

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÇÖZÜM ODAKLI GRUPLA SOSYAL HİZMET
MÜDAHALESİNİN ERGENLERİN DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Çağatay Serkan KAYA

DOKTORA TEZİ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Doğa BAŞER

KONYA-2025

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÇÖZÜM ODAKLI GRUPLA SOSYAL HİZMET
MÜDAHALESİNİN ERGENLERİN DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Çağatay Serkan KAYA

DOKTORA TEZİ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Doğa BAŞER

KONYA-2025

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Çağatay Serkan KAYA tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Doktora Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Serap DAŞBAŞ	
	Selçuk Üniversitesi	İmza
Danışman:	Doç. Dr. Doğa BAŞER	
	Selçuk Üniversitesi	İmza
Üye:	Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN	
	Karabük Üniversitesi	İmza
Üye:	Doç. Dr. Demet AKARÇAY ULUTAŞ	
	KTO Karatay Üniversitesi	İmza
Üye:	Doç. Dr. Fatümatü Zehra ERCAN	
	Selçuk Üniversitesi	İmza
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Salih KARİP	
	Necmettin Erbakan Üniversitesi	İmza

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Unvanı Adı SOYADI

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Doktora sürecine başladığım günden bittiği bugüne dek yaşam serüvenimde pek çok şeyle karşılaştım. Olumlu ya da olumsuz tüm tecrübeler yoluma güçlenerek devam etmemi sağladı. Bu sebeple öncelikle tüm zorluklara rağmen yoluna devam etmeyi bırakmayan yönüme teşekkür ediyorum.

Bu serüvenin başından sonuna kadar yanımda olan yeri geldiğinde tecrübe ve bilgisiyle yolumu aydınlan yeri geldiğinde ise bir ağabey edasıyla beni destekleyen değerli akademik danışmanım Doç. Dr. Doğa BAŞER'e, bu sürece tez aşamasında dahil olan ve çözüm odaklı yaklaşım ve klinik sosyal hizmet bilgisi ile tez izleme sürecine desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Oğuzhan ZENGİN ile teknoloji bağımlılığı, psikopatoloji, psikoterapi ve gençlerle çalışma konularında tez izleme sürecine katkılarını sunmuş olan Doç. Dr. Fatümatü Zehra ERCAN hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Akademisyenliğe adım attığım ilk günden itibaren her türlü desteği sunan ve gelişimime katkı sağlayan kıymetli bölüm başkanım Doç. Dr. Hamdi KORKMAN başta olmak üzere ve tüm bölüm hocalarıma, özellikle doktora yeterlilik sürecinde çalışma ortamında mümkün olan kolaylığı sağlayan Doç. Dr. Esra TEKEL hocama, Akademik kariyerimin hemen hemen her basamağında desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Meliha Funda AFYONOĞLU hocama,

Neredeyse bütün akademik eğitimimiz boyunca ayrılmadığımız kâh zorluklara üzüldüğümüz kâh başarılarla sevindiğimiz sevgili dostum Şükrü BARDAKCI'ya, doktora serüveninde beni yalnız bırakmayan, manevi desteğini her zaman hissettiren Öğr. Gör. Gökçe ULUIŞIK hocama ve burada adını zikredemediğim bana bu süreçte bir şekilde destek olmuş herkese teşekkürlerimi sunarım.

En son ve en büyük teşekkürü ise bu günlere gelmeme vesile olan, sevgisini, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, oğlu olduğum için şükrettiğim sevgili annem Mürüvvet DEMİRTAŞ'a, ve kendisine sahip olmayı en büyük değer saydığım abim Nuri KAYA'ya etmek istiyorum. Ve son olarak ailemize doktora sürecinde katılan Mia iyi ki varsın...

Çağatay Serkan KAYA

Mayıs / 2025

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vi
ÖZET.....	viii
SUMMARY.....	ix
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Amaç.....	6
1.2.1. Hipotezler.....	7
1.3. Önem	7
1.4. Sınırlılıklar.....	9
1.5. Kavramsal Çerçeve.....	9
1.5.1. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Temel Kavramlar	9
1.5.2. Ergenlik Döneminde İlişkilerin Önemi ve Yalnızlık.....	11
1.5.3. Çözüm Odaklı Kısa Terapi ve Temel Özellikleri	14
1.5.4. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Teknikleri.....	17
1.5.5. Gruplarla Sosyal Hizmet Uygulaması	20
1.6. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlığa İlişkin Yapılan Müdahale Araştırmaları.....	23
1.6.1. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığına ilişkin Uluslararası Müdahale Araştırmaları	24
1.6.2. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığına ilişkin Ulusal Müdahale Araştırmaları	26
1.6.3. Ergenlerde Yalnızlığa ilişkin Müdahale Araştırmaları	29
2.GEREÇ VE YÖNTEM	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Çalışma Grubu.....	32
2.2.1. Rastgele Örneklem.....	33
2.2.2. Körleme	33
2.2.3. Dahil Etme Kriterleri	33

2.2.4. Çıkarılma Kriterleri	34
2.3. Veri Toplama Araçları.....	34
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
2.3.2. Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu	34
2.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için).....	35
2.3.4. Derecelendirme Sorusu.....	35
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	35
2.4.1. Ön Test Ölçümü.....	36
2.4.2. Son Test Ölçümü	36
2.4.3. İzlem Test Ölçümü.....	36
2.4.4. Derecelendirme Sorusuna İlişkin Ölçümler.....	36
2.4.5. Verilerin Analizi	36
2.5. Etik Kurul Onayı ve İzinler	36
2.6. Araştırma Süreci	37
2.7. Müdahale Programı: Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi 40	
2.7.1. Birinci Oturum: Tanışma	41
2.7.2. İkinci Oturum: Mucizeler	44
2.7.3. Üçüncü Oturum: İstisnalar.....	47
2.7.4. Dördüncü Oturum: Ben Kimim ve Ne Olmak İstiyorum?.....	50
2.7.5. Beşinci Oturum: Çözüme Doğru	53
2.7.6. Altıncı Oturum: Vedalaşma	55
2.7.7. Grup Liderinin Grup Sürecine İlişkin Genel Görüşleri	57
3.BULGULAR	60
4.TARTIŞMA	70
4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi	70
4.2. Günlük Ortalama Oyun Süresi	72
4.3. Yalnızlık Düzeyi	73
4.4. Grup Çalışması ve Derecelendirme Sorusu	75
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	77

5.1. Öneriler.....	77
5.1.1. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlıkla Baş Etmede Uygulayıcılar için Çözüm Önerileri	77
5.1.2. Gelecek Araştırmalar için Öneriler.....	79
6.KAYNAKLAR.....	80
7.EKLER.....	90
EK-A Kişisel Bilgi Formu.....	90
EK-B Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Kullanım İzni ..	91
EK-C UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin) ve Kullanım İzni	92
EK-D Etik Kurul İzni	93
EK-E Etik Kurul Başlık Değişikliği Kararı.....	93
EK-F Valilik Onayı	95
EK-G Öntest için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Öğrenci).....	96
EK-H Öntest için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Veli).....	97
EK-I Grup Çalışması ve Sonraki Ölçümler için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Öğrenci)	98
EK-J Grup Çalışması ve Sonraki Ölçümler için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Veli)	99
EK-K Çocuk ve Ergenler için 50 Terapi Tekniği Uygulayıcı Eğitimi Sertifika Belgesi	100
EK-L Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi Katılım Belgesi.....	101
EK-M Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi Sertifika Belgesi	102
EK-N Tezden Üretilmiş Yayınlar	103
EK-S Turnitin Benzerlik Raporu.....	107
8.ÖZGEÇMİŞ.....	108

SİMGELER VE KISALTMALAR

APA:	Amerika Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association)
CED:	Yalnızlığa Son Kampanyası (Campaign to End Loneliness)
ÇOKT:	Çözüm Odaklı Kısa Terapi
DEHB:	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
df:	Serbestlik derecesi
DSM V:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5. Baskı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Version)
DSM V TR:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5. Baskı Metin Revizyonu (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Version, Text Rev.)
ELT:	Yalnızlığın Evrimsel Teorisi (Evolutionary Theory of Loneliness)
G ₁ :	Müdahale grubu
G ₂ :	Kontrol grubu
ICD 11:	Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırması 11. Sürüm (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 11th Version)
Med.:	Ortanca/Medyan
n:	Örneklemdaki kişi sayısı
O _{1.1} :	Müdahale grubu ön test
O _{1.2} :	Müdahale grubu son test
O _{1.3} :	Müdahale grubu izlem testi
O _{2.1} :	Kontrol grubu ön test
O _{2.2} :	Kontrol grubu son test
O _{2.3} :	Kontrol grubu izlem testi
p:	İstatistiksel anlamlılık derecesi
PEERS:	Sosyal Becerilerin Eğitimi ve Zenginleştirilmesi Programı (Program for the Education and Enrichment of Relational Skills)
Q1:	İlk çeyreklik (1st quarter)
Q3:	Üçüncü çeyreklik (3rd quarter)
R _s :	Rastgele seçim (Randomize olmayan)
Sıra Ort.:	Sıra ortalaması
Sıra Top.:	Sıralar toplamı
SPSS:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
ss:	Standart sapma
TESFED:	Türkiye Esport Federasyonu
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
U:	Mann-Whitney U testi U istatistik değeri
UCLA:	Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles (University of California, Los Angeles)
ULS-8:	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu - 8Madde (Loneliness Scale Short Form)
Z:	Mann Whitney U Testi Z istatistik değeri

WHO: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
X: Müdahale işlemi
 $\bar{X}$: Ortalama
 χ^2 : Ki-kare (Chi-Square) istatistik değeri, Friedman testi istatistik değeri



ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesinin Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi

Çağatay Serkan KAYA

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

DOKTORA TEZİ / KONYA-2025

Günümüzde dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık ergenler için birer risk faktörü olarak görülmeye devam etmektedir. Bu çalışmada çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada yarı deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Lise eğitimine devam eden 6 ergen müdahale grubuna 6 ergen ise kontrol grubuna rastgele örnekleme ile dahil edilmiştir. Müdahale grubu ile 6 hafta süre ile çözüm odaklı sosyal hizmet grup müdahalesi yürütülmüştür. Katılımcılara müdahale öncesi ön test, müdahale sonrası son test ve müdahaleden 3 ay sonra izlem testi uygulanmıştır. Ölçümler kişisel bilgi formu, Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) aracılığı ile toplanmıştır. Ayrıca grup sürecinin değerlendirilmesi amacıyla her oturum sonu yalnızca müdahale grubundan derecelendirme sorusu cevapları toplanmıştır. Veriler SPSS 26.0 yazılıma aktarılmış ve Ki-Kare, Mann Whitney U ve Friedman testleri uygulanmıştır.

Araştırma neticesinde çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Buna karşın son test ölçümünde müdahale grubunun günlük dijital oyun oynama süresinin kontrol grubundan istatistiksel anlamda daha düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Fakat bu farklılık 3 ay sonraki izlem ölçümünde devam ediyor olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ardından müdahale grubundaki ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde azalma gerçekleşse de bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin günlük dijital oyun süresinin azaltılmasında etkili bir araç olduğu ortaya konulmasına karşın bu etkinin uzun vadede korunamadığı bulgusuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Çözüm Odaklı Kısa Terapi, Dijital Oyun Bağımlılığı, Ergenler, Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi, Yalnızlık

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect of Solution-Focused Social Work Group Intervention on Adolescents' Digital Game Addiction and Loneliness Levels

Çağatay Serkan KAYA

Department of Social Work

PhD THESIS / KONYA-2025

Digital game addiction and loneliness are still widely regarded as risk factors for adolescents. This study examines the effect of a solution-focused social work group intervention on levels of digital game addiction and loneliness in adolescents.

The study used a quasi-experimental research model. Six adolescents who were still in high school were randomly selected for the intervention group, and a further six for the control group. The intervention group underwent a solution-focused social work group intervention for six weeks. Participants completed a pre-test before the intervention, a post-test after the intervention and a follow-up test three months afterwards. Data were collected using a personal information form and the short forms of the Adolescent Gaming Addiction Scale and the UCLA Loneliness Scale (for adolescents). Additionally, at the end of each session, the intervention group was asked to complete a scale question to evaluate the group process. The data were transferred to SPSS 26.0 software and analysed using Chi-square, Mann-Whitney U, and Friedman tests.

The study results showed that the solution-focused social work group intervention did not create a statistically significant difference in levels of digital game addiction among adolescents. However, the final test revealed that the intervention group spent less time playing digital games daily than the control group. This difference was still evident in the follow-up measurement three months later, but was found to be statistically insignificant. While the solution-focused social work group intervention resulted in a decrease in loneliness levels among adolescents in the intervention group, this difference was not found to be statistically significant. In conclusion, while the intervention was found to be an effective short-term tool for reducing adolescents' daily digital game time, this effect could not be maintained long term.

Key Words: Adolescents, Digital Game Addiction, Internet Gaming Disorder, Social Work Intervention with Groups, Solution-Focused Brief Therapy

1. GİRİŞ

Günümüzde internet kullanımı ile birlikte dijital oyun oynama davranışı da artmıştır. Dijital oyun, diğer teknolojiler gibi yararlı şekilde kullanıldığı gibi bağımlılık yaratacak düzeyde olumsuz kullanımla da sonuçlanabilmektedir. Türkiye’de bir lise öğrencisinin günlerce bilgisayar başında vakit geçirmesinden dolayı neredeyse yürüyemez hale geldiği, sağlığına kavuşması için ise girişimsel tıbbi müdahalenin zaruri hale gelmesi (Milliyet 2017), 15 yaşındaki başka bir ergenin ise bilgisayar başında oyun oynarken geçirdiği kalp krizi sonrası yaşamını yitirmesi (Habertürk 2018) basına yansıyan ve dijital oyun bağımlılığının ciddiyetini ortaya koyan üzücü olaylardır.

Türkiye’de gerçekleştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporunda belirtildiği üzere; dijital oyunlar kontrollü bir şekilde oynandığında çocuk ve gençlerin yararına olabilmektedir. En önemli nokta oyunların içeriği, çocuğun yaşına ve gelişimsel seviyesine uygunluğu ile oyun oynama süresidir (Sağlık Bakanlığı 2018). Ancak Türkiye’deki lise öğrencilerinin yaklaşık %33’ünün PEGI 18 türünde yani 18 yaş üzerindeki bireyler için uygun içeriğe sahip oyunları tercih ettikleri ifade edilmektedir (Bayzan ve ark 2024). Yaklaşık 20 binden fazla ortaokul ve lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen bu araştırmaya göre lise öğrencilerinin neredeyse %35’inin dijital oyun bağımlılığı riski altında olduğu ve %15,2’sinin yalnızlık algısının yüksek olduğu araştırmanın diğer önemli bulgularındandır (Bayzan ve ark 2024).

Teknolojideki gelişmelerin, sosyal etkileşimleri web tabanlı hale getirmesiyle yalnızlığın da benzeri görülmemiş bir toplumsal sorun haline geldiği ve gençleri çeşitli fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına karşı daha duyarlı hale getirdiği vurgulanmaktadır. Bu toplumsal değişimin aynı zamanda bağımlılığın dinamiklerini de etkilediği ifade edilmektedir (Savolainen ve ark 2020). Lemmens ve ark (2011) yalnızlık ile dijital oyun bağımlılığı arasında çift yönlü bir ilişki bulunduğunu; yani yalnızlığın dijital oyun bağımlılığının hem nedeni hem de sonucu olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu da yalnızlığın dijital oyun bağımlılığı konusunda yürütülecek çalışmalarda dikkate alınması gereken bir konu olduğunu bizlere göstermektedir.

Bu sorunlardaki artış özellikle ergenlerde dijital bağımlılık ile mücadele için çözüm arayışlarını da artırmıştır. Bu doğrultuda bireyleri dijital kullanımları üzerinde daha fazla kontrole sahip olmaya teşvik eden önleme ve müdahale yaklaşımlarına

ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir (Cemiloğlu ve ark 2022). Gruplarla sosyal hizmet çalışması sosyal hizmet disiplininin birincil müdahale yöntemlerinden biri olmakla birlikte psikoterapi teknikleri de sosyal hizmet uzmanları için grup müdahalesinde önemli bir enstrümandır (Smalley 1959, Kerson 2004). Grup müdahalesinin bireysel müdahaleye göre kısa sürede birden fazla kişiye değişim imkânı sunması avantajlı yönü olarak görülmektedir. Katılımcıların ergenlik döneminde olması, müdahalenin okul ortamında gerçekleştirilecek olması gibi sebeplerle gruplarla sosyal hizmet müdahalesi tercih edilmiş, grupla sosyal hizmet müdahalesinin kuramsal temeli ise yine aynı gerekçe ile sorun temelli ve uzun süreli teknikler yerine çözüm odaklı kısa terapiye dayandırılmıştır.

Bu bölümünün alt başlıklarında araştırmanın problemi, amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir. Bunun yanı sıra dijital oyun bağımlılığı, ergenlik döneminde ilişkilerin önemi ve yalnızlık, çözüm odaklı kısa terapi ve kullanılan teknikler ile grupla sosyal hizmet müdahalesine ilişkin kavramsal bilgiler sunulmuştur.

Giriş bölümünün ardından sırası ile Gereç ve Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuç ve Öneriler, Kaynakça, Ekler ve Özgeçmiş bölümleri gelmektedir. Ayrıca belirtmek gerekir ki literatürde kullanılan internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, internet oyun bağımlılığı ya da bozukluğu, video oyun bağımlılığı gibi kavramlara anlam karmaşası yaratmamak adına bu çalışmada spesifik bazı tanımlamalar ve araştırmalar dışında sıklıkla dijital oyun bağımlılığı olarak değinilmiştir.

1.1. Problem

Oyun oynamak sıklıkla bireysel bir durum olarak görülse de birçok ülkede önemli bir kültürel olgu haline gelmiştir. Bu durum özellikle e-sporların veya oyuncuların bireysel veya takım halinde para ödülü için birbirleriyle yarıştığı profesyonel ligler ve turnuvaların yükselişiyle daha da belirginleşmeye başlamıştır. Bu spor türü özellikle Güney Kore ve Çin gibi ülkelerde popülerdir (King ve Delfabbo 2018). Türkiye’de ise 2018 yılında “Türkiye Espor Federasyonu Başkanlığı (TESFED)” resmi olarak kurulmuştur. 2023 yılı “TESFED Türkiye Kupası”nda katılımcılara toplam 1 milyon TL ödül dağıtılacağı duyurulmuştur (TESFED 2023). Görüldüğü üzere oyun oynama günümüzde artık salt bireysel bir uğraşı olmaktan öte sporun bir dalı olarak da değer görmektedir. E-sporların yanı sıra oyun etkinliklerinin sosyal medyada çevrimiçi yayınlanmasına dayanan bazı platformlar ortaya çıkmıştır.

Bu platformlar televizyon yayıncılığına benzer bir şekilde yeni bir eğlence biçimi olarak yükseliş trendindedir. Milyonlarca insan Twitch ve Youtube Gaming platformlarda başkalarının oyun oynamasını izlemektedir (King ve Delfabbo 2018). Yürütülen bir bilimsel araştırmanın katılımcılarından olan Abi isimli katılımcı: “Bir hobiyi ya da ilgi alanını geçerli bir kariyere dönüştürme potansiyelinin, başarılı bir YouTuber olmanın en büyük ödülü” olduğunu ifade etmektedir (Berriman ve Thomonn 2018). Bu da gençlerin oyun oynamayı bireysel bir uğraşının çok ötesinde gördüklerini gözler önüne sermektedir. Bireysel, çevresel ve kültürel güdüleyicilerin yanı sıra yakın zamanda yaşanan Covid-19 pandemisi dönemindeki sosyal izolasyonu aşmak için bireylerin, internete bağlı dijital ortamları giderek daha fazla kullanması, pandemi döneminde internete bağlı dijital ortamlarda gerçekleştirilen eğitim, iş, eğlence, oyun, iletişim ve etkileşim, dikkatleri bu ortamlara bağlı olarak gelişen davranışsal bağımlılıklara çekmiştir (Yurduseven Evcı 2022).

Son yıllarda artan teknoloji kullanımı ile birlikte, davranışsal bağımlılıklardan biri olarak görülen dijital oyun bağımlılığı kavramının kullanımı da artmıştır (Jeong ve ark 2017, Kök Eren ve Örsal 2018, Şimşek ve Yılmaz 2020, Yurduseven Evcı 2022). Dijital oyun bağımlılığı DSM-V-TR’de İnternet Oyun Bozukluğu (Internet Gaming Disorder) başlığı altında ele alınmış ve buna ilişkin tanı kriterleri sıralanmıştır. İnternet oyun bozukluğu, kişinin normal etkinliklerindeki bozulma düzeyine göre hafif, orta veya şiddetli olarak sınıflandırılabilir. Özellikle şiddetli derecede internet oyun bozukluğuna sahip bireyler, bilgisayarda daha fazla zaman geçirdikleri için insan ilişkilerinin yanı sıra okul ve işlerine yönelik sorunlar yaşamakta ve bu alanlarda akademik başarı, sosyal ilişkileri sürdürme ve kariyer olanakları gibi pek çok fırsatı kaçırabilmektedir [American Psychiatric Association (APA) 2022].

Asya kıtasında yaşayanlar ve erkekler dijital oyun bağımlılığı için daha fazla risk altında görülmektedir (APA 2022). Türkiye’de de dijital oyun bağımlılığının erkekler arasında daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Özgür 2019, Şimşek ve Yılmaz 2020). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu’nun 2024 yılında yaptırmış olduğu “Türkiye’deki Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları” araştırmasında hem ortaokul hem de lise düzeyinde erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Erkekler dijital oyun bağımlılığı konusunda daha yüksek risk grubunda iken kızlarsa sosyal medya bağımlılığı açısından daha yüksek risk grubunda yer almaktadır (Bayzan ve ark 2024).

Kızların dijital oyun bağımlılığı riskinin daha düşük olması, dijital oyun ortamlarındaki toksik ilişkiler, performans baskısı ve gizlilik endişeleri sebebiyle dijital oyun ortamlarına daha mesafeli davranmalarından da kaynaklanabilmektedir (Vella ve ark 2020). Amerikan Psikiyatri Birliği çevresel unsurlar arasındaki en büyük risk unsurunun internet bağlantılı bir bilgisayarın kullanılabilir olması olduğunu belirtmektedir (APA 2022). Bu risk unsuru, günümüzdeki internet ve teknoloji olanaklarının ne kadar geliştiğinin de göz önüne alınması ile internet oyun bağımlılığının üzerinde durulması gereken önemli bir konu olduğunu göstermektedir. Türkiye’de, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2024 verilerine göre bireylerin %88,8’i internet kullanmaktadır (TÜİK 2024). King ve Delfabbo (2018)’nin ifade ettiği gibi oyun donanımları artık daha güçlü ve kompakt hale gelmiştir. Bu gelişme oyunların çok daha erişilebilir hale gelmesini sağlamış ve oyuncuların; evin herhangi bir odasında, toplu taşımada ya da iş yeri gibi örneği artırılabilir pek çok yerde rahatça oyun oynayabilmesine olanak tanımıştır. Akıllı telefonlar ve tabletler de birçok oyun türünü artan bir şekilde desteklemeye devam etmektedir. Bu sayede oyun geliştiricilerin normalde yalnızca oyun amaçlı bir cihaz satın almayacak kişilere ulaşması kolaylaşmaktadır.

Tabii ki bu yaygınlığın dijital oyun kullanımının zararlı sonuçları gibi faydalı sonuçlarını da artırabileceği göz önünde bulundurulması gereken bir husustur. Örneğin bireysel oynanan solo oyunlar yerine grup oyunları karşılıklı davranış ve bireylerin sosyal sermayelerini de destekliyor görünmektedir (Kim ve ark 2022). Günümüzde çevrimiçi dijital oyunlar arkadaşlık bağlantıları için önemli gözükmektedir. Özellikle çok oyunculu çevrimiçi dijital oyunların sosyal ilişkiler ve sosyal destek konusunda faydalı etkilerinin de olabileceği inkâr edilmemektedir (Vella ve ark 2020, Raith ve ark 2021, Liao ve ark 2024). Dijital oyunların sunduğu iletişim fırsatlarının oyun içi sanal ortamdan, sosyal medya arkadaşlığına ve eğer yeterli kişiler uyumlu bir ilişki geliştirdiklerini düşünürse gerçek dünyada gerçek bir arkadaşlığa bile evrilebileceği ifade edilmektedir (Lai ve Fung 2020). Bazı oyunlarda sosyal medya entegrasyonu sağlanabilmesi arkadaşlık ilişkilerini güçlendirici bir unsur olsa bile oyuncular arasında bazı gizlilik ve kontrol endişelerini de maalesef beraberinde getirmektedir. Özellikle kızlar bu sebepten ötürü kimliklerini daha çok gizleme eğilimindedir (Vella ve ark 2020). Dijital oyunların faydalı kullanımındaki sınır oynamanın patolojik bir hale gelmemesinde saklıdır (Raith ve ark 2021).

Dijital oyun oynamanın patolojik bir hale gelmesiyle, oyunlara uzun süre maruziyet artmakta ve bu da prefrontal korteks, limbik sistem ve amigdala gibi ödül sistemini kontrol eden mekanizmaların işleyişinin bozulmasıyla sonuçlanabilmektedir. Özellikle gelişmekte olan beyinde işlev bozukluğuna kolayca neden olduğu için çocuklarda ve ergenlerde özellikle riskli görülmektedir (Imataka ve ark 2022). Dijital oyun bağımlılığı; sinirlilik, öfke ve can sıkıntısı dahil ruh hali değişiklikleri, uyku-uyanıklık döngüsünün bozulması ve uyku kalitesinin bozulması, depresyon, anksiyete ve intihar riski, fiziksel rahatsızlık ve ağrı sorunlar, kötü genel sağlık, kötü beslenme ve aşırı kafein tüketimi, gerçek dünyadaki arkadaşlıkların kaybı ve sosyal izolasyon, aile üyeleriyle çatışmalar, ayrılık ve boşanma, iş ve üretkenlikte büyük kesinti, okula devamsızlık ve okulu bırakma, ekonomik güvensizlik gibi pek çok soruna da sebep olabilmektedir (King ve Delfabbro, 2018). Ayrıca dijital oyun bağımlılığı hiperaktivite, akran sorunları, aleksitimi, daha kısa gündüz uyku süresi ve gecikmiş sabah uyanma ile ilişkili görünmektedir (Ahmed ve ark 2022). İnternet'in aşırı kullanımı dolaylı olarak gençlerin yaşam kalitesini düşürerek duygusal yalnızlığa da neden olabilmektedir (Tabak ve Zawadzka 2017). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlığın arttığı ifade edilmektedir (Güler 2025). Yalnızlık ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkileri doğrulayan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Yu ve ark 2019, Wang ve ark 2019). Lemmens ve ark (2011) ise dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında çift yönlü pozitif bir ilişki olabileceğini belirtmektedir.

Ancak dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki daha karmaşık görünmektedir. Yapılan bir araştırmada oyuncular diğer oyuncularla daha fazla sosyal medya etkileşimine girdiğinde, dijital oyun yalnızlık ile negatif bir ilişki içinde olma eğilimindeyken oyuncular sosyal medya etkileşimleri yerine oyun içi sosyal etkileşimlere odaklandıklarında kendilerini daha yalnız hissedebilmektedirler (Qin ve ark 2021). Dijital oyunlardaki topluluklar, çok çeşitli amaçlarla gerçekleştirilen çeşitli sosyal etkileşimler için fırsatlar sağlayabilmektedir. Yalnızlık konusunda, yakın çevrimiçi arkadaşlıklar en azından bazı durumlarda diğer arkadaşlıkların yerini alıyor gibi görünmektedir. Bu noktada var olan arkadaşlıklara yenisinin eklenmediği de anlaşılmaktadır (Tushya ve ark 2025). Öyle ki kişinin dijital oyun ile birlikte arkadaş çevresi de değişmektedir. Dijital oyun oynamayan arkadaşlar ile ilişkiler azalmakta bunun yerine dijital oyuna yönelik ortak ilgiye sahip arkadaşlarla ilişkiler artmaktadır.

Ok (2021) yaptığı araştırmada dışa dönüklük ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, yalnızlığın ise bu ilişkiyi güçlendiriyor olabileceğini ifade etmektedir.

Böylesi bir problem durumu araştırmacıları etkili müdahale yöntemi arayışına yönlendirmektedir. Cemiloğlu ve ark (2022) dijital bağımlılık ile ilgili 2010-2021 yılları arasında yapılan müdahale araştırmalarının meta-analizini gerçekleştirmişlerdir. Yapılan bu araştırmalar, meta-analizi gerçekleştiren araştırmacılar tarafından farmakolojik, psikososyal, yazılım aracılı ve kombine müdahaleler adı altında dört kategori altında toplamışlardır. Meta-analiz sonucunda terapötik yaklaşımlardan faydalanan psikososyal müdahalelerin dijital bağımlılık seviyesini veya dijital cihazlarla geçirilen süreyi azaltmada etkili olabileceği ifade edilmektedir. Meta-analizde incelenen bu terapötik yaklaşımlar arasında grupla çözüm odaklı kısa terapi müdahalesi de bulunmaktadır.

Çözüm odaklı kısa terapinin internet bağımlılığını azaltmada etkili sonuçlar ortaya koyabileceği çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır (Crews ve ark 2011, Busari 2016, Lian 2007'den akt. Gong ve Hsu 2017, Şermet Kaya 2017, Sağar 2020, Zhang ve ark 2020). West (2010) kırsal alanda yürütülecek olan bağımlılık müdahale programında danışanlar heterojen bir yapıya sahip olacağından, en uygun tekniğin Çözüm Odaklı Kısa Terapiye (ÇOKT) dayalı grup çalışması olacağını ifade etmektedir. Türkiye'deki sosyal hizmet uzmanı sayısının azlığı ve müdahaleye ihtiyaç duyan vaka sayısının fazlalığından dolayı ÇOKT etkili bir müdahale sunulması açısından sosyal hizmet uzmanları için uygun bir teknik olarak görülmektedir (Zengin 2015). ÇOKT'nin hem bireysel müdahalede hem de grup müdahalesinde internet bağımlılığı konusunda kanıt temeli olsa da dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık konusunda yürütülmüş herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

1.2. Amaç

Araştırmada çözüm odaklı yaklaşıma dayalı gerçekleştirilen sosyal hizmet grup müdahalesinin ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyine etkisini ortaya koyması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda araştırmada şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Çözüm odaklı sosyal hizmet grup müdahalesi ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyini etkilemekte midir?

2. Çözüm odaklı sosyal hizmet grup müdahalesi ergenlerin yalnızlık düzeyini etkilemekte midir?
3. Çözüm odaklı sosyal hizmet grup müdahalesi ergenlerin günlük ortalama dijital oyun oynama süresini etkilemekte midir?

1.2.1. Hipotezler

1. Müdahale grubunun dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık puanları ile günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, ön test, son test ve izlem testleri birlikte değerlendirildiğinde müdahale grubunun lehine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.
2. Kontrol grubunun dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık puanları ile günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, ön test, son test ve izlem testleri birlikte değerlendirildiğinde anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.
3. Son test sonucunda elde edilen dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık puanları ile günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, müdahale ve kontrol grubunda müdahale grubunun lehine olacak şekilde farklılaşmaktadır.
4. İzlem testi sonucunda elde edilen dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık puanları ile günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, müdahale ve kontrol grubunda müdahale grubunun lehine olacak şekilde farklılaşmaktadır.

1.3. Önem

Son yıllarda özellikle çevrimiçi oyunların artmasıyla birlikte uzun süreler oyun oynayan kişilere yönelik endişeler de artmıştır. Araştırmacılar bazı kişilerin aile yaşamlarını, işlerini, eğitimlerini, uykularını, hobilerini ve sosyal ilişkilerini etkileyecek şekilde uzun süreler oyun oynadıklarını fark etmişlerdir. Tam da bu noktada oyun oynama kişiye zarar veren bir davranış örüntüsü halini almaktadır. Kişiler artık özgürce ve eğlence için oynamamaktadır. Oyun oynama davranışını kontrol edemedikleri için oynamaya devam etmektedirler (King ve Dellfabbro 2018). Araştırmacıların dijital oyun bağımlılığı konusundaki ilgisi yaklaşık 40 sene öncesine dayanmakta olsa da bu alana ilişkin ilk ciddi gelişme dijital oyun bağımlılığının DSM V’te “internet oyun bozukluğu” olarak tanımlanması olmuştur (Egli ve Meyers 1984, McClure ve Mears 1984, McClure ve Mears 1986). 2018’de ise ICD 11’de Davranışsal

bağımlılıklara bağlı bozukluklar üst başlığı altında “oyun oynama bozukluğu” şeklinde yerini almıştır.

Nitekim farklı çalışmalarda da dijital oyun bağımlılığının ve yalnızlığın ergenlerde yüksek bir prevalans gösterdiği belirtilmektedir (Yang 2019, Gao ve ark 2022). Parlak ve ark (2023) yakın tarihli çalışmalarında dijital bağımlılığın, yalnızlığın ve sosyal memnuniyetsizliğin yaşla birlikte azaldığını bulgusuna ulaşmıştır. Ancak bu durum ortaokul ve lise grupları için ayrı ayrı geçerlidir. Çünkü lise çağındaki ergenlerin yaşları ileri olmasına rağmen ortaokul öğrencilerine göre dijital bağımlılık, yalnızlık ve sosyal tatminsizlik yaşama olasılıkları daha yüksek bulunmuştur. Çocukların olası ilgi ve sorunlarının değişmesi nedeniyle erken ergenlik ve geç ergenlik bulgularının kendi grupları içinde ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Yapılan psikoterapi çalışmalarında müdahale sonrası dijital oyun bağımlılığı semptomlarında ve oyun sürelerinde ciddi azalmalar sağlanmıştır (Wang ve ark 2023). Alanyazında ÇOKT’nin internet bağımlılığı konusunda başarılı bir müdahale yöntemi olabileceğine yönelik kanıtlar bulunsa da dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır (Şermet Kaya 2017, Sağar 2020, Zhang ve ark 2020). Yalnızlık ile baş etmeye yönelik müdahalelerde ise bilişsel davranışçı terapi, bilinçli farkındalık ve pozitif psikoloji sıklıkla kullanıldığı belirtilmekle beraber bu yaklaşımlar dışındaki yaklaşımların işe yaramadığının düşünülmemesi gerektiği ve diğer yaklaşımların da kanıt temelinin güçlendirilmesine, özellikle de tüm yaklaşımların grup süreçlerine dahil edilmesine ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir [Campaign to End Loneliness (CED) 2020]. Alanyazında ÇOKT’nin yalnızlıkla baş etmede kullanımı konusunda herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca bu konuda yürütülen grup çalışmalarının genellikle yetişkin yaş grubunda uygulandığı, ergenlerle yürütülen tek çalışmanın Matthews ve ark (2018)’in otizmli ergenler ile yaptığı araştırma olduğu alanyazın incelemesinden anlaşılmaktadır. Mevcut araştırmanın alanyazındaki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Genel itibarıyla bu araştırmanın çözüm odaklı sosyal hizmet grup müdahalesinin ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık seviyeleri üzerine etkisi konusunda, ÇOKT, gruplarla sosyal hizmet, dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık alanyazınlarına katkı sağlayacağı, bu konularda gerçekleştirilecek sosyal hizmet ve

diğer ruh sağlığı disiplinlerinin müdahalelerini güçlendireceği düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın genellenebilirliği araştırmanın çalışma grubu ile sınırlıdır. Araştırma sonuçları kullanılan ölçüm araçları ile sınırlıdır. Örnekleme yer alan ergenler dijital oyun bağımlılığı konusunda daha önce herhangi bir tanı almamıştır. Ölçüm araçlarının tanılama gibi bir işlevi bulunmamakta, yalnızca tarama amacına hizmet etmektedir. Verilerin öz bildirim yoluyla toplanmış olması araştırma sonuçları değerlendirilirken göz önünde bulundurulması gereken bir husustur. Grup sürecine ilişkin mucize sorusu değerlendirmesi, grup liderinin grup sürecine ilişkin görüşleri ve derecelendirme sorusuna ilişkin değerlendirmeler ile grup üyelerinin bireysel değişimlerine ilişkin bulguların yalnızca araştırma ve grup sürecinin betimlenmesi amacı taşımakta olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca grupta çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesinin 8 hafta olarak planlanmış olmasına karşın 6 oturumda tamamlanmak zorunda kalınması, izlem testinin 3 aylık yaz tatilinin ardından yapılması ve araştırmanın kırsal bir bölgede gerçekleştirilmiş olması araştırmanın diğer sınırlılıklarındandır.

1.5. Kavramsal Çerçeve

1.5.1. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Temel Kavramlar

Öncelikle dijital oyun bağımlılığı kavramı üzerinde net bir kavram birliğine varılmamış olduğunu açıklamakta fayda görülmektedir. Oyun bağımlılığı ya da internet oyun bağımlılığı (Anlı ve Taş 2018, Ropovik ve ark 2023) gibi isimlerle anılabildiği gibi DSM-V’te bağımlılık alt başlığı olarak değil “internet oyun bozukluğu”, ICD 11’de ise “oyun oynama bozukluğu” olarak tanımlanmıştır [APA 2022, World Health Organisation (WHO) 2021]. Özellikle dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede kanıt temelini yeterli olmayışından King ve Dellfabbro (2018) gibi bazı araştırmacıların bu konudaki kavramsal alt yapıyı kurabilmek için internet bağımlılığı ile ilişkili çalışmaları da dijital oyun bağımlılığı başlığı altında ele aldığı görülmektedir. Bahse konu kavram karmaşıklığından dolayı bu çalışmada Giriş başlığında da belirtildiği üzere “dijital oyun bağımlılığı” terimi tercih edilmiş ve kullanılmıştır.

Son zamanlarda yapılan çalışmalardan da görülebileceği üzere internet gibi

sanal bir ortamda daha uzun süre vakit geçirmek çevrimiçi kumar, çevrimiçi oyun, zorlayıcı alışveriş ve siber seks gibi çeşitli davranışsal bağımlılıklar için bir pekiştireç görevi görmektedir (Bisen ve Deshpande 2018). Dijital oyun bağımlılığı genellikle belirli internet oyunlarını içerir. Ancak bunlar daha az araştırılmış olmasına rağmen, internet dışı bilgisayarlı oyunları da içerebilir. Alanyazında tolerans, geri çekilme, tekrarlanan başarısız bırakma girişimleri ve normal işleyle bozulma dahil olmak üzere madde bağımlılığıyla ilgili birçok benzerlik tanımlanmaktadır (APA 2022). Dijital oyun bağımlılığı ICD 11’de şu şekilde yer almaktadır: “Dijital oyun bağımlılığı çevrimiçi veya çevrimdışı olabilen, sürekli veya tekrarlayıcı bir oyun oynama davranışı örüntüsü ile karakterizedir. Ayrıca: a. Oyun oynama davranışı üzerindeki kontrolün bozulmuş olması, b. Oyun oynamaya verilen önceliğin, yaşamın diğer alanları ve gündelik faaliyetlerin önüne geçecek şekilde giderek artması, c. olumsuz sonuçlarına rağmen davranışın artan bir şekilde devam etmesi kriterlerinin en az 12 ay boyunca karşılanması gereklidir. Ancak belirtiler şiddetli ise bu süre kısaltılabilir.” (WHO 2021). Ergenler, oyun oynama süresi çok uzun olmasa bile, oyun oynama üzerindeki öz kontrolü kaybetme veya oyun dışı etkinliklere karşı önemli ölçüde ilgi kaybı yaşama gibi uyumsuz oyun kullanım kalıpları gösterebilmektedirler (Park ve ark 2024).

Dijital oyun bağımlılığının gelişmesinde ve sürmesinde birbiriyle ilişkili üç faktör rol oynar: oyunla ilgili faktörler, bireysel faktörler ve çevresel faktörler. Video oyunları, edimsel koşullanma gibi çok sayıda psikolojik mekanizmayı dahil ederek oyuncu katılımını en üst düzeye çıkaracak şekilde tasarlanmaktadır (Király ve ark 2023). 2022’de 184 Milyar ABD doları olarak tahmin edilen küresel video oyunları pazarının, 2022-2030 analiz döneminde %4,1’lik bir yıllık birleşik büyüme oranı ile büyüyerek 2030 yılına kadar 254,6 Milyar ABD doları revize büyüklüğe ulaşacağı tahmin edilmektedir (Globe Newswire 2023).

Bireysel faktörler, bireyin psikolojik ve nörobiyolojik hassasiyetleri yoluyla oyun oynama bozukluğunun gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Hatta aile ve daha geniş kültürel çevre gibi çevresel faktörler, bireylerin oyun oynama şeklini ve oyun oynamanın sorunlu olup olmayacağını büyük ölçüde etkilemektedir (Király ve ark 2023). Artan sürelerde oyun oynama farklı gerçek yaşam durumları veya sorunları tarafından tetiklenen farklı oyun motivasyonlarının bir sonucu olabilir. Yalnızlık, sosyal güdüler, öfke, başarı güdülerini veya gerçek yaşam

stresi, kaçış güdülerini tetikleyebilir. Dolayısıyla psikososyal sorunlardan temel alan motivasyon, oyun bozukluğu ile sağlıklı motivasyondan daha güçlü bir şekilde bağlantılı olabilir (Ropovik ve ark 2023). Ergenler dijital oyunların kendileri için bazı psikolojik ihtiyaçların giderilmesine yaradığını ifade etmektedir. Bunlar dört ana kategoride toplanmıştır: 1. Eğlence ve boş zaman geçirmek, 2. Duygusal başa çıkma, 3. Heyecan ve meydan okuma arayışı, 4. Gerçeklerden kaçmak (Wan ve Chiou 2006). Yalnız ve depresif insanlar için dijital oyunlar gerçek hayattaki sosyal problemlerini çözmeye bir araç olabileceğinden bu kişiler oyunlara dalmaya (immersed) daha meyilli görülmektedir (Jeong ve ark 2017). Dalma (immersion), oyuncu ile oyun arasındaki etkileşimin video oyunlarını nasıl benzersiz kıldığını anlamak için kullanılan anahtar terimdir. Bir video oyununda oyuncu, bir kitap veya filmde farklı olarak ana karakterdir. Oyunda, oyuncu doğrudan kendi seçimlerinin bir sonucu olarak şekillenen bir video oyununun açık uçlu senaryosunda hareket eder (Terzioğlu, 2015). İmmersion teriminin tam bir Türkçe karşılığı olmasa da ifade ettiği şeyin kişinin kendisini oyuna vermesi, oyuna “dalması” olduğu söylenebilir.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin kavram karmaşası, bu bağımlılık türüne ilişkin tanımlamalar ve bağımlılığın gelişmesine etki eden bu risk faktörlerinin yanı sıra dijital oyun bağımlılığı bazı olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir.

1.5.2. Ergenlik Döneminde İlişkilerin Önemi ve Yalnızlık

Kişisel ilişkiler hayatın her aşamasında insanlara eşlik eder ve genel sosyal ağ zamanla değişir. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik boyunca ilerler (Fingerman ve Lang 2009). Kişisel ilişkilerin farklı nitelikleri, bireysel gelişim için katalizör görevi görmekte ve aynı zamanda ilişki nitelikleri, gelişen bireylerin değişimlerini yansıtmaktadır (Lang ve Fingerman 2009). Bireylerin Erikson'un psikososyal gelişim dönemi zorluklarına nasıl yanıt verdikleri ve nasıl bir refah duygusu geliştirdikleri, fiziksel ve bilişsel yeteneklerinden, toplumsal normlardan ve başkalarıyla etkileşimlerinden büyük ölçüde etkilenmektedir (Blieszner ve Roberto 2009). İlişkiler tüm yaşam dönemlerindeki gibi ergenlik döneminde de önemini korumakla birlikte ergenler bu döneme özgü olarak biryandan kendilerini coşkuyla toplum hayatına atarken diğer yandan da yalnızlığa karşı güçlü bir özlem duyabilirler (Coleman 2023).

Yalnızlık, bir bireyin başkalarıyla tatmin edici olmayan sosyal bağlantıları olduğunu vurgular (Ritcwood ve ark 2017). İnsanlar yalnızlığa yönelik duygu ve düşüncelerini kaygı, korku, utanç ve çaresizlik gibi kelimelerle tanımlar. Bu güçlü duygular insanın davranışlarını etkileyebilir. Yalnızlık kişinin, ailesinden ve arkadaşlarından daha da uzaklaşmasına ve böylece daha da yalnızlaşmasına neden olabilecek bir kısır döngüye sebep olabilir (CED 2020). Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olan ergenlikte ise yalnızlık yaygın biçimde görülmektedir (Garnow ve ark 2022). Yalnızlık yaşam boyu görülebilse de çocukluk ve ergenlikte özellikle zararlı etkileri olabileceği ve duygusal bozulma riskini artırabileceği belirtilmektedir (Ritcwood ve ark 2017).

Yalnızlık insan varoluşunun sürekli bir parçası olmasına rağmen, psikolojik araştırma konusu olarak kısa bir geçmişe sahiptir. John Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı çağdaş yalnızlık teorilerinin öncüsü olarak görülmektedir. Bu kurama göre yalnızlık, güvensiz bağlanma kalıplarına sahip çocukların akranları tarafından reddedilmelerine yol açacak şekilde davranışlarıyla ortaya çıkmaktadır. Bu reddedilmeler ise sosyal becerilerinin gelişimini engelleyerek çocukların diğer insanlara olan güvensizliklerini daha da artırarak yalnızlığı besler ve devam etmesine neden olmaktadır (Encyclopaedia Britannica 2024). Richard Weiss de yalnızlık konusuyla ilgilenmiş ve ilk defa yalnızlık ile sosyal ilişkilerin bağlantısını kuran isim olmuştur. Ona göre yalnızlık belirli ilişkisel hükümlerin olmayışına karşı verilen bir tepkidir. Yaşamı duygusal bağılıktan yoksun olan biri, bu açığı kendini işine vererek ya da arkadaşlarıyla daha aktif ilişkilere girerek veya kendini çocuklarına adanarak telafi edemez. Sosyal faaliyetlere ve meşguliyetlere katılmasına rağmen kişinin yalnızlığı devam edecektir (Weiss 1973). Cacioppo ve ark (2014) Weiss'in yalnızlığı sadece zararlı bir şey, hastalık olarak görmesi görüşüne karşı yalnızlığı evrimsel süreç açısından inceleyerek Yalnızlığın Evrimsel Teorisini (Evolution of Loneliness Theory - ELT) geliştirmişlerdir. Bu teoriye göre yalnızlık farkındalığı, kişinin başkalarıyla olan bağlantılarının yıpranması veya kopması hakkında bir sinyal işlevi görmektedir. İnsanın sağlığı ve refahı için olduğu kadar genlerinin de hayatta kalması için gerekli olan sosyal bağlantıların onarılması ve sürdürülmesini motive etmek üzere evrimleştiği öne sürülmektedir (Cacioppo ve ark 2006). Belirtilen yaklaşımlara ek olarak bilişsel tutarsızlık modeli ise bireylerin arzu ettikleri ile gerçekte olan sosyal katılım düzeyleri arasında bir fark algıladıklarında yalnızlığın ortaya çıkacağını öne

sürmektedir. Bu modele göre bireyler kişilerarası ilişkilerini değerlendirdikleri bir iç standart ya da beklenti geliştirirler. Eğer başkalarıyla olan ilişkileri bu standardı aşıyorsa, bireyler ilişkilerinden memnundur ve yalnızlık duygusu yaşamazlar. Başkalarıyla mevcut ilişkileri bu standardın altındaysa, bireyler ilişkilerinden memnun değildir ve yalnızlık hissi yaşarlar (Russell ve ark 2012).

Yalnızlık gençler arasındaki bir “salgın” olarak tanımlanmaktadır. Kalabalıkta bile hissedilen bu tür sosyal izolasyon duyguları, sosyal destek algılarının azalmasına ve olumsuz sosyal etkileşimlerin yoğunlaşmasına sebep olan olumsuz erken yaşam deneyimleriyle bağlantılı görülmektedir (Landry ve ark 2022). Alsarrani ve ark (2022) yaptıkları sistematik derlemede on çalışmadan dördünde yalnızlığın kötü akran ilişkisiyle bağlantılı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ergenlerde özellikle sağlıklı arkadaşlık ilişkilerini teşvik etmenin ergenlerin öznel refahlarına da katkı sağlayabileceğini ifade etmektedirler. Ayrıca güvenli akran bağlanmasının Covid-19 salgını sırasında sosyal bağlantı kopukluğuna karşı da koruyucu bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Parent ve ark 2021). Anlamli sosyal etkileşimler kendi başına ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirmeye, yalnızlığı azaltmaya ve gençler için sosyal desteği artırmaya yardımcı olabilecek bir öz bakım stratejisi olmakla birlikte, aynı zamanda öz bakım faaliyetlerini teşvik etmek için de iyi bir yoldur (Barankevich ve Loebach 2022).

Şunu da ifade etmek gerekir ki “Yalnızlık sadece bir yalnızlık değildir.” (Hawkley ve Cacioppo 2010). Gerçekte, ergenlikteki yalnızlık deneyimleri çeşitli ve karmaşıktır. Pek çok bireysel ve teknolojik faktörden etkilenmektedir. Ergenlerin sanal etkileşime olan eğilimleri ille de kötü bir şey olmak zorunda değildir. Çoğu ergenin sanal etkileşim arttığında yalnızlığı daha olumlu biçimde algıladığı da bilinmektedir (Coplan ve ark 2022).

Ancak yalnızlık ile dijital bağımlılıklar arasındaki doğrusal ilişkiye odaklanan araştırmalar da vardır. Bunlardan biri Sarılioğlu ve ark (2022)’nin ülkemizde Covid-19 pandemisi sırasında yaptıkları araştırmadır. Ergenler arasında internet bağımlılığının yalnızlık seviyelerinin artmasıyla birlikte arttığı, genel olarak ergenlerin orta derecede yalnız oldukları ve düşük derecede internet bağımlılığı seviyelerine sahip oldukları ifade edilmektedir. Bahse konu çalışmanın internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçları Eroğlu ve Bayraktar (2017)’in yetişkin

örnekleme ilişkin daha önceki sonuçlarını desteklemektedir. Araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bildirilmiş olsa da incelenen bazı değişkenlere ek olarak yalnızlığın, internet bağımlılığını açıklamada beklenenden daha yetersiz bulunduğu ifade edilmektedir (Eroğlu ve Bayraktar 2017).

1.5.3.Çözüm Odaklı Kısa Terapi ve Temel Özellikleri

Araştırmanın müdahale çerçevesini oluşturan Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇOKT) ya da Çözüm Odaklı Yaklaşım; Amerika Birleşik Devletleri, Milwaukee, Winconsin’de bulunan Kısa Aile Terapisi Merkezinden Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg ve arkadaşları tarafından 1980’lerde geliştirilmeye başlanmış ve 1982’de adı konulmuştur (de Shazer ve ark 1986, de Shazer ve Berg 1997, Macdonald 2007). De Shazer ve ark (1986) çözüm odaklı yaklaşım ile ilgili görüşlerini kısaca şu şekilde özetlemektedir: Müracaatçılar görüşmeye getirdikleri şikayetlerini/sorunlarını çözmek için ne yapacaklarını zaten bilmektedir ancak bunu bildiklerinin henüz farkında değildirler. Çalışmayı yürüten kişinin görevi de müracaatçıların halihazırda sahip oldukları bu bilgiler için yeni bir kullanım alanı oluşturmalarına yardımcı olmaktır. Yaklaşımın geliştiricileri yıllar boyunca yüzlerce saatlik terapileri gözlemleyerek yaklaşımı kavramsallaştırmalarına yardımcı olacak noktaları dikkatli bir şekilde not etmişlerdir. Çözüm odaklı yaklaşıma uygun olduğu belirlenen soruları bu yaklaşıma özenle dahil ederken uygun olmadığı belirlenen soruları ise yaklaşımdan hariç tutmuşlardır. O zamanlardan bugüne çözüm odaklı yaklaşım dünya çapında önde gelen kısa terapi okullarından birisi haline gelmiş ve iş yaşamı, sosyal politika, eğitim gibi pek çok farklı alanda etki sahibi olmuştur (de Shazer ve ark 2007).

ÇOKT’nin temel özelliklerinden biri müracaatçının değişim için gerekli olan kaynaklara zaten sahip olduğunu kabul etmesi ve terapi hedeflerinin müracaatçı tarafından belirlenmesi üzerine şekillenmesidir. Ayrıca ÇOKT yaklaşımı için ayrıntılı bir geçmiş öyküsüne gerek yoktur (Macdonald 2007). Müracaatçının şikayetlerinin detayları ve sorunun nasıl sürdürüldüğüne dair bir açıklama terapist ve müracaatçı için ilişki kurmak ve müdahale oluşturma açısından faydalı olabilir. Ancak şikâyetin ayrıntılı bir açıklaması bu yaklaşım için gerekli değildir. Sorunun nasıl sürdürüldüğüne dair özenli bir açıklama yapılmasına bile ihtiyaç duyulmaz (de Shazer ve ark 1986).

ÇOKT bazı özelliklerinden dolayı sistemik bir terapi olarak görülebilir.

Bunlardan ilki terapiye sistemlerin dahil edilmesidir. ÇOKT’de bireylerin yanı sıra çiftler ve aileler ile de çalışılmaktadır. İkinci özellik, üzerinde çalışılan çözümlerin etkileşimsel olduğu gerçeğidir. İnsanların sorunları ve istisnaları genellikle aile üyelerini, iş arkadaşlarını veya ilişkide oldukları kişileri ve arkadaşlarını da içerir. Üçüncü özellik ise küçük değişikliklerin daha büyük değişiklikleri beraberinde getirmesidir. Bunlar da genellikle etkileşimsel ve sistemiktir (de Shazer ve ark 2007). Bir sistemin bir bölümündeki değişiklik, bir bütün olarak sistemde değişikliklere yol açar. Bu nedenle çözümü başarıyla inşa eden insan sayısı önemli değildir. Bu yönüyle özellikle tüm aile üyelerinin birlikte görülmesine vurgu yapan sistem kuramını bir yönüyle eleştirmektedir (de Shazer ve ark 1986).

ÇOKT seans sayısı bakımından oldukça kısadır. De Shazer ve ark (1986) 1978-1983 yılları arasında 1600 müracaatçı ile gerçekleştirdikleri ÇOKT’nin yaklaşık 6 oturum sürdüğünü, 1984’te 500 müracaatçı ile yaptıkları çalışmaların ise 5 oturumun da altına indiğini belirtmektedirler. Bu terapi çeşidinde müracaatçıların yaklaşık dörtte biri için yalnızca bir seans bile faydalı olabilmekteyken yeterli iyileşme genellikle 3 ile 5 seans arasında elde edilmektedir (Macdonald 2007). Hsu ve ark (2021) tarafından yapılan meta-analizde ÇOKT ile ilgili yapılan çalışmaların ortalama uygulama süresini 7.09 seans olarak bildirilmiştir.

Müracaatçının şikâyet ettiği şey açıkça tarif edilemediği durumda bile etkili bir terapi gerçekleştirilebilir. Temel olarak müracaatçının ve terapistin bilmesi gereken tek şey şudur: “Problem çözüldüğünde bunu nasıl bileceğiz?” İlk bakışta tuhaf bir yol olarak gözüксе de sorunlu bir durumda gerçekleşen farklı herhangi bir davranışın, müracaatçının çözüme yönelmesi ve terapiden beklediği memnuniyeti sağlamak için yeterli olduğu yaklaşımın geliştiricileri tarafından fark edilmiştir (De Shazer ve ark 1986).

Tablo 1.1. Sorun Odaklı Yaklaşım ve Çözüm Odaklı Yaklaşım Arasındaki Farklar

Sorun Odaklı Yaklaşım	Çözüm Odaklı Yaklaşım
Geçmiş	Gelecek
Yolunda Gitmeyen Ne?	Yolunda Giden Ne?
Suçlama	İlerleme
Kontrol Etme	Etki Etme
Uzman En İyisini Bilir	İş Birliği
Eksiklikler	Kaynaklar
Karmaşıklık	Basitlik
Tanımlama	Eyleme geçme

(Jackson ve McKergow 2002).

ÇOKT yaklaşımı sorunlardan ziyade çözümlere odaklanmaktadır. Bu sebeple sorun odaklı bir yaklaşımdan farklıdır. Tablo 1.1.'de iki yaklaşım arasındaki farklara yer verilmiştir. Tablo 1.2.'de ise ÇOKT'nin bazı temel özellikleri aktarılmıştır.

Çözüm odaklı bir görüşme belirli bazı unsurları içermektedir. Sorunlar ve hedefler müracaatçının çözümlere odaklanmasını sağlayan pratik terimler ile tanımlanır. Oturum öncesi değişimler, sorunun istisnaları, sorunun 0-10 arasında ölçeklendirilmesi ve mucize sorusunun sorulması odağın çözümlerde olmasına yardımcı olur. Oturumun sonunda yapılan geri bildirimler değişimi teşvik eder. Verilen ödevler ise oturumdan sonra değişimin korunmasına yardımcı olur (Macdonald 2007). Gingerich ve Peterson (2013) çözüme yönelik hedeflerin oluşturulması, mucize sorusu, ölçeklendirme sorusu, istisnaların keşfedilmesi, iltifat ve ev ödevleri olarak belirtilebilecek 6 tekniğin ÇOKT'nin özünü oluşturduğunu belirtmektedirler.

Tablo 1.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Bazı Temel Özellikleri

1. “Kırık değilse tamir etme!”

Eğer ortada bir sorun yoksa ya da müracaatçı sorununu çözmüşse müdahaleye de gerek yoktur.

2. Eğer işe yarıyorsa daha fazlasını yap!

Terapistin öncelikli rolü müracaatçıyı zaten çalışmakta olan şeyi daha fazla yapmaya teşvik etmek olmalıdır. Müracaatçı bu başarıyı tekrar edebilir ve çözüme daha da yaklaşılır.

3. Eğer işe yaramazsa farklı bir şey yap!

Bu ilke, bir şey her ne kadar iyi gözükse eğer işe yaramıyorsa bunun aslında bir çözüm olamayacağını ifade eder. ÇOKT'de müracaatçı ev ödevini ya da görevi tamamlamazsa bu görev bırakılır ve yerine farklı bir şey sunulur.

4. Küçük adımlar büyük değişimlere yol açabilirler.

ÇOKT'de çözüm üretimi bir dizi küçük ve yönetilebilir adımda gerçekleştirilen minimalist bir yaklaşıma sahiptir. Temel varsayım küçük bir değişiklik yapıldıktan sonra bunun bir dizi başka değişikliğe yol açacağı ve bunların da daha başka değişiklikleri beraberinde getireceği şeklindedir.

5. Çözüm mutlaka doğrudan problemle ilgili değildir.

Hemen hemen diğer tüm değişim yaklaşımları problem çözme dizimine sahipken ÇOKT, öncelikle problem çözüldüğünde neyin farklı olacağına dair bir açıklama yaparak çözümler geliştirir. Terapist ve müracaatçı istenen çözümün zaten müracaatçının yaşamında var olduğu ve gelecekte de potansiyel olarak var olabileceği yaklaşımıyla müracaatçının gerçek yaşam deneyimlerini dikkatli ve kapsamlı bir şekilde geriye doğru çalışır. Bu yaklaşımda sorunun kökenine veya doğasına, müracaatçının patolojisine ya da işlevsiz etkileşimlerinin analizine hemen hemen hiç zaman harcanmaz. ÇOKT neredeyse tamamen şimdiki zamana ve geleceğe odaklanır.

Tablo 1.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Bazı Temel Özellikleri (Devamı)

6. Çözüm geliştirme dili, bir sorunu tanımlamak için gerekenden farklıdır. Sorunların dili çözümlerden çok farklı olma eğilimdedir. Problem konuşması genellikle olumsuzdur ve sorunun kökenini tanımlamak için geçmişe odaklanır. Ayrıca sorunun kalıcı olduğu izlenimi uyandırır. Buna karşın çözüm dili genellikle daha olumlu ve umutludur. Geleceğe odaklanır ve çözümlerin geçiciliğini gösterir.
7. Sorun her zaman yoktur, her zaman kullanılabilecek istisnalar vardır. Bu ilke problemin geçiciliği kavramını takiben ÇOKT’de sürekli olarak kullanılan büyük müdahaleyi yani insanların her zaman sorunlarına hatta küçük olanlara bile istisnalar gösterdiğini ve bu istisnaların küçük değişiklikler yaratmak için kullanılabileceğini yansıtmaktadır.
8. Gelecek hem müzakere edilebilir hem de şekillendirilebilir. Bu ilke ÇOKT uygulaması için güçlü bir temel sunar. Buna göre insanlar bir tarihe, sosyal bir tabakaya ya da psikolojik bir tanıya dayanan bir dizi davranış kalıbıyla sınırlandırılmış görülmezler. Güçlü bir sosyal yapılandırmacı temele sahip bu ilke; geleceğin, insanların kendi kaderlerinin mimarı olduğu, umutlu bir yer olduğunu göstermektedir.

De Shazer ve ark (2007).

1.5.4. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Teknikleri

Mucize Sorusu

Bazı müracaatçılar hedefi ifade etmekte güçlük çekerler ve çözüm odaklı hedefleri daha azdır. Mucize sorusu müracaatçının amacını belirlemesine ilişkin bir sorudur ve müracaatçının daha küçük ve yönetilebilir hedefler belirlemesini sağlar. Aynı zamanda çoğu müracaatçının tercih ettikleri gelecek için sanal bir prova yapmasını da sağlar (Trepper ve ark 2010).

Tipik bir mucize sorusunun ilk aşamaları aşağıdaki biçimde gerçekleştirilebilir (de Shazer 2000):

“Size farklı, belki de sıra dışı bir sorum var, biraz hayal gücü gerektiren bir soru... (duraklama) Sanıyorum... (duraklama) Bugün buradan ayrıldıktan sonra eve gideceksiniz, televizyon izleyeceksiniz, her zaman yaptığınız şeyleri yapıp nihayetinde yatağa gidip uyuyacaksınız (duraklama) ve siz uyurken bir mucize gerçekleşecek (duraklama) sizi buraya getiren sorunlar artık çözülmüştür (duraklama) ancak bu siz uyurken olmuştur bu yüzden bunun olduğunu bilemezsiniz (duraklama) sabah uyandığınızda a. Bu mucizenin gerçekleştiğini nasıl anlarsınız? b. En yakın arkadaşın seninle ilgili bir mucize olduğunu nasıl anlardı?”

Müracaatçılar mucize sorusu sorulduktan sonra soruyu anlamadıklarını veya

bilmediklerini söyleyebilirler. Veya sadece gülümseyebilirler. Bununla birlikte genellikle bunu düşünmek için yeterli zaman verilir ve terapistin ısrarı ile problemleri çözdüğünde farklı olacak bazı şeyleri bulmaya başlarlar (Trepper ve ark 2010). Müracaatçılar daha az probleme sahip bir geleceği netleştirdiğinde güçlü değişiklikler gerçekleşirler (Baker ve Steiner 1995). Mucize sorusunun sosyal hizmet müdahalesindeki önemi, müracaatçının dikkatini değişimin gerçekleştiği olası bir geleceğe çekmektir. Böylelikle müracaatçı sorun odaklı yaklaşımın sorun odaklı doğasından uzaklaşarak olası çözümlerin nasıl ortaya çıkacakları ile ilgilenecektir.

İstisna Soruları

İstisna soruları müracaatçının şikâyeti/sorunu olmadığı zaman ne olacağını ve bu istisnanın nasıl gerçekleşeceğini bulması için tasarlanmıştır. Örneğin; “çiftin kavgaları şiddetlenmediğinde ne olur? Johnnie yatağını ıslatmadığında ne olur? Susie kendisine söyleneni yaptığında ne olur? Anne orada olduğunda ve baba olmadığında ne olur? Onlar iletişim kurduklarında ne olur?” (De Shazer ve ark 1986). ÇOKT’lerin ortak bir özelliği olarak hemen hemen tamamında terapist genellikle ilk oturumdan istisnaların keşfedilmesi çalışmalarını başlatmaktadır (Molnar ve de Shazer 1987). Bu aşama doğal olarak hedefin belirlenmesini sağlar. Çünkü müracaatçı sorunu olmadığı zaman yaşanacakları daha fazla isteyebilir. Bazen sorunun gerçekleştiği ve bazen olmadığı basit gerçek, sorunu içermeyen bir geleceğin mümkün olduğu beklentisini yaratmaya yardımcı olur (de Shazer ve ark 1986). Sorun odaklı bir yaklaşımda dikkat sorunlar üzerine iken istisnaların keşfedilmesi ilgiyi çözümlere aktarma amacını taşımaktadır. Durum ne kadar umutsuz görünse de her koşulda istisnaların var olduğunu keşfeden müracaatçı değişim için güdülenir ve değişime olan inancı ve umudur artar.

Ölçeklendirme Sorusu

Ölçeklendirme soruları, mucizeden hedefe geçmek için yararlı bir teknik sağlar. Örnek bir ölçeklendirme sorusu şu şekildedir: “0'dan 10'a kadar bir ölçekte, 0'ın en kötü şeyleri temsil ettiği ve 10'un mucizeden sonra olduğu (veya gerçekten iyi bir günde en iyi durumunuz), bugün nerede olduğunuzu söylersiniz?” Ayrıca ölçeklendirme soruları istisnaların keşfine de yardımcı olabilir. “Örneğin bir ebeveyn, çocuğun uyku problemleriyle ilgili olarak 3 cevabını verirse, sizi 0'dan 3'e çıkaran nedir? diye sorabilir. Her şeyi 3 puanında sürdürmek için ne yapmaya devam etmen

gerekir? Puanınızın 4'e çıktığında farklı ne olurdu? O zaman ne yapardınız? Çocuğunuz ne yapardı?" (Lethem 2002). Ölçeklendirme sorusunun en önemli amacı müracaatçının bulunduğu konumu somut bir şekilde görmesini ve ifade etmesini, kendisindeki değişimi de bu doğru üzerinde takip edebilmesidir. Ayrıca yukarıda verilen örnekte olduğu gibi istisnaların keşfedilmesinde de ciddi bir işlev görmektedir.

Mola

Bir mola vermeyi ve ardından oturuma devam etmeyi ifade eder. Birçok aile terapisi modeli, terapistleri seansın sonuna doğru bir mola vermeye teşvik etmektedir. Bu genellikle terapist ile seansı izleyen, terapistle geri bildirim ve önerilerde bulunan meslektaşlardan oluşan bir ekip veya bir süpervizyon ekibi arasındaki konuşmayı içermektedir. ÇOKT'de de terapistlerin seans sonuna yakın bir mola vermeleri teşvik edilmektedir (Trepper ve ark 2014). Bir oturumun sonuna doğru mümkün olduğunda bir mola verilmesi, terapistin düşüncelerini toplaması veya müracaatçıya bazı geri bildirimler vermeden önce varsa meslektaşlarına danışması yararlıdır (Lethem 2002). Eğer bir ekip yoksa, terapist düşüncelerini toplamak için yine de ara verebilir. Ardından iltifatlar/övgüler üreterek seansa geri döndüğünde müracaatçıya bu övgülerini aktaracaktır (Trepper ve ark 2014). Molanın amacı verilen arada müracaatçıların kendi aralarındaki destek mekanizmasının serbest biçimde şekillenmesine katkı sağlaması olduğu kadar, terapistin de süreci toparlaması ve oturumları süpervizyon desteği ile yürütmesidir. Mola her çözüm odaklı kısa terapi esnasında kullanılmadığı gibi oturumların zaman kısıtından dolayı bu araştırma kapsamında da bu teknikten faydalanılmamıştır.

Geri Bildirim/Övgü

Basit bir şekilde biraz olumlu destek ve cesaretlendirmenin uzun bir yol kat edilebileceğine inanılmaktadır. Müracaatçılar değişimin ortasında genellikle kafa karışıklığı veya korku yaşayabilirler ve problemin dışındaki birinin biraz cesaretlendirmesi güven verici olabilir (Walter ve Peller 1992). Verilen molanın ardından müracaatçının güçlü yönleri, kaynakları, çözüm oluşturma faaliyetleri ve ilgili kişisel nitelikleri hakkında övgüler içeren bir geri bildirim yapılır. Sorunu suçlamayan ve patolojik olmayan bir şekilde kabul etmek için bir girişimde bulunulur (Lethem 2002). Geri bildirim ve övgü ifadelerinin değişim sürecindeki önemli rolü müracaatçının cesaretlendirilmesi ve motivasyonunun güçlendirilmesine katkı

sağlamaktır. Suçlayıcı bir dil kullanılmaması da müracaatçının gruba ve sürece olan aidiyetini güçlendirecektir. Bu geri bildirimleri ve övgü ifadelerini sıklıkla bir öneri ya da ödev sunulması takip etmektedir.

Ödevler

Ödevler genellikle müracaatçıyı bir çözüme doğru hareket ettirmeye, devam etmeye ve kısmi başarılarla dayanmaya yardımcı olan şeyleri fark etmek için bir öneri şeklinde verilebilir (Lethem 2002). ÇOKT'de terapistler seans sıklıkla, istedikleri takdirde seanslar arasında denemeleri için müracaatçıya ödev önererek sonlandırırlar. Bu ödevler müracaatçının halihazırda yapmakta olduğu, düşündüğü, hissettiği ve müracaatçıyı hedeflerine doğru yönlendiren bir şeye ya da mevcut istisnalara dayanmaktadır (Trapper ve ark 2014). Ödevlerdeki amaç genellikle istisnaların keşfedilmesidir. Oturumlar arasında değişimin sürdürülmesine sağlayacağı katkı önemlidir.

1.5.5. Gruplarla Sosyal Hizmet Uygulaması

Her sosyal hizmet kurumu müdahalelerinde grupları kullanabilmekte ve bu kurumlarda çalışan sosyal hizmet uzmanları çeşitli gruplara dahil olabilmektedir. Gruplarla sosyal hizmet evlat edinme kurumlarında, ıslah evlerinde, yarı açık evlerde, madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde, fiziksel rehabilitasyon merkezlerinde, aile hizmet kurumlarında, özel psikoterapi kliniklerinde, akıl hastanelerinde, huzurevlerinde, toplum merkezlerinde, devlet okullarında ve diğer birçok sosyal hizmet ortamında uygulanmaktadır (Zastrow ve Hessenauer 2017). Sosyal hizmette grup çalışmasının başlangıcı, kentsel topluluklardaki göçmenlerin orada buldukları kötü koşullarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için geliştirilen ajanslarda başlamıştır. Kırsal kesimlerinden kentlere göç edenler ve kentsel topluluklarda yer edinmeye çalışanlar hızla sanayileşen şehirlerde ekonomik fırsatlar aramaktaydı. Bu dönemde ilk kurulan gruplar genellikle etnik ve dini özellikler sergilemekteydi (Garvin 2012). 1960'ların sonunda başlayan ampirik klinik uygulama paradigması ise sosyal hizmet uzmanlarının çalışmalarının etkinliğini rutin olarak değerlendirmeye ve ölçmeye zorlarken, sosyal hizmet araştırmacılarını da çeşitli yaklaşımların etkinliğini geniş ölçekte sistematik olarak değerlendirmeye teşvik etmiştir (Giacomucci 2021). Ruh sağlığı çalışanlarının sıklıkla kullandığı kuramlar da kronolojik olarak psikanalitik kuram, davranışçı kuram ve 1970'lerden sonra içinde ÇOKT'yi de barındıran

postmodern kuramlardan oluşmuştur (Zengin 2021). 1998 yılına gelindiğinde Uluslararası Gruplarla Sosyal Hizmet Derneği tarafından grupla sosyal hizmet uygulaması için belirli standartlar getirilmiştir. Standartların son hali 2022 yılında çevrimiçi hususların eklenmesi ile güncellenmiştir. Bu standartlarda yer alan temel değerlere göre grup lideri grupla sosyal hizmet uygulamasında kişilere ve kişilerin özerkliğine saygı duymalı ve sosyal adalet ilkesine bağlı kalmalıdır (IASWG 2022).

Grupla sosyal hizmet uygulamasında genellikle beş ila dokuz kişiden oluşan küçük gruplar kullanılır. Üye sayısının belirtilmesinin nedeni her kişinin doğrudan ilişki kurabilmesinin ve gruptaki diğer bütün üyelerle yüz yüze etkileşim kurabilmesinin çok önemli olduğuna inanılmasıdır. Grup bir sistem olarak görülür. Yani üye ve grup o kadar birbiriyle ilişkilidir ki birinin durumu diğerini etkiler. Grup yalnızca üyelerden etkilenmez, aynı zamanda içinde bulunduğu ortamdan da etkilenir ve ortamı etkiler (Fatout 2017). Ayrıca müdahale sürecinin kısa olmasının avantajları da çoktur. Daha az planlanmamış sonlandırma vardır. Bir zaman sınırı genellikle potansiyel olarak yıkıcı olan müracaatçının bağımlılığının aşırı gelişimini engeller. Olumlu değişikliklerin gerçekleşeceğine dair umut duygusunu artırır. Bazı kişilerin özellikle de erkeklerin uzun süreli bir hizmete göre zaman sınırlı bir hizmete katılmaya daha istekli oldukları düşünülmektedir (Northen 1995). Bazı yönlerden grup çalışması, bireysel çalışma ile topluluk çalışması arasında ılımlı bir ortam görevi görmektedir (Giacomucci 2021).

Belirli tanıları olan kişilerle grup çalışması yapılması, diğer kişilerle bireysel çalışmanın yapılması gerektiğini söylemek mümkün değildir. Ancak grupların yakınlık ve ilişki konuları üzerinde çalışmak isteyen danışanlar için özel bir değeri vardır. Grup, üyelere başkalarıyla ilişki kurmanın farklı yollarını deneme ve çabaları hakkında geri bildirim ve destek alma fırsatı sağlar (Garvin 2012). Bu anlamda gruplar bireylerin başkalarıyla yakın ve anlamlı ilişkiler geliştirdiği yerdir ancak aynı zamanda birey için aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi başka işlevi de yerine getirir:

• *Birey, sosyal normları grubun kuralları, üyelerin ifadeleri ve normların ihlali durumunda grubun uyguladığı yaptırımlar aracılığıyla öğrenir.*

• *Birey, gruptaki diğer kişileri gözlemleyerek ve grup içinde yeni davranışlar deneyerek yeni davranışlar kazanır.*

• *Gruptaki diğer kişilerin duygularını ifade etmelerini gözlemleyerek ve kendi duygularını adlandırmalarını duyarak, bireyin duygularını ifade etmesine ve tanımlamasına yardımcı olunur.*

• *Birey, gruptaki diğer kişilere yakınlık duygularını grup içinde onaylanan şekillerde ifade etmeyi, başkalarının bunu yaptığını gözlemleyerek öğrenir.*

• *Diğer grup üyelerinden geri bildirim alınarak bireylerin kendilerini anlamalarına yardımcı olunur.*

• *Bireyler diğer üyelerin katkılarını dinleyerek bir kültür anlayışı geliştirir ve daha geniş bir dünya görüşü geliştirir. Bireyler hem bireysel olarak hem de diğer grup üyeleriyle birlikte hem grupta hem de dış ortamda değişiklik aramanın yollarını, gruptaki diğer kişileri gözlemleyerek ve bu konuyu grup içinde tartışarak öğrenirler.*

Tablo 1.3. Yalom’a Göre Psikoterapinin Tedavi Edici Etmenleri

Tedavi Edici Etmen	Açıklaması
1. Umut Aşılama	Danışanlar grup ortamına kendileri ile aynı tecrübelere sahip kişiler tarafından anlaşılacaklarına dair güçlü bir inanç ile gelirler. Grup lideri gelişme ve ilerlemelere dikkat çekilmesini sağlayarak umudun canlı tutulmasına destek olabilir.
2. Evrensellik	Yaşamda karşılaşılan güçlüklerin yalnızca bizim başımıza gelmediğinin fark edilmesidir.
3. Bilgi Aktarımı	Bilgi aktarımı psikoeğitim gibi öğretici bir talimatla olacağı gibi doğrudan öğüt verme ile de gerçekleşebilir.
4. Özgecilik	Kısaca, başkalarına yardım ederek kendinin değerli olduğuna yönelik inancın desteklenmesi olarak bahsedilebilir.
5. Birincil Aile Grubunun Onarıcı Yinelenişi	Grup üyeleri ailede edindikleri rolleri grup içine taşıyacaktır. Aile içindeki ebeveyn, çocuk ve kardeş rolleri terapi ortamında yeniden canlanacaktır. Oturumlar esnasında önemli olan bu rollerin onarıcı biçimde yinelenişinin sağlanmasıdır.
6. Toplumsallaştırma Tekniklerinin Gelişimi	Grup aslında toplumun daha küçük bir prototipi gibidir. Bu sayede üyeler toplumsal rol ve davranışlarını grup içinde öğrenebilir ya da geliştirebilirler.

Tablo 1.3. Yalom’a Göre Psikoterapinin Tedavi Edici Etmenleri (Devamı)

7. Taklitçi Davranış	Grup üyelerinin problemleri çözme konusunda birbirlerinin çözüm yollarını gözlemleyerek kendilerine aktarmalarını ifade eder.
9. Bireylerarası Öğrenme	Bireylerarası öğrenme taklitçi davranıştan daha farklıdır. Grup ortamı küçük toplumsal bir ortam olarak düşünülmeli ve kişilerin grup sürecinde doyurucu bireysel ilişkilere sahip olmayı öğrenebilir. Geri bildirim, iç gözlem, farkındalık ve değişim oldukça önemlidir.
10. Grup Bağlılığı	Grup bağlılığı üç farklı şekilde gerçekleşir: içsel, kişilerarası ve grup içi. Grup bağlılığı kabul etme, destekleme ve grup içindeki anlamlı ilişkilerin gelişimi ile desteklenir. Doğal olarak üyelerin özsaygısı da grup bağlılığına bağlı bir şekilde gelişecektir.
11. Katarsis	Duygusal yükün boşaltılması anlamını taşır. Grup süreci esnasında üyeler duygularını kuvvetli biçimde dışa vurarak bu sağaltımı gerçekleştirebilirler.
12. Varoluşsal Etmenler	Varoluşsal etmenlerdeki vurgu kişinin yaşamın olağan akışını kabul etmesi ve yaşama konusundaki nihai sorumluluğun kendisine ait olduğu ve bunu üstlenmesi anlamını taşımaktadır.

(Yalom 2018, Yalom ve Leszcz 2018).

Irvin D. Yalom bu işlevleri başka bir ifadeyle grup psikoterapisinin değişimi ortaya çıkaran tedavi edici etmenleri olarak ifade etmekte ve toplam 11 kategoriye ayırmaktadır (Yalom 2018, Yalom ve Leszcz 2018). Her ne kadar böyle bir kategorileşme yapılmış olsa da her bir kategoriye diğerinden ayırmak zordur ve her bir grup ve her bir üye bu tedavi edici etmenlerden farklı ölçülerde faydalanabilecektir. Bu etmenler Tablo 1.3.’de detaylı bir şekilde verilmiştir.

1.6. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlığa İlişkin Yapılan Müdahale Araştırmaları

Bu başlık altında dijital oyun bağımlılığı ile baş etmeye yönelik ergenlerle yürütülen müdahale araştırmalarına değinilmiştir. Bu konuda yapılan araştırmaların sayıca az olması sebebi ile internet bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı ile mücadeleye ilişkin araştırmalarda bu kapsamda değerlendirilmiştir. Ayrıca yalnızlıkla baş etmeye yönelik ergenlerle yürütülen grup çalışmalarına da ayrı bir alt başlık altında yer

verilmiştir.

1.6.1. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığına ilişkin Uluslararası Müdahale Araştırmaları

Kim ve ark (2018) sorunlu internet kullanımı tanı kriterlerini karşılayan 12-17 yaş aralığındaki toplam 17 ergen ile 8 oturumluk okul tabanlı bilişsel davranışçı grup programını yürütmüştür. Ölçümler müdahale öncesi, müdahale sonrası ve müdahaleden 1 ay sonra olmak üzere üç farklı zamanda yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin okul tabanlı bilişsel davranışçı grup programı sonrasında internet bağımlılığı düzeyleri müdahale öncesine göre önemli ölçüde düşük bulunmuş, bu düşüklük takip değerlendirmesinde de korunmuştur.

Liu ve ark (2015) 6 oturumluk çoklu aile grubu terapisini 12-18 yaş aralığında yüksek derecede internet bağımlılığı olan ergenler ve aileleriyle yürütmüştür. Kontrol grubu da kullanılan araştırmada müdahale öncesi, müdahale sonrası ve müdahaleden üç ay sonrası olacak şekilde üç farklı ölçüm alınmıştır. Müdahale grubu ortalama bağımlılık puan ortalamalarının ve internet bağımlılığı bulunan ergenlerin oranının çoklu aile grubu terapisinden sonra istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığı ve hem ergenlerden hem de ebeveynlerden alınan raporların kontrol grubuna göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacılar aile destek sisteminin müdahalenin etkisini sürdürmede kritik öneme sahip olması nedeniyle, gelecekte internet bağımlılığına yönelik önleyici programlara olumlu ebeveyn-ergen etkileşiminin teşvik edilmesi ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması konularının dahil edilmesini önermektedir.

Wartberg ve ark (2014) toplam 8 modülden oluşan bir bilişsel davranışçı grup çalışmasını 15 ay boyunca 12-17 yaş aralığındaki Alman ergenlere uygulamışlardır. Ön test - son test ölçümlerinin alındığı bu araştırmada ergenlerdeki sorunlu internet kullanımının şiddetinin ve hem hafta içi hem de hafta sonu internet kullanım süresinin önemli ölçüde azaldığı rapor edilmiştir. İnternetin sorunlu kullanımındaki bu olumlu bulguların aksine ergenlerin psikolojik refah düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim olmamıştır. Araştırmacılar patolojik internet kullanımı bulunan ergenler için psikoeğitim unsuru içeren bilişsel davranışçı grup programının olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Li ve Wang (2013) Çinli ergenlerle yürüttükleri bilişsel çarpıtmalara dayalı 12 oturumluk (6 hafta) BDT grup terapisini bir ruh sağlığı kliniğinden hizmet alan 14 ergene uygulamışlardır. Aynı klinikteki farklı 14 ergen ise kontrol grubu olarak belirlenmiş bu grup da temel psikolojik danışmanlık almıştır. Temel psikolojik danışmanlık alan ergenlere çevrimiçi oyun bağımlılığın olumsuz etkilerini ifade etmeye teşvik etmeleri için ortam sağlanmış ve onlara duygusal destek sunulması amaçlanmıştır. Her iki grubun da ön test ve son test ölçümlerinin aynı eğilimi gösterdiği, yani her iki gruptaki ergenlerin de internet bağımlılığının düşüş eğiliminde olduğu ancak ön test ve son test ölçümlerinde iki teknik için de istatistiksel olarak anlamlı bir farka ulaşamadığı rapor edilmiştir.

Jeong (2012) internet bağımlılığı bulunan ve siber suçlara sürüklenmiş Koreli çocuklara yönelik olarak 6 oturumluk bireysel psikolojiyi temel alan bir psikolojik danışma grup programı geliştirmiştir. Araştırmaya müdahale grubunda 11 kontrol grubunda 10 olmak üzere toplam 21 danışan katılmıştır. Yapılan analizler neticesinde gerçekleştirilen müdahalenin, müdahale grubunun internet bağımlılığının azalmasında ve araştırmamızın bir diğer varsayımını oluşturan yalnızlık düzeyi ile ilişkili olabilecek şekilde sosyal ilgisinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir.

Du ve ark (2010) Şangaylı ergenlerle randomize kontrollü bir araştırma yürütmüşlerdir. İnternet bağımlılığı tanı kriterlerini karşılayan 12-17 yaş arasındaki 56 ergenin 32'sini müdahale grubuna 24'ü ise kontrol grubuna almışlardır. Müdahale grubu ile 8 oturumluk çok modlu okul tabanlı bir bilişsel davranışçı grup terapisi gerçekleştirilirken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Ölçümler müdahale öncesi, sonrası ve müdahaleden 6 ay sonra olmak üzere üç farklı zamanda alınmıştır. Her iki grup için de internet bağımlılığı puanlarında azalma görülmesine karşın müdahale ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşmamıştır.

Lee ve Son (2008) internet oyun bağımlılığı açısından yüksek riskli 27'i lise öğrencisini dahil ettikleri çalışmada, 13 öğrenci bilişsel davranışçı grup terapisi uygulanan müdahale grubuna 14 öğrenci de spor programı karşılaştırma grubuna dahil edilmiştir. Ön test ve son test ölçümleri yapılan araştırma sonucunda internet oyun bağımlılığı düzeyinin müdahale grubunda istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığı rapor edilmiştir.

Cao ve ark (2007) Çin'deki ortaokul öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada aşırı internet kullanımı tanı kriterlerini sağlayan toplam 64 öğrenciden 29'u müdahale grubuna 35 öğrenci ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Müdahale grubuna bilişsel davranışçı grup tedavisi uygulanmış ve her iki gruptan da ön test ve son test ölçümleri alınmıştır. Müdahale grubunun internet bağımlılığı düzeyleri müdahale öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde azalmıştır ve ön testte müdahale ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına karşın müdahale sonrasında müdahale grubunun internet bağımlılığı puanı kontrol grubundan istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde düşük çıkmıştır. Araştırmacılar ortaokul öğrencilerinin aşırı internet kullanımının iyileştirilmesinde bir müdahale yöntemi olarak bilişsel davranışçı grup psikoterapisini önermektedir.

1.6.2. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Ulusal Müdahale Araştırmaları

Yılmaz (2024) teknoloji bağımlılık düzeyi yüksek olan 13 ergen ile grupla sosyal hizmet çalışması yürütmüştür. Kontrol grubu kullanılmayan çalışmada ön test ve son test olmak üzere iki ölçüm alınmıştır. 7 oturumluk müdahalenin ardından ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Buna karşın öğrencilerin grup çalışması sonunda özdenetim puanlarının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Grup çalışmasının ardından ergenlerle yapılan nitel görüşmelerden öğrencilerin teknolojik araçların etkilerine yönelik bilgi düzeylerinin arttığı ve kullanım sürelerinde azalma olduğu rapor edilmiştir.

Aktan (2022) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı, psikoeğitim unsurlarını içeren bir grupla sosyal hizmet müdahalesini 10 ergenden oluşan bir grupla toplam 10 oturum yürütmüştür. Ön test ve son test ölçümlerinin yapıldığı bu araştırma sonucunda teknoloji bağımlılığının alt bileşenlerinden olan çevrimiçi oyun oynama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Ancak genel olarak teknoloji bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.

Özcan ve Balcı Çelik (2021) ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığını azaltmak amacıyla motivasyonel görüşmeye dayalı bir psikoeğitim programı geliştirmiştir. Araştırmada 2'şer deney ve kontrol grubu kullanılmış olup bunların biri riskli

öğrencilerden, diğeri ise düşük riskli öğrencilerden oluşmaktadır. Her bir grup 8 öğrenciden oluşturulmuştur. Öntest, son test ve izlem olmak üzere üç farklı zamanda ölçüm yapılmıştır. Araştırma sonucunda motivasyonel görüşmeye dayalı psikoeğitim programının yüksek riskli grupta bulunan ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığına etki etmediği ancak düşük riskli ergenlerin bulunduğu müdahale grubunda istatistiksel açıdan anlamlı bir azalışın olduğu rapor edilmiştir.

Karadağ ve Noyan (2021) ortaokul öğrencileri için kuramsal bir temele dayalı olmayan ve teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik 4 oturumluk bir psikoeğitim programı geliştirmişlerdir. Geliştirilen bu psikoeğitim programı 8. Sınıf öğrencilerinden oluşan 10 kişilik müdahale grubuna uygulanmış ve 10 kişiden oluşan kontrol grubuna ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda müdahale grubunun internet bağımlılığı puanlarının ve günlük teknoloji kullanım sürelerinin kontrol grubu aleyhine olacak şekilde azaldığı rapor edilmiştir.

Bağatarhan (2020) lise öğrencileri ve ebeveynlerine yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programı geliştirmiştir. Psikoeğitim programı ebeveynler için 4, öğrenciler için 8 oturumdan oluşmaktadır. Öntest, son test ve izlem testi uygulanan araştırmada psikoeğitim programının ergenlerde internet bağımlılığının azalmasında etkili olduğu ve bunun izlem testleri ile de korunduğunun tespit edildiği ifade edilmektedir.

Pamuk ve Kutlu (2020) problemlili akıllı telefon kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programı geliştirmişlerdir. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo grubuna ön test, son test ve izlem testi olmak üzere üç ölçüm yapılmıştır. Her grup 10 öğrenciden oluşmuş olup çalışma grubunun toplam büyüklüğü 30 kişidir. Hazırlanan psikoeğitim programı 11 oturumdan oluşmakta olup araştırma sonucunda ergenlerin problemlili akıllı telefon kullanımını azalttığı sonucuna varılmıştır.

Erol (2019)'un geliştirdiği bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı ergenlerin problemlili internet kullanımını azaltma programı toplam 10 oturumdan oluşmaktadır. 20 öğrenciden oluşan müdahale grubuna söz konusu müdahale programı uygulanırken 20 kişilik kontrol grubu ile farklı bir konuda 2 oturum gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ön test, son test ve müdahaleden 1,5 ay sonra izlem testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin problemlili internet kullanımını azaltma programının müdahale

grubunun problemli internet kullanımı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş yarattığı, kontrol grubunun puanlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir değişiklik olmadığı sonucuna varılmıştır.

Berber Çelik (2016) lise öğrencilerine yönelik olarak bilinçli internet kullanımının yanı sıra zamanın etkili kullanımı ve akademik güdülenmeyi de artırması planlanan 5 oturumluk eğitim programı geliştirmiştir. Araştırmacı ön test, son test ve 6 ay sonra izlem testlerini kullandığı bu araştırma için 15 kişilik müdahale ve 15 kişilik kontrol gruplarını oluşturmuş, müdahale grubuna geliştirilen eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda müdahale grubunun internet bağımlılığı eğilimlerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Canoğulları Ayazseven (2019) ergenler ve aileleri için geliştirmiş olduğu bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının ergenlerin problemli internet kullanımına olan etkisini sadece ergenlere uygulanan program, sadece ailelere uygulanan program hem ergen hem de ailelerine uygulanan program ve hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu üzerinden incelemiştir. Araştırma sonucunda psikoeğitim uygulanan tüm müdahale grupları ile kontrol grubu arasında müdahale grupları lehine istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar bildirilmiştir.

Taş ve Ayas (2018) tarafından geliştirilen psikoeğitim programı ergenlerin psikolojik belirtilerini azaltmayı amaçlamakla birlikte çalışmada bu programın ergenlerin internet bağımlılığına etkisi araştırılmıştır. Ön test, son test ve müdahaleden 1,5 ay sonra yapılan izlem testlerinin kullanıldığı çalışmada müdahale ve kontrol grupları 12'şer kişiden oluşmaktadır. Müdahale grubuna bahse konu psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma neticesinde geliştirilen programın ergenlerin internet bağımlılığını azaltmada başarılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Erses ve Emre Müezzın (2018) tarafından Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde gerçekleştirilen çalışmada insani değer yönelimli bir psikoeğitim programı geliştirilmiş ve 20 öğrenciden oluşan çalışma grubuna psikoeğitim programı uygulanmıştır. Çalışmada kontrol grubu kullanılmamış olup müdahale öncesi ve sonrası olmak üzere iki ölçüm yapılmıştır. Araştırma neticesinde insani değer

yönelimli psikoeğitim programının internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu rapor edilmiştir.

Yine Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Arar (2018) tarafından lise 10. Sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu 12 kişilik bir müdahale grubu oluşturmuştur. Öğrencilere araştırmacı tarafından internet bağımlılığı ile baş etme amacıyla geliştirilmiş olan 8 oturumluk bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Ön test ve son test ölçümleri kullanılan araştırmada geliştirilen psikoeğitim programının internet bağımlılığı düzeylerinin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Biçer (2014) 10 oturumluk sosyal beceri eğitim programının ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında internet bağımlılığı puanı yüksek 12 öğrenciyi müdahale grubuna, 12 öğrenciyi de kontrol grubuna atamıştır. Müdahale grubuna sosyal beceri eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna müdahalede bulunulmamıştır. Ön test ve son test ölçümü yapılan bu çalışmada müdahale grubunun bağımlılık puanının kontrol grubuna kıyasla daha düşük bulunduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.6.3. Ergenlerde Yalnızlığa ilişkin Müdahale Araştırmaları

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde ergenler ile yürütülmüş ve yalnızlık üzerine etkileri araştırılmış tek grup çalışması olarak Matthews ve ark (2018)'nin otizm spektrum bozukluğuna sahip ergenler ile yürüttüğü araştırmaya ulaşılmıştır. Konu ile ilgili araştırmaların sıklıkla yaşlı yetişkin (Heckman ve ark 2006, Chiang ve ark 2010, Creswell ve ark 2012, Alaviani ve ark 2015, Cohen-Mansfield ve ark 2018, Jarvis ve ark 2020) ve genel yetişkin popülasyon ve bu popülasyonda yer alan bazı kırılgan gruplar (Fukui 2003, Gantman ve ark 2012, Cacioppo ve ark 2015, Mascaro ve ark 2018, Haslam ve ark 2019, Lloyd-Evans ve ark 2020, Loucks ve ark 2021, Yıldız ve Duyan 2022) ya da küçük yaş grubundaki çocuklar ile yürütüldüğü görülmüştür.

Matthews ve ark (2018) akran aracılı PEERS (Program for the Education and Enrichment of Relational Skills - Sosyal Becerilerin Eğitimi ve Zenginleştirilmesi Programı) müfredatının geleneksel PEERS müfredatı ile karşılaştırmasını yaptığı

Çalışmada, otizm spektrum bozukluğuna sahip ergenlere uygulanan akran aracılı PEERS eğitim müfredatının bu gruptaki yalnızlık seviyesinin azalmasını sağladığı ve izlem testleriyle de kazanımlarının korunduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırmanın ışında daha küçük yaş grupları ile yrtlmş araştırmalar ise şu şekildedir:

Frankel ve ark (2010) Otizm Spektrum Bozukluğu olan ve 2 ila 5. sınıfa devam eden çocuklar için bir ebeveyn destekli ocuk arkadaşlık eğitimi programı geliştirmiş ve bu programın çocukların yalnızlık seviyelerinde olumlu değişikliğe yol açtığı sonucuna ulaşmıştır.

Diab ve ark (2013) savaştan etkilenen 10-13 yaş aralığındaki Filistinli ocuklarla yrtlen araştırmada iyileşme tekniklerini öğretme üzerine yürüttükleri psikososyal müdahalenin çocukların yalnızlık seviyesinin azalmasında etkili olduğunu bildirmişlerdir.

Caputi ve ark (2021) dördüncü ve beşinci sınıflarla yürüttükleri zihinsel durumların grup tartışmasına dayanan kısa bir müdahalenin bu öğrencilerin yalnızlık duygularıyla başa etmede kısa vadede olumlu sonuçları olduğu ancak bu sonuçların uzun vadede yeterli olmadığını belirtmektedirler.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın ikinci bölümü olan yöntem kısmında, önceki bölümlerdeki kavramsal ve kuramsal bilgilere ek olarak araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi, araştırma süreci ve etik hususların yanı sıra çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi programına yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma bağımsız değişken sayısına göre tek değişkenli bir deneme modeli olarak planlanmıştır. Araştırmada yarı deneme modellerinden eşitlenmemiş kontrol gruplu model kullanılmıştır. Yarı deneme modeli deneme modelinin kullanılmadığı özellikle sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılmaktadır. Eşitlenmemiş kontrol gruplu modelde deneme ve kontrol grupları gelişigüzel oluşturulur. Ancak birbirlerine benzer şekilde olmasına özen gösterilir. Her iki gruba da müdahale öncesi bir ön test ve müdahale sonrası bir son test uygulanır (Karasar 2023). Uygulama yapılacak okulun İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından önerilmesi, örneklem grubun tam bir randomizasyonunun yapılamayacak olması sebebi ile deneme modeli yerine yarı deneme modeli kullanılmıştır. Ayrıca bu araştırmada ön test - son test işleminin yanı sıra müdahalenin uzun vadeli etkililiğinin değerlendirilebilmesi için sonuçlar izlem testiyle de desteklenmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni çözüm odaklı grupla sosyal hizmet çalışmasıdır. Bu değişkene bağlı olarak bir müdahale ve bir kontrol grubu rastgele örnekleme (randomize olmayan) ile oluşturulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve günlük ortalama dijital oyun oynama süreleridir. Araştırmanın simgesel görünümü Tablo 2.1.'de yer almaktadır.

Tablo 2.1. Araştırmanın Simgesel Görünümü

Grup	Ölçüm		Müdahale	Ölçüm	Ölçüm
G ₁	O _{1.1}	R _s	X	O _{1.2}	O _{1.3}
G ₂	O _{2.1}	R _s		O _{2.2}	O _{2.3}

G₁: Müdahale Grubu, G₂: Kontrol Grubu, R_s: Rastgele örnekleme, X: Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi, O_{1.1} ve O_{2.1}: Ön Test Ölçümü, O_{1.2} ve O_{2.2}: Son Test Ölçümü, O_{1.3} ve O_{2.3}: İzlem Testi Ölçümü

Müdahale grubuna 6 hafta süreyle haftada 1 oturum gerçekleştirilecek şekilde çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi programı uygulanmıştır. Kontrol

grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahalenin ardından her iki gruba da son test uygulanmıştır. Grup çalışmasının sonlandırıldığı tarihten 3 ay sonra ise izlem testi yapılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırma imkanlar doğrultusunda, Afyonkarahisar ili Sandıklı ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğünün uygun gördüğü bir ortaöğretim kurumunda gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın katılımcılarını bu lisede kayıtlı 9. ve 10. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Belirlenen okuldaki öğrencilerden öncelikle kendilerinin ve velilerinin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Yaklaşık 160 öğrenciye araştırma kapsamında bilgi verildikten sonra veli bilgilendirilmiş onam formları velilerine iletmek üzere teslim edilmiştir. Ancak onaylanarak geri dönen veli bilgilendirilmiş onam formlarının sayıca az olması sebebiyle bu işlem tekrar edilmiştir. Toplam 76 öğrenci velisi bilgilendirilmiş onam formlarını onaylamıştır. Söz konusu öğrencilerin kişisel bilgilendirilmiş onam formları da alındıktan sonra ön test işleminin uygulandığı gün okulda bulunan 75 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin) uygulanmıştır.

Okul idaresi tarafından çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi oturumları için en uygun gün ve saat belirlenmiştir. Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formundan en yüksek puanı alanlardan başlamak üzere grup çalışmasının yapılacağı gün ve saatlerde müsait olduğunu belirten öğrencilerle ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu ön görüşmeler neticesinde grup çalışmasına katılmaya gönüllü 12 öğrenci belirlenmiş, kendilerinin ve velilerinin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Belirlenen bu katılımcıların müdahale ve kontrol gruplarına rastgele örneklenmesi işlemi bağımsız bir araştırmacı tarafından yapılmış ve 6 katılımcı müdahale grubuna 6 katılımcı da kontrol grubuna atanmıştır. Çözüm odaklı grupların üye sayısına göre büyüklüğü, üyelerin bazı özelliklerine göre değişebilmektedir. Bunlar üyelerin yaşı ve grubun hangi sorunun çözümüne yönelik olduğudur (Cooley 2015). Sosyal hizmet grup çalışmasında ise grup büyüklüğü 5 ila 9 kişi arasında olabilmektedir (Fatout 2017). Bu çalışmada grupla sosyal hizmet müdahalesinin okul ortamında, derslerden sonra sınırlı bir zaman içerisinde gerçekleştirilecek olmasından dolayı grup büyüklüğü 6 ergen ve 1 grup lideri olmak

üzere toplam 7 kişiden oluşturulmuştur.

2.2.1. Rastgele Örnekleme

Araştırma kapsamında yanlılığın önlenmesi adına rastgele örnekleme işlemi (Randomize olmayan) için bağımsız bir istatistikçiden destek alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 12 öğrenci 1-12 rakamları arasında numaralandırılmıştır. Katılımcılar Research Randomizer kullanılarak üretilen rakamlar ile öğrenciler seçkisiz bir şekilde iki ayrı gruba atanmıştır. Araştırmacı hangi katılımcıların müdahale grubunda, hangi katılımcıların kontrol grubunda olduğunu bu işlemin ardından öğrenilmiştir.

Müdahale Grubu: 1, 2, 5, 6, 8, 9

Kontrol Grubu: 3, 4, 7, 10, 11, 12

2.2.2. Körleme

Araştırmada körleme yapılmamıştır. Bilgilendirilmiş onam formu alındığından katılımcılar araştırma hakkında bilgi sahibidir. Rastgele örnekleme işleminin ardından öğrenciler müdahale ya da kontrol gruplarından hangisinde yer aldıklarını öğrenmişlerdir. Ön test, son test ve izlem testi ölçümleri, çözüm odaklı grup çalışması ve verilerin analizi araştırmacı tarafından yapılmıştır.

2.2.3. Dahil Etme Kriterleri

Araştırmanın müdahale ve kontrol grubuna dahil edilme kriterleri şu şekildedir:

Öğrencinin;

- Uygulama yapılan okulda 9. sınıf düzeyinde eğitimine devam ediyor olması (Ön test aşamasında 10. sınıf öğrencileri de çalışmaya dahil edilmesine karşın Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formundan yüksek puan alan çok az öğrenci olması ve grup çalışmasının yapılacağı gün ve saatte uygun olmamalarından dolayı dahil edilme kriterlerinden çıkarılmışlardır.),
- Bilinen herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olmaması,
- Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formundan yüksek puan almış olması (Ölçeğin herhangi bir kesme noktası bulunmamakta olup ön test

uygulanan örnekleme en yüksek puanı alan kişiden başlanarak toplam 12 kişilik gönüllü örneklem büyüklüğüne ulaşılan kadar, puan yüksekliği önceliğine göre yapılan sıralama baz alınmıştır.),

- Grup çalışmanın yapılacağı gün ve saatte oturumlara katılabilecek olması ve
- Çalışmaya katılmayı hem öğrencinin hem de velisinin gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş olmasıdır.

Ayrıca dileyen katılımcı müdahale öncesi, müdahale sırası ve sonrasında çalışmadan ayrılabilir.

2.2.4. Çıkarılma Kriterleri

Grup çalışmasına 2 oturumdan daha fazla katılmamak.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) ve Derecelendirme sorusu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, öğrencinin adı, soyadı, sınıfı, yaşı, günlük ortalama dijital oyun oynama süresi, oyun oynamak için sıklıkla kullandığı cihaz, anne babanın sağ olup olmama ve birlikte yaşayıp yaşamama durumu bilgileri alınmıştır (EK-A).

2.3.2. Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Ölçek Anlı ve Taş (2018) tarafından geliştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizine göre ölçek maddeleri tek faktörlü yapıya sahiptir. Bu tek faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile de desteklenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.81'tir. Bu araştırmanın ön test ölçümünde 0,46, son test ölçümünde 0,47 ve izlem testi ölçümünde ise 0,54'tür. Ölçek toplam 9 maddeden oluşan ölçek maddeleri likert tipte cevaplandırılmaktadır. Katılımcıların ölçekte bulunan her bir soruyu “Hiçbir zaman”, “Nadir olarak”, “Bazen”, “Sık sık”, “Her zaman” seçeneklerinden biri ile cevaplandırması gerekmektedir. Tek boyuta sahip ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek puan 45'tir (EK-

B).

2.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)

Ölçeğin orijinali Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilmiştir [UCLA Loneliness Scale Short Form (ULS-8)]. Yıldız ve Duy (2014) tarafından ise ergenler için Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucu 7 maddelik tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile de doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın ön test ölçümünde -0,36, son test ölçümünde 0,59, izlem testi ölçümünde ise 0,54'tür. Toplam 7 sorudan oluşan likert tipteki ölçekte bir madde ters puanlamalıdır. Katılımcıların her bir soruya “Hiç”, “Nadiren”, “Bazen”, “Her Zaman” seçeneklerinden biri ile cevap vermesi gerekmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 iken en yüksek puan 28'dir. Düşük puanlar ergenlerde daha düşük yalnızlık düzeyini, yüksek puanlar ise daha şiddetli yalnızlık düzeyini göstermektedir (EK-C).

2.3.4. Derecelendirme Sorusu

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerin yanı sıra planlanan her oturumun sonunda öğrencilerden aşağıdaki derecelendirme sorusunu cevaplandırmaları istenmiştir.

10 puan dijital oyuna yönelik hiç vakit ayırmadığınız ya da çok az vakit ayırdığınız, buna ilişkin tüm kontrolün size ait olduğu bir durumu ifade etmektedir. 0 puan ise dijital oyun oynama davranışınızın tamamen kontrolsüz bir şekilde ilerlediği, vaktinizin çoğunu buna harcadığınız bir durumu ifade etmektedir. Bu doğrultuda şu anki durumunuzu düşünerek hangi noktada olduğunuzu değerlendirip işaretleyiniz.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Derecelendirme ölçümleri yalnızca müdahale grubuna her oturumun sonunda uygulanmıştır. Diğer ölçüm araçları ise müdahale öncesi, sonrası ve müdahale tamamlandıktan 3 ay sonra hem müdahale grubuna hem de kontrol grubuna uygulanmıştır.

2.4.1. Ön Test Ölçümü

Katılımcı onayları ve veli bilgilendirilmiş onamları alınmış olan 75 öğrenciye 13 Nisan 2023 tarihinde ön test işlemi yapılmıştır. Uygulanan ön testte Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) yer almaktadır.

2.4.2. Son Test Ölçümü

Son test işlemi müdahale grubunun son oturumunun gerçekleştirildiği 8 Haziran 2023 gününde yapılmaya başlanmış ve 16 Haziran 2023 günü müdahale ve kontrol grubundaki tüm katılımcılar için tamamlanmıştır. Uygulanan son testte Kişisel Bilgi Formunda yer alana günlük ortalama dijital oyun süresi sorusu, Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) yer almaktadır.

2.4.3. İzlem Test Ölçümü

İzlem testleri müdahale işleminin tamamlanmasından 3 ay sonra 13 Eylül 2023 - 15 Eylül 2023 tarihleri arasında müdahale grubu ve kontrol grubunun tüm üyelerine uygulanmıştır. Uygulanan izlem testinde Kişisel bilgi formunda yer alan günlük ortalama dijital oyun süresi sorusu, Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için) yer almaktadır.

2.4.4. Derecelendirme Sorusuna İlişkin Ölçümler

Veri toplama araçlarında yer alan derecelendirme sorusu her oturumun sonunda oturuma katılan müdahale grubu üyelerinden toplanmıştır.

2.4.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinin Statistical Package for the Social Sciences 26 (SPSS) programıyla yapılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Ki-Kare, Mann Whitney U ve Friedman testleri uygulanmıştır.

2.5. Etik Kurul Onayı ve İzinler

Araştırma, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 28.12.2022 tarih ve 2022/12 sayılı kararı ile etik açıdan uygun görülmüştür (EK-D, EK-E). Ayrıca uygulama izni Afyonkarahisar

Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 03.02.2023 tarih ve E-49809702-605.01-69885495 sayılı valilik onayı ile verilmiştir (EK-F). Tüm katılımcılar ve velilerinden anket uygulaması ve (EK-G ve EK-H) ve grup çalışması için (EK-I ve EK-J) bilgilendirilmiş onamları alınmıştır.

2.6. Araştırma Süreci

Araştırma sürecinin formülasyonu Şekil 2.1.'de verilmiştir. Araştırmanın uygulanacağı okulun belirlenmesinde Sandıklı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün desteği alınmıştır ve uygun görülen okul için gerekli kurum izinleri sağlanmıştır. Yapılan ön görüşmeler neticesinde araştırmanın veri toplama ve müdahale süreçlerine 2022-2023 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde başlanması planlanmıştır. Ancak ülkemizde meydana gelen depremler sebebiyle Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okulların açılması bir süre ötelenmiştir. Söz konusu ertelenme sebebiyle planlanan müdahale tamamlanamadan, oturumlar arasına ikinci dönem ara tatilinin girecek olması sebebiyle ikinci dönem ara tatili öncesinde ön test işleminin tamamlanması ve tatilin ardından müdahale sürecine başlanması planlanmıştır.

Belirlenen okuldaki tüm öğrencilere ön test işlemi uygulanması planlansa da bilimsel etik gereği veli ve kişisel bilgilendirilmiş onamı alınan 75 öğrenci ön test işlemine dahil edilmiştir. Ön test işleminin ardından öğrenciler Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa formundan alınan puanlara göre yüksekte düşüğe sıralanmıştır. Uygulama gün ve saati okul yönetiminin belirttiği müsaitlik durumuna göre belirlenmiştir. Öğrencilerle kişisel görüşmeler gerçekleştirilmiş, grup çalışması hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Belirlenen gün ve saatte grup çalışmasına katılabilecek gönüllü 12 öğrenci belirlenmiş ve grup çalışması için hem katılımcı hem de veli bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Grup çalışmasına dahil edilme kriterleri 9. ve 10. sınıf öğrencileri olarak belirlense de geline aşamada 10. Sınıf öğrencilerinden grup çalışmasına gönüllü olanların sayısının az olması ve grup çalışması için belirlenen gün ve saatte katılım sağlayamayacak olmaları sebebiyle grup dinamikleri de dikkate alınarak müdahale ve kontrol grupları yalnızca 9. sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur.

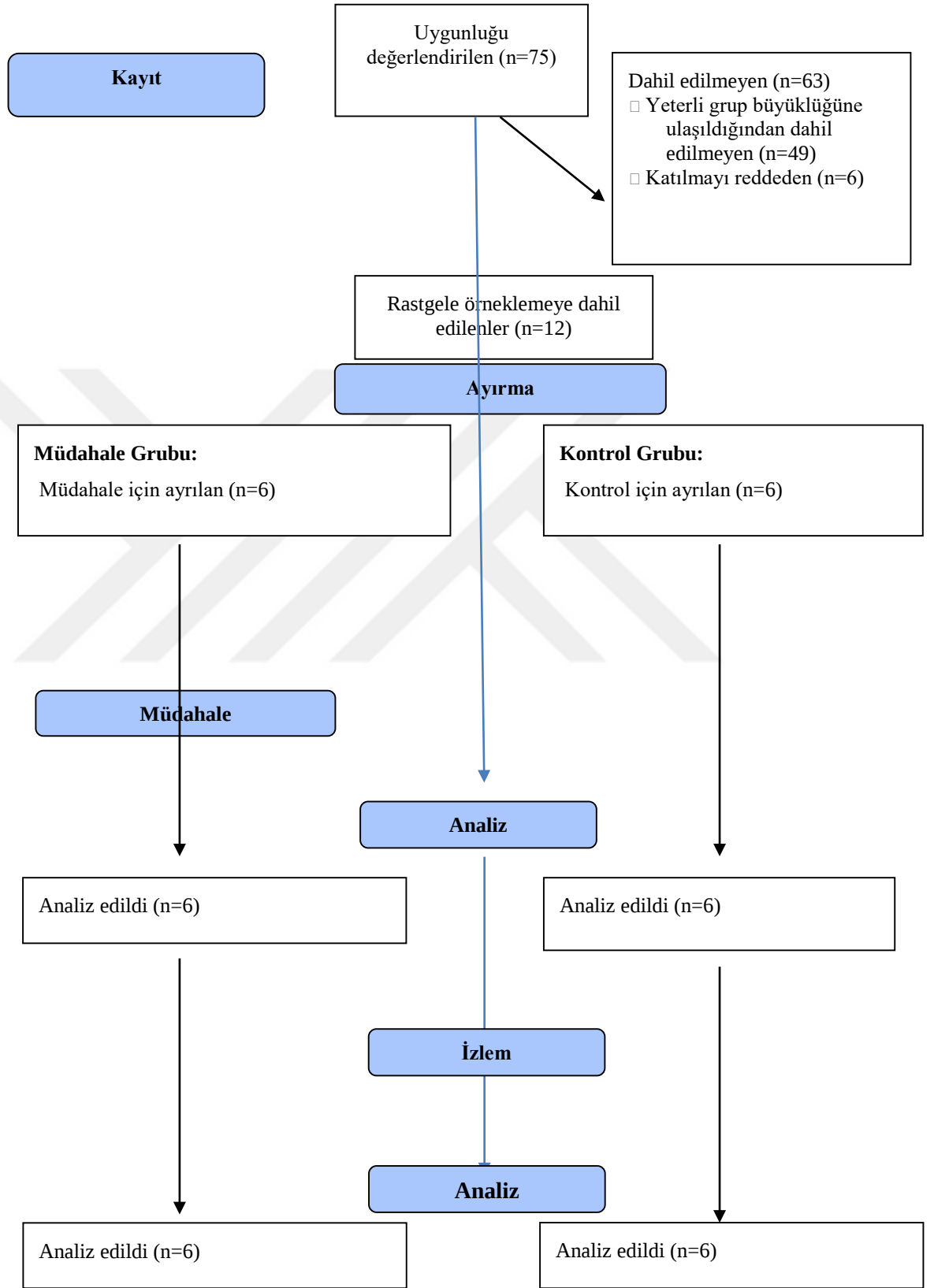
Belirlenen 12 öğrenciye 6 kişilik iki gruba rastgele ayrılacakları ve yalnızca bir grupla grup çalışmasının yapılacağı ancak daha sonra yapılacak 2 anket çalışmasına herkesin katılacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Müdahale ve kontrol

gruplarında yer alacak 12 öğrencinin belirlenmesinin ardından iki grubun üyelerinin rastgele örnekleme yoluyla belirlenmesi işlemi, yanlılığı önlemek için bağımsız bir istatistikçi tarafından gerçekleştirilmiştir.

Müdahale ve kontrol gruplarının belirlenmesinin hemen ardından müdahale grubundaki öğrencilere grup çalışmasının ilk oturumu gün ve saati hakkında bilgi verilmiş ve müdahale süreci başlatılmıştır. Grup çalışması okul idaresi tarafından ders saatlerindeki farklı etkinlikler için derslik, öğle arasında ise yemekhane olarak kullanılan bir alanda gerçekleştirilmiştir. Normal sınıf düzenine sahip alanda sıralar ve tek kişilik sandalyeler bulunmaktadır. Her oturum öncesinde araştırmacı tarafından sınıftaki sıralar geriye çekilmiş ve sınıfın ön kısmına grup üyelerinin sayısı kadar sandalye çember düzeninde yerleştirilmiş, ortam grup çalışması için uygun hale getirilmiştir. Grup çalışmaları esnasında ses ve görüntü kaydı alınmamış olup bir sosyal hizmet bölümü son sınıf öğrencisi oturumlara izleyici olarak katılmış, grup sürecine herhangi bir müdahalede bulunmamış ve grubun dışında kalarak yalnızca oturumlara ilişkin notlar almıştır. Grup üyelerine bu konu hakkında bilgi verilmiş ve onayları alınmıştır.

8 hafta olarak planlanan müdahale programının bir haftası dış mekânda gerçekleştirilmesi planlanan bir sosyal etkinlik olarak belirlendiyse de okul idaresi tarafından bu etkinlik uygun görülmemiştir. Ayrıca 3. oturuma gelindiğinde, okul binasının 3 hafta sonra tadilata girecek olması sebebiyle başlangıçta 8 hafta olarak planlanan müdahalenin 6 haftada tamamlanması gerektiği okul yönetimi tarafından bildirilmiştir. Öğrenci katılımını sürdürebilecek uygun ve güvenli bir ortam olmaması, katılımcıların oturumlara katılabilecekleri uygun başka bir günlerinin olmaması sebepleriyle, planlanan müdahale 6. hafta sonlandırma oturumu olacak şekilde tamamlanmıştır. Müdahale ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin tamamına son oturumdan sonra 1 hafta içerisinde son test işlemi yapılmıştır. Müdahale işleminin sonlandığı tarihten 3 ay sonra, yeni eğitim öğretim yılının başlangıcında müdahale ve kontrol grubunun tüm üyelerine izlem testi uygulanmıştır. Katılımcılara ilişkin isimlendirmeler araştırmacı tarafından yaygın kullanılan isimlerden seçilmiştir. Katılımcıların gerçek isimleri gizli tutulmuştur.

Şekil 2.1. Araştırma Süreci Formülasyonu (CONSORT 2010 Akış Diyagramı)



2.7. Müdahale Programı: Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi

Araştırmacı uygulamalar öncesi ön hazırlıklar kapsamında 18.04.2021 tarihinde düzenlenen “Çocuk ve Ergenler İçin 50 Terapi Tekniği Uygulayıcı Eğitimi Sertifika Programı” (EK-K), 28.05.2021-18.06.2021 tarihleri arasında Prof. Dr. Veli Duyan tarafından verilen “Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi” (EK-L) ve 06.09.2022-08.09.2022 tarihleri arasında Dr. Nevin Dölek tarafından verilen “Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi” (EK-M) eğitimlerine katılmıştır.

Tablo 2.2. Planlanan Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi Programı

Oturum	Amaç	Gerçekleşme Durumu
1. Oturum: Tanışma	Tanışma, grup kurallarının ve amaçlarının belirlenmesi	Tamamlanmıştır.
2. Oturum: Mucizeler	Mucize sorunun kullanımı ve sorunun çözüldüğü bir gelecek hakkında düşünme	Tamamlanmıştır.
3. Oturum: İstisnalar	Mucize sorusu ölçeği üzerindeki konum ve değişimler üzerinden istisnaların keşfedilmesi, ilerlemelerin sürdürülmesi	Tamamlanmıştır.
4. Oturum: Ben Kimim ve Ne Olmak İstiyorum?	Mucize sorusu ölçeği üzerindeki konum ve değişimler üzerinden istisnaların keşfedilmesi, ilerlemelerin sürdürülmesi	Tamamlanmıştır.
5. Oturum: Çözüme Doğru	Mucize sorusu ölçeği üzerindeki konum ve değişimler üzerinden istisnaların keşfedilmesi, ilerlemelerin sürdürülmesi	Tamamlanmıştır.
6. Oturum: Çözüme Doğru II	Mucize sorusu ölçeği üzerindeki konum ve değişimler üzerinden istisnaların keşfedilmesi, ilerlemelerin sürdürülmesi	Okul binasının tadilata girecek olması sebebi ile planlamadan çıkarılmış bu oturum yapılamamıştır.
7. Oturum: Sosyal Etkinlik	Son oturum öncesi grup üyelerinin serbest zaman geçirebileceği bir açık hava etkinliği/piknik gerçekleştirilmesi	Okul idaresinin uygun görmemesi sebebi ile yapılamamıştır.
8. Oturum: Vedalaşma	Grup sürecinin genel değerlendirilmesi yapılarak grup üyelerinin vedalaşması	Tamamlanmıştır.

Gerçekleştirilmesi planlanan çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi programının 8 oturumu içeren özeti Tablo 2.2.'de sunulmuştur. Program oluşturulurken spesifik bir kaynak kullanılmamış olup Felsefesi, Teknikleri ve Uygulama Örnekleriyle Çözüm Odaklı Kısa Terapi - Doç. Dr. Oğuzhan Zengin, Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma - John Sharry, Grubun Gücü - Leslie Cooley, Okul Danışmanları için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma - Gerald B. Sklare, Ergenlerde Öz Güven ve Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma - Dr. Öğr. Üyesi Okan Bilgin ve Prof. Dr. Mustafa Koç, Kısa Süreli Grup Terapileri - Irvin D. Yalom, Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği - Irvin D. Yalom ve Modyn Leszcz, Grup Psikoterapisi Teknikleri - Doç. Dr. Pervin Nedim Bal, Örnek Grup Rehberlik Programları . Editör Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu, Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları - Prof. Dr. Betül Aydın, Küçük Gruplar ve Dinamikleri ve Süreci - Doç. Dr. Aliye Mavili Aktaş, Grup Çalışması Sosyal Hizmet Alanlarından Uygulama Örnekleri - Editör Dr. Ahmet Ege ve Dr. Melike Tekindal kitapları önemli başucu kaynakları olmuştur. Ayrıca ısınma etkinlikleri için Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar - Deneyler - Nilüfer Voltan Acar isimli eserden faydalanılmıştır. Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi Programının hazırlanması ve uygulanması Prof. Dr. Oğuzhan Zengin başta olmak üzere Doç. Dr. Doğa Başer ve Doç. Dr. Fatümatü Zehra Ercan süpervizörlüğünde yürütülmüş olup farklı uzman görüşü alınmamıştır.

2.7.1. Birinci Oturum: Tanışma

Ön Çalışma: Müdahale grubu katılımcılarına ilk oturumun yeri ve zamanı bildirilmiş, ayrıca bir gün öncesinden yeniden hatırlatma yapılmıştır. Oturum planı uygulayıcı tarafından gözden geçirilmiştir. Oturum saatinden önce grup çalışmasının gerçekleştirileceği sınıfta oturma düzeni uygun hale getirilmiştir.

Amaç: Birinci oturumun amacı grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, bireysel ve grup amaçlarının belirlenmesidir.

Materyal: Renkli karton, tahta kalem ve bant (grup kurallarının yazılması ve grup üyelerinin görebilecekleri bir yere asılması için), kalem ve kâğıt

Süre: 60 dakika

Oturum Özeti: Grup üyelerinin belirlenen yer ve zamanda toplanmasının ardından ilk olarak tanışma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Tanışma etkinliği grup liderinin isminin baş harfiyle başlayan bir sıfatı isminin başına ekleyerek sesli bir şekilde söylemesi, daha sonra sırayla her üyenin kendinden önceki üyelerin de isimlerini sıfatlarla birlikte söylemesiyle devam etmiştir. Herhangi bir üye süreci tamamlayamadığında sıra tekrar en başa dönerek son üyenin de süreci tamamlamasıyla sona ermiştir. Grup kuralları her bir üyenin katkılarıyla grubun ortak kararıyla belirlenmiştir. Grup kuralları şu şekildedir:

- Grup üyeleri her hafta aynı gün ve saatte oturlara katılacaktır,
- Her bir grup üyesi konuşmadan önce söz alacak ve konuşması devam eden grup üyesinin sözünü kesmeyecektir,
- Grup üyeleri birbirlerine karşı nazik ve saygılı davranacaklardır,
- Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalacak, gizliliğe dikkat edilecektir,
- Cep telefonları grup üyelerinin yanında bulunabilecek ancak sessiz moda alınacaktır,
- Oturumlar esnasında telefonla ilgilenilmeyecektir,
- Gruba 2 oturumdan fazla gelmeyen üyeler gruptan çıkarılacaktır.

İki oturumdan daha fazla katılım sağlamayan üyelerin gruptan ayrılması kararının ardından grup üyelerinin devamını teşvik edecek olumlu bir pekiştirecin ne olabileceği “peki grup çalışmalarına düzenli katılanları ödüllendirmek hakkında ne düşünürsünüz?” şeklinde grup üyelerine sorulmuştur. Ancak her grup üyesini tatmin edecek ortak bir ödül üzerinde uzlaşmaya varılamamış bu konunun ilerleyen oturumlarda yeniden değerlendirilmesine karar verilmiştir.

Grup kurallarının belirlenmesinin ardından grup amacının ne olduğu konusunda tartışılmıştır. Her bir üyenin bireysel amaçlarını ifade etmesi istenmiştir. Bireysel amaçların çözüm odaklı hale getirilmesi konusunda grup lideri üyelere destek olmuştur.

Grup üyelerine oyun oynarken neler hissettikleri sorulmuş; “Arkadaş ediniyoruz”, “Zaman geçiriyoruz”, “Keyif verici buluyoruz”, “Eğleniyor ve mutlu oluyoruz”, “Kafamdaki düşüncelerle baş etmemi kolaylaştırıyor”, “Kaybedince sinirleniyorum” gibi cevaplar alınmıştır. Örnek olarak başka ne zaman eğleniyor ve mutlu oluyorsun? gibi sorularla grup lideri, grup üyelerinin dikkatini istisnalar üzerine

çekmeye ve amaçları belirlemelerinde yardımcı olmaya çalışmıştır. Öğrencilerin ilk oturumdaki amaçlarının genellikle derslerde başarılı olmak, sınıfı geçmek, oyun oynamamak, telefonla oynamamak gibi olumsuz ya da soyut olduğu görülmüştür. Amacını derslerde başarılı olmak olarak ifade eden bir katılımcının bu hedefi “Sınavlarımın ortalamasını 47’den 65’e çıkarmak” aynı şekilde bir diğer amacının telefonla daha az oynamak olduğunu ifade eden katılımcının bu hedefi de araştırmacının desteği ile “Ailemle akşamları bir buçuk saat vakit geçirmek” olarak belirlenmiştir. Süreç her bir üye için benzer şekilde devam etmiştir.

Grup üyelerinin paylaşımlarının ardından grup lideri tarafından oturumun genel bir özeti yapılarak grup üyelerine övgüler iletilmiştir. İlk oturumdaki övgüler genellikle grup üyelerinin katılımlarının ve grup içindeki aktif katılımlarının takdirine ilişkindir.

Ödev: Grup üyelerinin bir sonraki oturuma kadar, geçen bir haftalık sürede yaşayacakları/yaşadıkları şeyler üzerine düşünmeleri ve bunlardan hangilerinin devam etmesini istedikleri hakkında düşünmeleri istenmiştir.

Her bir üyenin form şeklinde verilen derecelendirme sorusunu cevaplandırmasının ardından birinci oturum sonlandırılmış bir hafta sonra aynı gün ve saatte buluşmak üzere vedalaşmıştır.

Grup Liderinin Oturuma İlişkin Görüşleri: “Sıfat-isim tanışma oyunu” üyeler tarafından eğlenceli bir şekilde yapılmış ve grup üyelerinin tanışması başarı ile gerçekleştirilmiştir. Grup kurallarının üyelerin görüşleri ile oluşturulmasında grup lideri kolaylaştırıcılık rolünü üstlenmiş ve kurallar belirlenmiştir. Karara bağlanamayan tek kural oturumlara düzenli katılım sağlayan üyelerin ödüllendirilmesi konusundadır. Tüm üyeler tek bir ilgi alanına yönelik ödül belirlemede zorlanmıştır ve ödül seçimi grup liderinin takdirine bırakılmıştır.

Gruba katılıma ilişkin amaçlar ilk olarak genellikle oyun oynamamak, bilgisayar oynamamak, sosyal medyaya girmemek gibi ÇOKT’nin doğasına uygun olmayan sorun temelli bir yaklaşımla ifade edilmiş ya da derslerde başarılı olmak gibi akademik kaygılara yönelik ortaya çıkmıştır. Bunda grup çalışmasının okul ortamında gerçekleştiriliyor olmasının en büyük etken olduğu değerlendirilmektedir. Grup lideri kolaylaştırıcı rolü üstlenerek amaçların çözüm odaklı hedefler haline getirilmesine

destek olmuştur. Oturumun büyük bir kısmında amaçların çözüm odaklı hale getirilmesi üzerinde tartışılmıştır.

Ayrıca ilk oturumda grup lideri grup üyelerinin hangi tarz oyunlar oynadıkları, oyun oynarken neler hissettikleri ve nelerin farklı olduğu konularında grup üyelerinin fikirlerini almış ve grup üyeleri hakkında bilgi sahibi olma fırsatı yakalamıştır. Grup üyelerinin çoğunun PUBG Mobile isimli mobil oyunu akıllı telefonları üzerinden oynadıkları öğrenilmiştir.

2.7.2. İkinci Oturum: Mucizeler

Ön Çalışma: Oturum gününden önce ilk oturuma katılmayan üye ile bireysel olarak görüşülmüş, grup çalışmasına katılım sağlayacağı bilgisi edinilmiştir. Oturumdan bir gün önce grup üyelerine grup gün ve saati hatırlatılmıştır. Bir önceki oturum sürecinde yaşananlar ve ikinci oturuma ilişkin planlama gözden geçirilmiştir. Oturum saatinden önce grup çalışmasının gerçekleştirileceği sınıfta oturma düzeni uygun hale getirilmiştir. Grup kurallarının yer aldığı karton her üyenin göreceği şekilde asılmıştır.

Amaç: Bu oturumdaki amaç çözüm odaklı kısa terapi tekniklerinden olan mucize sorusunun kullanımı ve grup üyelerinin mucize üzerinde düşünmelerinin sağlanmasıdır.

Materyal: Kâğıt ve kalem

Süre: 50 dakika

Oturum Özeti: İlk oturumda neler yapıldığı grup üyeleriyle birlikte tartışılmış ve bir önceki hafta yapılanlar hatırlanmıştır. Önceki oturumda grup üyelerine bir sonraki oturuma kadar geçen sürede yaşayacakları/yaşadıkları olayları düşünerek hayatlarında bu yaşananlardan hangilerinin devam etmesini istediklerini düşünmeleri istenmiştir. Ödev önceki oturum hakkında konuşulurken grup üyeleri tarafından hatırlatılmıştır. Grup üyelerinin buna ilişkin paylaşımları dinlenmiştir. Paylaşımları için üyelere teşekkür edilmiş paylaşımda bulunmayan üyelerin çabaları da takdir edilmiştir.

Paylaşımların ardından ısınma etkinliği yapılmıştır. Isınma etkinliğinde grup üyelerinin el ele tutuşarak bir çember oluşturmaları, ilk önce geri gidebildikleri kadar

geri giderek çemberi germeleri daha sonra ise hızlıca çemberin içine doğru koşmaları istenmiştir. Bu uygulama birkaç tekrar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Grup üyelerinin etkinliği yaparken neler hissettikleri ve düşündüklerini paylaşımları istenmiş, söz alan grup üyelerinin paylaşımları dinlenmiştir. Isınma etkinliğinin ardından grup lideri tarafından mucize sorusu sorulmuş ve grup üyelerinin düşünmeleri için yeterli zaman verilmiştir: “Size farklı, belki de sıra dışı bir sorum var, biraz hayal gücü gerektiren bir soru... (duraklama) Sanıyorum... (duraklama) Bugün buradan ayrıldıktan sonra eve gideceksiniz, televizyon izleyeceksiniz, ailenizle vakit geçireceksiniz, belki oyun oynayacaksınız yani her zaman yaptığınız şeyleri yapacaksınız. Nihayetinde yatağa gidip uyuyacaksınız (duraklama) ve siz uyurken bir mucize gerçekleşecek (duraklama) sizi buraya getiren sorunlar artık çözülmüş olacak (duraklama) ancak bu siz uyurken olduğundan bunun olduğunu bilmeyeceksiniz (duraklama) sabah uyandığınızda bu mucizenin gerçekleştiğini nasıl anlarsınız?”. Grup üyelerinin mucize sorulara yönelik cevapları dinlenmiş, farklı ne olurdu?, başka? gibi sorularla derinleştirmeleri istenmiştir. Cevap vermekte zorlanan grup üyeleri “mucizenin gerçekleştiğini çevrenizde ilk kim fark ederdi?” sorularıyla desteklenmiştir. Mucize soruya gelen cevaplardan bazıları şu şekildedir: “Telefonda daha az vakit geçirirdim.”, “Ders çalıştığımı fark ederdim”, “Ailemle daha fazla vakit geçiriyor olurdum”, “Dışarıda daha fazla vakit harcarım, yani arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiririm”, “Güne telefona bakarak başlamazdım”. Mucizenin gerçekleştiğini ilk fark edecek olanlar ise grup üyelerinin anne, babası, kardeşi ya da arkadaşları olarak ifade edilmiştir. Her bir grup üyesinin mucizeye ilişkin paylaşımları dinlendikten sonra 10 puanın mucizenin gerçekleştiği zamanı, 0’ın ise bunun tam tersi olduğu durumu ifade ettiği bir ölçek üzerinde şu anki konumlarının neresi olduğu sorulmuştur. Her üyenin paylaşımı dinlenmiş ve neden bir düşük puanı değil de bu puanı tercih ettiği sorusuyla mevcut kaynaklarını keşfetmesi, bir derece yukarıda olsaydı ne farklı olurdu soruları ile de istisnaları keşfetmeleri ve hedef belirlemeleri konusunda teşvik sağlanmıştır. Her bir üyenin paylaşımları takdir edilerek ortaya çıkarılan güçlü yönlerine ilişkin övgüler aktarılmıştır.

Ödev: Bir sonraki haftanın ödevi olarak mucize ölçeğindeki konumun bir puan artırılabilmesi için gerekli olan koşullar her bir öğrenci için ayrı ayrı belirlenmiş, küçük, somut ve ulaşılabilir hedefler belirlenmesine grup lideri tarafından destek olunmuştur. Bazı ödevler şu şekildedir: “Şu an günde 1,5 saat ders çalışan Nehir bir

sonraki oturuma kadar en az iki gün 2 saat ders çalışırsa şu an bulunduğu 4 puandan 5 puana çıkabileceğini” ifade etmiş ve kendisinin ödevi bu olmuştur. “Genellikle uyuyarak vakit geçirdiğini belirten Defne evde uyumak yerine kardeşiyle dışarıda vakit geçirerek 3 puandan 4 puana çıkabileceğini belirtmiştir.” Hedef, üye ile birlikte somutlaştırılarak en az bir gün, uyumak istediğinde yarım saat ertelemesi ve kardeşi ile vakit geçirmesi olarak belirlenmiştir (ayrıca Defne mucizenin gerçekleştiğini fark edecek ilk kişi kardeşi olacağını da belirtmiştir).

Her bir üyenin form şeklinde verilen derecelendirme sorusunu cevaplandırmasının ardından ikinci oturum sonlandırılmış bir hafta sonra aynı gün ve saatte buluşmak üzere vedalaşılmıştır.

Tablo 2.3. İkinci Oturumda Katılımcıların Mucize Ölçeğindeki Konumları

Katılımcı	Mucize Ölçeğindeki Konumu									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeynep					X	H				
Defne			X	H						
Yusuf				X	H					
Nehir				X	H					
Göktuğ				X	H					
Aras				X	H					

X: Oturumdaki konumu, H: Sonraki oturum için hedeflenen

Grup Liderinin Oturuma İlişkin Görüşleri: Çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahale programının ana gövdesini oluşturan ikinci oturum başarılı ile gerçekleştirilmiştir. Bu şekilde nitelendirilmesinin temel amacı mucize sorusunun sorulmasının ÇOKT’de önemli bir yeri olmasıdır. Genel olarak bu müdahale programının referans noktası, grup üyelerinin mucize sorusu üzerindeki konumları ve bunlar üzerinde gerçekleşen ya da gerçekleşmesi muhtemel durumlar üzerinden değişimin desteklenmesidir. Mucize soru sorulduktan sonra grup üyelerinin düşünmesi için yeterli süre verilmiştir. Sorunun ““Size farklı, belki de sıra dışı bir sorum var, biraz hayal gücü gerektiren bir soru... (duraklama)” şeklindeki giriş kısmı grup üyelerinin oldukça dikkatini çekmiş ve ilgi ile sorunun tamamlanmasını beklemişlerdir. Grup üyelerinin çoğu mucize soruyu anlamakta güçlük yaşamasa da ilk seferde cevap vermede zorlanmalar olmuştur. Grup sürecinin bireysel müdahalelere göre belki de en büyük farkı olan grup dinamikleri devreye girmiş ve cevaplar çeşitlendikçe diğer üyelere bu konudaki düşüncelerini netleştirmiş ve paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Mucize sorusu “mucizenin gerçekleştiğini çevrenizde ilk kim fark ederdi?”, “farklı ne olurdu?”, “başka?” gibi sondajlarla desteklenerek cevapların derinleştirilmesi sağlanmıştır. İlk haftaki amaç belirlenmesinde olduğu gibi mucize soru cevapları da ilk olarak telefonla daha az vakit geçirme, güne telefonla bakarak başlamama gibi olumsuz yüke sahip olanların yanı sıra, akademik kaygılarla şekillenen ders çalışırdım veya daha olumlu bir geleceği ifade eden ailemle, arkadaşlarımla daha fazla vakit geçirirdim ifadelerine rastlanmıştır. Genel olarak ilk ifadelerin hepsi soyuttu ve yukarıda belirtilen sorular kullanılarak bu olası gelecek hakkındaki detayların biraz daha somut hale getirilmesi sağlanmıştır. Mucize soru üzerinde yeterince konuşulduktan sonra grup üyelerinin mucize soru ölçeğindeki konumları üzerine düşünmeleri istenmiş ve bu konudaki paylaşımları dinlenmiştir. Mucize soru ölçeği üzerindeki konumdaki bir puanlık artış için ne olması gerektiği, neyin farklı olacağı? soruları üzerinden hem istisnaların keşfi sağlanmış hem hedefler somut ulaşılabilir hale getirilmiş hem de bu hedefler bir sonraki oturuma kadar yapılacak ödevler olarak her bir katılımcı için ayrı ayrı belirlenmiştir. Buna bir örnek vermek gerekirse mucize gerçekleştiğinde ders çalışıyor olurum diyen Nehir’in bu hedefi bir sonraki haftaya kadar günde iki saat ders çalışmak olmuştur (Nehir, hali hazırda düzenli olarak her gün bir buçuk saat ders çalıştığını belirtmiştir).

Ayrıca belirtmek gerekir ki bir önceki haftanın ödevi olan “bir haftalık sürede yaşayacakları/yaşadıkları olayları düşünerek hayatlarında bu yaşananlardan hangilerinin devam etmesini istediklerini düşünmeleri” ödevine katılımın düşük olduğu görülmüştür. Lise yaş grubundaki ergenler için bu ödevin biraz soyut kaldığı ve anlaşılması zor olduğu değerlendirilmiştir. Buna ek olarak grup üyelerinin “el ele tutuşarak bir çember oluşturmaları, ilk önce geri gidebildikleri kadar geri giderek çemberi germeleri daha sonra ise hızlıca çemberin içine doğru koşmaları” ısınma etkinliği de bu yaş grubundaki ergenler için biraz “saçma” olarak nitelendirilse de buz kırma/ısınma amacına hizmet ettiği değerlendirilmektedir.

2.7.3. Üçüncü Oturum: İstisnalar

Ön Çalışma: Grup lideri tarafından ikinci oturum değerlendirmiş üçüncü oturum ilişkin planlama gözden geçirilmiştir. Grup üyelerine oturum gün ve saati bir gün önceden hatırlatılmıştır. Oturum saatinden önce grup çalışmasının gerçekleştirileceği sınıfta oturma düzeni uygun hale getirilmiştir.

Amaç: Bu oturumdaki amaç önceki oturumda sorulan mucize sorusunun devamı olacak şekilde katılımcıların mucize ölçeğindeki konumları üzerinden istisnaları keşfetmelerinin sağlanmasıdır.

Materyal: Kâğıt ve kalem,

Süre: 45 dakika

Oturum Özeti: Oturuma ısınma etkinliği ile başlanmıştır. Grup üyelerinin iki kişilik gruplara ayrılarak sandalyelerine sırt sırta olacak şekilde konumlandırılmaları ve oturarak birbirleri ile beş dakika boyunca sohbet etmeleri istenmiştir. Verilen sürenin ardından normal çember oturma düzenine geçilerek katılımcıların sırt sırta konuşma esnasındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcılar buna ilişkin görüşlerini “Sırt sırta konuşmak iyi değildi, yüz yüze konuşmak daha iyi...”, “Arkadaşımın söylediğini anlamakta zorlandım” ifadeleriyle aktarmıştır. Etkinlik hakkındaki paylaşımları için grup üyelerine teşekkür edilerek bir önceki oturumdan neler hatırlandığı sorulmuştur. Mucizeden bahsettiğimiz ve bu mucizenin ne olduğu grup sürecinde hatırlanmış ve katılımcıların bulundukları puanlar hakkında paylaşımları grup üyelerine aktarılmıştır. Bir haftalık süreçte neler yaşandığı, mucize ölçeğindeki konumlarında değişim olup olmadığı üzerine tartışılmıştır. Grup üyelerinin geçen hafta belirledikleri hedefleri gerçekleştirdikleri ve mucize ölçeğindeki konumlarının ilerlediği, bir üyenin ise hedefini gerçekleştiremediği ve konumunda gerileme olduğu yapılan paylaşımlar arasındadır. Hedeflerini gerçekleştiren üyelerin başarıları takdir edilmiş hedefini gerçekleştiremese de ilerleme sağlayan üyelerin ise ilerlemelerinde rol oynayan durumlar üzerine düşünmeleri ve tartışmaları sağlanmıştır. Böylece farklı istisnalara yönelik farkındalık geliştirmelerine fayda sağlanmaya çalışılmıştır. Mucize ölçeğindeki konumunda gerileme olan üye ise ailevi sorunlardan dolayı gerileme yaşadığını, grup sürecinde paylaşmak istemediğini belirtmiştir. Kendisine çabaları için ayrıca teşekkür edilmiş, mucize ölçeğindeki konumun her zaman ileriye doğru gitmiyor olabileceği gerilemelerin de yaşanabileceği ve bunun olağan bir durum olduğu hakkında bilgilendirilmiştir. Bu oturumda her bir üyenin son oturuma kadar mucize ölçeğinde ne konumda olmayı hedeflediklerine ilişkin paylaşımları ile önümüzdeki bir haftalık sürece ilişkin hedefleri dinlenmiş, mucize soru derecelendirmesindeki konumlarında bir puanlık ilerleme için neler olması gerektiği tartışılmıştır.

Ödev: Her bir üyenin mucize ölçeğindeki ilerleme hedeflerine göre bir haftalık süreçte neler yapabileceklerine ilişkin hedeflerin kendileri tarafından belirlenmesi sağlanmıştır. Grup lideri hedeflerin küçük, somut ve ulaşılabilir hale getirilmesi konusunda grup üyelerine destek olmuştur. Bazı örnek ödevler şu şekildedir: “Çok geç saatlerde uyuduğunu (saat 04.00-05.00) belirten ve şu an 5 puanda olduğunu belirten bir katılımcı bir haftalık süreçte 2 gün saat 01.00’de uyuyacağını, bunun mucize ölçeğindeki 6 puan konumuna ulaşmasında yardımcı olacağını” belirtmiş ve bir haftalık süreçte hedefi bu şekilde belirlenmiştir. Şu an 6 puanda olduğunu belirten bir başka katılımcı ise “Şu an ailesi ile akşamları hiç vakit geçirmediğini ailesiyle geçireceği vakti artırdığında mucize ölçeğindeki konumunda ilerleme sağlayabileceğini düşündüğünü” ifade etmiştir. Bu ifade somutlaştırılarak bir sonraki oturumda 7 puan düzeyine gelmesi için bir haftalık süreçte en az bir gün, yemekten sonra ailesiyle en az 30 dakika vakit geçirmek ödev olarak belirlenmiştir. Her bir üyenin hedeflerinin belirlenmesinin ardından övgüler iletilerek oturum sonlandırılmıştır. Övgüler üyelerin başarıları, oturuma katkıları ve paylaşımlarının takdir edilmesi, çabalarının cesaretlenmesi şeklinde aktarılmıştır. Buna ek olarak bir hafta boyunca yaşayacakları/yaşadıkları şeylerden nelerin devam etmesini istedikleri konusunda düşünceleri istenmiştir.

Her bir üyenin form şeklinde verilen derecelendirme sorusunu cevaplandırmasının ardından bir hafta sonra aynı gün ve saatte buluşmak üzere grup üyeleriyle vedalaşmıştır.

Tablo 2.4. Üçüncü Oturumda Katılımcıların Mucize Ölçeğindeki Konumları

Katılımcı	Mucize Ölçeğindeki Konumu									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeynep					Ö	X	H			
Defne			Ö	X	H					
Yusuf				Ö	X	H				
Göktuğ			X	Ö-H						
Aras				Ö	X	H				
(5,5)										

Ö: Önceki konumu, X: Oturumdaki konumu, H: Sonraki oturum için hedeflenen konum

Grup Liderinin Oturuma İlişkin Görüşleri: Isınma etkinliği ile başlayan bu oturumda grup üyelerinin iletişimde yüz yüze olmanın önemi hakkında farkındalık kazandıkları görülmüştür. Bir önceki haftanın ödevlerine ilişkin paylaşımlar

dinlenerek oturumun odağı mucize sorusu ölçeğindeki konumlara, başarılarla ve istisnalara getirilmiştir. Mucize ölçek üzerindeki ilerlemelerin grup üyeleri üzerindeki cesaret verici etkisi gözlemlenmiştir. Bu oturumda da mucize sorusu ölçeği referans noktası alınarak grup içi tartışmalar yürütülmüştür. Tablo 2.4.'te görüleceği üzere grup üyelerinin çoğunluğu bir haftalık hedeflerine ulaşmış ve bir sonrası oturum için hedeflerini yine bir puanlık ilerleme olarak belirlemiştir. Ayrıca Tablo 2.4. bir önceki haftanın mucize konumlarını gösteren tablo 2.3. ile karşılaştırıldığında mucize sorunun sorulduğu ilk oturumda grup üyelerinin belki de Yalom ve Leszcz (2018)'in ifadesi ile taklitçi davranış ile hemen hemen aynı noktada oldukları, üçüncü oturumda yavaş yavaş bu konumların ve hedeflerin farklılaşmaya başladığı görülmektedir.

2.7.4. Dördüncü Oturum: Ben Kimim ve Ne Olmak İstiyorum?

Ön Çalışma: Üçüncü oturum süreci ve dördüncü oturuma ilişkin planlama grup lideri tarafından gözden geçirilmiştir. Grup üyelerine oturum gününden bir gün önce oturum gün ve saatine ilişkin hatırlatma yapılmıştır. Oturum saatinden önce sınıftaki oturma düzeni grup çalışmasına uygun hale getirilmiştir.

Amaç: Bu oturumdaki genel amaç grup üyelerinin mucize bir gelecek üzerinde düşünmelerinin sürdürülmesi, mucize ölçeğindeki gelişmeleri ve bu gelişmelere destek olan istisnaların fark edilmesidir.

Materyal: Kâğıt ve kalem

Süre: 45 dakika

Oturum Özeti: Oturuma ısınma etkinliği ile başlanmıştır. Grup üyelerinden gevşemeleri ve gözlerini kapatmaları istenmiştir. Kendilerine ben kimim ve ne olmak istiyorum sorularını sormaları söylenmiştir. Grup üyelerine yeterli süre verildikten sonra bitiren üyelerin gözlerini açması ve neler hayal ettiklerini paylaşması istenmiştir. Paylaşımların tamamı gelecekte hayalini kurdukları mesleğe ilişkin olmuştur. Bazı üyeler kendilerini komiser olarak hayal ederken bazıları diş hekimi, doktor ya da çiftçi gibi çeşitli meslekleri yaparken hayal etmişlerdir. Bu hayalleri kurarken mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Isınma etkinliğinin ardından grup üyeleriyle birlikte önceki hafta gerçekleştirilen oturum hakkında tartışılmış ve bir haftalık süreçte neler yaşadıkları hakkında konuşulmuştur. Tüm üyelerin önceki oturumda belirledikleri ve kendilerine ödev olarak verilen hedefleri gerçekleştirdikleri ve mucize ölçeğinde

ilerleme kaydettikleri görülmüştür. İlerlemede etkili olan şeyler üzerinde konuşulmuş ve istisnalar üzerine düşünceleri sağlanmıştır. Üyeler başarılarından dolayı takdir edilmiş ilerlemelerini nasıl sürdürebilecekleri hakkında tartışılmıştır. Mucize ölçeğinde bir sonraki oturuma kadar kaç puanı hedefledikleri ve hedeflerine ulaşmak için nelerin olması gerektiği hakkında konuşulmuştur.

Ödev: Grup üyelerine ayrı ayrı olacak şekilde bir haftalık süreçte mucize ölçeğindeki artış hedeflerine göre kendi belirledikleri ödevler verilmiştir. Ödevlerden biri örnek olarak şöyledir: Şu an 7 puanda olduğunu belirten bir üye bir haftalık süreçte 8 puana ulaşmayı hedef olarak belirlemiştir. Bu bir puanlık artışı ders çalışarak sağlayabileceğini belirtmiştir. Sınav haftasında olunması sebebiyle buna ilişkin kaygılarını dile getirmiş, evde ders çalışmadığını genellikle okulda ders çalışabildiğini ve sınava çok az süre varken son dakika çalışması yaparak gayet başarılı sonuçlar alabildiğini ifade etmiştir. Bu sebeple üyenin ödevi önümüzdeki günlerde gireceği sınavlardan hemen önceki 45-50 dakikalık süreyi bu sınavlara çalışarak değerlendirmek olarak belirlenmiştir.

Hedef ve ödevlerin belirlenmesinin ardından takvim yapraklarını geriye çevirme etkinliği yapılmıştır. Etkinlik ilk başta çözüm odaklı yaklaşımın doğasına uygun olarak olumlu anıların hatırlanması üzerine planlandıysa da grup üyelerinin zorlanması sebebiyle olumsuz anılar ve olumlu anılar için ayrı ayrı sürdürülmüştür. Bu etkinlikte grup üyelerinin sırayla ortaya konulan sandalyeye geçerek gözlerini kapatmaları ve takvim yapraklarını düşünerek bugünden geriye doğru gitmeleri ve olumlu/olumsuz anılarını düşünmeleri ve grup üyeleriyle paylaşımları istenmiştir. İlk başta olumlu anıların hatırlanması konusunda güçlük çeken grup üyeleri olumsuz anılar konusunda böyle bir güçlük yaşamamışlardır. Genellikle akıllarına gelen ilk anıların olumsuzlar olduğu, olumlu anılarının olmasına karşın hatırlamakta ya da farkına varmakta güçlük yaşadıklarını oysa hatırlanabilecek çok fazla güzel şey olduğunu, olumlu anıları konusunda farkındalıklarının arttığını ifade etmişlerdir.

Grup üyelerine oturumdaki paylaşımları için teşekkür edilmiş, ilerlemeleri takdir edilmek yoluyla övgüler iletilmiştir. Oturumun tamamlanmasının ardından derecelendirme ölçeğinin yer aldığı form grup üyelerine dağıtılarak doldurmaları sağlanmıştır. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere vedalaşılmıştır.

Tablo 2.5. Dördüncü Oturumda Katılımcıların Mucize Ölçeğindeki Konumları

Katılımcı	Mucize Ölçeğindeki Konumu									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Defne				Ö	X	H				
Yusuf					Ö	X-H				
Nehir				Ö	X		H			
Göktuğ			Ö			X		H		
Aras					Ö(5,5)		X	H		

Ö: Önceki konumu, X: Oturumdaki konumu, H: Sonraki oturum için hedeflenen konum

Grup Liderinin Oturuma İlişkin Görüşleri: Bu oturumun en dikkat çekici noktası oturumun ismini de aldığı Ben Kimim ve Ne Olmak İstiyorum? ısınma etkinliğine grup üyelerinin verdikleri cevaptır. Üyelerin tamamı gelecekteki mesleklerine ilişkin hayallerinden bahsetmiş ve buna ilişkin paylaşımlarda bulunmuştur. Kendilerini bu olası gelecekte görmenin/hayal etmenin kendileri üzerindeki olumlu etkileri grup lideri tarafından da gözlemlenmiştir. Buna dayanarak önceki oturumlarda kararlaştırılamayan ödüle dair grup liderinin zihninde bir düşünce belirmiş son oturumda grup üyelerinin her birine hayallerindeki mesleklere dair birer içecek kupası hediye etmeye karar vermiştir. Ödüller son oturum tamamlanıp teslim edilene kadar grup üyeleri ne olduğunu öğrenmemiştir. Daha önce 8 oturumluk yapılan planlamada altıncı haftanın ısınma oyunu olan takvim yapraklarını geriye çevirme isimli etkinlik de güncel planlama ile dördüncü oturumda uygulanmıştır. Bu etkinlik grup lideri tarafından ÇOKT doğasına uygun bir şekilde yalnızca olumlu anılara odaklanması/hatırlanılması şeklinde planlandıysa da grup üyelerinin olumlu anıları hatırlamakta güçlük çekmeleri sebebi ile olumsuz anılara ilişkin paylaşımlar da dahil edilmiştir. Bu sayede grup üyelerinde zihne gelen anıların olayların genelde olumsuz anlam yüklü olanlar olduğu aslında olumlu da pek çok anıları olduğu şeklinde farkındalık da sağlanmıştır. Bu şekilde istisnalara ilişkin farkındalıklarının da güçlendirildiği değerlendirilmektedir.

Isınma etkinliklerinin yanı sıra oturumun ana gövdesini yine mucize sorusu ölçeğindeki konumlar oluşturmuştur. Bir önceki haftanın ödevleri dinlenerek odak yeniden mucize sorusu ölçeğindeki konumlara getirilmiştir. Bu oturumda artık bazı üyelerin biraz daha cesaret ile bir puan yerine 2 puanlık ilerlemeleri hedef koyduğu fark edilmiştir. Grup üyelerinin hedeflerin somut ve ulaşılabilir hale getirilmesinde

daha yetkin oldukları ve grup liderinin desteğine daha az ihtiyaç duymaya başladıkları gözlemlenmiştir.

Ayrıca oturumların planlanandan bir hafta erken bitebileceği bu konuda sonraki oturumda net bilginin edinileceği grup üyeleri ile bu oturumda paylaşılmıştır. Okul binasının tadilata gireceğini daha önce öğrenen üyelerin bu konuda herhangi bir erken sonlanma tepkisi ile karşılaşılmamıştır.

2.7.5. Beşinci Oturum: Çözüme Doğru

Ön Çalışma: Dördüncü oturumunda yapılanlar ve beşinci oturuma ilişkin planlama grup lideri tarafından gözden geçirilmiştir. Isınma etkinliği için bir duygu küpü hazırlanmıştır. Bir öğrenci sınavlara çalışmasından dolayı katılamadığını sonraki oturumlara devam edeceğini ifade etmiştir. Grup üyelerine oturum gününden bir gün önce grup günü ve saati hakkında hatırlatılma yapılmıştır.

Amaç: Bu oturumdaki amaç önceki mucize ölçeğindeki gelişmelerin değerlendirilmesi ve istisnaların keşfedilmesine devam edilmesinin sağlanmasıdır.

Materyal: Duygu küpü, kâğıt ve kalem

Süre: 40 dakika

Oturum Özeti: Beşinci oturuma ısınma etkinliği ile başlanmıştır. Grup lideri tarafından hazırlanan her yüzünde ayrı bir duygu ifadesini yansıtan bir emoji'nin yer aldığı küpün üyeler tarafından sırayla yere atılarak üst yüze gelen emoji'nin ifade ettiği duyguyu tanımlaması ve bu duyguyla ilgili bir anısını paylaşması istenmiştir. Üyeler küpün denk gelen yüzündeki duyguları gelen neşe, korku, üzüntü ve öfke olarak tanımlamış ve buna ilişkin bir anılarını grup üyeleriyle paylaşmıştır. Üyelere paylaşımlarına ilişkin teşekkür iletilerek bir önceki haftanın hatırlatılması yapılmıştır. Üyeler önceki hafta nelerin paylaşıldığı, hedef ve ödev olarak neleri belirledikleri ve şu an ki konumlarının mucizeye ne kadar yakın ya da uzak olduğu, geçirilen bir haftalık süreçte yaşamlarında nelerin farklı olduğu gibi konularda paylaşımlarda bulunmuşlardır. Grup üyelerinin çabaları ve başarıları takdir edilerek bir sonraki oturuma ilişkin hedeflerinin belirlenmesine destek olunmuştur.

Ödev: Grup üyelerinin mucize ölçeğindeki ilerleme hedeflerine uygun olarak belirledikleri görevler her bir üye için ayrı ayrı verilmiştir. Örnek bir ödev şu

şekildedir: Şu an 7,5 puanda olduğunu belirten katılımcı bir sonraki oturumda 9 puana çıkmayı hedeflediğini belirtmiştir. Bunu gerçekleştirmede de notunu yükseltmek istediği fizik dersine çalışmak ve paylaşımlar esnasında resim çizdiğini belirten grup üyesinin dilerse bir portresini grup üyeleriyle paylaşabileceği belirtilmiş bundan çok mutlu olacağını ve bir sonraki haftaya bunu da ödev olarak yapmak istediğini belirtmiştir. Ödevi ise sınavdan önceki süreçte fizik dersi sınavına 4 saat çalışmak ve bir sonraki oturum için paylaşacağı portreyi seçmek olarak somutlaştırılmış ve ulaşılabilir hale getirilmiştir.

Paylaşımların tamamlanması ve bir sonraki oturum için hedeflerin belirlenmesinin ardından derecelendirme sorusunun bulunduğu form öğrencilere dağıtılmış ve cevaplandırmaları istenmiştir. Ayrıca bir sonraki oturumun son oturum olduğu grup üyelerine hatırlatılmıştır. Okulun taşınacak olmasından dolayı çoğu öğrencinin derslere katılmadığı bilindiğinden grup üyelerinin son oturuma katılım sağlayıp sağlayamayacakları görüşülmüş ve üyelerin hepsi katılım sağlayacaklarını belirtmiştir. Son oturumda grup lideri tarafından hazırlanan sürpriz hediyelerin verilmesi ve oturum sonunda bir veda pastası yenilmesi kararlaştırılarak grup üyeleriyle vedalaşmıştır.

Tablo 2.6. Beşinci Oturumda Katılımcıların Mucize Ölçeğindeki Konumları

Katılımcı	Mucize Ölçeğindeki Konumu									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeynep						Ö	X(7,5)		H	
Yusuf						Ö-X	H			
Nehir					Ö	X	H			
Göktuğ						Ö		X	H	
Aras							Ö	X	H	

Ö: Önceki konumu, X: Oturumdaki konumu, H: Sonraki oturum için hedeflenen konum

Grup Liderinin Oturuma İlişkin Görüşleri: Beşinci oturum duygu küpü isimli ısınma etkinliği ile başlatılmıştır. Grup üyelerinin duygularını tanıma ve paylaşma konusunda biraz çekingen olduğu fark edilmiştir. Bu oturuma katılan 5 üyenin 3'ünün erkek olması duygusal paylaşımda cinsiyet farklılığının olabileceğini akla getirmiştir.

Diğer oturumlardaki gibi bu oturumda da grup üyelerinin mucize ölçeği konumları üzerinden tartışma yürütülmüştür. Bir önceki hafta hangi konumlardaydı, bu hafta neredeler, bu değişim gerçekleştiği süreçte farklı olan neydi üzerine paylaşımları

dinlenmiştir. Bir sonraki oturumun son oturum olacağı grup üyeleri ile paylaşılmış ve son ödevleri yine mucize ölçeğindeki hedef konumları üzerinden belirlenmiştir. Grup lideri tarafından hazırlanan ödül hediyelerinin son oturumun ardından verileceği bilgisi verilmiş ve üyelerin de talebi doğrultusunda veda pastası kesilmesi kararlaştırılmıştır.

2.7.6. Altıncı Oturum: Vedalaşma

Ön Çalışma: Okulun tadilat sebebiyle taşınma durumundan dolayı öncelikle oturumun mevcut okul binasında gerçekleştirilip gerçekleştirilemeyeceği belirlenmiştir. Okul idaresi öğrencilerin katılım sağlaması halinde binanın kullanılabilirliğini belirtmiştir. Grup üyelerine teker teker ulaşılarak son oturumun her zamanki yerde gerçekleştirileceği iletilmiştir. Grup üyelerinin derslere katılmamasından üyelerin ortak kararıyla etkinliğin kendi gününde daha erken bir saatte gerçekleştirilmesi kararlaştırılmıştır. Grup lideri tarafından önceki oturumların tamamı gözden geçirilmiş, grup üyelerinin ilerlemelerine ilişkin notlar alınmıştır. Son oturuma ilişkin planlama gözden geçirilmiştir. Oturum saatinden önce okula gidilerek oturum alanı düzenlenmiştir. Oturumların gerçekleştirildiği sınıftaki sıraların taşınması sebebiyle uygun başka bir sınıf ayarlanmış ve oturma düzeni şekillendirilmiştir. Grup üyelerinin sürpriz hediyeleri vedalaşma armağanı olarak hazırlanmıştır. Söz konusu hediyeler dördüncü oturumdaki ben kimim, ne olmak istiyorum? etkinliğinde grup üyelerinin hayallerindeki mesleklere atıfta bulunan kupalardır. Kişiselleştirilmiş kupaların üstünde grup üyesinin ismi ve hayalindeki meslek unvanı yer almaktadır. Grup üyeleri okulda hazır bulunmadıklarından dolayı geç kalacağını ileten üyeler hazır bulunan grup üyelerinin ortak kararı ile beklenmiştir.

Amaç: Son oturumun amacı grup üyelerinin ilk oturumdan son oturuma kadar kat ettikleri yolu, gelişmeleri değerlendirmeleri ve başarıları üzerinde farkındalık kazanmalarıdır. Ayrıca grup üyelerinin son kez bir araya gelmesinden dolayı bir vedalaşma oturumu olarak da görülmektedir.

Materyal: Kâğıt ve kalem

Süre: 45 dakika

Oturum Özeti: Altıncı ve son oturum bir önceki haftanın hatırlanmasıyla başlamış üyelerin önceki hafta ile ilgili hatırladıkları paylaşılmıştır. Bir haftalık süreçte

neler yaşandığı, nelerin devam etmesinin istendiği ve mucize ölçeğinde şu anki konumları hakkında paylaşımlar dinlenmiştir. Son oturuma katılan üyelerin ayrıca ilk oturumdan son oturuma kadar geçirdikleri sürecin bir değerlendirmesini yapmaları istenmiştir. Son oturuma katılan katılımcıların özellikle mucize ölçeğindeki ilerlemelerinin farkında oldukları, küçük hedefler ile hem başarı şansını hem de motivasyonlarını artırdıklarını keşfettikleri yönünde paylaşımları olmuştur. Genel olarak grup sürecine ilişkin değerlendirmelerindeki bazı ifadeler şu şekildedir: “Küçük hedeflerin ulaşılabilirliği daha kolaydı ve motive edici oldu”, “hedeflerimi gerçekleştirebileceğime inandım”, “Sorumluluk hissettim”, “Hoşlandığım resim çizme hobime daha çok yöneldim”, gibi olumlu etkilerinin yanı sıra “İlk başlarda sıkıcı geldi, her hafta olması sıkıcı, iki haftada bir olsa daha iyi olurdu” şeklinde olumsuz özellikler de belirtilmiştir. Grup lideri de grup üyelerinin ilk oturumdan son oturuma kadar göstermiş oldukları başarılarından dolayı tebriklerini ileterek övgülerini aktarmıştır. Son oturum vedalaşma etkinliği ile sonlandırılmıştır. İlk olarak grup lideri üyelerin sırasıyla karşısına geçerek tokalaşmış ve “gözlerindeki ışığı görüyorum ve sana hoşça kal diyorum” şeklinde vedalaşma etkinliğini başlatmış ardından tüm üyeler aynı şekilde her bir üye ve grup lideriyle vedalaşmasını gerçekleştirmiştir.

Katılımcılardan derecelendirme ölçeği ve son teste ilişkin anketleri doldurmaları istenmiştir.

Vakti olan üyelerle birlikte planlandığı üzere son oturum için hazırlanan veda pastasının kesilmesi, grup üyelerinin hediyelerinin dağıtılması bir önceki oturumda çizimlerini grup üyeleri ile paylaşmak istediğini belirten üyelerin çizimlerinin paylaşılması eşliğinde gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.7. Altıncı ve Son Oturumda Katılımcıların Mucize Ölçeğindeki Konumları

Katılımcı	Mucize Ölçeğindeki Konumu									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeynep							Ö(7,5)			X
Defne					Ö-X					
Yusuf						Ö	X			
Göktuğ								Ö		X
Aras								Ö	X	

Ö: Önceki konumu, X: Oturumdaki konumu

Grup Liderinin Oturuma İlişkin Görüşleri: Ö çalışmada bahsedildiği üzere son oturumun en büyük güçlüğü okulun taşınma aşamasında olması açısından yaşanmıştır.

Okul idaresi okul dışında toplantı gerçekleştirilemeyeceği belirtildiği için -ayrıca uygulamanın gerçekleştirildiği ilçede ulaşım vb. açıdan uygun başka bir alan bulunmayışından- son oturumun okulda yapılması grup üyeleri ile kararlaştırılmıştır. Ancak toplantının her zaman gerçekleştirildiği sınıf taşındığı için ivedilikle farklı bir sınıf grup oturumu için uygun bir hale getirilmiştir.

Grup sürecinin sonlandırılmasının gerçekleştiği altıncı oturumda grup önceki oturumdan beri yaşanan değişimlerin yanı sıra altı haftalık grup süreci hakkında grup üyelerinin paylaşımları dinlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin altı haftalık süreçten memnun oldukları, sorumluluk duygularının güçlendiği ve hedef belirleme ve hedeflerine ulaşma konusundaki cesaretlerinin arttığı, mucize gelecek konusunda ise umutlarının güçlendiği izlenimi edinilmiştir. Tablo 2.3. ve Tablo 2.7. incelendiğinde grup üyelerinin mucize sorusu ölçeğindeki konumlarında da kayda değer ilerlemenin gerçekleştiği görülmektedir. Son oturumda grup üyelerinin aileleri, arkadaşları ya da kendileri ile daha fazla vakit geçirdiği bu sayede de dijital oyun başta olmak üzere genel anlamda dijital cihaz kullanımlarında bir azalmanın olduğu gözlemlenmiştir. Bazı üyelerin bazen sıkıldıklarını ifade etmeleri notlar arasına eklenmiş ve ergenlerle yürütülecek grup çalışmalarının daha farklı ve daha yoğun ısınma etkinlikleri ile güçlendirilmesinin bu konuda fayda sağlayabileceği değerlendirilmiştir. Grup süreci vedalaşmanın sağlanması için yapılan ısınma etkinliği ile sonlandırılmıştır.

2.7.7. Grup Liderinin Grup Sürecine İlişkin Genel Görüşleri

Grup kurallarına uyma ve oturumlar esnasında serbestçe paylaşımda bulunma grup üyelerinin en güçlü yönleri olarak görülmüştür. Üyeler paylaşımları konusunda desteklenmiş anlamadıkları noktaların grup liderinin kolaylaştırıcılığında açıklığa kavuşturulması amaçlanmıştır. Örneğin mucizeler oturumunda sorulan mucize soruya ilk sorulduğu haliyle yeterli süre verilmesine karşın cevap veremeyen grup üyelerinin olduğu görülmüştür. Ancak mucizenin gerçekleştiğini ilk kim fark ederdi? Ne farklı olurdu? gibi sorularla bu üyelerin de mucize soruyu anlamaları ve cevaplandırmaları oldukça kolaylaşmıştır. Ayrıca amaçların belirlenmesinin mucize sorudan sonra yapılmasının daha uygun olabileceği düşünülmektedir. Çünkü ilk oturumda öğrencilerin çoğunun amacı çözüm odaklı bir yapıdan oldukça uzak olmakla beraber hedeflerin pek çoğu belki de okul ortamında olmanın etkisiyle “derslerime daha çok çalışmak”, “notlarımı yükseltmek” ya da “telefonla oynamamak”, “hiç oyun

oynamamak” gibi ifadelerle belirtilmiştir. Bunların çözüm odaklı ve grubun genel amacına uyumlu hale getirilmesi konusu özellikle mucize sorularla birlikte haftalık hedeflerin belirlenmesi esnasında kolaylaşmıştır ve her oturumda ilerleme kaydedilmiştir. Hedef belirleme konusunda faydası görülen bir başka teknik ise grup üyelerinin özdeşim kurdukları kişiler üzerinden soruların yöneltmesi olmuştur. Örneğin mucize ölçek üzerinde bir puanlık yükselme için ne olması gerektiği sorusu bir katılımcıya sevdiği müzik grubunun solisti üzerinden sorulmuştur. “O kişi senin yerinde olsa ne yapardı?” bu soru hedef belirlemeyi kolaylaştırdığı gibi grup üyesinin güçlü yönleri, hobileri, mutlu olduğu şeylerin de ortaya çıkarılmasını da sağlamıştır. Grup sürecinde dikkat çeken bir diğer husus ise takvim yaprakları etkinliği sırasında olumsuz anılarını hatırlamakta, olumlu anılarını hatırlamaktan daha başarılı olmalarıdır. Bu konu üzerinde yapılan tartışmayla da bu durum öğrenciler tarafından da bir farkındalık unsuru olarak paylaşılmıştır.

Grup sürecinde katılımcıların bazılarının birbiri ile okul ortamında tanışıyor olması grup dinamiğinin hem güçlü hem de zayıf yönünü oluşturmuştur. Bu tarz arkadaşlıkların oturumlara katkı sağlama ya da sağlamama konusunda bir motivasyon kaynağı olduğu görülmüştür. Bu nokta grup lideri tarafından herkes mümkün olduğunca eşit katılım sağlamaya teşvik edilmiştir. Grup içinde birbirini hiç tanımayan öğrenciler arasında yeni arkadaşlıklar geliştiği izlenimi edinilmiştir. Ayrıca mucize ölçeğindeki çoğu ilerlemenin başkalarıyla kaliteli vakit geçirilmesine yönelik etkinliklerden oluştuğu fark edilmiştir. Bu nokta grup sürecinin, üyelerin aile ve arkadaşlarıyla kişisel ilişkilerini artırdığı ve güçlendirdiği değerlendirilmektedir. Bir başka gözlem ise grup üyelerinin dijital oyun oynama sürelerinin zaman içinde azalma eğiliminde olduğu yönünde yapılmıştır. Her oturumda mutlaka dijital oyun oynama süresindeki azalışa yönelik paylaşımlarda bulunan grup üyeleri yer almıştır. Bu noktada da grup lideri, odağın çözüm odaklı yaklaşımın doğası gereği azalışlardan çok nelerin daha iyi olduğu, nelerin farklı olduğu konularına çekilmesine yardımcı olmuştur.

Okulun fiziki imkanları ve okul yönetiminin sınırları grup çalışmasının sürdürülmesinde belirleyici unsurlardan birisi olmuştur. Grup çalışmasının gerçekleştirileceği gün ve saat haftalık ders programındaki en uygun yere göre planlanmıştır. Okul dışında yapılması planlanan sosyal etkinlik oturumu için izin alınamaması ya da oturumlar devam ederken okulun tadilat nedeniyle taşınacak olması

ve grup çalışmasına devam edilemeyecek olması çalışmanın bazı sınırlayıcıları olmuştur. Bu sebeple sekiz haftada tamamlanması planlanan oturumlar altı haftalık çalışmanın ardından tamamlanmıştır.



3. BULGULAR

Bu bölümde verilerin analizi neticesinde elde edilen bulgulara yer verilecektir. Öncelikle müdahale ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarına ilişkin bulgular verilmiş ve hemen ardından müdahale ve kontrol grubunun benzerliklerine ilişkin tanımlayıcı veri ve analizler sunulmuştur. Müdahale ve kontrol gruplarının ön test ve son test ve izlem testi ölçümlerinin grup içi analizlerine yer verilmiş daha sonra müdahale ve kontrol gruplarının son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analizler sunulmuştur. Ardından müdahale ve kontrol gruplarının izlem testi puanları açısından karşılaştırılmalarına ilişkin veriler aktarılmıştır. Son olarak da çözüm odaklı sosyal hizmet grup çalışmasında her oturum sonrası alınan derecelendirme sorusuna ilişkin tanımlayıcı veriler ile grup üyelerinin bireysel değişimlerine yer verilmiştir.

Tablo 3. 1. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	23,50	2,08	22,50	18,75	28,75	6,75	40,50	16,500	-0,241	0,809
Kontrol	6	23,50	2,19	24,00	17,75	28,50	6,25	37,50			

Tablo 3.1. incelendiğinde müdahale grubunun ve kontrol grubunun Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formundan almış olduğu ön test puan ortalamasının 23,50 olduğu bulunmuştur. Yapılan Mann-Whitney U testi analizine göre iki grup arasındaki sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.2. Müdahale ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	15,67	1,28	15,50	13,25	18,50	6,42	38,50	17,500	-0,081	0,936
Kontrol	6	15,83	0,83	15,50	14,50	17,50	6,58	39,50			

Tablo 3.2.'de müdahale ve kontrol grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği ön test puanlarına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları görülmektedir. Müdahale grubunun puan ortalamasının 15,67 kontrol grubunun ise 15,83 olduğu görülmekle birlikte iki grubun puan sıralaması ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.3. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ön Test Günlük Ortalama Oyun Süresi Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	129,83	32,63	135,00	51,75	210,00	7,33	44,00	13,000	-0,818	0,413
Kontrol	6	106,67	49,17	60,00	30,00	175,00	5,67	34,00			

Tablo 3.3. incelendiğinde müdahale grubunun günlük ortalama oyun süresinin ortalama 129,83 dakika olduğu, kontrol grubunda ise bu sürenin 106,67 dakika olduğu görülmektedir. İki grubun oyun süresi sıra ortalamaları arasında müdahale öncesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3.1, 3.2 ve 3.2'ye ek olarak Tablo 3.4 birlikte incelendiğinde müdahale ve kontrol gruplarının müdahale öncesi durumları arasında beklendiği şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı ve anne eğitim durumu değişkeni dışında grupların homojen bir dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır.

Tablo 3.4. Müdahale ve Kontrol Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler ve Ki-Kare Analizi Sonuçları

Kişisel Bilgiler	Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		χ^2	p
	n	Yüzde	n	Yüzde		
Şube						
9-X Şubesi	3	50	4	66,7	0,343	0,558
9-Y Şubesi	3	50	2	33,3		
Yaş						
14	4	66,7	2	33,3	1,333	0,248
15	2	33,3	4	66,7		
Cinsiyet						
Kız	3	50	4	66,7	0,343	0,558
Erkek	3	50	2	33,3		
En Sık Kullanılan Cihaz						
Akıllı Telefon	6	100,0	5	16,7	1,091	0,296
Bilgisayar	0	0,0	1	83,3		
Aile Ekonomik Durumu						
Orta	6	100	6	100	-	-
Anne-Baba Durumu						
Sağ ve Birlikte	5	83,3	6	100	1,091	0,296
Baba Vefat Ermiş	1	16,7	0	0,0		

* $p<0,05$

Tablo 3.4. incelendiğinde müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin kategoriler açısından birbirine benzer özellikler sergilediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.5. Müdahale Grubunun Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu Ön Test ve Son Test ve İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Ön Test	6	23,50	5,09	22,50	18,75	28,75	2,17	2	7,000	0,030*
Son Test	6	24,00	4,43	23,50	20,00	26,75	2,67			
İzlem Testi	6	17,67	5,65	17,00	14,00	20,50	1,17			
Anlamlı Fark: $\bar{I} < ST$									0,028**	
*p<0,05, **p<0,05 Bonferotti düzeltmesi ile										

Tablo 3.5. incelendiğinde müdahale grubunun Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formundan almış oldukları puanların ön test ve son test ve izlem ölçümleri sıra ortalamaları karşılaştırmasının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2=7,000$, $p<0,05$) görülmektedir. Yapılan post-hoc analizi neticesinde izlem testi puan sıralamasının son test puan sıralamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük çıktığı görülmüştür (Standartlaştırılmış test istatistiği=2,598, $p<0,05$, Bonferotti düzeltmesi ile).

Tablo 3.6. Müdahale Grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön Test ve Son Test ve İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Ön Test	6	15,67	3,14	15,50	13,25	18,50	2,67	2	4,957	0,084
Son Test	6	13,17	3,92	14,00	8,75	17,00	1,92			
İzlem Testi	6	12,33	3,50	12,00	9,50	15,50	1,42			

Tablo 3.6.'da Müdahale Grubundaki ergenlerin UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu puanı sıra ortalamalarının son test ve izlem testlerinde ön teste göre azalma eğiliminde olduğu ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.7. Müdahale Grubunun Günlük Ortalama Oyun Süresi Değişkeni Ön Test, Son Test ve İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Ön Test	6	129,83	79,93	135,00	51,75	210,00	2,67	2	6,000	0,050*
*p≤0,05										

Tablo 3.7. Müdahale Grubunun Günlük Ortalama Oyun Süresi Değişkeni Ön Test, Son Test ve İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları (Devamı)

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Son Test	6	51,67	60,47	35,00	0,00	105,00	1,92			
İzlem Testi	6	40,00	52,54	15,00	0,00	97,50	1,42			

Tablo 3.7. incelendiğinde müdahale grubunun günlük ortalama dijital oyun oynama süresinin ön test, son test ve izlem testi puanları sıra ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir düşüş olduğu görülmektedir ($\chi^2=6,000$, $p\leq 0,05$). Yapılan post-hoc analizi neticesindeki ikili karşılaştırmalarda izlem testi puan sıralamasının ön test puan sıralamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olsa da (Test istatistiği=1,250, $p=0,030$) Bonferonni düzeltmesi ile birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (Standartlaştırılmış test istatistiği=2,165, $p=0,091$).

Tablo 3.8. Kontrol Grubunun Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Ön Test	6	23,50	5,35	24,00	17,75	28,50	2,75	2	6,091	0,048*
Son Test	6	19,67	3,20	19,00	16,75	23,25	1,83			
İzlem Testi	6	18,00	4,20	17,00	14,00	22,50	1,42			

* $p<0,05$

Tablo 3.8.'de kontrol grubunun Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ön test, son test ve izlem testine ilişkin Friedman testi sonuçları yer almaktadır. Kontrol grubunun almış olduğu puan sıra ortalamalarının düşüş eğiliminde olduğu ve sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2=6,091$, $p<0,05$) görülmektedir. Yapılan post-hoc analizi neticesindeki ikili karşılaştırmalarda izlem testi puan sıralamasının ön test puan sıralamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olsa da (Test istatistiği=1,333, $p=0,021$) Bonferonni düzeltmesi ile birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (Standartlaştırılmış test istatistiği=2,309, $p=0,063$).

Tablo 3.9. Kontrol Grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Ön Test	6	15,83	2,04	15,50	14,50	17,50	2,08	2	0,316	0,854
Son Test	6	15,50	2,81	16,00	13,25	17,50	2,08			
İzlem Testi	2	14,67	3,27	15,00	11,50	17,50	1,08			

Tablo 3.9. incelendiğinde kontrol grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formundan aldığı puan sıra ortalamasının ön test ve son test arasında aynı olduğu izlem testinde ise bir miktar azalmasına karşın farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.10. Kontrol Grubunun Günlük Ortalama Oyun Süresi Değişkeni Ön Test, Son Test ve İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Test	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	df	χ^2	p
Ön Test	6	106,67	120,44	60,00	30,00	175,00	1,67	2	1,455	0,483
Son Test	6	175,00	101,14	135,00	90,00	285,00	2,33			
İzlem Testi	6	150,00	124,42	105,00	52,50	285,00	2,00			

Tablo 3.10.'da kontrol grubunun günlük ortalama oyun süresine ilişkin son test ölçümü sıra ortalamasında ön teste göre artış olsa da izlem testinde bir miktar gerileme olduğu sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 3.11. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu Son Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	24,00	4,43	23,50	20,00	26,75	8,50	51,00	6,000	-1,935	0,053
Kontrol	6	19,67	3,20	19,00	16,75	23,25	4,50	27,00			

Tablo 3.11. incelendiğinde müdahale işlemi sonrası yapılan ölçümde Müdahale Grubunun Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği son test puanının kontrol grubundan daha yüksek olduğu ancak aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.12. Müdahale ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	13,17	3,92	14,00	8,75	17,00	5,42	32,50	11,500	-1,061	0,288
Kontrol	6	15,50	2,81	16,00	13,25	17,50	7,58	45,50			

Tablo 3.12.'de müdahale ve kontrol gruplarının son test işlemi sonucunda ölçümlenen UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu puanları karşılaştırılmaktadır. Tabloya bakıldığında müdahale grubunun yalnızlık puanının ve sıra ortalamasının kontrol grubundan düşük olduğu ancak farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.13. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Son Test Günlük Ortalama Oyun Süresi Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	51,67	60,47	35,00	0,00	105,00	4,25	25,50	4,500	-2,185	0,026*
Kontrol	6	175,00	101,14	135,00	90,00	285,00	8,75	52,50			

* $p<0,05$

Tablo 3.13. incelendiğinde müdahale işleminin ardından yapılan son test ölçümlerinde müdahale grubunun günlük ortalama dijital oyun oynama süresinin ($51,67\pm60,47$ dk) kontrol grubunun oyun oynama süresinden ($175,00\pm101,14$) düşük olduğu görülmüştür. Her iki grubun sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($U=4,500$, $p<0,05$).

Tablo 3.14. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu İzlem Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	17,67	5,65	17,00	14,00	20,50	6,42	38,50	17,500	-0,080	0,936
Kontrol	6	18,00	4,20	17,00	14,00	22,50	6,58	39,50			

Tablo 3.14.'te müdahale ve kontrol gruplarına ait Ergenler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu izlem testi puanları karşılaştırılmaktadır. İzlem testi

sonucunda her iki grubun dijital oyun bağımlılığı puanlarında farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.15. Müdahale ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği İzlem Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	12,33	3,50	12,00	9,50	15,50	5,25	31,50	10,500	-1,220	0,222
Kontrol	6	14,67	3,27	15,00	11,50	17,50	7,75	46,50			

Tablo 3.15. incelendiğinde izlem testi sonucunda müdahale grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu puanının ve sıra ortalamasının kontrol grubundan düşük olduğu ancak farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.16. Müdahale ve Kontrol Gruplarının İzlem Test Günlük Ortalama Oyun Süresi Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{x}$	ss	Med.	Q1	Q3	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Müdahale	6	40,00	52,54	15,00	0,00	97,50	4,58	27,50	6,500	-1,861	0,063
Kontrol	6	150,00	124,42	105,00	52,50	285,00	8,42	50,50			

Tablo 3.16.'da müdahale ve kontrol gruplarının izlem testi neticesinde elde edilmiş günlük ortalama dijital oyun oynama sürelerine ilişkin analiz görülmektedir. İzleme testi neticesinde her ne kadar müdahale grubunun günlük oyun oynama süresi ile sıra ortalaması kontrol grubundan az olsa da iki grup arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

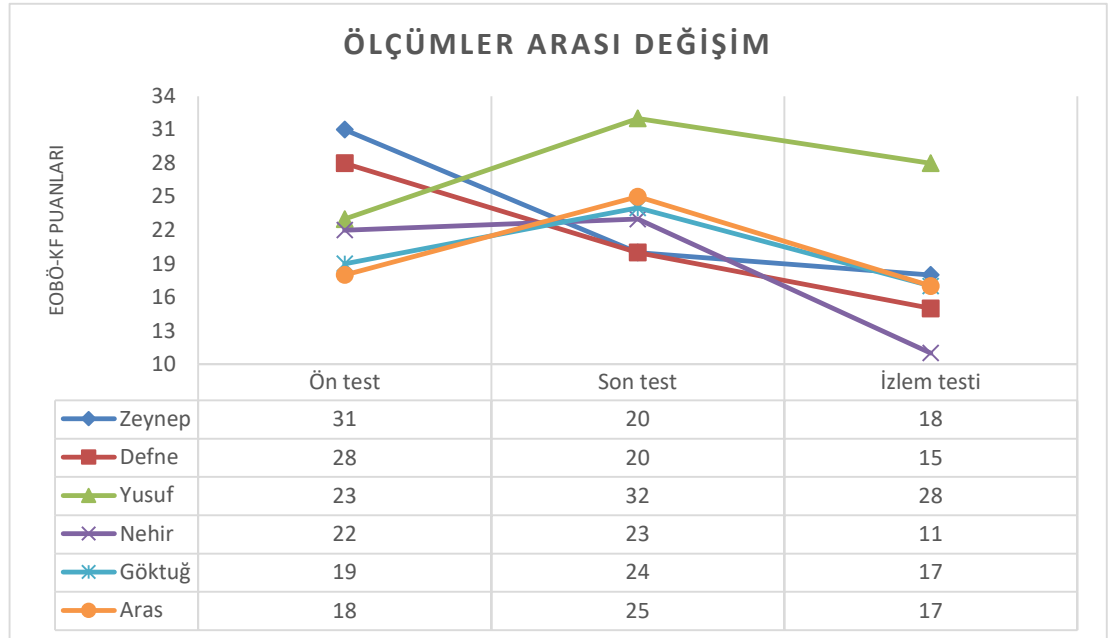
Tablo 3.17. Müdahale Grubunun Derecelendirme Sorusuna Verdikleri Cevaba İlişkin Bulgular

Katılımcı/Oturum	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zeynep	6	5	6	-	9	10
Defne	-	3	5	5	-	5
Yusuf	5	4	5	5	7	5
Nehir	8	5	-	7	8	-
Göktuğ	5	10	9	8	10	8
Aras	5	4	6	8	5	8
Aritmetik Ortalama	5,80	5,17	6,2	6,6	7,8	7,2

Müdahale grubuna oturumların hemen ardından 10 puanın dijital oyuna yönelik hiç vakit ayırmadıkları ya da çok az vakit ayırdıkları, buna ilişkin tüm

kontrolün kendilerine ait olduğu bir durumun ifade edildiği 0 puanın ise dijital oyun oynama davranışının tamamen kontrolsüz bir şekilde ilerlediği, vakitlerinin çoğunu buna harcadıkları bir durumun ifade edildiği derecelendirme sorusunu cevaplandırmaları istenmiştir. Tablo 3.17.'de bu derecelendirmelere ilişkin veriler yer almaktadır. Özellikle ikinci oturumda mucize sorunun sorulmasıyla beraber ilk oturumda verilen puanlarda azalma olduğu dikkat çekmektedir. Göktuğ, ikinci oturumda telefon kullanmayı bıraktığını dolayısıyla oyun oynamadığını belirttiğinden derecelendirme puanı artış gösteren tek katılımcı olması bu duruma bağlanmıştır. Genel itibariyle çözüm odaklı yaklaşımın felsefesine de uygun bir şekilde oturumlar arasında hem katılımcı düzeyinde hem de katılımcıların derecelendirmelerinin aritmetik ortalamasında ilerlemeler ve gerilemeler görülmektedir. Ancak ilk oturumla son oturum arasında bir katılımcının derecelendirme düzeyinin aynı kalması dışında diğer katılımcıların derecelendirme sorusuna verdikleri cevaplarda ilerlemeler olduğu göze çarpmaktadır. Aynı şekilde katılımcıların verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarının da son oturum ölçümlerinde ilk oturum ölçümlerinden yüksek olduğu görülmektedir.

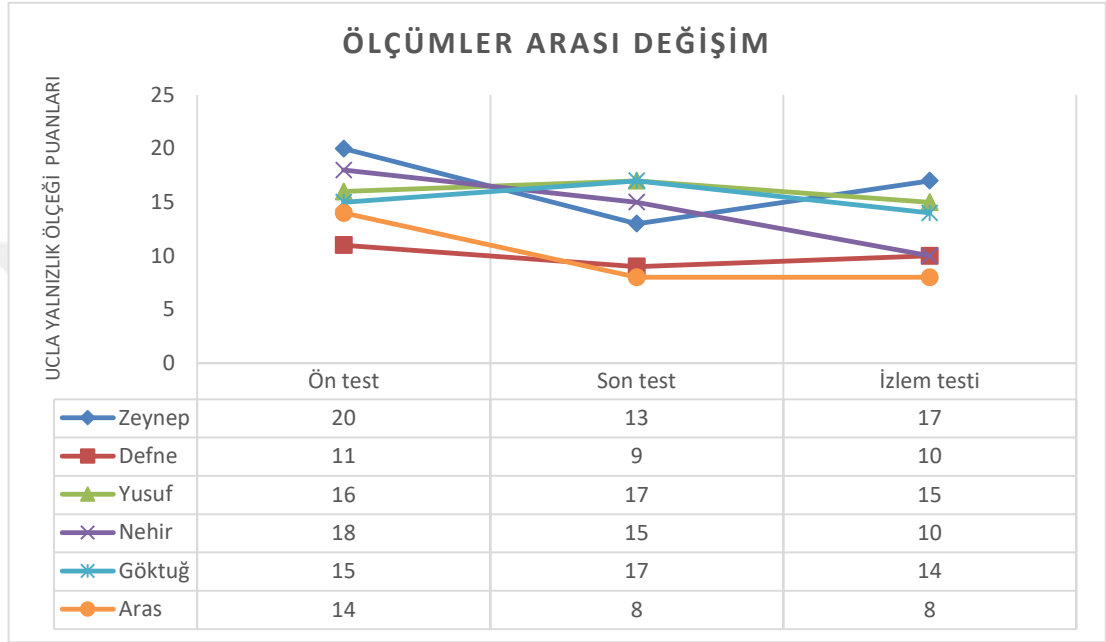
Şekil 3.1. Müdahale Grubunun Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu Ölçümleri



Şekil 3.1.'de Müdahale grubu üyelerinin Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formundan almış oldukları puanların ön test, son test ve izlem testi arasındaki bireysel değişimlerine yer verilmiştir. Ön test - son test arasında daha

yüksek puana sahip katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarında azalma olduğu, düşük puana sahip katılımcıların puanlarında ise artış olduğu; son test - izlem testi arasında ise bütün katılımcıların puanlarının azalış eğiliminde olduğu; ön test - izlem arasında ise bir katılımcının dijital oyun bağımlılığı puanının yükseldiği diğer katılımcılarda ise gözlemlenebilir bir azalışın olduğu görülmektedir.

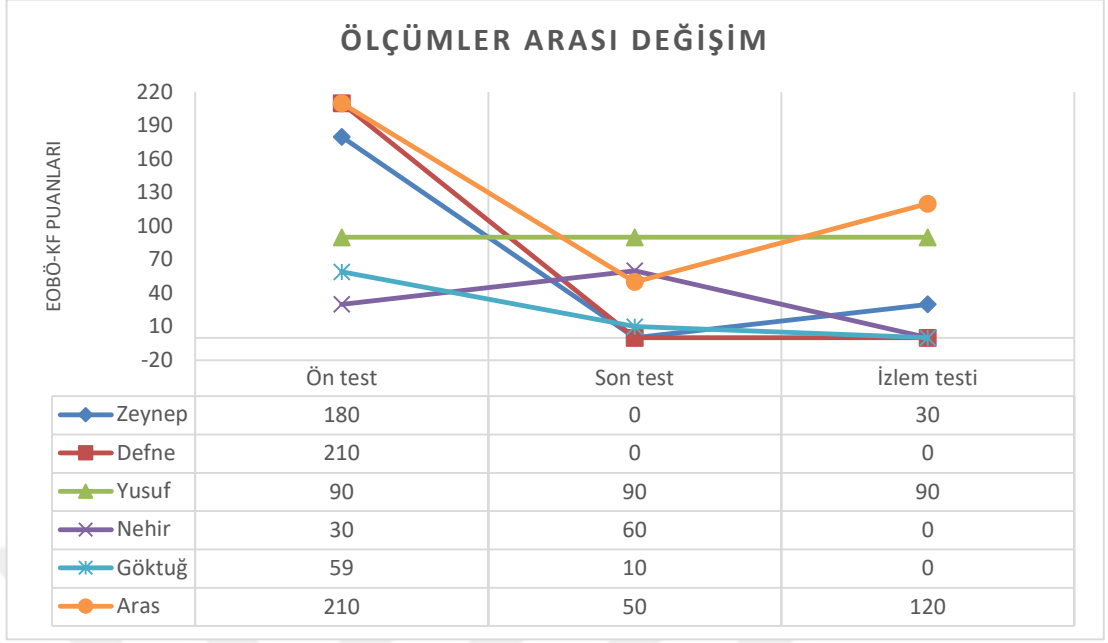
Şekil 3.2. Müdahale Grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği Ölçümleri



Şekil 3.2.'de Müdahale grubu üyelerinin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanların ön test, son test ve izlem testi arasındaki bireysel değişimlerine yer verilmiştir. Ön test - son test arasında iki katılımcının yalnızlık puanlarının arttığı diğer dört katılımcının ise düştüğü görülmektedir. Son test - izlem testi arasında ise bu iki katılımcının ve bir katılımcının daha puanlarının düştüğü, iki katılımcının arttığı, bir katılımcının aynı kaldığı anlaşılmaktadır. Ön test - izlem arasında ise bütün katılımcıların yalnızlık puanlarında azalış olduğu görülmektedir.

Şekil 3.3.'te Müdahale grubu üyelerinin günlük ortalama oyun süresine ilişkin ön test, son test ve izlem testi arasındaki bireysel değişimlerine yer verilmiştir. Ön test - son test arasında dört katılımcının dijital oyun sürelerinin azaldığı, birinin aynı kaldığı ve birinin ise arttığı görülmektedir. Son test - izlem testi arasında ise iki katılımcının oyun süresinin arttığı, iki katılımcının azaldığı, iki katılımcının aynı kaldığı anlaşılmaktadır. Ön test - izlem arasında bir katılımcının oyun süresinin aynı olduğu diğer bütün katılımcıların oyun sürelerinde azalış olduğu görülmektedir.

Şekil 3.3. Müdahale Grubunun Günlük Ortalama Oyun Süresi Ölçümleri



4. TARTIŞMA

Bu bölümde yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular Dijital Oyun Bağımlılığı, Günlük Ortalama Oyun Süresi, Yalnızlık ve Grup Sürecine ilişkin olmak üzere ayrı alt başlıklar altında değerlendirilerek güncel alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi

Ergenler dijital teknolojinin kullanımıyla ilgili çeşitli risklerin farkında olmalarına karşın onu kullanmaya devam etmekte ve bununla ilişkili potansiyel risklere maruz kalmaktadırlar (Bitto Urbanova ve ark 2023). Teknoloji ergenlerin hayatlarında önemli bir rol oynamasına karşın bilgimiz ağırlıklı olarak bununla ilişkili riskleri inceleyen araştırmalara dayanmaktadır. Fakat ergenler dijital teknolojiyi çoğunlukla destekleyici ve hayatlarında yardımcı bir araç olarak algılamaktadır. Dijital teknolojinin potansiyel faydaları, çoğunlukla algılanan dezavantajlar ve riskler tarafından elemine edildiğinden bu durumun toplumsal algı ve politikalara daha iyi yansıtılması gerekmektedir (Bitto Urbanova ve ark 2023). Lampropoulos (2023) dijital oyunların eğitim faaliyetlerinde de başarılı bir şekilde uygulanabileceğini belirtmektedir. Bu konuda yaptığı araştırma sonunda dijital oyunların, öğretmenler tarafından dijital oyun tabanlı öğrenme, çeşitli konularda uygulanabilen ve etkileşimli ve öğrenci merkezli öğrenme ortamları sunan etkili bir eğitim yaklaşımı olarak görüldüğü sonucuna varmıştır. Başka bir araştırmada dijital oyun oynama süresinin artması -günde 3 saatten fazla- olumsuz psikososyal uyum ile ilişkilendirilirken hafif düzeyde -günde 1 saatten az- dijital oyun oynayanlarda ise tam tersi şekilde hiç oynamayan akranlarına kıyasla daha olumlu psikososyal uyum ile ilişkilendirilmiştir (Przybylski 2014). Öyle görülmektedir ki dijital oyun oynamanın ergene psikososyal uyum açısından fayda mı sağlayacağı, yoksa olumsuz bir etkisinin mi olacağı dijital oyun oynama süresi ile yakından ilişkilidir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular neticesince çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin dijital oyun bağımlılığının azaltılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazında ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile mücadelede gerçekleştirilen grup çalışmalarında sıklıkla bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanıldığı (Cao ve ark 2007, Lee ve Son 2008, Du ve ark 2010, Li ve Wang 2013, Wartberg ve ark 2014, Kim ve

ark 2018, Canoğulları Ayazseven 2019, Erol 2019, Bağartan, 2020) görülmektedir. Bunun yanı sıra psikoeğitim programları (Arar 2018, Erses ve Emre Müezzinzin 2018, Taş ve Ayas 2018, Pamuk ve Kutlu 2020), motivasyonel görüşmeye dayalı psikoeğitim programı (Özcan 2018), kuramsal temele dayalı olmayan çalışmalar (Yılmaz 2024, Karadağ ve Noyan 2021), sosyal beceri eğitim programı (Biçer 2014) gibi farklı çalışmaların yürütüldüğü ve alanyazındaki kanıt temelinin güçlendirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Nitekim bu araştırma da ergenlerde dijital oyun bağımlılığına yönelik grup müdahalesine çözüm odaklı yaklaşım temelinde kanıt sunmayı amaçlamıştır. Corcoran ve Pillai (2009) yaptıkları meta-analizde 1985-2006 yılları arasında yayınlanan çözüm odaklı kısa terapiye dayalı müdahale araştırmalarını incelemişlerdir. Yaptıkları araştırmanın sonucunda ÇOKT'nin etkilerinin belirsiz olduğunu ve güçlü bir kanıt temeli olmadığını belirtmekle birlikte, özellikle farklı gruplarla farklı konularda uygulanmış olmasının analizi zorlaştırdığını, belirli konu ve gruplarla yapılan çalışmalar arttıkça meta-analiz çalışmalarıyla kanıt temelinin güçlendirilebileceğini ifade etmişlerdir.

Li ve Wang (2013) ergenlerle yürüttükleri BDT'ye dayalı grup çalışmasını temel psikolojik danışmanlık ile kıyasladıkları araştırmalarında grupların ikisinin de internet bağımlılığının düşüş eğiliminde olduğu ve son test sonrası gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşmadığını belirtmektedir. Du ve ark (2010) ise ergenlerle yürüttükleri randomize kontrollü araştırmada müdahale grubuyla bilişsel davranışçı grup terapisi yürütmüşlerdir. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışma sonucunda bu araştırmanın bulgularına paralel şekilde ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının her iki grupta da azaldığı ve gruplar arasında istatistiksel bir fark oluşmadığına ulaşmışlardır. Lee ve Son (2008) ise ortaokul öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada bilişsel davranışçı grup terapisini kullanmıştır. Karşılaştırma grubuna ise spor programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı grup terapisi alan grubun internet oyun bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığını rapor etmişlerdir. Yılmaz (2024) ise doktora tezi kapsamında yürüttüğü araştırmada ergenlerle grupta sosyal hizmet çalışması yürütmüş ve grup çalışmasının ergenlerin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini analiz etmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarını destekler şekilde dijital oyun bağımlılığı düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir.

4.2. Günlük Ortalama Oyun Süresi

Müdahale ve kontrol grupları arasında günlük ortalama oyun sürelerinin gruplar arası karşılaştırmaları yapıldığında son test ölçümünde müdahale grubunun günlük dijital oyun oynama süresinin kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük çıktığı görülmüştür. Bu sonuç çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin günlük oyun süresini azaltmada etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Ancak müdahale ve kontrol gruplarının müdahaleden üç ay sonra gerçekleştirilen izlem testi ölçümleri karşılaştırıldığında her ne kadar gruplar arası farklılık müdahale grubu lehine olsa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu da göstermektedir ki çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi ergenlerin günlük ortalama oyun süresini azaltmada etkili bir araç olsa da bu etki üç ay boyunca korunamamaktadır.

Ergenlerin genel ekran süresinin Covid-19 pandemisinde uygulanan karantinalar sırasında önemli ölçüde artış göstermiş olması (Carkaxhiu Bulut ve Gökçe 2023) ve oyun süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki doğrusal ilişki sıklıkla vurgulansa da (Geniş ve Ayaz-Alkaya 2023, Mihalikova ve Dedová 2024, Petersen ve ark 2024) bunun tersi yönde bulgulara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Cekic ve ark (2024)'nın araştırmasında oyun süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında sağlam ve güvenilir bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Araştırmacılar oyun süresinden ziyade depresyon, anksiyete, DEHB, nevroitiklik ya da engelleyici davranış düzeyi gibi bazı ruhsal durumların internet oyun bağımlılığı üzerindeki rolünün dikkate alınmasının önemli olduğunu ifade etmektedir. Nitekim Çin'de uygulanan oyun süresi kısıtlamasına ilişkin politikaların etkili olamadığı da bilinmektedir (Zendle ve ark 2023). Ayrıca oyun davranışının statik olmayan bir doğası olduğu göz ardı edilmemelidir. Oyun oynama davranışı zaman içinde çeşitli dönüşümlere uğrayabilir. Daha önce yoğun biçimde oyun oynayan kişilerin oyun oynama süreleri zaman geçtikçe kademeli biçimde azalabilir. Bunun aksine başlangıçta minimal düzeyde oyun oynayan kişilerin zamanla oyun sürelerindeki artışa tanık olunabilir. Bu sebeple daha kişiselleştirilmiş müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Yoo 2024). Park ve ark (2024)'nın çalışmasında da tek tip bir yaklaşımın ötesine geçilerek kişiye özel müdahale stratejilerine ihtiyaç olduğu ve bu yaklaşımların yerine ergenlerin cinsiyet vb. özelliklerini içeren daha bireysel olarak uyarlanmış müdahalelerin gerekliliği vurgulanmaktadır.

Ayrıca bu araştırmanın sınırlılıklarından birinin de verilerin katılımcılardan kendini bildirim yoluyla alınmış olması olduğu unutulmamalıdır. Nitekim Hürşen ve ark (2023) dijital oyun bağımlılığı konusunda öğrenciler, veliler ve öğretmenlerden topladıkları verileri incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin çoğunluğunun özellikle dijital oyun oynamaya günde 3 saat veya daha fazla zaman harcıyor olmalarına rağmen kendilerini internet ve oyun bağımlısı olarak görmediği; öğretmenler ve velilerin ise bağımlı olarak görme noktasında öğrenciler ile hemfikir olmadığına ulaşılmıştır. Karadağ ve Kılıç (2019) da öğretmenlerin bu görüşlerini destekler bulgular sunmaktadır. Bu araştırmanın bulguları neticesinde günlük ortalama dijital oyun oynama süresi kısa vadede istatistiksel olarak anlamlı azalmasına karşın dijital oyun bağımlılığı seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olmamıştır. Bu durum ise öğrencilerin dijital oyun süresi ve bağımlılık süreçlerine yönelik farklı değerlendirmeler kullanıyor olabileceğini düşündürmektedir.

4.3. Yalnızlık Düzeyi

Ergenlikte ilişkilerin gelişimine ilişkin ampirik kanıtları değerlendirirken yalnızlık ve öz imaj konularının ilk olarak ele alınması tesadüf değildir, çünkü bunların her ikisi de genç kişinin başkalarıyla etkileşimlerinin dayandığı temeller olarak görülmektedir (Coleman 2023). ABD, Finlandiya ve Güney Kore örneğinde gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlık ile kompulsif internet kullanımının önemli ölçüde ilişkili bulunduğu hatta Güney Kore örneğinde alkol kullanımı ve problemli kumar oynama ile de önemli bir ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Savolainen ve ark 2020). Yalnızlığın tolere edilmesinin yaşla birlikte arttığı varsayılmaktadır. Ancak bunun çocukluk ve ergenlik boyunca doğrusal bir gelişim içinde olup olmadığı açıkça bilinmemektedir. Ergenlik davranışlarının açıklamalarında huysuz veya içe kapanık gibi terimler bulmak nadir değildir ve çoğu gencin bir noktada kendi başlarına bırakılmaktan hoşlandığı bir aşamadan geçtiği sıklıkla varsayılmaktadır (Coleman 2023). İnternet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin orta düzeyde ve pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Saadati ve ark 2021). Madde kullanan ergen ve gençlerle yürütülen bir çalışmada ise yalnızlık seviyesinin kullanmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu ancak oyun bağımlılığının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bunun bir sebebinin dijital oyun bağımlılığı bulunan gençlerin çoğunlukla evde vakit geçirmesi sebebi ile madde alt kültürü ile karşılaşma olasılığının azalması olabileceği belirtilmektedir

(Turhan Gürbüz ve ark 2021).

Bu araştırma sonucunda çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin yalnızlık düzeyini azaltmada etkili bir araç olmadığı görülmüştür. Yalnızlığın oyun sorunlarını artırdığı ve dijital oyun bağımlılığı arasında doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir (Gao ve ark 2024, Petersen ve ark 2024, Vuorinen ve ark 2024). Bu sebeple araştırmanın bir diğer amacı çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin yalnızlık düzeylerine olan etkisinin incelenmesidir. Ancak müdahale ergenlerin yalnızlık düzeyi üzerinde de istatistiksel olarak anlamlı bir değişim oluşturmamıştır. Alanyazına bakıldığında erkeklerde oyun oynama süresinin problemli oyun oynama ile pozitif ilişkili bulunduğu ve bu ilişkinin yalnızlık tarafından önemli ölçüde düzenlendiği sonucuna varıldığı görülmektedir. Öyle ki oyun oynama süresinin problemli oyun oynama üzerindeki pozitif etkisi yalnızlık düzeyleri yüksek olduğunda daha da fazladır. Ancak yalnızlığın oyun oynama süresi ile problemli oyun oynama arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisi yalnızca tek başına yaşayan grupta istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Park ve ark 2024). Nitekim Petersen ve ark (2024) ebeveynleriyle yaşayan üniversite öğrencilerinin daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduklarını ifade ederek bu bulguyu desteklemektedir. Başka bir çalışmada ise yalnızlığın dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinin yalnızca kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Mihalikova ve Dedová 2024). Cao ve ark (2022) Çin’de gerçekleştirdikleri çalışmada düşük psikolojik dayanıklılığa sahip çocuklarda yalnızlığın internet bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak yüksek dayanıklılık seviyesine sahip çocuklarda yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel şekilde anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Yani psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çocuklarda yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki yokken psikolojik dayanıklılığı daha düşük olan çocuklarda yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında doğrusal bir ilişki görülmektedir. Bu çalışmaların bulguları göstermektedir ki dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlığa ilişkin müdahalelerde sürenin yanı sıra cinsiyet ve yalnız yaşama durumu ve psikolojik dayanıklılık gibi bazı değişkenlerin de dikkate alınması önemlidir.

Alanyazında yalnızlığa müdahalede bulunan grup çalışmalarının sıklıkla yetişkin özellikle de yaşlı yetişkinlerle yapıldığı görülmektedir (Fukui 2003, Heckman ve ark 2006, Chiang ve ark 2010, Creswell ve ark 2012, Gantman ve ark 2012, Alaviani

ve ark 2015, Cacioppo ve ark 2015, Cohen-Mansfield ve ark 2018, Mascaro ve ark 2018, Haslam ve ark 2019, Jarvis ve ark 2020, Lloyd-Evans ve ark 2020, Loucks ve ark 2021, Yıldız ve Duyan 2022). Matthews ve ark (2018) ise otizm spektrum bozukluğuna sahip ergenlere uyguladıkları akran aracılı müfredatın bu ergenlerin yalnızlık düzeylerini azaltmaya katkı sağladığını ifade etmiştir. Ergenlik dönemi öncesi çocuklarla yürütülen ebeveyn destekli çocuk arkadaşlık eğitimi programı (Frankel ve ark 2010), savaştan etkilenen 10-13 yaş arasındaki Filistinli çocuklarla yürütülen iyileşme tekniklerini öğreten psikososyal müdahale (Diyab ve ark 2013) ve zihinsel durumların grup tartışmasına dayanan kısa müdahale programının (Caputi ve ark 2020) yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu rapor edilmiştir.

4.4. Grup Çalışması ve Derecelendirme Sorusu

Katılımcıların grup çalışması sürecinde yaptıkları mucize soru değerlendirmelerine tezin Yöntem kısmında yer alan Müdahale Programı: Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi başlığında oturumlara ilişkin bilgiler kapsamında verilmiştir. Ayrıca grup çalışmasına ilişkin grup liderinin görüşleri yine aynı başlık altında yer almaktadır. Grup süreci genel olarak değerlendirildiğinde grup üyeleri arasında güven ilişkisinin oluştuğu ve grup sürecinin başarılı bir şekilde gerçekleştirildiği değerlendirilmektedir. Grup sürecinde okul yönetimi, fiziki imkanlar gibi çevresel faktörlerin etkileri dinamik çalışma ile minimize edilmeye çalışılmıştır. Grup üyelerinin ikinci oturumdan itibaren başlayan mucizeye ne kadar yakın olduklarına ilişkin değerlendirmeleri üyelerin çoğunluğunun çözüm odaklı grup süresince ilerleme kaydettiğini göstermektedir. Son oturumda da grup sürecinin özellikle aile ilişkileri, akran ilişkileri, günlük aktivitelerin yanı sıra akademik başarıları üzerinde olumlu etkilerinden söz etmişlerdir. Her ne kadar oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi ölçümlerindeki değişimler istatistiksel olarak anlamlı olmasa da araştırmanın sınırlılığını oluşturan ölçüm araçları dışında grup üyelerinin yaşantılarının farklı alanlarında olumlu etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Grup üyelerinin aile ve arkadaşlık ilişkilerinin güçlendiği, akademik başarılarının arttığı zaman yönetimi konusunda ilerleme kat ettikleri ve genel olarak dijital cihaz kullanımında bir azalmanın olduğu grup oturumları boyunca gözlemlenen çıktılar olmuştur.

Her oturum sonunda grup üyelerine ayrıca araştırmanın çözüm odaklı temelleri

ile örtüşen derecelendirme ölçeği uygulanmıştır. Mucize soru ve grup çalışmasına ilişkin değerlendirmelerde olduğu gibi derecelendirme sorusuna ilişkin ölçümlerin değerlendirilmesinde istatistiksel bir analiz kullanılmamış olup yalnızca sürecin betimlenmesi maksadıyla kullanılmıştır. Derecelendirme sorusuna bakıldığında da ilk oturum ve son oturum arasında gerek bireysel gerekse grup olarak ilerleme kaydedildiği görülmüştür. Nitekim Yılmaz (2024) ve Aktan (2022) de araştırmalarının grup süreçlerinde nicel ölçüm araçlarına ek olarak grubun olumlu değişimine ilişkin benzer doğrultudaki nitel çıktıların olduğunu ifade etmektedir. Yılmaz (2024)'ün araştırmasında grupla sosyal hizmet çalışmasının ergenlerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yaratmadığı ancak ergenlerin özdenetim puanlarının istatistiksel olarak arttığı ifade edilmektedir.

Hsu ve ark (2021) ÇOKT'nin dışsallaştırma davranış problemine karşı küçük ve orta düzeyde etkili olduğunu belirlerken içselleştirme problemlerine karşı etki düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığını raporlamışlardır. Ayrıca bu araştırmanın kısa süreli bir grup müdahalesini içerdiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Müdahale programının sekiz haftadan altı haftaya düşmesi sınırlılığı da sonuçlar değerlendirilirken göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim Ercan (2021) bağımlılığın hayat boyu süren bir sağlık sorunu olması hasebiyle müdahale programlarının da uzun süreli olması gerektiğini böylece daha etkili değişimler gerçekleştirebileceğini vurgulamaktadır. Yalom ve Leszcz (2018) tarafından da erken sonlanmanın grup bağlılığı iyileştirici etmenini olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları açıklanmakta ayrıca bu sonuçlara dayanılarak geliştirilen öneriler ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve mücadelede uygulayıcılar için çözüm önerilerinin yanı sıra gelecek araştırmalar için öneriler başlıkları altında sunulmuştur.

Bu tezin ana amacını çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerine etkisinin araştırılması oluşturmaktadır. Bu kapsamda çözüm odaklı grup çalışmasının ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak ergenlerin günlük ortalama dijital oyun sürelerinde müdahale öncesi ve sonrası istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu, buna karşın bu anlamlı düşüşün müdahaleden üç ay sonra yapılan ölçümlerde korunamadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bu da göstermektedir ki ergenlerin günlük ortalama dijital oyun oynama süreleri üzerinde çözüm odaklı grup çalışmasının bu süreyi azaltma yönünde etkisi olması umut verici olmasına karşın bu değişimin müdahaleden sonraki üç aylık sürede korunamadığı sonucuna varılmıştır.

Benzer şekilde çözüm odaklı grup çalışmasının ergenlerin yalnızlık düzeylerini belirgin biçimde azalttığı görüşmesine karşın bu azalma istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Sonuç olarak çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi ergenlerin yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili bir araç olarak görünmemektedir.

5.1. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak şu önerilerde bulunmaktadır:

5.1.1. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlıkla Baş Etmede Uygulayıcılar için Çözüm Önerileri

- Araştırmanın dijital oyun bağımlılığına ilişkin sonuçlarında her ne kadar çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi ergenlerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmasa da müdahalenin günlük ortalama dijital oyun sürelerindeki azalmaya etki ettiği açıktır. Bu sebeple dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede ergenle yürütülen sosyal hizmet müdahalesinde çözüm odaklı kısa terapiye dayalı grup çalışması

tercih edilebilir görülmektedir.

- Grup çalışması haricinde bireysel ya da hem bireysel hem de grup müdahalesinin harmanlandığı modeller kullanılabilir.
- Araştırma sonucunda çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesinin ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede olmasa da puanların azalması yönünde değişim sağladığı değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda ergenlerde yalnızlık ile baş etmede çözüm odaklı kısa terapiye dayalı sosyal hizmet grup çalışması tercih edilebilir görülmektedir.
- Ergenlerle yürütülecek grup çalışmalarında etkili ısınma oyunları özenle seçilerek oturumlara daha yoğun bir şekilde dahil edilebilir.
- Grup çalışması haricinde bireysel yaklaşımlar ve hem grup hem de bireysel müdahalelerin harmanlandığı modeller yalnızlıkla baş etmede de kullanılabilir.
- Hem dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede hem de yalnızlık baş etmede çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi farklı yöntem ve teknikler ile harmanlanabilir.
- Yapılacak olan grup çalışmalarında grup üyelerinin belirli olduğu kapalı grup yerine grup üyelerinin katılım ve ayrılımları konusunda daha esnek olan açık grup yapısı tercih edilebilir.
- Grup çalışmasında oturumların bir miktar artırılarak kısa süreli müdahale olma özelliği bozulmadan sürdürülebileceği gibi daha uzun süreli müdahaleler de tercih edilebilir.
- Türkiye’de okul sosyal hizmeti hayata geçirilerek ergenlerle yürütülecek sosyal hizmet müdahale programları güçlendirilebilir.
- Tüm bunlara ek olarak bu alanda grup çalışması yapacak uygulayıcıların çevresel unsurları da (öğrencilerin katılımları, sınav ve ara tatil dönemleri, okul yönetimi ve fiziki şartlarında gerçekleşebilecek ani değişimler; örneğin bu araştırmada müdahale süreci devam ederken okul binasının tadilata girmesi) göz önünde bulundurulması tavsiye edilmektedir.

5.1.2. Gelecek Araştırmalar için neriler

- Araştırmanın özüm odaklı grup çalışmasının ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve günlük ortalama dijital oyun süresi üzerindeki etkisine yönelik kanıt temelini güçlendirilebilmesi için farklı çözüm odaklı grupla sosyal hizmet müdahalesi araştırmalarının yapılması,
- Ergenlerle yürütölen çözüm odaklı grup çalışmasının yalnızlık düzeyine ilişkin etkilerinin tartışıldığı araştırmaların eksik olması sebebiyle bu konudaki araştırmalara devam edilmesi,
- Grup çalışmasının yanı sıra bireysel müdahalelerinde araştırılması, bireysel müdahaleler ve grup çalışmasının bir arada kullanıldığı araştırmaların yürütölmesi,
- özüm odaklı yaklaşımın temel ilkelerine bağılı kalarak diğerkuram ve yaklaşımların teknikleriyle birleştirildiğı modellerin etkililiğinin değerkendirilmesi,
- Diğerkuram ve yaklaşımlar için ayrı ayrı olabileceğı gibi eklektik modeller ile de alanyazının ve kanıt temelini güçlendirilmesi,
- Özellikle alanyazında güçlü kanıt temeli bulunan yaklaşım ve teknikler ile özüm Odaklı Kısa Terapi uygulamalarının karşılaştırılmalı olarak araştırılması,
- Bu araştırmanın kırsal bir bölgede yürütölmüş olması sebebi ile müdahale programının etkililiğinin kentsel bölgelerde de araştırılması,
- Araştırmaların öğrencilerin kendini bildirimlerinin yanı sıra öğretmen ve aile bildirimleri ile de güçlendirilmesi,
- Yarı deneysel model ile yürütölen bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğı daha yüksek olan randomize kontrollü araştırmalarla desteklenmesi önerilmektedir.

6. KAYNAKLAR

- Ahmed GK, Abdalla AA, Mohamed AM, Mohamed LA, Shamaa HA, 2022. Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioral problems, sleep problems, alexithymia, and emotion dysregulations in children: A multicentre study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00502-w>
- Aktan MC, 2022. *Ergenlerde problemli teknoloji kullanımının önlenmesinde gruplarla sosyal hizmet uygulaması: Bir karma yöntem araştırması*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RsTBI6RWK25OBMIKtIgYYY_jgA0gYHsQwAuLI0JMJSaAOxML0SLabS5hJEZqVM0d
- Alaviani M, Khosravan S, Alami A, Moshki M, 2015. The effect of a multi-strategy program on developing social behaviors based on pender's health promotion model to prevent loneliness of old women referred to gonabad urban health centers. *International journal of community based nursing and midwifery*, 3(2), 132. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4441350/>
- Alsarrani A, Hunter RF, Dunne L, Garcia L, 2022. Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 2420. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(23\)02108-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(23)02108-6)
- American Psychiatric Association (APA), 2022. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Anlı G, Taş I, 2018. Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electron. Turkish Stud*, 13, 189-203. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13371>
- Arar M, 2018. *İnternet bağımlılığı ile başa çıkma psiko-eğitim programının lise 10. sınıflarında internet kullanımına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Lefke Avrupa Üniversitesi, Yurtdışı Enstitü, Lefke. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5SgvlggwyNjHrcKMusuZF12lhvLGYZhkt62jz_BTtgLBSgQIU
- Bağatarhan T, 2020. *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=4J_FzTwlrMCH4qBR0pXPHzDgi09hjlSibp7KmLo0EOGcsMV_I3gPsp4GiTx2bcC5
- Baker MR, Steiner JR, 1995. Solution-focused social work: Metamessages to students in higher education opportunity programs. *Social Work*, 40(2), 225-232. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://www.jstor.org/stable/23718040>
- Barankevich R, Loebach J, 2022. Self-care and mental health among college students during the COVID-19 pandemic: Social and physical environment features of interactions which impact meaningfulness and mitigate loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 879408. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879408>
- Bayzan Ş, Yaman F, Elkonca F, Gün A, 2024. *Türkiye'deki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıkları raporu* (rapor no.3). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Ankara. Erişim tarihi, 02 Mayıs 2025, Erişim adresi, <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/msSgS.pdf>
- Berber Çelik Ç, 2016. İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365-386. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Berriman L, Thomonn R, 2018. Spectacles of intimacy: The moral landscape of teenage social media. In: *Researching Everyday Childhoods: Time, Technology and Documentation in a Digital Age*. Eds: Thomson R, Berriman L, Bragg S, London: Bloomsbury Academic, s. 59-75. ISBN: 9781350011731
- Biçer U, 2014. *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=48XPj7KKQhKUGntkUiKO3JGmgfB7lk>

[aPlwFUrXWUJIxuVCr9czi6molBWr0LWSxI](#)

- Bisen SS, Deshpande Y, 2018. The Impact of the Internet in twenty-first century addictions: An overview. *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3477-8.ch001>
- Bitto Urbanova L, Madarasova Geckova, A, Dankulincova Veselska, Z, Capikova, S, Holubcikova, J, van Dijk, JP, Reijneveld, SA, 2023. "I could do almost nothing without digital technology": a qualitative exploration of adolescents' perception of the risks and challenges of digital technology. *Frontiers in Psychology*, 14, 1237452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1237452>
- Blieszner, R, Roberto, KA, 2009. Friendship across the Life Span: Reciprocity in Individual and Relationship Development. In: *Growing Together Personal Relationships Across the Lifespan*. Eds: Lang, FR, Fingerman, KL, New York: Cambridge University Press, s. 159-182. ISBN: 0-521-81310-7.
- Busari AO 2016. Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2), 1-10. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2434850>
- Cacioppo JT, Adler AB, Lester PB, McGurk D, Thomas JL, Chen HY, Cacioppo S, 2015. Building social resilience in soldiers: A double dissociative randomized controlled study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 90. <https://doi.org/10.1037/pspi0000022>
- Cacioppo JT, Cacioppo S, Boomsma DI, 2014. Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28(1), 3-21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo JT, Hawkley LC, Ernst JM, Burleson M, Berntson GG, Nouriani B, Spiegel D, 2006. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054-1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Campaign to End Loneliness (CED), 2020. *The psychology of loneliness: Why it matters and what we can do*. Erişim tarihi, 05 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology of Loneliness FINAL REPORT.pdf>
- Canoğulları Ayazseven Ö, 2019. *Ergenlerde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=as2oTjW5jfr9IKSvmCdJYgJCO_vidSAF_ZaKEQ5UvYz6Rr7jShq4FIZXN1JKjJbhY
- Cao F, Su L, Gao X, 2007. Control study of group psychotherapy on middle school students with Internet overuse. *Chinese Mental Health Journal* (5). Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-588959>
- Cao Q, An J, Yang Y, Peng P, Xu S, Xu X, Xiang H, 2022. Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study. *Current Psychology*, 41(7), 4566-4573. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00970-3>
- Caputi M, Cugnata F, Brombin C, 2021. Theory of mind and loneliness: Effects of a conversation-based training at school. *International Journal of Psychology*, 56(2), 257-265. <https://doi.org/10.1002/ijop.12707>
- Carkaxhiu Bulut C, Gökçe S, 2023. Problematic social media use, digital gaming addiction and excessive screen time among Turkish adolescents during remote schooling: implications on mental and academic well-being. *Marmara Medical Journal*, 36(1), 24-33. <https://doi.org/10.5472/marumj.1244628>
- Cekic S, Bediou B, Achab S, Rich M, Green, CS, Bavelier D, 2024. Going beyond video game consumption when considering Internet Gaming Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 133, 152500. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152500>
- Cemiloglu D, Almourad MB, McAlaney J, Ali R, 2022. Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>
- Chiang KJ, Chu H, Chang HJ, Chung MH, Chen CH, Chiou HY, Chou KR, 2010. The effects of

- reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388. <https://doi.org/10.1002/gps.2350>
- Cohen-Mansfield J, Hazan H, Lerman Y, Shalom V, Birkenfeld S, Cohen R, 2018. Efficacy of the I-SOCIAL intervention for loneliness in old age: Lessons from a randomized controlled trial. *Journal of psychiatric research*, 99, 69-75. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.01.014>
- Coleman, JC, 2023. Relationships in Adolescence. Volume 5. New York: Routledge. ISBN: 978-1-003-34302-8.
- Cooley L, 2015. *Grubun Gücü Okullarda Çözüm Odaklı Grupla Danışma*. Ankara: Nobel Akademik. ISBN: 978-605-320-176-2
- Coplan RJ, McVarnock A, Hipson WE, Bowker JC, 2022. Alone with my phone? Examining beliefs about solitude and technology use in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(6), 481-489. <https://doi.org/10.1177/01650254221113460>
- Corcoran J, Pillai V, 2009. A review of the research on solution-focused therapy. *British Journal of Social Work*, 39(2), 234-242. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm098>
- Creswell JD, Irwin MR, Burklund LJ, Lieberman MD, Arevalo JMG, Ma J, Breen EC, Cole SW, 2012. Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Crews CR, Froeschle JG, Li J, 2011. Solution focused social interest: A targeted approach to treating internet addiction. Paper based on a program presented at the 2011 American Counseling Association Conference, New Orleans, LA, USA. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://s3.amazonaws.com/AtHealthCourseMedia/internet_addition_Article_84.pdf
- De Shazer S, 2000. *The miracle question*. Brief Family Therapy Center (BFTC). Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <http://www.loesungsfokussiert.at/publikationen/pdf/miraclequestion.pdf>
- De Shazer S, Berg IK 1997. "What works?" Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19(2), 121-124. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00043>
- De Shazer S, Berg IK, Lipchik EVE, Nunnally E, Molnar A, Gingerich W, Weiner-Davis M, 1986. Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25(2), 207-221. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x>
- De Shazer S, Dolan Y, Korman H, Trepper T, McCollum E, Berg IK, 2007. *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Routledge. ISBN: 978-0789033987.
- Diab M, Punamäki RL, Palosaari E, Qouta SR 2014. Can psychosocial intervention improve peer and sibling relations among war-affected children? Impact and mediating analyses in a randomized controlled trial. *Social Development*, 23(2), 215-231. <https://doi.org/10.1111/sode.12052>
- Du YS, Jiang W, Vance A, 2010. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134. <https://doi.org/10.3109/00048670903282725>
- Egli EA, Meyers LS, 1984. The role of video game playing in adolescent life: Is there reason to be concerned?. *Bulletin of the psychonomic society*, 22(4), 309-312. <https://doi.org/10.3758/bf03333828>
- Encyclopaedia Britannica 2024. *Loneliness*. Encyclopaedia Britannica, Inc. Erişim tarihi, 05 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://www.britannica.comhttps://www.britannica.com/science/loneliness>
- Ercan FZ, 2021. Teknoloji Bağımlılığı. In: Davranışsal Boyutları ile Sağlık. Eds: Uyar S, Kırarç R, Ankara: Nobel Bilimsel, s. 201-226. ISBN: 978-625-7492-94-2
- Eroğlu A, Bayraktar S, 2017. İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3 (1), 184-199. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/237277>
- Erol B, 2019. *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi,

- <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=T1mWGp9MngYYkCSgiJvtVko9-adSHndwaJ4A3pwZNpZTgHmWlWh8eF2cDKovDUD>
- Erses T, Müezzın E, 2018. İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313-326. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/468699>
- Fatout MF, 2017. *Models for change in social group work*. New York: Routledge. ISBN: 978-0-202-36078-2
- Fingerman, KL, Lang, FR, 2009. Coming Together: A Perspective on Relationships across the Life Span. In: *Growing Together Personal Relationships Across the Lifespan*. Eds: Lang, FR, Fingerman, KL, New York: Cambridge University Press, s. 1-23. ISBN: 0-521-81310-7.
- Frankel F, Myatt R, Sugar C, Whitham C, Gorospe CM, Laugeson E, 2010. A randomized controlled study of parent-assisted children's friendship training with children having autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 40, 827-842. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0932-z>
- Fukui S, Koike M, Ooba A, Uchitomi Y, September, 2003. The effect of a psychosocial group intervention on loneliness and social support for Japanese women with primary breast cancer. In *Oncology nursing forum* (Vol. 30, No. 5, pp. 823-833). Oncology Nursing Society. <https://doi.org/10.1188/03.onf.823-830>
- Gantman A, Kapp SK, Orenski K, Laugeson EA 2012. Social skills training for young adults with high-functioning autism spectrum disorders: A randomized controlled pilot study. *Journal of autism and developmental disorders*, 42, 1094-1103. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1350-6>
- Gao B, Cai Y, Zhao C, Qian Y, Zheng R, Liu C, 2024. Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model. *Acta Psychologica*, 243, 104134. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104134>
- Gao YX, Wang JY, Dong GH 2022. The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research*.154, 35-43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Garnow T, Garmy P, Edberg AK, Einberg EL 2022. Deeply lonely in the borderland between childhood and adulthood-Experiences of existential loneliness as narrated by adolescents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1), 2132653. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2132653>
- Garvin C, 2012. Group work: Emphasis on the role of gender. In *Paradigms of Clinical Social Work*. Eds: Dorfman RA, Meyer P, Morgan ML, New York: Routledge, pp. 145-166. ISBN 0-415-94406-6.
- Geniş Ç, Ayaz-Alkaya S, 2023. Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 149, 106931. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106931>
- Giacomucci S, 2021. *Social work, sociometry, and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers*. Singapore: Springer Nature. ISBN: 978-981-33-6342-7. <https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7>
- Gingerich WJ, Peterson LT 2013. Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283. <http://rsw.sagepub.com/content/early/2013/01/22/1049731512470859.abstract>
- Globe Newswire, November 30, 2023. Global Video Games Market Report, 2022 and 2023-2030: With "Speed Being the King" in gaming, growing fiber to home (FTTH) connections bolster growth. Erişim tarihi, 11 Aralık 2023, Erişim adresi, <https://www.globenewswire.com/news-release/2023/11/30/2788312/28124/en/Global-Video-Games-Market-Report-2022-and-2023-2030-With-Speed-Being-the-King-in-Gaming-Growing-Fiber-to-Home-FTTH-Connections-Bolster-Growth.html>
- Gong H, Hsu W, 2017. The effectiveness of solution-focused group therapy in ethnic Chinese school settings: A meta-analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(3), 383-409 <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1240588>

- Güler B, 2025. Investigation into emotional intelligence, social and emotional loneliness and digital game addictions of mid-adolescent students. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(1), 24-34. <https://doi.org/10.62425/rses.1527333>
- Habertürk, 07.08.2022. 15 Yaşındaki Harun, bilgisayar başında kalp krizi geçirip öldü. Erişim tarihi, 12 Aralık 2023, Erişim adresi, <https://www.haberturk.com/15-yasndak-harun-blgisayar-basnda-kalp-krz-gecrp-oldu-3483446>
- Haslam C, Cruwys T, Chang MXL, Bentley SV, Haslam SA, Dingle GA, Jetten J, 2019. GROUPS 4 HEALTH reduces loneliness and social anxiety in adults with psychological distress: Findings from a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 87(9), 787. <https://doi.org/10.1037/ccp0000427>
- Hawkey LC, Cacioppo JT 2010. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hays RD, DiMatteo MR, 1987. A short-form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 51(1), 69-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Heckman TG, Barcikowski R, Ogles B, Suhr J, Carlson B, Holroyd K, Garske J, 2006. A telephone-delivered coping improvement group intervention for middle-aged and older adults living with HIV/AIDS. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(1), 27-38. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3201_4
- Hsu KS, Eads R, Lee MY, Wen Z, 2021. Solution-focused brief therapy for behavior problems in children and adolescents: A meta-analysis of treatment effectiveness and family involvement. *Children and Youth Services Review*, 120, 105620. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105620>
- Hürşen C, Karaokçu H, Hatipoğlu TT, Karasaliş Ş, Suhanberdyeva D, Beyoğlu D, 2023. Determination of Internet and Digital Game Addiction Level of Students According to the Opinions of Parents, Teachers and Students. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 175-206. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/413>
- Imataka G, Sakuta R, Maehashi A, Yoshihara S, 2022. Current status of internet gaming disorder (IGD) in Japan: New lifestyle-related disease in children and adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 11(15), 4566. <https://doi.org/10.3390/jcm11154566>
- International Association for Social Work With Groups (IASWG), 2022. *Standards for Social Work Practice With Groups*. (2nd ed. With online considerations). Erişim tarihi, 1 Mayıs 2025, Erişim adresi, https://www.iaswg.org/assets/2015_IASWG_STANDARDS_FOR_SOCIAL_WORK_PRACTICE_WITH_GROUPS.pdf
- Jackson PZ, McKergow M, 2002. *The solutions focus*. London: Nicholas Brealey Publishing. ISBN: 9781857882704.
- Jarvis MA, Padmanabhanunni A, Balakrishna Y, Chipps J, 2020. The effectiveness of interventions addressing loneliness in older persons: an umbrella review. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 12, 100177. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2019.100177>
- Jeong EJ, Kim DJ, Lee DM, 2017. Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214. <https://doi.org/10.1080/10447318.2016.1232908>
- Jeong M, 2012. The effect of group counseling program for the internet addiction and cyber delinquent children based on Adlerian therapy. *Korea Journal of Psychology: Counseling and Psychotherapy*, 24(3), 533-553. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://oak.go.kr/central/journalist/journaldetail.do?article_seq=18296
- Karadağ E, Kılıç B, 2019. Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117. <https://doi.org/10.18863/pgv.556689>
- Karadağ YE, Noyan CO, 2021. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 43-52. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1090570>
- Karasar N, 2023. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel. İkinci Yazım, 38'inci Basım. ISBN:

- Kerson TS, 2004. Boundary-spanning: An ecological reinterpretation of social work practice in health and mental health systems. *Social Work in Mental Health*, 2(2/3), 39–57. https://doi.org/10.1300/J200v02n02_04
- Kim SH, Yim HW, Jo SJ, Jung KI, Lee K, Park MH 2018. The effects of group cognitive behavioral therapy on the improvement of depression and anxiety in adolescents with problematic internet use. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(2), 73. <https://doi.org/10.5765/jkacap.2018.29.2.73>
- Kim SS, Huang-Isherwood KM, Zheng W, Williams D, 2022. The art of being together: How group play can increase reciprocity, social capital, and social status in a multiplayer online game. *Computers in human behavior*, 133, 107291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107291>
- King D, Delfabbro P, 2018. *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press. ISBN: 978-0-12-812924-1.
- Király O, Koncz P, Griffiths MD, Demetrovics Z, 2023. Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152376>
- Kök Eren H, Örsal Ö, 2018. Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30524980/>
- Lai G, Fun, KY, 2020. From online strangers to offline friends: A qualitative study of video game players in Hong Kong. *Media, Culture & Society*, 42(4), 483-501. <https://doi.org/10.1177/0163443719853505>
- Lampropoulos, G, 2023. Educational benefits of digital game-based learning: K-12 teachers' perspectives and attitudes. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 3(2), 805-817. <https://doi.org/10.25082/AMLER.2023.02.008>
- Landry J, Asokumar A, Crump C, Anisman H, Matheson K, 2022. Early life adverse experiences and loneliness among young adults: The mediating role of social processes. *Frontiers in Psychology*, 13, 968383. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968383>
- Lang, FR, Fingerman, KL, 2009. *Growing Together Personal Relationships Across the Lifespan*. New York: Cambridge University Press. ISBN: 0-521-81310-7.
- Lee JH, Son CN, 2008. The effects of the group cognitive behavioral therapy on game addiction level, depression and self-control of the high school students with internet game addiction. *Korean J Stress Res*, 16(4), 409-418. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effects-of-the-Group-Cognitive-Behavioral-on-of-Lee-Son/2a99bc6379a6d48c163fc651022ace9451252f61>
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J, 2011. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lethem J, 2002. Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 189-192. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00033>
- Li H, Wang S, 2013. The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468-1475. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.05.021>
- Liao GY, Huang TL, Dennis AR, Teng CI, 2024. Friend-connecting affordances: Playing online games to contact friends. *Internet Research*, 34(4), 1249-1272. <https://doi.org/10.1108/INTR-06-2022-0419>
- Liu QX, Fang XY, Yan N, Zhou ZK, Yuan XJ, Lan J, Liu CY 2015. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021>
- Lloyd-Evans B, Frerichs J, Stefanidou T, Bone J, Pinfold V, Lewis G, ... Johnson S, 2020. The Community Navigator Study: Results from a feasibility randomised controlled trial of a programme to reduce loneliness for people with complex anxiety or depression. *Plos one*, 15(5), e0233535. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233535>

- Loucks EB, Nardi WR, Gutman R, Saadeh FB, Li Y, Vago DR, ... Harrison A, 2021. Mindfulness-based college: A stage 1 randomized controlled trial for university student well-being. *Psychosomatic medicine*, 83(6), 602-614. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000860>
- Macdonald A, 2007. *Solution-focused therapy: Theory, research & practice*. London: Sage. ISBN: 978-1-4129-3117-5.
- Mascaro JS, Kelley S, Darcher A, Negi LT, Worthman C, Miller A, Raison C, 2018. Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 133-142. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1233348>
- Matthews NL, Orr BC, Warriner K, DeCarlo M, Sorensen M, Laflin J, Smith CJ, 2018. Exploring the effectiveness of a peer-mediated model of the PEERS curriculum: A pilot randomized control trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 2458-2475. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3504-2>
- McClure RF, Mears FG, 1986. Videogame playing and psychopathology. *Psychological Reports*, 59(1), 59-62. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.1.59>
- McClure, R., Mears FG, 1984. Video game players: Personality characteristics and demographic variables. *Psychological Reports*, 55(1), 271-276. <https://doi.org/10.2466/pr0.1984.55.1.271>
- Mihaliková V, Dědová M, 2024. Association between internet gaming disorder and loneliness: the mediating effect of suicidal and self-injurious behavior in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.51865/JESP.2024.1.18>
- Milliyet, 06.09.2017. Bilgisayar bağımlılığı lise öğrencisini ayaklarından ediyordu. Erişim tarihi, 12 Aralık 2023, Erişim adresi, <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/antalya/blgsayar-bagmllg-lse-ogrencsn-ayaklarndan-ediyordu-12260738>
- Molnar A, de Shazer S, 1987. Solution-focused therapy: Toward the identification of therapeutic tasks. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(4), 349-358. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1987.tb00716.x>
- Northern H, 1995. *Clinical social work: Knowledge and skills*. New York: Columbia University Press. 2nd ed. ISBN: 0-23110110-4.
- Ok C, 2021. Extraversion, loneliness, and problematic game use: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 168, 110290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110290>
- Özcan K, 2018. *Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vbVkJXChYWNELr1MuLZnYdnM_c4C3n3_IQ-b5Eq3xahBpIwQFIZEH3LUKdEzov
- Özcan K, Balcı Çelik S, 2021. Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 40(1), 257-274. <https://doi.org/10.7822/omuefd.759822>
- Özgür H, 2019. Online game addiction among Turkish adolescents: The effect of internet parenting style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(1), 47-68. <http://dx.doi.org/10.17220/mojet.2019.01.004>
- Pamuk M, Kutlu M, 2020. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 56-95. <https://doi.org/10.26466/opus.621117>
- Parent N, Dadgar K, Xiao B, Hesse C, Shapka JD, 2021. Social disconnection during COVID-19: The role of attachment, fear of missing out, and smartphone use. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 748-763. <https://doi.org/10.1111/jora.12658>
- Park K, Chang H, Hong JP, Kim MH, Park S, Jung JY, Kim D, Hahm BJ, An JH 2024. The effect of time spent on online gaming on problematic game use in male: Moderating effects of loneliness, living alone, and household size. *Psychiatry Investigation*, 21(2), 181. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0027>
- Park K, Son M, Chang H, Lee SK, 2024. The roles of stress, non-digital hobbies, and gaming time in

- adolescent problematic game use: A focus on sex differences. *Computers in Human Behavior*, 151, 108002. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108002>
- Parlak ME, Öz E, Ener D, Kurt F, Küçükkelepçe O, Kapıcı Y, 2023. The relationship between digital game addiction and loneliness and social dissatisfaction in adolescents. *Cureus*, 15(2). <https://doi.org/10.7759/cureus.34604>
- Petersen J, Pires GA, Miraldo A, Santos E, Graça J, Vilhena E, August 2024. The Internet Gaming Disorder and predictors of Loneliness in Portuguese higher education students: a preliminary study. In *2024 IEEE 12th International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH)* (pp. 1-5). <https://doi.org/10.1109/SeGAH61285.2024.1063960>
- Przybylski AK, 2014. Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*, 134(3), e716-e722. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-4021>
- Qin Y, Cho H, Zhang L, 2021. Augmentation and displacement effects of multiplayer social network games: Examining the roles of social interactions and co-players' identities. *Telematics and Informatics*, 59, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101558>
- Raith L, Bignill J, Stavropoulos V, Millea P, Allen A, Stallman HM, Mason J, De Regt T, Wood A, Kannis-Dymand L, 2021. Massively multiplayer online games and well-being: A systematic literature review. *Frontiers in psychology*, 12, 698799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698799>
- Ritchwood TD, Ebesutani CK, Chin EG, Young J, 2017. The Loneliness questionnaire: Establishing measurement invariance across ethnic groups. *Assessment*, 24(6), 798-809. <https://doi.org/10.1177/1073191115625799>
- Ropovik I, Martončík M, Babinčák P, Baník G, Vargová L, Adamkovič M, 2023. Risk and protective factors for (internet) gaming disorder: A meta-analysis of pre-COVID studies. *Addictive Behaviors*, 139, 107590. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107590>
- Russell DW, Cutrona CE, McRae C, Gomez M, 2012. Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Saadati HM, Mirzaei H, Okhovat B, Khodamoradi, F, 2021. Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM-population health*, 16, 100948. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100948>
- Sağar ME, 2020. *Üniversite öğrencilerinin sağlıklı internet kullanımını arttırmaya yönelik çözüm odaklı grupla psikolojik danışma programı ile grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi*. Doktora tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=f10Kw4p1rmMDotyKRdYv1DgsV8c5usXS0FauOjn5O_QQxglXG6bNd-8PHuDIUTa
- Sağlık Bakanlığı, 2018. *Dijital oyun bağımlılığı çalıştırı sonuç raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Ankara. Erişim Tarihi, 02 Mayıs 2025, Erişim adresi, <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/39937/0/dijitaloyunbagimlilik.pdf>
- Sarılioğlu A, Atay T, Arıkan D, 2022. Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the Covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 117-124. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.011>
- Savolainen, I, Oksanen, A, Kaakinen, M, Sirola, A, Paek, HJ, 2020. The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR mental health*, 7(1), e14035. <https://doi.org/10.2196/14035>
- Smalley RE, 1968. *Theory for social work practice*. New York and London: Columbia University Press. 2nd ed.
- Şermet Kaya Ş, 2017. *Ergenlerde çözüm odaklı yaklaşımın problemli internet kullanımı, uyku kalitesi ve okul başarısına etkisi*. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=MzP7PYssFqdb3WJlroAkZ2t0YS6sOSHJdYUisJY4nACTUJFOPb14FoUxnCTIu41>
- Şimşek E, Yılmaz TK, 2020. Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve

- sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920>
- Tabak I, Zawadzka D, 2017. Loneliness and internet addiction of Polish adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(2), 104-110. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2017.0011>
- Taş İ, Ayas T, 2018. Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(196). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2018.7652>
- Terzioğlu Y, 2015. *Immersion and identity in video games* Master's thesis, Purdue University. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://docs.lib.purdue.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1640&context=open_access_theses
- TESFED, 2023. TEFED Türkiye Kupası'nda büyük heyecan başlıyor!. Erişim tarihi, 12 Aralık 2023, Erişim adresi, <https://tesfed.gov.tr/haberler/tesfed-turkiye-kupas-nda-buyuk-heyecan-basliyor>
- Trepper TS, McCollum EE, De Jong P, Korman H, Gingerich W, Franklin C, 2014. Solution-focused therapy treatment manual for working with individuals. In *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach*. Eds: Kim JS. Sage Publications. pp.37-53.
- Trepper TS, McCollum EE, De Jong P, Korman H, Gingerich W, Franklin C, 2010. *Solution focused therapy treatment manual for working with individuals*. Research Committee of the Solution Focused Brief Therapy Association. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, https://www.andrews.edu/sed/gpc/faculty-research/coffen-research/trepper_2010_solution.pdf
- Turhan Gürbüz P, Çoban, ÖG, Erdoğan, A, Kopuz HY, Adanir, AS, Önder, A, 2021. Evaluation of internet gaming disorder, social media addiction, and levels of loneliness in adolescents and youth with substance use. *Substance use & misuse*, 56(12), 1874-1879. <https://doi.org/10.1080/10826084.2021.1958856>
- Tushya Chhabra D, Abraham B, 2025. Social networking or social isolation? A systematic review on socio-relational outcomes for members of online gaming communities. *Games and Culture*, 20(3), 355-383. <https://doi.org/10.1177/15554120231201760>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2024. *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*, 2024. Erişim tarihi, 01 Mayıs 2025, erişim adresi, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492)
- Vella K, Klarkowski M, Turkay S, Johnson D, 2020. Making friends in online games: Gender differences and designing for greater social connectedness. *Behaviour & Information Technology*, 39(8), 917-934. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1625442>
- Vuorinen I, Savolainen I, Sirola A, Oksanen A, 2024. The impacts of stress and loneliness on gambling and gaming problems: A nationwide longitudinal study. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(7), 1325-1332. <https://doi.org/10.1177/00207640241264661>
- Walter JL, Peller JE, 1992. *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Routledge. ISBN: 978-0-87630-653-6.
- Wan CS, Chiou WB, 2006. Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 762-766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- Wang JL, Sheng JR, Wang HZ, 2019. The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health*, 7, 247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Wang X, Zhang Y, Lin J, Wong CW, Chan KKY, Wong SYS, Yang X, 2023. Treatments of internet gaming disorder and comorbid mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 107947. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107947>
- Wartberg L, Thomsen M, Moll B, Thomasius R, 2014. Pilot study on the effectiveness of a cognitive behavioural group programme for adolescents with pathological internet use. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 63(1), 21-35. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24693802/>
- Weiss R, 1973. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press. ISBN: 978-0-262-73041-9.

- West CE, 2010. Solution focused group treatment with publicly funded alcohol/other drug abuse clients in rural settings. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 28(2), 176-183. <https://doi.org/10.1080/07347321003680219>
- World Health Organization (2021). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). Erişim tarihi, 05 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://icd.who.int/>
- Yalom ID, 2018. *Kısa Süreli Grup Terapileri*. Çev. Babayiğit Z. İstanbul: Pegasus. ISBN: 978-605-299-385-9.
- Yalom ID, Leszcz M, 2018. *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiğı*. Çev. Tangör A, Karaçam Ö. İstanbul: Pegasus. ISBN: 978-605-299-549-5.
- Yang K, 2019. *Loneliness: A social problem*. Abingdon: Routledge. ISBN: 978-1-315-14841-0.
- Yıldız H, Duyan V, 2022. Effect of group work on coping with loneliness. *Social Work with Groups*, 45, 132-144. <https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1990192>
- Yıldız MA, Duy M, 2014. Adaptation of the short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 194-203. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Yılmaz B, 2024. *Ergenlerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının ve etkilerinin karma yöntemle incelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim tarihi, 12 Aralık 2024, Erişim adresi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=KMB79M3N7zK1UR2WYeRgQtsk1v0d8152cLH0GUYsNZZn2DSOiKdCa0NIdrPjYniQ>
- Yoo C, 2024. Psychosocial factors and changing patterns of prolonged online gaming in adolescents. *Curr Psychol* 43, 18375–18388. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05667-5>
- Yu C, Li W, Liang Q, Liu X, Zhang W, Lu H, Dou K, Xie X, Gan X, 2019. School climate, loneliness, and problematic online game use among Chinese adolescents: The moderating effect of intentional self-regulation. *Frontiers in public health*, 7, 90. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00090>
- Yurduseven Evci V, 2022. An evaluation on the problem of digital addiction in youth. *Journal of Social Sciences and Education*, 5(1), 115-134. <https://doi.org/10.53047/josse.1092958>
- Zastrow CH, Hessenauer SL, 2017. Groups: Types and stages of development. In *Social work with groups: Comprehensive practice and self-care*. Eds: Zastrow CH, Hessenauer SL, Stamford, USA: Cengage Learning. 10th ed. ISBN: 978-1-337-56791-6.
- Zendle D, Flick C, Gordon-Petrovskaya E, Ballou N, Xiao LY, Drachen A, 2023. No evidence that Chinese playtime mandates reduced heavy gaming in one segment of the video games industry. *Nat Hum Behav* 7, 1753–1766. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01669-8>
- Zengin O, 2015. *Çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı sosyal hizmet müdahalesinin kronik böbrek yetmezliğı hastalarının psikososyal uyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim tarihi, 12.12.2024, Erişim adresi, https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=WBc656i315e2eV6-EZV1oi9x_NrON_f3uLMUX8hNM7-ldgw9LRhFDyYS66b5de3n
- Zengin O, 2021. *Felsefesi, teknikleri ve uygulama örnekleriyle Çözüm Odaklı Kısa Terapi*. İstanbul: Efe Akademi. ISBN: 978-625-7601-36-8.
- Zhang X, Shi X, Xu S, Qiu J, Turel O, He Q, 2020. The effect of solution-focused group counseling intervention on college students' internet addiction: A pilot study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2519. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072519>

7. EKLER

EK-A Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Doktora Programı öğrencisi Çağatay Serkan KAYA'nın Doç. Dr. Doğa BAŞER danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Bilgilendirilmiş onam formu ile gönüllü olarak katılım sağladığınız bu araştırma için aşağıdaki sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Çağatay Serkan KAYA

1. Adınız ve soyadınız:
2. Sınıfınız:
3. Yaşınız :
4. Gün içinde dijital oyun oynayarak geçirdiğiniz süre:saatdakika
5. Dijital oyun oynamak için en çok hangi cihazı kullanıyorsunuz? a) Bilgisayar b) Tablet c) Akıllı Telefon
6. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendirirsiniz: a) Düşük b) Orta c) Yüksek
7. Anneniz: a) Sağ b) Vefat etmiş
8. Babanız: a) Sağ b) Vefat etmiş
9. Anne ve babanız: a) Birlikte yaşıyor b) Ayrı yaşıyor

EK-B Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Kullanım İzni

Değerli katılımcılar, Aşağıda internette (cep tlf, bilgisayar, tablet) veya oyun salonlarında oynadığınız oyunlarla ilgili bazı sorular yer almaktadır. Maddelere yönelik düşüncelerinizi “Hiçbir zaman”, “Nadir olarak”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Her zaman” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri son bir yıldaki durumunuzu göz önüne alarak cevaplayınız. Son 1 yılda	Hiçbir zaman	Nadir olarak	Bazen	Sık sık	Her zaman
(1) Oyun oynamadığınız zamanlarda, zihninizi tekrar ne zaman oyun oynayacağınız ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?					
(2) Her geçen gün daha fazla oyun oynadığınız için rahatsızlık hissettiniz mi?					
(3) Oyun oynamadığınız için strese girdiniz mi?					
(4) Oyun oynamayı bırakmak istediğiniz halde kendinizi yine oyun oynarken bulduğunuz oldu mu?					
(5) Oyun oynadığınız için yapmanız gereken birçok şeyi (ev işleri, eğitim, spor, hobi) ertelediğiniz oldu mu?					
(6) Çok fazla oyun oynadığınız için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?					
(7) Oyunlara ayırdığınız sürenin miktarı ile ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?					
(8) Olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?					
(9) Çok fazla oyun oynadığınız için anne-babanız, kardeşleriniz ve diğer kişilerle ciddi çatışmalar yaşadınız mı?					

EK-C UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler İçin) ve Kullanım İzni

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-D Etik Kurul İzni

 SELÇUK ÜNİVERSİTESİ	T.C. SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu	 SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Sayı:2022/12		Tarih: 28.12.2022
ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME FORMU		
Toplantı tarihi:	28.12.2022	
Toplantı no:	12	
Proje no:	1264	
Karar no:	2022/1264	
Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümünden Doç. Dr. Doğa BAŞER'in "Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Grup Çalışmasının Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışması görüşüldü. Çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.		

EK-E Etik Kurul Başlık Değişikliği Kararı

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu	 SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ	Selçuk University Faculty of Health Sciences Ethics Committee for Non-Interventional Clinical Investigations
Sayı	2025/06	Number
Toplantı tarihi	28/05/2025	Meeting date
Toplantı numarası	06	Meeting number
Proje numarası	747	Project number
Karar numarası	2025/747	Decision number
Proje Yürütücüsü	Doç. Dr./Assoc. Prof. Dr. Doğa BAŞER	Project Coordinator
"28/12/2022" tarihli ve "2022/1264" karar numarası ile etik kurul tarafından onaylanan "Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Grup Çalışmasının Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın başlığının, "Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesinin Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi" olarak değiştirilmesi talebi.	Proje Başlığı / Project Title	The request to change the title of the study titled "Investigation of the Effect of Group Work Based on Solution-Focused Approach on Adolescents' Digital Game Addiction and Loneliness Levels", which was approved by the ethics committee with the decision number "2022/1264" dated "28/12/2022", to "The Effect of Solution-Focused Social Work Group Intervention on Adolescents' Digital Game Addiction and Loneliness Levels".
Etik açıdan uygun bulunmuştur.	Karar / Decision	

EK-F Valilik Onayı



T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı
Konu : Çağatay Serkan KAYA'nın Araştırma İzni

VALİLİK MAKAMINA

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora öğrencisi

üzere 2022-2023 eğitim-öğretim dönemi içinde Müdürlüğümüze bağlı ilgi (b) yazı ekinde ismi belirtilen okullarda görevli öğretmenlere ve öğrenim gören öğrencilere ilgi (a) genelgenin hükümleri doğrultusunda anket çalışması yapması, çalışmalarını tamamladıktan sonra sonuçlarının birer örneğini İl Millî Eğitim Müdürlüğüne teslim etmesi şartıyla, araştırma yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
- İlgili Yazı ve Ekleri (28 Sayfa)

EK-G Öntest için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Öğrenci)

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Grup Çalışmasının Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adıyla, doktora öğrencisi Çağatay Serkan KAYA tarafından Aralık 2022 – Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmasının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni: () Bilimsel araştırma (X) Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Lisesi

Araştırma Uygulaması: (X) Anket () Görüşme

() Gözlem

().....

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı’nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada öğrencilerin isim soyisim bilgileri öğrencileri çalışmanın 2. aşaması olan grup çalışmasına davet edebilmek için istenmektedir. Bunun dışında herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Çağatay Serkan KAYA

İletişim Bilgileri :

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

.../.../.....

İsim-Soyisim

İmza:

Katılımcı Adı Soyadı :

Telefon Numarası:

EK-H Öntest için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Veli)

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Grup Çalışmasının Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adıyla, doktora öğrencisi Çağatay Serkan KAYA tarafından Aralık 2022 - Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmasının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden adı soydadı dışında herhangi bir kimlik belirleyici bilgi istenmemektedir. Bu da araştırmanın ikinci aşaması olan grup çalışmasına davet için kullanılacak olup diğer cevaplarla birlikte tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Çağatay Serkan KAYA
İletişim bilgileri :

***Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.***
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

İsim-Soyisim
Veli Adı-Soyadı :
Telefon Numarası :

...../...../.....
İmza:

EK-I Grup Çalışması ve Sonraki Ölçümler için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Öğrenci)

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Grup Çalışmasının Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adıyla, doktora öğrencisi Çağatay Serkan KAYA tarafından Aralık 2022 - Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmasının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni: () Bilimsel araştırma (X) Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Lisesi

Araştırma Uygulaması: (X) Anket () Görüşme

() Gözlem (X) Grup Çalışması

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı’nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Grup çalışması .../.../2023 tarihinde başlayacak olup her hafta günü saat’da 8 hafta süreyle gerçekleştirilecektir. Grup çalışmasına katılmayı kabul eden öğrencilere grup çalışmasının hemen ardından ve 2 ay kadar sonra olmak üzere iki kere anket uygulanacaktır. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında grup çalışmasından ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz grup çalışmasını bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Çağatay Serkan KAYA

İletişim Bilgileri :

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

..../...../2023

İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı

Adı Soyadı :

Telefon Numarası :

EK-J Grup Çalışması ve Sonraki Ölçümler için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Veli)

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Grup Çalışmasının Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adıyla, doktora öğrencisi Çağatay Serkan KAYA tarafından Aralık 2022 - Haziran 2023 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmasının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırma Uygulaması: Grup çalışması ve anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir.

Cevaplar

tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Grup çalışması .../.../2023 tarihinde başlayacak olup her hafta günü saat’da 8 hafta süreyle gerçekleştirilecektir. Grup çalışmasına katılmayı kabul eden öğrencilere grup çalışmasının hemen ardından ve 2 ay kadar sonra olmak üzere iki kere anket uygulanacaktır. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında grup çalışmasından ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse grup çalışmasını bırakıp ayrılmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda grup sürecini yöneten kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Grup çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Çağatay Serkan KAYA

İletişim bilgileri :

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

..../...../2023

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

EK-K Çocuk ve Ergenler için 50 Terapi Tekniği Uygulayıcı Eğitimi Sertifika Belgesi

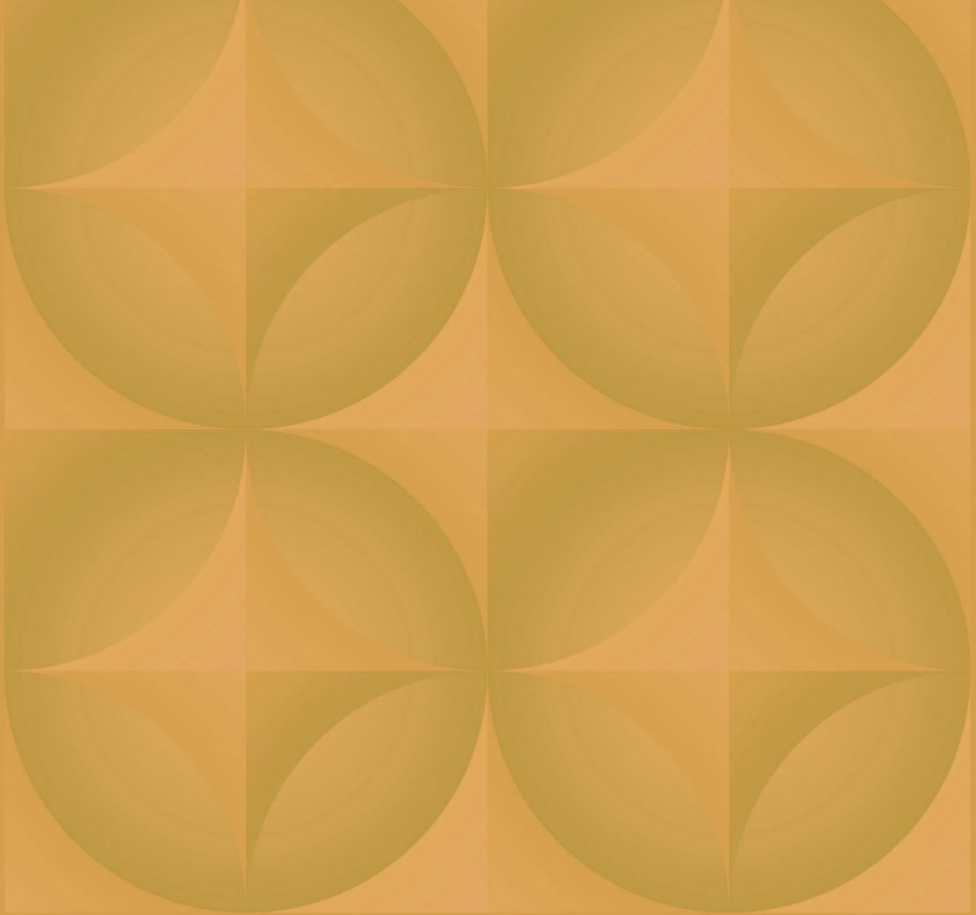


EK-L Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi Katılım Belgesi

	ANKARA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ	
KATILIM BELGESİ		
ÇAĞATAY SERKAN KAYA		
28 MAYIS 2021-18 HAZİRAN 2021 TARİHLERİ ARASINDA DÜZENLENEN 30 SAATLIK "ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ EĞİTİMİ"NE KATILMIŞTIR.		
:	19/06/2021	..
DİSİPLİNERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI BAŞKANI		DEKAN V.

EK-M Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi Sertifika Belgesi

Belge / Doc No:	Kimlik / ID No:
 Kısa Süreli Solution Focused Brief Çözüm Odaklı Terapi Therapy	
Eğitim Sertifikası Certificate of Participation	
<i>Çağatay Serkan Kaya</i>	
Başkent Psikoloji Atölyesi tarafından, 6-8 Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen 12 Saatlik "Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi" uygulayıcı eğitim programını tamamlayarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.	The recipient of this certificate has received this document as an acknowledgement of their participation in "Solution Focused Brief Therapy." 12-hour training programme was held from 6th September to 8th of September 2022.
06.09.2022 - 08.09.2022	TARİH/DATE
Eğitmen / Trainer	



SOSYAL & BEŞERÎ BİLİMLERDE ARAŞTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER - I

Aralık 2022

Editörler

Doç. Dr. Zafer ÖZOMAY

Dr. Uğur İNAN

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Publisher • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • Eda Altunel
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Gece Kitaplığı
Editörler / Editors • Doç. Dr. Zafer ÖZOMAY
Dr. Uğur İNAN
Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2022
ISBN • 978-625-430-550-4

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin
almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Gece Kitaplığı.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way
without permission.

Gece Kitaplığı / Gece Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt. No: 22/A Çankaya / Ankara / TR

Telefon / Phone: +90 312 384 80 40

web: www.gecekitapligi.com

e-mail: gecekitapligi@gmail.com



Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

<u>BÖLÜM 7</u>	
PSİKOLOJİK SERMAYE: TANIMI, BOYUTLARI VE ÖLÇÜMÜ	
<i>Yasemin KARATEKİN ALKOÇ</i>	131
<u>BÖLÜM 8</u>	
İDARE HUKUKUNDA MÜCBİR SEBEP	
<i>Kübra ÖZCAN</i>	141
<u>BÖLÜM 9</u>	
PARİS'TEKİ (FRANSA) EKOTURİZM FAALİYETLERİ İLE EKOTURİST VE YEREL HALKIN EKOTURİZME YÖNELİK TUTUMLARI	
<i>Nehir Nur DELEN, Cemali SARI</i>	153
<u>BÖLÜM 10</u>	
ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ VE SOSYAL HİZMET	
<i>Çağatay Serkan KAYA, Doğa BAŞER</i>	189
<u>BÖLÜM 11</u>	
SURİYELİ SİĞİNMACILARA YÖNELİK SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI FAALİYETLERİ: AFAD VE KIZILAY ÖRNEĞİ	
<i>Salih BATAL, Buse KALAYCIOĞLU MEMİ</i>	209
<u>BÖLÜM 12</u>	
MİTOLOJİ VE DEVLET: MİTOLOJİK DÜŞÜNCENİN MEŞRULAŞTIRICI İŞLEVİ ÜZERİNE BİR ANALİZ	
<i>İbrahim ARAP</i>	229
<u>BÖLÜM 13</u>	
TÜRKİYE İÇİN BİR POLİS OMBUDSMANI MODEL ÖNERİSİ	
<i>Emre ŞAFAK, Muharrem GÜNEŞ</i>	247

BÖLÜM 10

ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİ VE SOSYAL HİZMET

Çağatay Serkan KAYA¹, Doğa BAŞER²

1 Araştırma Görevlisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sandıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sosyal Hizmet Bölümü, ORCID ID: 0000-0002-9822-2490

2 Doçent Doktor, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, ORCID ID: 0000-0002-7451-6590

EK-S Turnitin Benzerlik Raporu

ÇÖZÜM ODAKLI GRUPLA SOSYAL HİZMET MÜDAHALESİNİN
ERGENLERİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ORJİNALLIK RAPORU

% 16	% 13	% 7	% 2
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.gecekitapligi.com İnternet Kaynağı	%7
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
4	Çakırbilgiç, Batuhan. "Öz-Kontrol Odaklı Psiko- Eğitim Programının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüsellik Üzerine Etkisi: DeneySEL Bir Çalışma", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2023 Yayın	<%1
5	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<%1
7	Tutumlu, Rıdvan. "Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Dijital Oyun Bağımlılığı Eğilimleri ile Yaratıcılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1
8	www.phdernegi.org İnternet Kaynağı	<%1