
		% 37.5	87.5	0.0	75.0
	7 saatten fazla	n 5	1	0	2
		% 62.5	12.5	0.0	25.0
Oynanan Oyunun	Aksiyon	n 3	0	2	0
		% 42.9	0.0	25.0	0.0

Türü	Bulmaca	n 0	0	3	0
		% 0.0	0.0	37.5	0.0
	Savaş	n 0	0	2	1
		% 0.0	0.0	25.0	12.5
	Strateji	n 1	0	0	0
		% 14.3	0.0	0.0	0.0
	Sanal yaşam	n 2	0	1	0
		% 28.6	0.0	12.5	0.0
	Bulmaca ve sanal yaşam	n 1	4	0	4
		% 14.3	50.0	0.0	50.0
	Savaş ve strateji	n 0	4	0	3
		% 0.0	50.0	0.0	37.5
Oyunlara Günlük 1-2 saat Ayrılan Süre		n 0	0	8	0
		% 0.0	0.0	100.0	0.0
	3-4 saat	n 7	4	0	3
		%100.0	50.0	0.0	37.5
	5-6 saat	n 0	4	0	5
		% 0.0	50.0	0.0	62.5
Kullanılan İnternet Sitesi Türü	Alışveriş, seyahat, teknoloji	n 0	0	0	1
		% 0.0	0.0	0.0	12.5
	Seyahat, çevrimiçi film/dizi, arama motorları, çevrimiçi müzik/video	n 0	0	2	0
		% 0.0	0.0	25.0	0.0
	Alışveriş, seyahat çevrimiçi film/güzellik	n 0	0	0	2
		% 0.0	0.0	0.0	25.0
	Alışveriş, seyahat, çevrimiçi film/dizi, Teknoloji	n 0	4	0	4
		% 0.0	50.0	0.0	50.0
	Alıveriş, arama motorları, çevrimiçi müzik/video, moda	n 0	0	1	0
		% 0.0	0.0	12.5	0.0
	Alışveriş, seyahat, çevrimiçi müzikfilm/dizi, teknolojş, güzellik	n 0	4	0	1
		% 0.0	50.0	0.0	12.5
	Alışveriş, seyahat, çevrimiçi film/ dizi,arama motorları, çevrimiçi müzik/video, Moda	n 0	0	1	0
		% 0.0	0.0	12.5	0.0
	Alıiveriş,seyahat, çevrimiçi film/dizi, arama motorları, çevrimiçi müzik/video, güzellik	n 0	0	1	0
		% 0.0	0.0	12.5	0.0

	Alışveriş, seyahat, çevrimiçi film/Dizi, arama motorları, çevrimiçi müzik/video, teknoloji	n 3	0	1	0
		% 37.5	0.0	12.5	0.0
	Aloşveriş, seyahat, çevrimiçi müzik/video, moda, güzellik	n 1	0	0	0
		% 12.5	0.0	0.0	0.0
	Alışveriş, seyahat, çevrimiçi film/dizi, Arama motorları, çevrimiçi müzik/video, moda, güzellik	n 3	0	2	0
		% 37.5	0.0	25.0	0.0
	Alışveriş, seyahat, çevrimiçi film/dizi, arama motorları,çevrimiçi müzik/video, moda, güzellik, teknoloji	n 1	0	0	0
		% 12.5	0.0	0.0	0.0
İnternet sitelerinde 1-2 hours günlük geçirilen süre		n 0	0	3	0
		% 0.0	0.0	37.5	0.0
	3-4 hours	n 0	2	5	0
		% 0.0	25.0	62.5	0.0
	5-6 hours	n 3	5	0	8
		% 37.5	62.5	0.0	100.0
	More than 7 hours	n 5	1	0	0
		% 62.5	12.5	0.0	0.0
Tüm internet 1-2 saat ortamlarında Harcanan günlük süre		n 0	0	3	0
		% 0.0	0.0	37.5	0.0
	3-4 saat	n 0	0	5	0
		% 0.0	0.0	62.5	0.0
	5-6 saat	n 3	0	0	0
		% 37.5	0.0	0.0	0.0
	7 saatten fazla	n 5	8	0	8
		% 62.5	100.0	0.0	100.0

Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test Puanları Açısından Aralarındaki Farklar

Birinci grupta yer alan deney-1 ve kontrol-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği öntest puanları açısından aralarındaki farklar Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. *Birinci Grupta Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Öntest Puanları Açısından Aralarındaki Farklar*

	GRUP	N	X	S.s.	Sıra ortala.	Sıra topl.	U	p	Cohen'D
Sosyal ağ kullanımı	Deney_1	8	23.75	1.17	10.50	84.00	16.000	.070	-
	Kontrol_1	8	23.00	.00	6.50	52.00			
Anlık mesajlaşma	Deney_1	8	24.25	1.04	10.63	85.00	15.000	.057	-
	Kontrol_1	8	23.25	.71	6.38	51.00			
Çevrimiçi oyun Oynama	Deney_1	8	25.00	1.07	12.50	100.00	.000	.001	5.21
	Kontrol_1	8	18.25	1.49	4.50	36.00			
Using Websites	Den_1	8	26.75	.46	12.50	100.00	.000	.000	8.64
	Kontrol_1	8	22.75	.46	4.50	36.00			
Teknoloji bağımlılığı	Deney_1	8	99.75	2.12	12.50	100.00	.000	.001	6.42

Sosyal Ağ Kullanma boyutu açısından farkların $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu saptanmıştır ($U=16.000$ $p=.070$). Bu bulgu birinci grupta yer alan deney-1 ve kontrol-1'deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu açısından benzer olduklarını göstermektedir.

Anlık Mesajlaşma boyutu açısından farkın $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($U=15.000$ $p=.057$). Bu sonuç birinci grupta yer alan deney-1 ve kontrol-1'deki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma boyutu açısından aralarında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir.

Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu ile ilgili olarak farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($U=.000$ $p=.001$). Tablodan Deney grubu-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu ile ilgili

puanlarının aritmetik ortalamasının Kontrol grubu-1'deki katılımcı öğrencilerin aritmetik ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yani bu durumda deney grubundaki öğrencilerin daha fazla çevrim İçi oyun oynadıkları söylenebilir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu açısından aralarında kontrol grubun lehine fark olduğunu göstermektedir.

Web Sitelerini Kullanma boyutu açısından farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur (U=.000 p=.000). Buradaki tablodan Deney grubu-1'deki yer alan öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu puanlarının aritmetik ortalamasının Kontrol grubu-1'deki öğrencilerin aritmetik ortalama puanından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani deney grubunu oluşturan öğrencilerin daha fazla web sitelerini kullandıkları iddia edilebilir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1 ve Kontrol-1 deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu açısından aralarında kontrol grubun lehine fark olduğunu göstermektedir.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplamı açısından farkların $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunduğu söylenebilir (U=.000 p.,001). Bu tablo değerleri incelendiği zaman, deney grubu-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının Kontrol grubu-1'deki öğrencilerin aritmetik ortalamasından biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani deney grubundaki öğrencilerin daha fazla teknoloji bağımlısı oldukları söylenebilir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1 ve Kontrol-1 deki

öğrencilerin teknoloji bağımlılığı açısından aralarında kontrol grubun lehine fark olduğunu göstermektedir.

Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Durumları Açısından Aralrındaki Farklar

Birinci grupta yer alan deney-1 ve kontrol-1 deki öğrencilerin teknoloji bağımlılığı durumları açısından aralarındaki farklar ki-kare analizi ile incelenmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. *Birinci Grupta Yer Alan Deney-1 ve Kontrol-1 deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Durumları Açısından Aralarındaki Farklar*

		Durum			
		Oldukça Bağımlı	Tam Bağımlı	$\chi 2$	P
Deney-1	n	1	7		
	%	12.25	87.5	12.444	.000
Kontrol-1	n	8	0		
	%	100.0	0.0		

Birinci grupta yer alan deney-1 ve kontrol-1'deki öğrencilerin teknoloji bağımlılığı durumları bakımından aralarındaki farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir ($\chi 2=12.444$ $p=.000$). Buradaki tablo değerlerine bakıldığı zaman, Deney grubu-1'deki katılımcı öğrencilerin % 88'inin "Teknoloji Bağımlılığı" açısından tam bağımlı iken Kontrol grubu-1'deki öğrenciler içerisinde tam bağımlı öğrencinin olmadığı gözlenmiştir. Yani deney grubundaki öğrencilerin daha fazla teknoloji

bağımlısı oldukları söylenebilir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1 ve Kontrol-1'deki öğrencilerin teknoloji bağımlılığı açısından aralarında deney grubu aleyhine fark olduğunu göstermektedir.

Birinci (Ön testli Grup) ve İkinci Grupta Yer Alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Son Test Puanları Açısından Aralarındaki Farklar

Birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin teknoloji bağımlılığı son test puanları açısından aralarındaki farklar Krusal Wallis H testi ile analizi edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 7. *Birinci ve İkinci Grupta Yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Son Test Puanları Açısından Aralarındaki Farklar*

		N	X	S.s.	Sıra ortalaması	Ki-kare	p	Fark	η^2
Sosyal Ağ Kullanma	Deney-1	8	12.50	.926	4.50	28.962	.000	2-4>1 4>3	0.96
	Kontrol-1	8	20.63	1.061	21.25				
	Deney-2	8	17.75	.463	12.50				
	Kontrol-2	8	22.25	.463	27.75				
Anlık Mesajlaşma	Deney-1	8	11.63	.518	4.50	25.192	.000	2-4>1	0.91
	Kontrol-1	8	19.63	1.847	23.63				
	Deney-2	8	17.00	.000	13.50				
	Kontrol-2	8	19.75	1.035	24.38				
Çevrimiçi Oyun Oyun Oynama	Deney-1	8	7.50	.535	4.50	22.608	.000	2-4>1	0.92
	Kontrol-1	8	14.63	1.506	21.69				
	Deney-2	8	13.50	.535	15.00				
	Kontrol-2	8	15.13	.991	24.81				
Web Sitelerini Kullanma	Deney-1	8	8.50	.535	4.50	29.101	.000	2-4>1 4>3	0.98
	Kontrol-1	8	18.38	1.061	20.75				
	Deney-2	8	14.50	.535	12.50				
	Kontrol-2	8	20.75	.886	28.25				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Deney-1	8	40.13	1.126	4.50	28.070	.000	2-4>1 4>3	0.98
	Kontrol-1	8	73.25	3.919	21.56				

Birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu açısından aralarındaki farkın $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı olduğu söylenebilir (KW=28.962 p=.000). Bu bulgu birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını anlamak amacıyla DBPHT uygulanmıştır. Testin sonucu, Kontrol-1 ve Kontrol-2 grubundaki öğrencilerle Deney-1'deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu puanları arasındaki farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-1'deki öğrencilerden yana anlamlı, Kontrol-2 deki öğrencilerle Deney-2'deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu puanları arasındaki farklılığın $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-2'deki öğrenciler lehine anlamlı bulunmuştur. Bu farkın etki büyüklüğüne ilişin Eta-kare değeri de oldukça yüksek bir düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\eta^2=0,96$).

Birinci ve ikinci grupta yer alan Deney 1, Kontrol 1, Deney 2, Kontrol 2 gruplarındaki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma boyutu açısından aralarındaki farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur (KW=25.192 p=.000). Bu bulgu birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma boyutu açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını anlamak amacıyla DBPHT uygulanmıştır. Testin sonucu, Kontrol-1 ve Kontrol-2 grubundaki öğrencilerle Deney-1'deki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma boyutu puanları arasındaki farkllılık $p<0.05$ önem ve anlam düzeyinde Deney-1'deki öğrencilerden yana oldukça anlamlı bulunmuştur. Bu

farkın etki büyülüğüne ilişin Eta-kare değeri de çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur (η^2=0,91).

Birinci ve ikinci grupta yer alan gruplardan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin "*Çevrim İçi Oyun Oynama*" boyutu açısından aralarındaki farklılığın da 50 $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı olduğununfarkına varılmıştır (KW=22.608 p=.000). Burada ortaya çıkan bulgu birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını anlamak amacıyla DBPHT uygulanmıştır. Test sonucu, Kontrol-1 ve Kontrol-2 grubundaki öğrencilerle Deney-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu puanları arasındaki farklılığın $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-1'deki öğrencilerin lehine anlamlı olduğu değerlendirilmiştir. Bu farkın etki büyülüğüne ilişin Eta-kare değeri de çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur (η^2=0.92).

Birinci ve ikinci grupta yer alan katılımcılardan oluşan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2 gruplarındaki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu açısından aralarındaki farklılılığın $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı olduğu değerlendirilmiştir (KW=29.101 p=.000). Bu durumda ortaya çıkan bulgular birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2 gruplarında bulunan öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu açısından aralarında bir farklılığın olduğunu göstermektedir. Burada ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit edebilmek için DBPHT

uygulanmıştır. Uygulanan testin sonucu, Kontrol-1 grubundaki öğrencilerle Deney-1 deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu puanları arasındaki farklar $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-1'deki öğrencilerin lehine anlamlı, Kontrol-2'deki öğrencilerle Deney-2'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu puanları arasındaki farklar $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-2'deki öğrencilerin lehine anlamlı bulunmuştur. Bu farkın etki büyülüğüne ilişin Eta-kare değeri de çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\eta^2=0,98$).

Birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam açısından aralarındaki farklar $p<0.05$ önem seviyesinde anlamlı bulunmuştur ($KW=28.070$ $p=.000$). Burada ortaya çıkan bulgu birinci ve ikinci grupta yer alan Deney-1, Kontrol-1, Deney-2, Kontrol-2 gruplarındaki katılımcı öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanları açısından aralarında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir. Farkın kaynağını anlamak amacıyla DBPHT uygulanmıştır. Test sonucu, Kontrol-1 ve Kontrol-2 grubundaki öğrencilerle Deney-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanları arasındaki farklar $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-1'deki öğrencilerin lehine anlamlı, Kontrol-2'deki öğrencilerle Deney-2'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanları arasındaki farkın $p<0.05$ önem düzeyinde Deney-2'deki öğrencilerden yana anlamlı bulunmuştur. Bu farkın etki büyülüğüne ilişin Eta-kare değeri de çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\eta^2=0.98$).

Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Deney-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Farklar

Birinci grupta yer alan Deney-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği öntest ve sontest puanları açısından farklar Wilcoxon testi ile incelenmiştir (Tablo 8).

Tablo 8. *Birinci Grupta Yer Alan Deney-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön test ve Son Test Puanları Açısından Farklar*

Experimental Group		N	X	S.s.	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Sıocial Network Use	Pre-test	8	23.75	1.165	4.50	36.00	2.640	.008
	Post-test	8	12.50	.926	.00	.00		
Instant Messaging	Pre-test	8	24.25	1.035	4.50	36.00	2.598	.009
	Post-test	8	11.63	.52	.00	.00		
Playing Online Games	Pre-test	8	25.00	1.069	4.50	36.00	2.640	.008
	Post-test	8	7.50	.54	.00	.00		
Using Websites	Pre-test	8	26.75	.463	4.50	36.00	2.640	.008
	Post-test	8	8.50	.54	.00	.00		
Technology Addiction Scale	Pre-test	8	99.75	2.121	4.50	36.00	2.530	.011
	Post-test	8	40.13	1.123	.00	.00		

Sosyal Ağ Kullanma boyutu açısından farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.640$ $p=.008$). Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1'deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine fark olduğunu göstermektedir. Deney-1 deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma puanları son testte azalmıştır.Anlık Mesajlaşma boyutu açısından farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.598$ $p=.009$). Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1'deki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma boyutu ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine fark olduğunu göstermektedir. Deney-1'deki öğrencilerin

Anlık Mesajlaşma puanları son testte azalmıştır. Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu açısından farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.640$ $p=.008$). Tablodan Deney grubu-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu son-test puanlarının aritmetik ortalamasının ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1 deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine fark olduğunu göstermektedir. Deney-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama puanlarında son testte düşüş yaşanmıştır. Web Sitelerini Kullanma boyutu açısından farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.640$ $p=.008$). Tablodan Deney grubu-1'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu son-test puanlarının aritmetik ortalamasının ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine fark olduğunu göstermektedir. Deney-1'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma puanlarında son testte düşüş olmuştur.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplamı açısından farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.530$ $p=.011$). Tablodan Deney grubu-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam son-test puanlarının aritmetik ortalamasının ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Deney-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam ön-

test ve son-test puanları arasında son-test lehine fark olduğunu göstermektedir. Deney-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında son test lehine fark olduğunu göstermektedir. Differences in Technology Addiction Scale Pre-Test and Post-Test Scores of the Students in the First Group (Pre-Tested Group) and the Control Group

Birinci Grupta (Ön Testli Grup) Yer Alan Kontrol-'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Farklar

Birinci grupta yer alan Kontrol-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ön-test ve son-test puanları açısından farklar Wilcoxon testi ile incelenmiştir (Tablo 9).

Tablo 9. *Birinci Grupta Yer Alan Kontrol-1'deki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Açısından Farklar*

Control group		N	X	S.s.	Rang average	Rank sum	z	p
Social Network Use	Pre-test	8	23.00	.000	4.50	36.0	2.539	.011
	Post-test	8	20.63	1.61	.00	.00		
Instant Messaging	Pre-test	8	23.25	.707	4.50	36.0	2.539	.011
	Post-test	8	19.63	1.847	.00	.00		
Playing Online Games	Pre-test	8	18.25	1.488	4.50	36.0	2.539	.011
	Post-test	8	14.63	1.506	.00	.00		
Using Websites	Pre-test	8	22.75	.463	4.50	36.0	2.539	.011
	Post-test	8	18.38	1.061	.00	.00		
Technology Addiction Scale	Pre-test	8	87.25	1.753	4.50	36.0	2.539	.011
	Post-test	8	73.25	3.919	.00	.00		

Sosyal Ağ Kullanma boyutu açısından farklılığın $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı olduğu anlaşılmıştır ($z=2.539$ $p=.011$). Tablo bulguları değerlendirildiği zaman, değerlerine göre ortaya çıkan bulgu birinci grupta yer alan

Kontrol-1 deki katılımcı öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma boyutu ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir farkın ortaya 53 çıktığını göstermektedir. Kontrol-1 deki öğrencilerin Sosyal Ağ Kullanma puanları son testte azalmıştır.

Anlık Mesajlaşma boyutu açısından farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.539$ $p=.011$). Elde edilen bulgu birinci grupta yer alan Kontrol-1'deki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma boyutu ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine fark olduğunu göstermektedir. Kontrol-1'deki öğrencilerin Anlık Mesajlaşma puanları son testte azalmıştır.

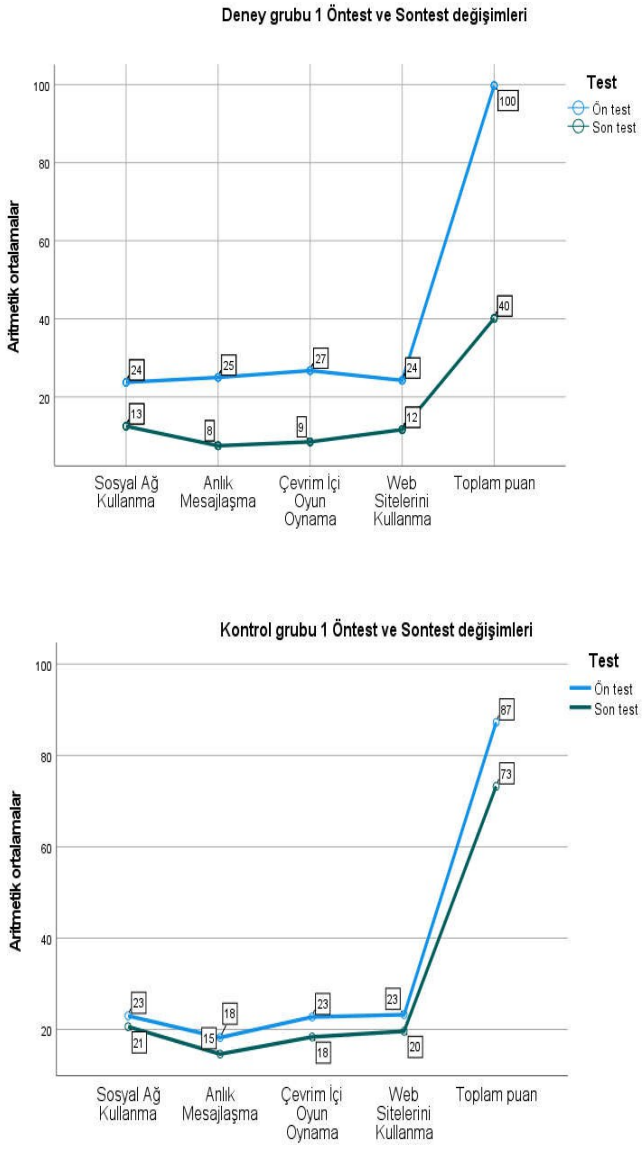
Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu bakımından farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde oldukça anlamlı bulunmuştur $z=2.539$ $p=.011$). Tablodan Kontrol grubu-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu son-testten elde edilen puanlarının aritmetik ortalamasının ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Kontrol-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama boyutu ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine fark olduğunu göstermektedir. Kontrol-1'deki öğrencilerin Çevrim İçi Oyun Oynama puanlarında son testte düşüş yaşanmıştır.

Web Sitelerini Kullanma boyutu bakımından farklılık $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.539$ $p=.011$). Tablodan anlaşılan Kontrol grubu-1'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu son test puanlarının aritmetik ortalamasının ön test puanlarının aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu

görülmektedir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Kontrol-1'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma boyutu ön test ve son test puanları arasında son test lehine fark olduğunu göstermektedir. Kontrol-1'deki öğrencilerin Web Sitelerini Kullanma puanlarında son testte düşüş olmuştur.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplamı açısından farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($z=2.539$ $p=.011$). Tablodan Kontrol grubu-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam son test puanlarının aritmetik ortalamasının ön test puanlarının aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu birinci grupta yer alan Kontrol-1 deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam ön test ve son test puanları arasında son test lehine fark olduğunu göstermektedir. Kontrol-1'deki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında son test lehine fark olduğu anlaşılmıştır. Hem Deney-1 hem de Kontrol 1 grubundaki öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farklar anlamlı çıksa da en büyük değişimin Deney grubunda olduğu söylenebilir (Grafik 1).

Şekil 1. *Deney-1 ve Kontrol 1 Grubundaki Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Değişimi*



5. BÖLÜM

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulguları çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lisans öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin düşürülmesi ile ilgili olarak olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Deney ve kontrol gruplarında yapılan ön test ve son test analizleri, terapötik sürecin üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılıklarını anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir. Örneğin; özellikle anlamlı bir düzeyde teknoloji bağımlığı durumu yaşayan lisans öğrencilerinden gönüllülük esasına göre talep eden öğrencilerle yapılan ÇOKSGPD uygulamaları sonucunda bulgularda belirtildiği gibi bağımlılık düzeylerinde oldukça anlamlı düşüşler rsaptanmıştır. Çözüm odaklı terapi yönteminde katılımcı danışanların daha çok sorunun çözümünde etkili olan güçlü yönler üzerinden işlem yapılmasının uygulama sonucunda olumlu bulgu ve sonuçlara ulaşılmasında etkili olduğu söylenebilir. Danışanların güçsüz ve zayıf yönlerine odaklanmak yerine güçlü yönlerinden istifade edilmesi ve bu yönün geliştirilmesine odaklanmak, beklenen verimliliği de artırmaktadır.

Bu bağlamda yapılan çalışmalar ışığında yaşamın herhangi bir alanında ortaya çıkacak olumlu bir değişim, şüphesiz döngüsel süreçlerden oluşan yaşamın diğer

alanlarında da olumlu olarak yansımalar oluşturacaktır (Beyebach, 2009). Hangi yaşam alanında olursa olsun değişim kaçınılmazdır ve süreklilik arzeder. Yaşanan bir sorunla ilgili olarak, bugün böyle ancak yarın değişme ihtimali olduğu unutulmamalıdır. Öyleyse bugün sorunun çözümünde etkili olmayan bir yöntem, yarın etkili olabilir. Bu noktada kuantum gerçekliği de unutulmamalıdır. Çünkü sonuca etki edecek değişkenler her an yeniden farklılaşabilir ve sonucu değiştirebilir. Sonuç sebeplerin yani bağımsız değişkenlerin onlara bağımlı olan sonucudur. Eğer değişen durum ve zaman çerçevesinde işte o bağımsız değişkenlere müdahale edilebilirse sonuçta bağımlı değişken olarak değişecektir. O zaman her durumda gerçekleşecek dinamik ve süreğen değişiklikler çerçevesinde sorunun çözümüne odaklanılmalıdır (Geil, 1998). Değişmeyen tek gerçeğin değişimin kendisi olduğu gerçekliğinden hareketle, yaşanılan bağımlılıklarla mücadele edilirken, mutlaka bir yolunu bulup üstesinden gelineceğine inanılması gerekir. Her zaman ifade edildiği gibi küçük adımlarla gerçekleştirilen değişiklikler ve iyi olama halleri, daha büyük ve bütüncül kapıları aralayabilir. Bu durum kartopu etkisi olarak ta değerlendiriliyor (Dölek & Kurter, 2005; O' Holon & Weiner, 1989).

Çalışmada elde edilen bulgular, çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin düşürülmesinde etkin bir rol oynadığını ortaya 56 koymaktadır. Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisiyle üniversite öğrencilerinin sosyal, duyuşsal, akademik ve kariyer becerilerinde olumlu artışlar olduğu bizzat öğrencilerin

kendileri tarafından ifade edilmiştir. Bilindiği gibi teknoloji bağımlılığı çağımızın en temel sorunlarından birisidir. Esasında bu sorun çok daha kronik bir hal almadan önce okul düzeyinde ve gönüllülük esasına dayalı olarak kısa süreli de olsa psikolojik danışma hizmetlerinin verilebildiği ortamların oluşturulması anlamlı olacaktır. Öğrencilerin ve gençlerin bu manada teröpatik yaklaşımlarla bilinçlendirilmeleri, teknolojik imkân ve fırsatlardan bağımlılık oluşturmayacak şekilde yararlanmalarını sağlayacaktır.

Deneysel uygulama öncesinde öğrenciler, teknolojiye ayırdıkları sürenin ne kadar olduğuna duyarlı olmadıklarını, fakat yapılan terapötik süreç ile beraber farkındalık düzeylerinin arttığını ifade etmişlerdir. Bu farkındalık seviyelerinin artmasıyla teknoloji kullanma sürelerini kontrol altına aldıklarını ve bu kontrol sayesinde kendilerini daha mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yapılan deneysel uygulama sonrası öğrenci görüşleri doğrultusunda teknolojik araç kullanımlarını kontrol altına alma becerilerinin geliştiği belirlenmiştir. Öğrenciler becerilerinin geliştiğini fark ettikçe ve bu farkındalığın kendilerine faydasını hissettikçe daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Kişiler kendilerini kontrol altına alabildikleri zaman yaşadıkları haz duygusu ile daha mutlu olmaktadırlar. Öğrencilerin bir çoğu bu mutluluk ile kendilerini takdir ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu bir nevi başarma duygusu ile örtüşmektedir. Her bireyin takdir edilme güdüsüne ihtiyacının olduğu düşünüldüğü vakit bu takdir etmenin arka planındaki terapötik sürecin bulgular doğrultusunda faydasını gözler önüne sermektedir.

Deneysel uygulama öncesinde elde edilen bulgular ile deneysel uygulama sonrasında elde edilen bulgular arasındaki anlamlı farklılık düzeyi, çalışmanın etkisini ortaya koymaktadır. Her insanın eşsiz ve benzersiz olduğu düşünüldüğü zaman, her bireyin yaşadığı problemin çözümünün de bir ölçüde kendi içerisinde saklı ve sahip olduğu potansiyellerin harekete geçirilmesiyle çözüm yolunda önemli adımların atılmış olacağı unutulmamalıdır. Birey, küçük ve anlık dokunuşlarla eşsiz potansiyel ve yeteneklerini fark edebilir.

Hayatımızın herhangi bir evresinde psikolojik bir rahatsızlık yaşandığı vakit bu rahatsızlığın giderilmesinde deneysel uygulamaların önemi büyüktür. Araştırmada yapılan çalışmanın konusu baz alındığı vakit yapılan uygulamaların azlığı dikkat çekmektedir. Yaşanan bu tür bağımlılıklarda faydalı olmak adına grupla psikolojik danışma uygulamalarının tasarlanması önerilmektedir. Tasarlanan bu deneysel çalışmalar pilot okullarda veya üniversitlerde denenerek gerekli görüldüğü vakit farklı yaş gruplarında grupla psikolojik danışma dersleri Milli Eğitim müfredatına eklenerek çocukların erken yaşlarda teknolojiyi doğru kullanmaları için kontrol altına alınmaları tavsiye edilebilir. Sadece çocuklar değil yetişkinlerin de teknolojiyi doğru kullanmaları için grupla danışma uygulamaları tasarlanabilir. Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde her ailenin bilinçlenmesi için gerekli planlamalar yapılabilir. Örneğin yaşanan teknoloji bağımlılığının kontrol altına alınabilmesi için Aile Hekimliklerinde grup grup çağrılarak psikolojik danışma uygulamaları düşünülebilir.

KAYNAKÇA

Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, (4), 245-252. https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental Disorders (DSM–5).* Apa Publishing.

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health, 50*(1), 21-26. https://doi.org/10.1080/07448480109595707

Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara İlişkin öğrenci görüşleri* (Tez No. 494180) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

APA. (2023). *Solomon four group design. American Psychological Association.* APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/solomon-four-group-design

Bank of America. (2016). Trends in Consumer Mobility Report 2016. http://newsroom.bankofamerica.com/files/press_kit/additional/2016_BAC_Trends_in_Consumer_Mobility_Report.pdf Erişim Tarihi: 02.10.2017

Banks, R. (2005). Solution-focused group therapy. *Journal of Family Psychotherapy, 16*(1/2), 16-21. https://doi.org/10.1300/J085v16n01_05

Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. CyberPsychology & Behavior, *8*(1), 7–14.

Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (2. baskı) (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.). Litera Yayınları. (Çalışmanın orijinali 1976'da yayımlanmıştır).

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306-307. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556

Braver, S. L., & Braver, M. C. (1988). Statistical treatment of the Solomon four-group design: A meta-analytic approach. *Psychological Bulletin, 104*(1), 150–154. https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.150

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research.* Rand McNally & Company.

Cepukiene, V., & Pakrosnis, R. (2011). The outcome of solution-focused brief therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review, 33*, 791–797. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.11.027

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing. *Computers in Human Behavior,* 63, 9-18.

Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis issues for field settings.* Houghton Mifflin.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (7. baskı) (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.

Corey, G. (2009). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2005'te yayımlanmıştır). 59

Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling* (8th ed.). Brooks & Cole.

Çakır, Ö., & Horzum, M. B. (2008). İnternet bağımlılığı testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi, 7*,87102.https://www.researchgate.net/publication/272357837_INTERNET_BAGIMLILIGI_TESTI

Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2004). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior, 5*(4), 331-345. https://doi.org/10.1089/109493102760275581

De Jong, P., & Kim Berg, I. (2001). *Interviewıng for solutions* (2nd ed.). Thomson Brooks&Cole.

De Jong, P., & Miller, S.D. (1995). How to interview for client strenghts. *Social Work, 40*(6), 729-736.

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H , Trepper, T. S., McCollom, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy* (1st ed.). Haworth Press.

De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy* (1st ed.). Norton.

Doğan, S. (1999). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(12), 23-38.

Doğan, S. (2000). Okul psikolojik danışmanları için yeni ve pratik bir yaklaşım: çözüm-odaklı kısa süreli psikolojik danışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi, 25*(116), 59-66. https://doi: 10.15390/ES.2000.422

Doğan, Y. B. (2010). *Kısa acil psikoterapi (bep)* (2. baskı). Dama yayınları.

Dölek, N. ve Kurter, F. (2005). *Çözüm odaklı kısa danışmanlık yaklaşımı.* Seminer Notları, Bahçeşehir Üniversitesi Kariyer Merkezi.

Dryden, W., & Feltham, C. (1992). *Brief counselling: a practical guide for beginning practitioners*. Open University Press.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel., R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29*(1), 51-64. https://doi.org/10.17827/aktd.498947

Erickson, M. (2000). *The letters of Milton Erickson* (J. K. Zeig ve B. B. Geary, Ed.). Zeig Tucker & Theisen Publishers.

Eyal, N., Hoover, R., (2022). *Kancaya takılınca alışkanlık yaratan ürünler nasıl geliştirilir?* (B. Akat, Çev.). Nova Kitap.

Fisch, R. (1994). Basic Elements in the Brief Therapies. In M. F. Hoyt (Ed.), *Constructive Therapies.* The Guilford Press.

Ferenczi, S. (1994/1999F). XV. *Further contribution to the theory and technique of psychoanalysis* (Translated by J. Isabel). Routledge.

Fleming, J. S. & Rickord, B. (1997). Solution-focused brief therapy: one answer to managed mental health care. *Family Journal, 5*(4), 286-294. https://doi.org/10.1177/1066480797054002

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.

Franklin, C., Corcoran, J., Nowicki, J., & Streeter, C. (2012). Using Client Self Anchored Scales to measure outcomes in solution-focused therapy. *Journal of Systematic Therapies, 16*(3), 246-265. https://doi.org/10.1521/jsyt.1997.16.3.246 60

Franklin, C., Streeter, C., Kim, J., & Tripodi, S. (2007). The effectiveness of a solution-focused, public alternative school for dropout prevention and retrieval. *Children and Schools, 29*(3), 133-144. https://doi.org/10.1093/cs/29.3.133

Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed.). Allyn-Bacon.

Geil, M. (1998*). Solution-focused consultation: an alternative consultation model to manage Student behavior and ımprove classroom environment.* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Northern Colorado.

Glass, C. (2007). The Power of One. In M. McKergow ve J. Clarke (Eds.), *Solutions focus working* (pp. 13-31). Solutions Books.

Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. *Personality Psychology in Europe, 7*(1), 7-28.

Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum 76*(76), 14- 19. https://doi.org/10.53841/bpscpf.1995.1.76.14

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction. *The Psychologist, 12*(5), 246-250.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? Addiction Research, *8*(5), 413–418.

Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research,* 8, 413–418. https://doi.org/10.3109/16066350009005587

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191-197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Heirene, R. (2022). Technology addiction. The University of Sydney Brain and Mind Center.

https://www.sydney.edu.au/brain-mind/our-research/technology-addiction.html(14 Temmuz 2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Huck, S., & Sandler, H. M. (1973). A note on the solomon 4-group design: Appropriate statistical analyses. *Journal of Experimental Education, 42*(2), 54-55. https://doi.org/10.1080/00220973.1973.11011460

Işıklı, Ş., & Küçükvardar, M. (2016). *Bilişim devrimi: teknolojinin felsefi ve sosyolojik analizi* (1. baskı). Birleşik Yayınevi.

Jones, T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, *5*(1), 74-80.

Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler* (37. baskı). Nobel.

King, A., Valenca, A., & Silva, A. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments Or social phobia? *Computers in Human Behavior, 29*(1), 140-144. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025

Macdonald, A.J. (2007). *Solution-focused therapy: Theory,research & practice.* SAGE Publications Ltd.

Martin, C. V., Guterman, J. T., & Shatz, K. (2012). Solution-focused counseling for eating disorders. *American Counseling Association (ACA),* (88), 1-11.

McKergow, M. (2007). Listing and letting go: transforming a training department. In M. McKergow ve J. Clarke (Eds.), *Solutions focus working,* (pp. 147-157). Solutions Books. 61

Metcalf, L. (1998) *Solution focused group therapy: ıdeas for groups in private practice, schools, agencies, and treatment programs.* Free Press.

Metcalf, L. (2006). *The miracle question: Answer it and change your life.* Crown House Publishing.

Miller, S., Hubble, M., & Duncan, B. (Eds) (1996). Handbook of Solution-Focused Brief Therapy. Jossey-Bass.

Miller, S., Hubble, M., & Duncan, B. (2001). *Handbook of solution-focused therapy* (2nd edition). Jossey-Bass Publishers.

Miller, G., & de Shazer, S. (2000). Emotions in solution-focused therapy: a reexamination. *Family Process, 39*(1), 5-23. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39103.x

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7

Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior, 6*(6), 653-656. https://doi.org/10.1089/109493103322725441

O'Connell, B. (2005). *Solution-focused therapy* (2nd edition). Sage.

Ofcom. (2015). The communication market report. [Online]: https://www.ofcom.org.uk/research-

anddata/multi-sectorresearch/cmr/cmr15#Communications%20Market%20Report%202015 15

O'Hanlon, B., & Weiner-Davis, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in pyschotherapy.* Norton and Company.

Özkan, A., Keskin, A., Canel, A., Ulukol, B., Tanrıtanır, B., Şahin, C., Bekaroğlu, E., Koç, E., Kabadayı, F., Karaçetin, G., Kumcağız, H., Öztemel, K.,Çakıcı, M., Tekden, M., Karaaziz, M., Aral, N., Yardımcı, N., Günüç, S., Ökten, S., & Yılmaz, T. (2020). *Teknoloji bağımlılıkları.* (1. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Peele, S., Brodsky, A., & Arnold, M. (1992). *Truth about addiction and recovery.* Touchstone.

Ratner, H., George, E., & Iveson, C (2003). *Solution Focused Brief Therapy.* Routledge,

Quick, E. K. (2008). *Doing what works in brief therapy: a strategic solution focused approach* (2nd ed.). Academic Pres.

Quick, E. K., & Gizzo, D. P. (2007). The "doing what works" group: A quantitative and qualitative analysis of solution-focused group therapy. *Journal of Family Psychotherapy, 18*(3), 65-85. https://doi.org/10.1300/J085v18n03_05

Ray, W. J. (2009). *Methods toward a science of behavior and experience* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

Roberts, J., Petnjı, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(4), 254-265. https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.015

Sarıçam, H., (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının Ruminasyon üzerine etkisi* (Tez No. 358196) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills* (4th edition). Pearson. 62

Seyman, İ. (2000). *Uyuşturucu sorununun Türkiyedeki boyutları* (Tez No. 91112) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Sharry, J., Madden, B. ve Darmody, M. (2003). *Becoming a solution detective, identifying your clients' strengths in practical brief therapy.* The Haworth Clinical Practice Press.

Sifneos, P. E. (2010). Kısa süreli dinamik psikoterapi. F. Masterson (Ed.), *Psikanalitik psikoterapilerin karşılaştırılması* içinde. Litera Yayıncılık.

Song, I., Larose, R., Eastin, M., & Lin, C. (2004). Internet gratifications and ınternet addiction: On the uses and abuses of new media. *CyberPsychology & Behavior*, (7), 384-394. https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384

Szabó, P. ve Meier, D. (2009). *Coaching plain and simple: solution-focused brief coaching Essentials.* Norton.

Tarı-Cömert, I. (2010). Diğer bağımlılıklar: bilgisayar ve internet bağımlılığı K. Ögel (Ed.), *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme.* YenidenYayınları. https://www.ogelk.net/Dosyadepo/diger_bagimliliklar.pdf

T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. (1988). *Uyuşturucu madde olayları genel değerlendirmesi* (2.Baskı). Emniyet Genel Müdürlüğü.

Twenge, J. M. (2017). IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us. Simon and Schuster.

Ümmet, D. (2024). *Kısa süreli çözüm odaklı psikolojik danışma.* (2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Voltan-Acar, N. (1988). Sosyal "mikrokozmos" ile "ilişkinin şimdi ve buradalığı"nın bağlantısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (3), 47-49.

Voltan-Acar, N. (2004). *Grupla psikolojik danışma: Alıştırmalar deneyler* (2. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Voltan-Acar, N. (2008). *Yeniden terapötik iletişim: Kişiler arası ilişkiler* (5. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (7. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Yalom, I. D. (1992). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği.* Nobel Tıp Kitapevi.

Yalom, I. D. (2003). *Kısa süreli grup terapileri.* Kabalcı Yayınevi.

Yıldırır, S. C., & Kaplan, B. (2019). Mobil uygulama kullanımının benimsenmesi: teknoloji kabul modeliyle bir çalışma. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10*(19), https://doi.org/10.9775/kauiibfd.2019.002

Yılmaz, O., Voltan-Acar, N. (2017). Grupla psikolojik danışma-çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: sinerjik bir etki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(11), 17-34.

Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 1*(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Zeig, J. K. (2008). *Ericksoncu psikoterapi* (H. S. Kelpetin, Çev.). Litera yayıncılık. (Çalışmanın orijinali 1985'te yayımlanmıştır).

EKLER

EK-1. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

BÖLÜM I.

KİŞİSEL BİLGİLER

Bu bölümde sizin kişisel durumunuza ilişkin sorular yer almaktadır. Her bir soruyu dikkatlice okuduktan sonra, o soru için durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz ya da istenen bilgiyi, ayrılan boşluğa kısaca yazınız. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz belirtilen sorular için durumunuza uygun tüm seçenekleri işaretleyebilirsiniz.

1. Üniversiteniz:

( ) Ankara Üniversitesi ( ) Hacettepe Üniversitesi

( ) Gazi Üniversitesi

2. Bölümünüz:

3. Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf:

( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4

4. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

5. Yaşınız:

( )17 ve altı ( ) 18-20 ( ) 21-23 ( ) 24-26 ( ) 27 ve üstü

6. Kendinize ait bir akıllı telefonunuz, masaüstü bilgisayarınız ya da dizüstü bilgisayarınız var mı?

( ) Var ( ) Yok

7. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?

( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

8. İnternete hangi ortamlardan bağlanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

( ) Ev ya da yurt ( ) Fakülte ( ) Mobil ( ) İnternet kafe

( ) Diğer (Lütfen yazınız): ……..

9. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

( ) Masaüstü PC ( ) Akıllı Telefon ( ) Dizüstü PC

( ) Tablet PC ( ) Televizyon ( ) Diğer (Lütfen yazınız): …….

10. Aşağıdaki sosyal ağ sitelerinden hangilerini kullanıyorsunuz (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

( ) Facebook ( ) Twitter ( ) Instagram ( ) Linkedin

( ) Youtube ( ) Google Plus ( ) Foursquare ( ) Myspace

( ) Tumblr ( ) Diğer (Lütfen yazınız): ……...

11. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat

( ) 7 saat ve üzeri

12. Aşağıdaki anlık mesajlaşma programlarından hangilerini kullanıyorsunuz (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

( ) Whatsapp ( ) Snapchat ( ) Skype ( ) Hangouts

( ) Facetime ( ) Facebook Messenger ( ) Diğer (Lütfen yazınız): ……...

13. Anlık mesajlaşma programlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat

( ) 7 saat ve üzeri

14. Aşağıdaki çevrimiçi oyun türlerinden hangilerini oynuyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

( ) Aksiyon ( ) Bulmaca/Puzzle ( ) Yarış ( ) Spor ( ) Macera

( ) Simülasyon ( ) Savaş ( ) Strateji ( ) Sanal Yaşam

( ) Kavga ( ) Diğer (Lütfen yazınız): ……...

15. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat

( ) 7 saat ve üzeri

16. Aşağıdaki internet sitesi türlerinden hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

( ) Alışveriş ( ) Blog ( ) Seyahat ( ) Çevrimiçi Film/Dizi

( ) Arama Motorları ( ) Finans ( ) Erotik

( ) Çevrimiçi Müzik/Video ( ) Arkadaşlık ( ) Moda

( ) Güzellik ( ) Çevrimiçi Gazete ( ) Teknoloji ( ) Diğer (Lütfen yazınız): ……...

17. Gezindiğiniz internet sitelerinde günde ortalama ne kadar süre bulunursunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat

( ) 7 saat ve üzeri

18. Sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne, bir günde ortalama ne kadar süre harcıyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) 7 saat ve üzeri

BÖLÜM II.

ÖLÇEK SORULARI

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan **hiçbir zaman gösterilmiyorsa "1", nadiren gösteriliyorsa "2", orta sıklıkta gösteriliyorsa "3", çok sık gösteriliyorsa "4", her zaman gösteriliyorsa "5"** seçeneğini işaretleyiniz.

	DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
		1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma						
1	Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2	Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3	Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4	Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5	Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6	Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma						
1	Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2	Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3	Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanamadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4	Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5	Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6	Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrim İçi Oyun Oynama						
1	Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2	Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3	Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4	Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5	Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6	Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					

EK-2. Ölçek Kullanım Onayı



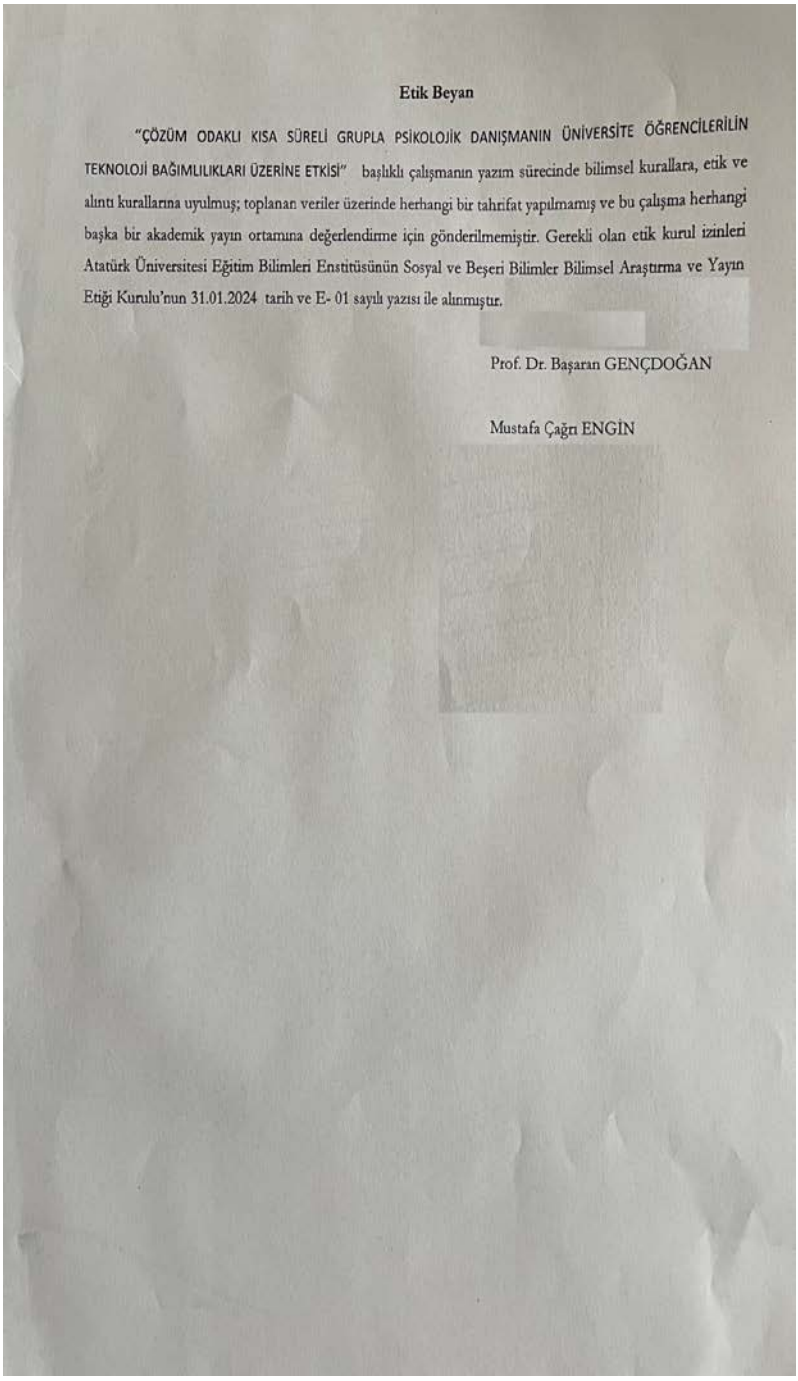

13:58
%59
Teknoloji Bağımlılık Ölçeği
Gelen Kutusu
Mustafa Çağrı Engin 27 Mar
Alıcılar: nsimsek
Kıymetli hocam merhabalar.
Ben Atatürk Üniversitesinde Pdr Anabilim Dalında doktora yapmaktayım. Seminer ve tez çalışmamda sizlerin geliştirmiş olduğunuz teknoloji bağımlılığo ölçeğini kullanmayı düşünüyorum. Bu konuda sizlerden öncesinde onay almak istedim. Müsadeniz olursa kullanmak isterim.
Nurettin.Simsek@ankara.edu.tr 3 Nis
Sevgili Mustafa merhaba, Tam olarak hangi ölçeği kastettiğini iletebilir misin? YASAL UYARI:
Mustafa Çağrı Engin 4 Nis
Hocam danışmanlığını yaptığınız Fatih AYDIN hocamızın geliştirdiği teknoloji bağımlılığı
Nurettin.Simsek@ankara.edu.tr 7 Nis
Tamamdır, kolaylıklar diliyorum.
Yanıtla
Tümünü yanıtla
Yönlendir
99+

EK-3. Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulama Görüntüleri





EK-4. Etik Kurul Onay Belgeleri

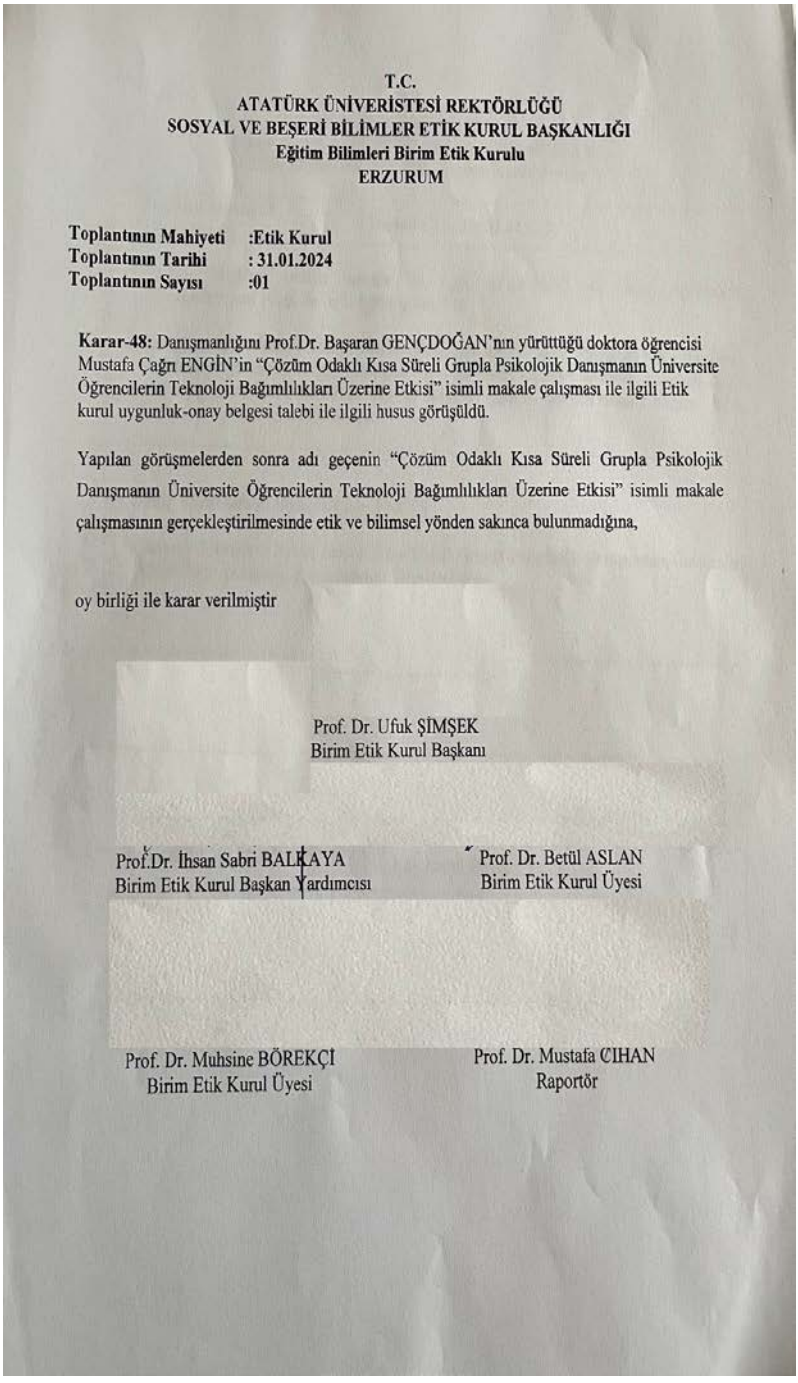


Etik Beyan

"ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİLİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLARI ÜZERİNE ETKİSİ" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 31.01.2024 tarih ve E- 01 sayılı yazısı ile alınmıştır.

Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Mustafa Çağrı ENGİN



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERİSTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL BAŞKANLIĞI
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu
ERZURUM

Toplantının Mahiyeti :Etik Kurul
Toplantının Tarihi : 31.01.2024
Toplantının Sayısı :01

Karar-48: Danışmanlığını Prof.Dr. Başaran GENÇDOĞAN'nın yürüttüğü doktora öğrencisi Mustafa Çağrı ENGİN'in "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi" isimli makale çalışması ile ilgili Etik kurul uygunluk-onay belgesi talebi ile ilgili husus görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra adı geçenin "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi" isimli makale çalışmasının gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına,

oy birliği ile karar verilmiştir

Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Birim Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İhsan Sabri BALKAYA
Birim Etik Kurul Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Betül ASLAN
Birim Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Muhsine BÖREKÇİ
Birim Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mustafa CİHAN
Raportör

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurul Başkanlığı
PROJE DEĞERLENDİRME FORMU

Projenin/Çalışmanın Adı: Danışmanlığını Prof.Dr. Başaran GENÇDOĞAN'nın yürüttüğü doktora öğrencisi Mustafa Çağrı ENGİN'in "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi" isimli makale çalışması ile ilgili Etik kurul uygunluk-onay belgesinin talep edilmesi

Gönderildiği Tarih: 31.01.2024

Teslim Tarihi:31.01.2024

Değerlendirenin Adı Soyadı: **Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Adına**

Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Etik Kurul Baskanı

İmza :

Bu Tez/ uygundur:/Makale ☒

Gerekçe/Açıklama: Yapılacak çalışmada yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak, konu ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bu Tez/ uygun değildir / Makale ☐
Gerekçe/Açıklama

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurul Başkanlığı
PROJE DEĞERLENDİRME FORMU

Projenin/Çalışmanın Adı: Danışmanlığını Prof.Dr. Başaran GENÇDOĞAN'nın yürüttüğü doktora öğrencisi Mustafa Çağrı ENGİN'in "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılıkları Üzerine Etkisi" isimli makale çalışması ile ilgili Etik kurul uygunluk-onay belgesinin talep edilmesi

Gönderildiği Tarih: 31.01.2024

Teslim Tarihi:31.01.2024

Değerlendirenin Adı Soyadı: **Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Adına**

Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Etik Kurul Baskanı

İmza :

Bu Tez/ uygundur:/Makale ☒ **Gerekçe/Açıklama: Yapılacak çalışmada yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak, konu ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.**
Bu Tez/ uygun değildir / Makale ☐ Gerekçe/Açıklama

ÖZGEÇMİŞ

16.02.1986 tarihinde Adana'nın Yüreğir ilçesinde doğdu. İlk ve Ortaokulu Erzurum'da tamamladı. Daha sonra Erzurum Yavuzselim Öğretmen Lisesinden mezun oldu. Atatürk Üniversitesi İktisat Fakültesi İşletme Bölümüne başladı ve bir yıl devam ettikten sonra yeniden sınava girip Kars Kafkas Üniversitesi İktisat Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümünü kazandı ve orada da 1 yıl eğitim aldı ve ortalamayı yüksek tutturduğu için kurumlar arası yatay geçişle Kafkas Üniversitesi Dedekorkut Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalına geçiş yaptı ve bölüm ikincisi olarak mezun oldu. Çeşitli özel eğitim kurumlarında Psikolojik Danışman ve Rehberlik öğretmeni olarak görev yaptı. Gazziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Tezsiz Yüksek Lisans, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalında Tezli Yüksek Lisans ve akabinde Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora eğitimini 2025 yılında tamamladı.

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLARI ÜZERİNE ETKİSİ

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com

ISBN: 978-625-5450-82-1