# ANNELERLE YÜRÜTÜLEN GRUP ÇALIŞMASININ, ERGENLERİN İNTERNETTE OYUN OYNAMA SORUNLARINA, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE ANNELERİ İLE İLİŞKİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hatice GÜNLER
201180108

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ocak, 2023

# ANNELERLE YÜRÜTÜLEN GRUP ÇALIŞMASININ, ERGENLERİN İNTERNETTE OYUN OYNAMA SORUNLARINA, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE ANNELERİ İLE İLİŞKİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hatice GÜNLER
201180108
Orcid: 0000-0001-7568-4249

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ocak, 2023



# JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca çok kıymetli bilgi birikimlerini benimle paylaşan, tezimin her sürecinde bana yol gösteren, umutsuzluğa kapıldığımda, samimiyeti, hoş görüsü ve yapıcı yaklaşımlarıyla beni motive eden tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN'a çok teşekkür ederim.

Savunma jürimde yer almayı kabul ederek değerli fikirleriyle çalışmama katkı sunan değerli hocalarım Doç. Dr. Ferzan CURUN ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur AKTAŞ'a ayrı ayrı teşekkür ederim.

Bağımlılık çalışmalarında öncü olan, mesleki ve bireysel gelişimimde büyük katkısı olan ve bunların yanında tez sürecimde de beni bursuyla destekleyen Tükiye Yeşilay Cemiyeti'ne teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman her tür konuda maddi ve manevi destekleri benimle olan biricik anne ve babama, canım kardeşim Arda'ya ve tüm aile üyelerime çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Tez konumu bulmamda bana yol gösteren, tezimin her sürecinde yanımda ve destek olan, beni her zaman idare eden, deneyimleriyle beni aydınlatan kıymetli iş arkadaşlarım Zeynep ve Feride'ye çok teşekkür ederim. Sizlerle iş arkadaşı olduğum için çok şanslıyım.

Tezimin akademik sürecinde bana yol gösteren, yardımlarını esirgemeyen Düzce Üniversitesi hocalarım Doç. Dr. Abdi Güngör ve Bahar Aykaç'a çok teşekkür ederim.

Desteği hep benimle olan, zorlandığım her süreçte yanımda bulduğum çok sevgili dostum Vera, iyi ki varsın.

Yüksek lisans sürecimde tanıdığım ve her zorlandığım anımda destek olan Tuna'ya çok teşekkür ederim.

Hatice GÜNLER

Şubat, 2023

# ÖZET


## ANNELERLE YÜRÜTÜLEN GRUP ÇALIŞMASININ, ERGENLERİN İNTERNETTE OYUN OYNAMA SORUNLARINA, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE ANNELERİ İLE İLİŞKİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hatice Günler
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Bu çalışmada, annelerle yürütülen 8 haftalık grup çalışmasının, ergenlerin internette oyun oynama sorunlarına, öznel iyi oluşlarına ve anneleri ile ilişkilerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 36 anne ve 36 ergen oluşturmaktadır. Annelerin yaşları 30-54, ergenlerin yaşları 13-14 arasındadır. Hem deney hem de kontrol grubunda 18 anne ve 18 ergen bulunmakta olup araştırma 2x3'lük karışık yarı deneysel desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Demografik Bilgi Formu, İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği kullanılarak çalışmanın verileri toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarından elde edilen bilgilerin istatistiksel olarak yorumlanabilmesi için, normal dağılım gösteren sürekli değişken ortalamalarının bağımlı iki grup arası kıyaslamalarında bağımlı örneklemlerde t testi kullanılırken, bağımsız grup kıyaslamalarında student's t testi kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının, internette oyun oynama bozukluğu, öznel iyi oluş ve annelerin çocuklarıyla iletişimi ön test, son test ve izlem testi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney ve kontrol grupları kıyaslandığında annelerin çocuklarının internette oyun oynama bozukluğu, öznel iyi oluş ve annelerin çocuklarıyla iletişimi ön test, son test ve izlem testi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmanın tüm sonuçları ilgili literatür kapsamında değerlendirilmiştir.



**Anahtar Sözcükler:** İnternette Oyun Oynama Sorunu, Öznel İyi Oluş, Grup Çalışması.

# ABSTRACT


## EXAMINING THE EFFECT OF GROUP WORK WITH MOTHERS ON THE ADOLESCENTS' ONLINE GAMING PROBLEM, SUBJECTIVE WELL-BEING, AND RELATIONSHIP WITH MOTHERS

Hatice Günler
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme With Thesis
Thesis Advisor: Assist. Prof., Kuntay Arcan
Maltepe University Graduate School, 2023

The purpose of the present study is to examine the effect of the 8 week of group study conducted with mothers on the adolescents' online gaming proble, subjective well-being, and relationship with their mothers. The sample group of the study consists of 36 mothers and 36 adolescents. The mothers are between 30-54 years old and the adolescents are 13-14 years old. There are 18 mothers and 18 adolescents in both the experimental and control groups, and the research was carried out using a 2x3 mixed factorial quasi-experimental design. The data of the study were collected by using the Demographic Information Form, the Internet Gaming Disorder Scale, the Adolescent Subjective Well-Being Scale, and the Parent's Communication with the Child Scale. The t-test was used in paired samples in the comparisons between two paired groups of continuous variable averages with normal distribution. The student's t-test was used in independent group comparisons in order to statistically interpret the information obtained from the participants of the study. The findings of the study revealed that there was no statistically significant change among the children of the mothers who participated in the group study regarding the pre-test, post-test, and monitoring test scores for the internet gaming disorder, subjective well-being, and the mother-child communication. There was also no statistically significant difference in the pre-test, post-test, and monitoring test scores of internet gaming disorder, subjective well-being, and the mother-child communication when the experimental and control groups were compared. All the results of the study were discussed within the scope of the relevant literature.



**Keywords:** Online Gaming Problem, Subjective Well-Being, Group Work.

# İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... iii
TEŞEKKÜR ..... iv
ÖZET ..... v
ABSTRACT ..... vi
İÇİNDEKİLER ..... vii
TABLOLAR LİSTESİ ..... x
KISALTMALAR ..... xii
1. GİRİŞ ..... 1
1.1. Problem ..... 1
1.2. Amaç ..... 3
1.3. Önem ..... 6
1.4. Varsayımlar ..... 8
1.5. Kısıtlılıklar ..... 9
1.6. Tanımlar ..... 10
2. GENEL BİLGİLER ..... 11
2.1. Davranışsal Bağımlılıklar ..... 11
2.1.1. İnternet bağımlılığı ..... 12
2.1.1.1. Tarihçe ..... 12
2.1.1.2. Tanı kriterleri ..... 13
2.1.1.3. İnternet bağımlılığında tedavi yaklaşımları ..... 15
2.1.2. İnternet oyun oynama bozukluğu ..... 16

2.1.2.1. Tarihçe ..... 16
2.1.2.2. Tanı kriterleri ..... 18
2.1.2.3. İnternet oyun oynama bozukluğu açıklayan modeller ..... 19
2.1.2.4. Ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu ..... 21
2.1.2.5. Tedavi yaklaşımları ..... 23
2.2. Öznel İyi Oluş ..... 24
2.2.1. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler ..... 26
2.2.2. Ergen öznel iyi oluş ..... 28
2.3. Ergenlik Döneminde Aile İlişkileri ..... 29
2.3.1. Ergenlik döneminde anne çocuk ilişkisi ..... 31
2.3.2. Araştırma değişkenleri ile ilgili araştırmalar ..... 32
2.3.2.1. Aile ilişkileri ve internet oyun oynama bozukluğu ilişkisi ile ilgili araştırmalar ..... 32
2.3.2.2. Aile ilişkileri ve ergen öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar ..... 34
3.YÖNTEM ..... 36
3.1. Araştırma Modeli ..... 36
3.2. Grup Çalışmasının Oluşturulması ve Uygulanması ..... 36
3.3. Evren ve Örneklem ..... 40
3.4. Veriler ve Toplanması ..... 42
3.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması ..... 44
4. BULGULAR VE TARTIŞMA ..... 46
4.1. Bulgular ..... 46
4.2. Tartışma ..... 51
4.3.1. Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin internette oyun oynama sorunlarına etkisine dair bulguların değerlendirilmesi ..... 51
4.2.2. Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin öznel iyi oluşlarına etkisine dair bulguların değerlendirilmesi ..... 54

4.2.3. Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin anneleri ile ilişkilerine etkisine dair bulguların incelenmesi ..... 55
4.2.4. Araştırmacının gözlemlerinin tartışılması ..... 55
4.2.5. Genel değerlendirme ..... 57
5. SONUÇ VE ÖNERİLER ..... 61
EKLER ..... 84
Ek 2. Anne Sosyodemografik Veri Formu ..... 85
Ek 3. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği ..... 86
Ek 4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ..... 88
Ek 5. Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği ..... 89
Ek 6. Grup Çalışması Programı ..... 91
Ek 7. Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Kararı ..... 121
ÖZGEÇMİŞ ..... 122

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Deney grubundaki annelere ait demografik bilgiler ..... 40

**Tablo 2.** Kontrol grubundaki annelere ait demografik bilgiler ..... 41

**Tablo 3.** Deney grubundaki ergenlere ait demografik bilgiler ..... 42

**Tablo 4.**Kontrol grubundaki ergenlere ait demografik bilgiler ..... 42

**Tablo 5.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internette oyun oynama ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları ..... 46

**Tablo 6.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları..... 47

**Tablo 7.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları..... 47

**Tablo 8.**8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test ve son test puanları kıyaslamaları..... 48

**Tablo 9.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test ve izlem testi puanları kıyaslamaları ..... 48

**Tablo 10.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test, son test ve izlem puanları kıyaslamaları..... 48

**Tablo 11.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test ve son test puanları kıyaslamaları ..... 49

**Tablo 12.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test ve izlem puanları kıyaslamaları..... 49

**Tablo 13.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test, son test puanları ve izlem puanlarının gruplar arası kıyaslamaları ..... 50

**Tablo 14.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test ve son test puanları kıyaslamaları ..... 50

**Tablo 15.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test ve izlem puanları kıyaslamaları ..... 51

**Tablo 16.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem puanlarının gruplar arası kıyaslamaları ..... 51

# KISALTMALAR

**APA** : American Psychological Association

**DSM-5** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

**İOOB** : İnternet Oyun Oynama Bozukluğu

**BDT** : Bilişsel Davranışçı Terapi

**MMORPG** : Massively Multiplayer Online Role-Playing Games

**ICD** : International Classification of Diseases

**WHO** : World Health Organization

**EÇİÖ** : Ebeveynin çocuğuyla iletişimi ölçeği

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences

**Ort.** : Ortalama

**N** : Toplam Kişi Sayısı

**Min.** : Minimum

**Max.** : Maximum

**F** : Frekans

**SS** : Standart Sapma

**p** : Anlamlılık Düzeyi

**t** : t Testi Değeri

**r** : Korelasyon Katsayısı

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem

İnternette oyun oynama bozukluğu (İOOB), Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) tarafından geliştirilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5'te (DSM-5) "İnternetin genellikle diğer kişilerle beraber oyun oynamak için tekrarlayıcı ve sürekli kullanımının klinik olarak anlamlı bir işlev kaybına ya da bozulmaya sebep olması" olarak tanımlamaktadır. Yapılan çalışmalar, internet oyunlarının, diğer yaş gruplarına göre ergenlere daha çekici gelmekte olduğunu ve İOOB için yetişkinlerle kıyaslandığında ergenlerin daha fazla risk altında olduğunu göstermektedir (Bonnaire ve Phan, 2017; Gentile, 2009; King ve ark., 2018; Kuss ve Griffiths, 2012; Müller ve ark, 2015). Aynı zamanda ergenlik dönemi, internet oyunları dahil olmak üzere bağımlılık sorunlarının yaşanması için en savunmasız ve en riskli zamandır (Gentile ve ark., 2017; Tejeiro, 2012). Ergenlerde aşırı oyun oynamanın bazı sorunlara neden olduğu bilinmektedir. İOOB'ye sahip ergenlerde aşırı oyun oynamayle birlikte uyku problemleri ve depresyon, kaygı, stres düzeylerinde yükselme meydana gelmektedir (Lam, 2014; Irmak, 2016; Fernandes ve ark; 2020). Sosyal fobi (Wei ve ark., 2012), yalnızlık ve isteksizlik (Fernandes ve ark; 2020) görülme sıklığı artmaktadır. İOOB'nin, akademik başarının azalmasına ve aile ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine neden olduğu (Cho ve ark., 2014) görülmektedir.

Öznel iyi oluş, bireyin hayatına dair değerlendirmeleri ve verdiği duygusal tepkileri neticesinde yüksek düzeyde olumlu duygular, düşük düzeyde olumsuz duygular yaşaması ve yaşam doyumunun yüksek olmasıdır (Deiner, 2001). Geçici bir iyilik ve mutluluk halinden ziyade, daha uzun süreli ve geniş kapsamlı bir iyilik halidir (Diener ve Suh, 1997; Uçar ve Esen, 2015). Öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin belirlenmesinde önemli bir konumdadır ve bu yüzden öznel iyi oluşun ölçülmesi, insanların hayatlarının nasıl iyileştirileceğini anlamak için önemlidir. Ek olarak, yüksek öznel iyi oluşa sahip olmak hem bireylere avantaj sağlamakta hem de bu duruma ek olarak toplumun etkin ve sağlıklı işleyişi için faydalı olmaktadır. Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireyler, öznel iyi

oluş düşük olan bireylere göre, yardım toplulukları gibi gönüllülük ve özveri içeren, toplum için yapılan faaliyetlere daha fazla katılmaktadırlar (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluş ergenlik döneminde de önem arz etmektedir. Bu dönemde yaşanan yoğun duygusal, fiziksel ve sosyal değişimlere uyum sağlamaya çalışan ergenler, bunun sonucunda stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadır (Wires ve ark. 1994). Bu durum, ergenlerin mutluluğunu ve bununla beraber öznel iyi oluşlarını etkileyebilmektedir (Thatcher ve ark. 2002). Ergenlerin, yaşadıkları değişimler ve bu değişimlerle birlikte gelen zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmeleri için psikolojik sağlıklarını koruyucu etmenlerin belirlenmesi ve bu kapsamda önleyici çalışmaların yapılabilmesi önem arz etmektedir. Psikolojik sağlığı koruyan ve arttıran kavramlardan biri olan öznel iyi oluş, ergenlik döneminin sağlıklı şekilde geçirilebilmesi için önemli bir konumda bulunmaktadır (Eryılmaz, 2011).

Aile ilişkileri; aile üyeleri arasında, annenin/babanın birbirleriyle, çocuk ya da çocuklarıyla, çocuğun anne, babası ve kardeşleriyle kurduğu iletişimler bütününden oluşmaktadır (Elkin, 2016). Bu doğrultuda, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, aile içi ilişkilerin en önemli parçalarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir ve bireyin gelecekteki yaşamının belirlenmesinde önemli bir konumda bulunmaktadır. (Vural, 2004). Ergenlik döneminde aile ilişkilerinin doğası değişse de ebeveyn-çocuk ilişkisi, ergenin gelişimi için önemli bir rol oynamaya devam etmektedir (Bonnaire ve ark., 2019). Ebeveyn ergen ilişkileri; ergenin kaygı, depresyon, içe çekilme ve yıkıcı, saldırgan davranışlar göstermesine karşı koruma sağlamakta (Resnick ve ark., 1997) ve riskli ergen davranışlarının gelişmesini önlenme konusunda etkili olmaktadır (Riesch ve ark, 2010).

Alan yazın incelendiğinde ailenin, hem ergenin İOOB geliştirmesinde hem de ergenin öznel iyi oluşu üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar, İOOB ile olumsuz aile ilişkileri ve düşük ebeveyn desteği (Baier ve Rehbein, 2009) arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. İOOB sorunları yaşayan ergenlerin daha az sıcak, birbirine bağlı olmayan ailelere sahip olduğu (Bonnaire ve Phan, 2017; Chiu ve ark., 2004; Choo ve ark., 2015; Lee ve ark., 2017; Rikkers ve ark., 2016; Wang ve ark., 2014; Zorbaz ve ark., 2015), olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ise İOOB'ye karşı koruyucu olduğu görülmektedir (Da Charlie ve ark., 2011; Kwon ve ark., 2011;

Liau ve ark., 2015; Yang ve Tung, 2007). Öte yandan, ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkiler olumlu ise ergenin öznel iyi oluşu artmakta, olumsuz ise azalmaktadır (Navarro ve ark.; 2017). Aile içerisindeki etkili iletişim, ebeveynlerin destekleyici olması, ergen öznel iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır (Park, 2004). Ergenler, aile ilişkilerini sıcak ve yakın algıladıklarında ve aileleri ile iyi bir iletişim içinde olduklarında, özerklik duygusuna sahip olduklarında, aileleri tarafından konulan kurallar ve sınırlar net olduğunda kendilerini daha tatmin olmuş hissetmekte ve daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olmaktadırlar (Flouri ve Buchanan, 2004; Joronen ve Kurki, 2005; Rask ve ark; 2003).

Buraya kadar anlatılanlar ışığında, aile ilişkilerinin ergenlerin hem İOOB sorunları hem de öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Anne ve çocuk arasındaki ilişki, aile ilişkilerinin önemli parçalarından bir tanesidir. Literatür incelendiğinde, anne çocuk ilişkisinde yaşanan sorunların ele alınması, çocukların İOOB belirtilerinin azaltılması ve öznel iyi oluşlarının arttırılması konusunda yürütülen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda annelerin psiko-sosyal olarak desteklenmelerinin anneler ve çocukları arasındaki çatışmaları azaltarak hem ergenlerin İOOB sorunlarını azaltabileceği hem de öznel iyi oluş düzeylerini arttırabileceği öngörülmüştür. Mevcut araştırma kapsamında annelere yönelik düzenlenen grup çalışmasının, ergen çocuklarının internette oyun oynama sorunlarına, öznel iyi oluş düzeylerine ve annelerin çocuklarıyla olan iletişim düzeylerine olan etkisinin incelenmesinin alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

## 1.2. Amaç

Araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Araştırmanın amaçlarından bir tanesi, 13-14 yaş ergenlerin anneleri ile gerçekleştirilecek 8 haftalık program sonrasında çocukların internet oyun oynama sorunlarında, öznel iyi oluş düzeylerinde ve annelerinin çocuklarıyla olan iletişim puanlarında anlamlı fark olup olmadığını incelemektir. Bir diğer amaç ise anneler ve ergen çcoukları arasındaki ilişkiyi düzelterek ergen çocuklarının İOOB sorunlarını azaltan ve öznel iyi oluşlarını arttıran bir program geliştirerek geliştirilen programın etkisini incelemektir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Annelere yönelik düzenlenen 8 haftalık grup çalışması sonucunda 13-14 yaş arası ergen çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu puanları anlamlı bir farklılık gösterir mi?
2. Annelere yönelik düzenlenen 8 haftalık grup çalışması sonucunda 13-14 yaş arası ergen çocuklarının öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
3. Annelere yönelik düzenlenen 8 haftalık grup çalışması sonucunda annelerinin ergen çocuklarıyla olan iletişimleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir;

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön-test ve izlem-testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön-test ve izlem-testi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu son-test puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu son-test puanlarında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu izlem-testi puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu izlem-testi puanlarında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön-test ve izlem-testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön-test ve izlem-testi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş son-test puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş son-test puanlarında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş izlem-testi puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş izlem-testi puanlarında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön-test ve izlem-testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön-test ve izlem-testi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim son-test puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim son-test puanlarında anlamlı bir fark vardır.

H0: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim izlem-testi puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

H1: 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim izlem-testi puanlarında anlamlı bir fark vardır.

### 1.3. Önem

İOOB, son yıllarda internet teknolojisinin gelişmesi sonucunda internet oyunlarının yaygınlaşması ve birey ya da ailelerin bu konuda yaşadığı sorunların artmasıyla beraber, uzmanlar tarafından detaylı şekilde incelenmeye başlanmıştır. İOOB'nin ilk kez APA (2013) tarafından geliştirilen DSM-5'in üçüncü araştırma ekinde yer almasıyla birlikte, konuyla ilgili çalışmalar hız kazanmıştır (Fenk ve ark., 2017). Yapılan çalışmalar, İOOB için ergenlerin yetişkinlerle karşılaştırıldığında göre daha fazla risk altında olduğunu göstermektedir (Bonnaire ve Phan, 2017; Gentile, 2009; King ve ark., 2018; Kuss ve Griffiths, 2012; Müller ve ark., 2015).

Nörolojik, gelişimsel ve kültürel özelliklerinden dolayı ergenlik dönemi, internet oyunları dahil olmak üzere bağımlılık sorunlarının yaşanması için en savunmasız ve riskli zamandır (Gentile ve ark., 2017; Tejeiro, 2012). Ek olarak internet oyunları, diğer yaş gruplarına göre çocuklara ve ergenlere daha çekici gelmekte ve bu durum ergenlerin İOOB sorunları yaşama riskini arttırmaktadır (Griffiths, 2012; Lam ve ark., 2009). Ergenlerde problemli oyun oynama davranışı arttıkça uyku problemlerinde, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde yükselme meydana gelmektedir (Lam, 2014; Irmak, 2016; Fernandes ve ark.; 2020). İOOB'ye sahip ergenlerin sosyal fobi geliştirebileceği (Wei ve ark., 2012), yalnızlık ve hayata karşı isteksizlik yaşayabileceği (Fernandes ve ark.; 2020) belirtilmektedir. Aynı zamanda İOOB'nin akademik başarının azalmasına ve aile ilişkileri olumsuz etkilenmesine (Cho ve ark., 2014) neden olduğu görülmektedir. İfade edilen olumsuz sonuçlar, ergenlerde İOOB sorunlarına yönelik önleyici ve tedavi edici müdahale yöntemlerini önemli hale getirmektedir.

İOOB yaygınlığı ile ilgili ülkemiz verilerine bakıldığında ilgili konunun epidemiyolojisine dair henüz bir çalışma bulunmamakla beraber, yapılan araştırmalarda çocuk ve ergenlerde internet oyunlarının kullanımın arttığı görülmektedir. Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 yılı verileri, 6-15 yaş grubundaki çocukların internet kullanımının 2013 yılında %50.8 iken 2021 yılında %82.7 olduğunu ortaya koymaktadır. İnterneti düzenli olarak kullanan çocukların internet üzerinden yürüttüğü faaliyetlere bakıldığında, üçüncü sırada %66.1 ile oyun oynama veya oyun indirme bulunmaktadır. İnternette oyun oynadığını ifade eden çocukların %94.7'sinin hemen her gün ya da haftada en az bir defa olarak düzenli şekilde dijital oyun oynadığı görülmektedir (TÜİK, 2021).

Alan yazına bakıldığında ergenlerin İOOB sorunları yaşaması ile aile ilişkileri arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. İOOB ile olumsuz aile ilişkileri arasında pozitif ilişki olduğunu göstermekte, İOOB sorunları yaşayan bireylerin daha az sıcak, birbirine bağlı olmayan ailelere (Bonnaire ve Phan, 2017; Chiu ve ark., 2004; Choo ve ark., 2015; Lee ve ark., 2017; Rikkers ve ark., 2016; Wang ve ark., 2014; Zorbaz, ve ark., 2015) ve düşük ebeveyn desteğine sahip oldukları (Baier ve Rehbein, 2009) ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin İOOB'ye karşı koruyucu olduğu görülmektedir (Da Charlie ve ark., 2011; Kwon ve ark., 2011; Liau ve ark., 2015; Yang ve Tung, 2007). Ek olarak ebeveynlerin internetle ilgili yeterli bilgiye sahip olması, çocuklarının problemli internet kullanımı ve İOOB için koruyucu bir faktör olmaktadır (Ang ve ark., 2012; Sun ve ark., 2005). Bu verilerden hareketle mevcut çalışma, ergenlerin internet oyun oynama davranışları ve davranışlarıyla ilgili yaşadıkları problemler ile aile ilişkileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve halihazırda ergen ve ailesi arasında yaşanan internette oyun oynama sorunlarına müdahale edilmesi açısından önem arz etmektedir.

Yetişkinlerde var olan psikiyatrik bozuklukların önemli bir kısmı çocukluk ya da ergenlik döneminde başlamaktadır (Akdemir ve Çuhadaroğlu-Çetin, 2008). Bu nedenle ergenlerle gerçekleştirilen çalışmaların, koruyucu bir yönü bulunmaktadır. Bu çalışmada ergenler ve annelerinin örneklem grubunu oluşturması, ergenlerin gelecekte internet oyun oynama bozukluğu sahibi yetişkinler olmalarını önleme ve internette oyun oynama sorunları yaşaması muhtemel kişilere yardımcı olması açısından da önem taşımaktadır. Ek olarak İOOB'nin toplum sağlığı açısından ciddi bir önem ve riske sahip

olduğunu ifade edildiğinden (APA, 2013), İOOB'nin önlemesi ve tedavisi konusunda müdahale yöntemleri geliştirmek hem bireysel hem de toplumsal açıdan önem arz etmektedir.

İOBB'yi önlemeye yönelik kullanılan müdahale yöntemlerine bakıldığında kullanılan koruyucu önlemlerin daha çok çocuk ve ergenleri hedef aldığı görülmektedir. Bunun sebebi İOOB'nin özellikle çocuk ve ergenlerde gelişmeye başlamasıdır (Vondráčková ve Gabrhelík, 2016). İOOB için kullanılan müdahalelerin sadece çocuk ve ergenleri değil ebeveynleri ve öğretmenleri de kapsaması önem arz etmektedir. Çocuk ya da ergenin gelişiminde önemli rol oynayan yetişkinlerin İOOB'yi tanıması, internette oyun oynama konusunda yaşanan sorunlara doğru şekilde müdahale etmesi, İOOB'ye yönelik riskleri önlemede etkili olmaktadır (Vondráčková ve Gabrhelík, 2016). Bu çalışma için gerçekleştirilen programın internette oyun oynama konusunda ergen çocuklarıyla sorun yaşayan annelerin katılımı ile grup çalışması şeklinde gerçekleştirilmiş olması, İOOB gelişmesini önlemede önemli rol oynayan ailelere müdahale edilmesi açısından önem arz etmektedir.

Ülkemizde İOOB ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ek olarak gerçekleştirilen çalışmaların genellikle bağımlılığın nedenlerine yönelik ilişkisel çalışmalar (Çakır ve ark., 2011; Horzum, 2011; Yayman, 2019; Zorbaz ve ark., 2015), ölçek geliştirme çalışmaları (Çakıroğlu, 2018; Horzum, Ayas ve Balta, 2008), derleme çalışmaları (Irmak ve Erdoğan, 2016; Nazlıgül ve Yılmaz, 2019) gibi çalışmalar olmasına rağmen İOOB'yi önleme ve iyileştirme amacıyla gerçekleştirilen deneysel çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilecek çalışmanın yarı deneysel olması, internette oyun oynama sorunları yaşayan ergenler ve anneleri ile gerçekleştirilmesi, önleme ve tedavi konusunda müdahaleler içermesi nedeni ile önem arz etmekte ve ilgili literatüre katkı yapabileceği düşünülmektedir.

## 1.4. Varsayımlar

Araştırmanın örneklemini oluşturan anne ve çocuklarının uygulanan ölçeklere doğru ve içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Deney grubundaki tüm annelerin oturumlara isteyerek katılımının sağlandığı varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan grup üyelerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
Anneler için hazırlanan 8 haftalık grup çalışması programının etkin şekilde uygulandığı varsayılmıştır.

### 1.5. Kısıtlılıklar

Gerçekleştirilen çalışma, kullanılan ölçme araçları ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır. Çalışmanın değişkenleri, katılımcıların öz bildirimleri esas alınarak araştırılmıştır. Elde edilen verilerde, katılımcıların veri toplama araçlarına taraflı cevap verebilme ihtimali bir sınırlılıktır. Çalışma toplamda 36 anne ve 36 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın küçük bir örneklemle gerçekleştirilmesi ve çalışmaya babaların dahil edilmeyip sadece annelerin katılması, ergen-ebeveyn ilişkileri içerisinde babaların verilerinin bulunmaması, bir sınırlılıktır. Çalışmalarda klinik ortamda değerlendirme yapılamamış ve İOOB riski yüksek olan ya da İOOB tanısı alan ergenlere ve annelerine ulaşılamamıştır. Gerçekleştirilen çalışma normal örneklemle sınırlıdır ve klinik örneklem ile karşılaştırma yapma imkanı sunmamaktadır. Çalışmaya katılan ergenlerin herhangi bir klinik tanısı olup olmadığı sorgulanmamıştır ve bu durum da araştırmanın bir kısıtlılığı olarak görülmektedir. Son olarak araştırmanın online ortamda gerçekleştirilmesi ve deney grubundaki annelerin yeterince gözlemlenememiş olması, grup çalışması esnasında yaşadıkları ailevi sorunlar, çatışmalar, iş/okul problemleri gibi karıştırıcı olabilecek değişkenlerin kontrol edilememiş olması da araştırmanın bir sınırlılığıdır.

Grup çalışması 4. haftasındayken ergenler yaz tatiline girmiştir. Anneler, çocuklarının tüm gün evde oldukları için yapacak etkinlik bulamadıklarını ve yoğun bir ders temposundan çıktıkları için okul dönemine kıyasla daha fazla internette oyun oynadıkları geri bildiriminde bulunmuşlardır. Grup çalışmasının bir kısmının okul, bir kısmının ise tatil zamanına denk gelmesinin, amaçlanan değişimi etkileyebileceği ve programın uygulanma zamanının seçiminin planlama ile ilgili bir sınırlılık olduğu düşünülmüştür.

## 1.6. Tanımlar

*İnternet oyun oynama bozukluğu:* Belirgin olumsuz sonuçlara neden olmasına rağmen online oyunlar üzerinde kontrolün kaybedilmesi (Ko, 2014).

*Öznel iyi oluş:* Bireyin hayatına dair değerlendirmelerinin ve duygusal tepkilerinin bir sonucu olarak yüksek düzeyde olumlu ve düşük düzeyde olumsuz duygular yaşanmasıyla beraber yüksek yaşam doyumu alması (Deiner, 2001).

# 2. GENEL BİLGİLER

## 2.1. Davranışsal Bağımlılıklar

Toplumsal ve teknolojik gelişmelerle birlikte bağımlılık kavramı yeni boyutlar kazanmış ve yalnızca psikoaktif madde ile eşleştirilirken bu duruma ek olarak fiziksel bir maddeye dayandırılamadan, davranışsal bağımlılık kavramı olarak da ele alınmaya başlamıştır. APA tarafından geliştirilen DSM-5'e bağımlılık kategorisine patolojik kumar oynamanın eklenmesiyle birlikte davranışsal bağımlılık kavramı geçerli bir psikiyatrik bozukluk kategorisi olarak kabul edilmiştir (APA, 2013). Bununla birlikte, davranışsal bağımlılık örnekleri olarak öne sürülen video oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı ve seks bağımlılığı gibi kavramlar literatürde yer alsa da (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019), DSM-5'te (APA, 2013) henüz yer resmi olarak kabul görmemiştir.

Davranışsal bağımlılık, bireyin yaşamına zarar vermesine rağmen bağımlı olunan davranışın durdurulamaması ya da kontrol edilememesi ve haz veren davranış örüntülerine tekrarlayıcı şekilde devam edilmesini içermektedir (Mann ve ark., 2017). Davranışsal bağımlılıklar incelendiğinde, madde bağımlılığı ile ortak yönlerinin bulunduğu görülmektedir. Davranışsal bağımlılıklar da madde bağımlılığı gibi durdurulamayan bir dürtü tarafından başlatılarak bireyin hoşnut olmadığı mevcut psikolojik halinden kaçmasını, bireyi yatıştırarak gerginlik ve kaygısının azalmasını, daha hoşnut hissetmesini sağlamakta ve bireyin tekrarlayıcı şekilde aynı eylemleri gerçekleştirmesine neden olmaktadır (Griffiths, 2005).

Davranışsal bağımlılıklar, diğer bağımlılıklara kıyasla psikiyatri alanı için yeni bir kavram olduğundan dolayı hakkında yeterli bilgiye sahip olunmamakla birlikte teşhisi, tedavisi ve hatta adlandırması konusunda tartışmalar bulunmaktadır. Ek olarak davranışsal bağımlılıkların çoğu haz verici bir yapıya sahip oldukları ve hayatımızdaki gündelik ritüellerin içerisinde bulundukları için ortaya çıkardıkları olumsuz psikolojik, fizyolojik ve sosyal etkiler geri planda kalabilmektedir (Reef ve Priya, 2012). İnternet bağımlılığı, kumar bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı gibi birçok kavram davranışsal bağımlılıklar adı altında toplanmış

olsa da internet ile ilgili bağımlılıklar son zamanlarda diğer davranışsal bağımlılık kavramlarına göre daha detaylı olarak ele alınmaktadır (Derevensky ve ark., 2019).

### 2.1.1. İnternet bağımlılığı

#### 2.1.1.1. Tarihçe

İnternet; iletişim, bilgi kaynaklarına ulaşma ve bilgi paylaşımı yapma, eğitim ve eğlence gibi birçok faaliyet için önemli, faydalı ve zaruri bir teknolojidir. İnternet ve beraberinde sunduğu olanaklar, yararlı etki ve sonuçlarına rağmen kullanım amacı ve sıklığına göre sorunlu ve zararlı kullanıma ve bağımlılığa yol açabilmektedir (Kuss ve ark; 2014).

İnternet, 1969'da Amerikan Savunma Bakanlığı'nın bilgisayar çalışmaları ve askeri projelerde kullanmak için oluşturduğu ilk bilgisayar ağı ile hayatımıza girmiştir. 1969'dan bu yana internet ve beraberinde getirdiği teknolojiler hızla gelişerek gündelik hayatın her alanında kullanılmaya başlanmış ve insanlar için ulaşılabilirliği giderek artmıştır. Türkiye'de ise 1993 yılında ilk kez kullanılmaya başlanmış, zamanla kullanımı giderek artmış ve yaygınlaşmıştır. Tüm dünyanın dijital verilerini ortaya koyan We Are Social tarafından yayınlanan 2022 yılı raporu, dünyadaki internet kullanıcılarının toplam nüfusun %62.5'ini oluşturduğunu ve internet kullanan kişi sayısının 2021'e göre %4 oranında arttığını ortaya koymuştur (We Are Social, 2022). İnternetin küresel olarak yaygınlaşmış olması, toplumun her kesiminden bireye hitap etmesi ve sürekli gelişim göstermesi, internetin kullanım alanlarını her geçen gün arttırmaktadır (Bulut ve Bilen, 2021).

İnternetin giderek artan kullanımı ile birlikte bu durumun beraberinde getirdiği akademik performans, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, boş zaman değerlendirmesi ve sorumluluk alma gibi problemler tartışılmaya başlanmış, bu doğrultuda internet bağımlılığı kavramı önem kazanarak araştırmacılar tarafından incelenmeye başlanmış ve literatürde bu kavramın bir psikopatoloji olarak ele alınması gündeme gelmiştir. (Bulut ve Bilen, 2021; Ögel, 2021). İnternet bağımlılığı kavramının hayatımıza girişi ilk kez Goldberg (1996) tarafından kullanılmasıyla olmuştur. Sonrasında madde bağımlılığı ile internet bağımlılığının ortak yönlerini vurgulayan çalışmalardaki artışla birlikte söz

konusu kavramın davranışsal bağımlılıklarla ilişkisi ele alınıp incelenmeye başlanmıştır (Griffiths, 1996; 1999).

#### 2.1.1.2. Tanı kriterleri

İnternet ve teknolojideki gelişimler, internete erişim kolaylığı ve gündelik hayattaki pek çok etkinlik ve işlemin internet üzerinden yürütülmesi gerekliliği, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında internet bağımlılığının tanı ve klinik değerlendirmesini oldukça karmaşık bir hale getirmektedir. İnternet bağımlılığına yönelik çalışma ve tartışmalar literatürde kavramsal olarak genişlemekle birlikte patolojinin sınırlarını tam olarak ayırt etmede kullanılabilecek tanı kriterleri henüz belirlenememiştir (Boysan, 2020). İnternet bağımlılığı kavramının henüz resmi olarak kabul görmemesinden dolayı, isimlendirmesinde de araştırmacılar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bunlar arasında teknoloji bağımlılığı, patolojik/obsesif/aşırı internet kullanımı, dijital bağımlılık, ekran bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı gibi isimler bulunmaktadır (Ögel, 2021). İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Goldberg (1996) tarafından kullanılmıştır. Goldberg (1996), DSM-IV'teki (APA, 2013) patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinden yola çıkarak tolerans, yoksunluk ve önemli toplumsal, mesleki veya boş zaman değerlendirmeye yönelik etkinliklerin azaltılması ya da tamamen bırakılmasına odaklanan tanı ölçütlerini önermiştir.

İnternet bağımlılığı kavramını inceleyen ilk araştırmacılardan olan Young (2004), DSM-IV'teki (APA,2013) patolojik kumar oynama tanı kriterlerinden hareketle 8 maddeden oluşan bir tanılama sistemi önermiş ve bu 8 belirtiden 4 ya da daha fazlasının son 1 yıl içerinde bulunması halinde bu durumun internet bağımlılığı olarak kabul edilebileceğini belirtmiştir. Bu belirtileri; internetin yoğun zihinsel uğraş haline gelmesi, bireyin internet kullanımını durduramaması, internette geçirdiği zamanı kontrol edememesi, internet kullanımı ile ilgili tolerans geliştirmesi, internetten uzak geçirilen zamanlarda yoksunluk belirtilerinin, öfke ve saldırganlık hissinin ortaya çıkması ve iş, akademik başarı, sosyal ve ailevi yaşantısının zarar görmesi olarak tanımlamıştır.

İnternet bağımlılığı kavramını patolojik internet kullanımı olarak ele alan Davis (2001), söz konusu davranışta özgül patolojik internet kullanımı (örn; kumar oynama, oyun oynama, alışveriş yapma gibi belirli uygulamalardan herhangi birini kullanmak) ve yaygın patolojik internet kullanımı (örn; fırsat buldukça internette vakit geçirme) olmak

üzere ikili bir ayrım önermiştir. Özgül patolojik internet kullanımında tercih edilen belirli uygulamalar ya da aktiviteler, internete erişim olmayan zamanlarda da bireyin zihnini meşgul eder.

Davis'in (2001) modeli, patolojik internet kullanımının problemli bilişlerden kaynaklandığını öne sürer. Uyumsuz bilişler, kendilik hakkında düşünceler ve dünya hakkında düşünceler olmak üzere iki ana alt tip içermektedir. Kendisinden şüphe duyma, düşük öz yeterlilik ve olumsuz öz değerlendirme bilişleri, bireyin kendilik hakkındaki düşüncelerini oluşturmaktadır. Özünde kendisi hakkında olumsuz bir algıya sahip olan birey, diğer insanlardan olumlu geri bildirim alabilmek ve sosyal etkileşimde bulunabilmek için interneti kullanmaktadır. Bu bilişler, Beck'in (2020) bilişsel davranışsal teorisinde tanımlanan olumsuz düşünme stillerine çok benzemektedir. Benlikle ilgili bilişler ‘’ben yalnızca internette değer görebilirim/kabul edilebilirim’’ veya ‘’çevrimdışı değersizim, ancak çevrimiçi olduğum zaman değerli biriyim’’ gibi düşünceleri içermektedir. Dünya hakkındaki olumsuz bilişler ise belirli olayları genellemeyi içerir. Bunlar ‘’kendimi güvende hissedebileceğim tek yer internet’’ veya ‘’çevrimdışı olan insanlar görülmezler/sevilmezler’’ gibi düşünceleri içermektedir. Bu bilişsel çarpıtmalar internet ile ilişkili uyaranlar tarafından tetiklenerek aşırı internet kullanımının başlatılmasına ve sürdürülmesine neden olmaktadır (Davis, 2001).

İnternet bağımlılığı kavramını problemli internet kullanımı olarak inceleyen Caplan (2003), sosyal beceriler açısından kendilerini yetersiz algılayan, tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olmayan ve yalnız hisseden insanların sosyal ilişkilerini internet aracılığıyla kurarak yüz yüze iletişim yerine online iletişimi seçmekte olduklarını ifade etmektedir. Bireyler internet üzerinden kurdukları sosyal ilişkilerde kendilerini daha yeterli, özgüvenli ve güven içerisinde hissetmektedir. Bireyler bu getirilerinden dolayı sürekli olarak internet üzerinden ilişki kurmayı seçtiklerinde bu durum mesleki, akademik, ailevi, bireysel sorunları ve beraberinde bağımlılığı getirmektedir.

Caplan (2010), patolojik internet kullanımı için iki bilişsel özellik önermektedir. Bu özelliklerden ilki kişinin daha güvenli, etkili, kendinden emin ve yüz yüze sosyal etkinliklere kıyasla çevrimiçi kişilerarası etkileşimler ve ilişkilerde daha rahat olduğu inancı olarak tanımlanan çevrimiçi sosyal etkileşim tercihidir. İkincisi ise internet kullanımıyla ilgili zihinsel meşguliyettir. İnternetin, bireyin temel iyilik halini ve sosyal

ihtiyaçlarını karşılamasını sağladığı fikri literatürde daha önce de ifade edilmiştir. Örneğin, Przybylski ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen bir motivasyonel video oyunu modeli, video oyunlarının çekiciliğinin, özyeterlilik, özsaygı ve ilişki gibi psikolojik ihtiyaçları karşılama potansiyellerine dayandığını öne sürmektedir. Benzer şekilde, Charlton ve Danforth (2007) ve Lortie ve Guitton (2013) internet bağımlılığının tanılamasında ve açıklanmasında, internet kullanımının altında yatan sosyal motivasyonların belirleyici olabileceğini ifade etmişlerdir.

#### 2.1.1.3. İnternet bağımlılığında tedavi yaklaşımları

İnternet ve internetle ilişkili bozuklukların kavramsallaştırılması ve tedavisi hakkında uluslararası alan yazında kabul edilmiş bir fikir ortaklığı bulunmamaktadır. Bu sebeple internet bağımlılığı tedavisi ile ilgili etkin bir müdahale stratejisi halen belirlenememiştir (Griffiths ve ark, 2015). Araştırmacılar internet bağımlılığına yapılacak etkili bir müdahalenin bireysel bir yaklaşım gerektirebileceğini ve psikolojik ve farmakolojik tedavilerin bir arada kullanılmasının en iyi sonucu verebileceğini belirtmektedir (Pontes ve ark, 2015; Przepiorka ve ark, 2014).

2009-2012 yılları arasında internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan psikolojik ve farmakolojik tedavileri gözden geçiren bir meta-analiz çalışmasında, internet bağımlılığını iyileştirmede psikolojik ve farmakolojik tedavi metodları kıyaslandığında iki metod arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Winkler ve ark., 2013). Buna ek olarak herhangi bir tedavi yönteminin diğerlerine kıyasla belirgin bir iyileştirici etkisi olmamasına rağmen mevcut müdahale seçenekleri kıyaslandığında bilişsel davranışçı terapi (BDT) ilk seçenek olarak görülmektedir (Winkler ve ark, 2013). BDT, kişinin duygu durum ve davranışlarını etkileyen işlevsel olmayan düşüncelerini hedef alarak daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirilmesi yoluyla iyileşme amaçlayan bir psikoterapi ekolüdür. (Beck, 2020) Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde (Winkler ve ark., 2013) internet bağımlılığında 3-6 ay süresince 8-15 oturum BDT gerçekleştirilmesinin etkili olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının iyileştirilmesi için BDT'de uygulanan belirli müdahaleler bulunmaktadır. Bu müdahaleler; internette geçirilen zamanı takip etmek, internet kullanımı ile ilgili otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaları kaydetmek, kişiyi internetten uzak tutabilmek için internete erişim yokluğuna maruz bırakma çalışmaları gerçekleştirmek, internet kullanımı üzerinde

avantaj/dezavantaj değerlendirmesi yapmak, en kötü senaryoyu belirlemek ve bilişsel yeniden yapılandırma üzerine çalışmaktır. (Ögel, 2017).

İnternet bağımlılığı müdahalelerinde önemli bir konu da aileyi tedaviye dahil etmektir. Bireyin hayatının önemli bir alanını oluşturan ailesini tedavi planı içerisine dahil etmek tedavi başarısı için önem taşımaktadır. Aile terapileri; aile içi iletişimin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi, bireyin aile içindeki problemlerden ve çatışmalardan internet kullanımını ile kaçınmasının önüne geçilmesi ve aileye bağımlılık, tedavi, nüks etme süreçleri hakkında psikoeğitim vererek ailenin konu hakkındaki farkındalığını arttırmak amaçlı uygulanmaktadır (Huang ve ark, 2010). Aileye internet bağımlılığı hakkında psikoeğitim verilmesi, ailenin bireyi internet kullanımı konusunda suçlamasının azaltılmasını ve ailenin konu hakkındaki empati ve anlayışının arttırılmasını amaçlamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlarını internet üzerinden karşılayan bireyin, aile çatışmaları üzerine çalışılarak bu çatışmaların açık bir şekilde konuşulması ve çözülmesi tedavinin bir diğer amacıdır. Ek olarak, aile, bağımlı bireyin tedavisi süresince yeni hobiler edinmesi için desteklenmesi, duygu ve düşüncelerinin etkin şekilde dinlenmesi gibi konularda bilgilendirilerek bu şekilde aile üyelerinin bağımlı bireye yardımcı olmaları amaçlanmaktadır (Ögel, 2017).

### 2.1.2. İnternet oyun oynama bozukluğu

#### 2.1.2.1. Tarihçe

1969'da Amerikan Savunma Bakanlığı tarafından hayatımıza giren internet, Türkiye'de ilk kez 1993'te kullanılmaya başlanmış, zamanla kullanımı giderek artmış ve yaygınlaşmıştır. İnternetin küresel olarak yaygınlaşması, toplumun her kesiminden bireye hitap etmesi ve sürekli gelişim göstermesi internetin kullanım alanlarını her geçen gün genişletmiştir (Bulut ve Bilen, 2021; Ögel, 2021). İnternetin önemli ölçüde gelişmesi ve hayata hızla yayılmasıyla birlikte internetle bağlantılı olarak gelişen bir alan olan internet oyunları sektörünün de hızla büyümesi ve gelişmesi tartışma konusu olarak ele alınmaya başlanmıştır (Bean ve ark., 2017).

İnternet oyunlarının yaygınlığı ve popülaritesi, 2000'li yılların başında devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunlarının (MMORPG; massively multiplayer online role-playing games) ortaya çıkışıyla beraber katlanarak artmaya başlamıştır. MMORPG,

çok sayıda oyuncunun sanal dünyada birbirleriyle etkileşime girdiği, dünya çapında oynanan, popüler bir video oyunu türüdür. Oyuncular kendi belirledikleri özelliklere göre kahraman karakterler yaratarak o karakterin hareketlerini kontrol ederler. Karakter yaratma; bir avatar belirleme, karaktere belirli beceriler tanımlama, cinsiyet, ırk, meslek ve fiziksel özellikler seçme gibi çeşitli bileşenleri içermektedir. Oluşturulan karakterin belirli görevlerde başarılı olması sonucunda, karakterin güç kazanması, yeni beceriler ve özel silahlar edinmesi gibi ödüller kazanılmaktadır (Billieux, 2015). Oyuncular, oyun içerisinde eş zamanlı olarak diğer oyuncularla etkileşime girmekte ve diğer çevrimiçi karakterlerle çevrimiçi ilişkiler kurmaktadırlar. Bu bire bir kurulan çevrimiçi sosyal ilişki ve etkileşimler, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin verdiği hissi ve hoşnutluğu bireylere sunmaktadır (Singh, 2019). Oyunlar ve gerçek hayat arasındaki bu benzerlik oyun oynama davranışını arttıran bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Oyunların gerçekçilik düzeyinin yüksek olması, oyunları çekici ve ilham verici hale getirebilmekte, böylelikle aşırı oyun oynamaya yol açabilmektedir (Calado ve ark., 2014; Olson ve ark., 2008).

Birçok internet oyunu, ödüllendirerek ve kazandıkça yükselmelerini sağlayan bir döngüye devam etmeye yönlendirerek, oyuncuları oyun içerisinde tutmayı içeren etkinliklere dayanmaktadır. Oyun tarafından oluşturulan sanal ödül sisteminde oyun oynama bozukluğu olan birey, gerçek dünyada elde edemediği güven ve doyumu oyunlar sayesinde elde edebilmektedir (Griffiths, 2012). Aynı zamanda aşırı oyun oynama, hayatın acı veren yönlerinden bir kaçış stratejisi olarak kullanılmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Online oyun yoluyla bireyler, olumsuz duygulardan kaçınarak veya bu duyguları bastırarak, olumlu duyguları deneyimlemektedirler. (Vollmer ve ark., 2014; Wallenius ve ark., 2009) Özellikle teknolojik bağımlılıklar söz konusu olduğunda, bireylerin stres düzeyleri arttıkça bağımlılık yapan davranışların da arttığı görülmektedir. Bireylerin internette oyun oynamayı stres gibi zorlu duygulardan kaçış yolu olarak kullanmasının, çevrimiçi oyun oynamadaki artışı açıklayabileceği düşünülmektedir (Andreetta ve ark, 2020; Kardefelt Winther, 2014; Kaess ve diğerleri, 2017).

Oyuncular, oyun içinde ödüllendirildikleri için oynamaya devam etmekte ve bununla birlikte oyunu bırakmayı reddetmektedirler. Oyun oynama esnasında kazanılan ödül, oyuncuların beynindeki dopamini arttırarak ödül sistemini harekete geçirmekte ve

oyuncular bir kez ödüllendirildiğinde uzun vadede bu ödülün verdiği haz durumuna bağımlı hale gelebilmektedirler. İnternette oyun oynayan bireylerin beyinlerinin oyunla ilgili ödüllere tepki verme biçiminin, madde bağımlılarının beyinlerinin madde ile ilgili ödüllere tepki verme biçimine benzediği; madde bağımlıları gibi oyun bağımlılarının da zamanla işlevselliğinin bozulduğu ve haz almasalar da oyun oynamaya devam etme eğilimleri olduğu görülmektedir (Griffiths1, 2012; Kalivas ve Volkow 2005; Knutson ve Cooper 2005; Yee, 2006). Normal düzeydeki oyun oynama, herhangi bir olumsuz etki olmaksızın zihinsel performansın artmasını sağlayabilmekte iken; problemli/aşırı oyun oynama, algı, ketleme ve karar verme gibi bilişsel beceriler üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilmektedir (Nuyens ve ark., 2017). Problemli/aşırı oyun oynama davranışı olan bireylerin oyunlara ulaşımı engellendiğinde ya da oyun oynama istekleri reddedildiğinde sinirlilik, huzursuzluk gibi psikolojik hal değişimleri ve saldırgan davranışlar gibi davranış değişimleri sergiledikleri görülmektedir (Singh, 2019).

#### 2.1.2.2. Tanı kriterleri

İOOB, ilk kez DSM-5'in üçüncü araştırma ekinde yer almıştır. DSM-5, İOOB'yi "İnternetin genellikle diğer kişilerle beraber oyun oynamak için tekrarlayıcı ve sürekli kullanımının klinik olarak anlamlı bir işlev kaybına ya da bozulmaya sebep olması" olarak tanımlamaktadır. DSM-5, tanı yöntemi olarak davranışsal bağımlılıklar ve maddeye bağlı bozukluklardan yola çıkarak 9 semptomdan meydana gelen bir yapı önermiştir. Bu semptomlar; (1) oyunla ilgili sürekli şekilde zihinsel meşguliyet, (2) oyun oynanmayan zamanlarda gösterilen yoksunluk belirtileri, (3) tolerans gelişimi ile birlikte giderek artan sürelerde oyun oynama, (4) oyun oynamayı bırakmaya yönelik tekrarlayan başarısız girişimler, (5) oyun harici etkinlik ve hobilere ilginin kaybolması, (6) problem yaşamaya rağmen oyun oynama davranışını sürdüme, (7) oyun oynama süresi hakkında çevresindeki bireylere yalan söyleme, (8) olumsuz duygulardan kaçmak için oyun oynama ve (9) ilişki, eğitim veya mesleki hayatını tehlikeye atmaya ya da kaybetmeye rağmen oyun oynamaya devam etmektir. Bu 9 belirtiden en önemli boyutların tolerans ve yoksunluk alt boyutları olduğu, son 12 ay içerisinde bu 9 tanı ölçütünden en az 5 tanesinin bulunmasının tanı için gerekli olduğunu belirtilmektedir. Tanısal Özellikler başlığı altında İOOB'nin toplum sağlığı açısından ciddi bir önem ve riske sahip olduğunu ifade eden APA (2013), İOOB'nin DSM'ye eklenebilmesi için

klinik tanıya katkıda bulunan ve İOOB'nin psikolojik bir sorun olduğunu ortaya koyan daha fazla sayıda araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır.

İOOB'nin DSM-5'te yer almasından sonra Uluslararası Hastalık Sınıflaması (ICD) tanılamalarında da yer verilmiş; ICD-11'de davranışsal bağımlılıklar kategorisi altında "oyun oynama bozukluğu" olarak ele alınması önerilmiştir [World Health Organization (WHO), 2016a]. Oyun oynama bozukluğu için üç temel belirti tanımlanmıştır. Bu belirtiler; (1) oyun oynama davranışının durdurulamaması ya da kontrol edilememesi, (2) oyunun gündelik hayattaki ilgi alanları ve rutin faaliyetlere göre öncelik göstermeye başlaması ve bu önceliğin giderek artması, (3) olumsuz sonuçlar meydana gelmesine rağmen oyun oynama davranışına devam edilmesidir. ICD-11'de oyun oynama bozukluğuna yönelik DSM-5'ten farklı olarak çevrimdışı oyun oynama (WHO, 2016b) ve baskın olarak çevrimiçi oyun oynama (WHO, 2016c) şeklinde iki alt tip tanımlanmıştır. Oyun oynama bozukluğu belirtilerinin 12 ay süresince takip edilmesi, aile ilişkilerinde, sosyal, mesleki, akademik hayatta önemli bozulmalara sebep olacak düzeyde şiddetli olması gerektiği belirtilmiştir.

İOOB için literatürde kullanılan farklı kavramlar da bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016), oyun bağımlılığı (Lemmens ve ark., 2009), problemli oyun oynama (Desai ve ark., 2010), kompulsif oyun oynama (Signh, 2019) kullanılan kavramlar arasındadır. Kullanılan kavramların farklılığına rağmen araştırmacıların söz konusu olgunun belirtileri ve sonuçları hakkında benzer görüşlere sahip oldukları görülmektedir (Stavrapoulos, 2019).

#### 2.1.2.3. İnternet oyun oynama bozukluğu açıklayan modeller

Dong ve Poenza (2014), madde bağımlılığı ve İOOB ile ilgili sunulan kriterlerden yola çıkarak İOOB için bilişsel-davranışsal bir model önermektedir. Model, 3 temel alana ve bu alanların bağımlılık yapan davranışlar üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Söz konusu 3 alan; (1) stres azaltma ve ödül elde etme motivasyonuna sahip olma, (2) oyun oynama hakkında bilişsel kontrolün azalması, (3) ilk iki maddenin sonucu olarak karar alma süreçlerinin etkilenmesidir. Aşırı oyun oynama, beyni ve bununla bağlantılı olarak bilişsel süreçleri etkilemekte ve oyun oynama davranışının bağımlılık haline gelmesine neden olmaktadır. Model, oyun oynama davranışı üzerindeki kontrolün tekrar

kazanılması için, kısa süreli hazlardan ziyade, uzun vadeli sonuçların ele alınmasını ve bilişsel süreçlerin güçlendirilmesini önermektedir.

King ve Delfrabbo (2016) tarafından önerilen 4 faktörlü klinik modelde; ergenlerin, oyunlardan elde ettikleri ödüllerin değeri, oyunların somutluğu/gerçekliği hakkındaki inançları, oyun oynama davranışıyla ilgili katı ve uyumlu olmayan kuralları, özsaygı ve sosyal kabul ihtiyacına yönelik inanışları, İOOB için belirleyici olmaktadır. Hayatlarındaki zorluklarla oyun olmadan baş edemeyecekleri, oyun esnasında kontrolün kendilerinde olduğu ve oyun oynama yoluyla toplum tarafından kabul edilecekleri düşünceleriyle beraber internet ortamında geçirdikleri vaktin ve internetle zihinsel meşguliyetlerinin artmasının ergenlerde İOOB için zemin hazırladığı belirtilmektedir.

Lee ve arkadaşları (2017), İOOB için dürtüsel/agresif oyuncu profili, duygusal olarak hassas oyuncu profili, sosyal olarak koşullanmış oyuncu profili ve başka şekilde sınıflandırılamayan oyuncu profili olmak üzere 4 kategori önermektedir. Söz konusu oyuncu profillerinin hem internette oyun oynama bozukluğu sebepleri hem de tedavileri hakkında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Dürtüsel/agresif profilin oyun oynama amacı saldırgan dürtülerini serbest bırakmak, can sıkıntısını azaltmak ve heyecan arama ihtiyacını gidermektir. Dürtüsel/agresif profil genellikle savaş oyunları ya da ateş etme oyunları gibi şiddet içerikli MMORPG'leri tercih etmektedir. Duygusal olarak hassas profil, olumsuz psikolojik halden ya da gündelik hayatta hoşnutsuzluk ortaya çıkartan durumlardan kaçınmak için oyun oynamaktadır. Sosyal olarak koşullanmış profil ise gündelik hayatında karşılayamadığı sosyal ihtiyaçlarını gidermek için oyun oynama davranışını göstermektedir.

Musetti ve arkadaşları (2019), internet oyunları oynayan bireyleri, problemli olanlar ve problemli olmayanlar şeklinde ikiye ayırmaktadır. Problemli oyun oynayanlar, bozukluk düzeyinde oyun oynayanlar ve endişeli oyun oynayanlar olarak ikiye ayrılırken; problemli olmayan oyun oynayanlar, tutkulu oyun oynayanlar ve seyrek oyun oynayanlar şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Tutkulu oyun oynayanlar, seyrek oynayanlara göre daha fazla oyun oynasa da kendilerini kontrol edebilmekte, istedikleri zaman oyun oynamayı durdurabilmekte ve oyun oynama davranışından dolayı zarar görmemektedirler. Endişeli oynayanlar ise aşırı oyun oynamasalar bile zorlu durum ve duygularını yönetebilmek için oyunu tercih etmektedirler. Bu kişiler gündelik

hayatlarında duygularını ifade etmekte zorluk çekmekte ve aleksitimik özellikler göstermektedirler. Bozukluk düzeyinde oyun oynama davranışı ise tüm tanımlamalar arasında en patolojik olanı olarak değerlendirilmektedir. Bozukluk düzeyinde oyun oynayanlar, gündelik hayat akışını sekteye uğratacak şekilde oyun oynamakta ve bu durumdan dolayı bireysel, aile, sosyal, eğitim ve mesleki hayatları zarar görmesine rağmen oyun oynamayı sürdürmekte olup, intihar eğilimi gösterebilmektedirler.

#### 2.1.2.4. Ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu

Çocuklar ve ergenler için oyun alanlarında oynanan oyunların yerini günümüzde internet oyunları almıştır (Irmak, 2016). Griffiths'e (2012) göre değişen oyun oynama kültürü içerisinde önemli yer kaplayan internet oyunları, çocuklar ve ergenler arasında en popüler aktivitelerden biri haline gelmiştir. Her yaştan insana hitap eden çevrimiçi oyunlar, yetişkinlerle kıyaslandığında çocuklara ve ergenlere daha çekici gelmekte ve oynadıkları süre giderek artmaktadır (Griffiths, 2012). Çoğu ergen için eğlence amaçlı kalsa da bazı ergenler, gündelik hayat işleyişlerinde zorluklar yaşamasına neden olacak düzeyde internet oyunlarıyla vakit geçirmektedir. (Gentile, 2009; King ve ark., 2018; Kuss ve Griffiths, 2012).

İnternette oyun oynama davranışına dair 58 araştırmanın incelendiği bir çalışmada, internet oyunlarının sonucu bağımlılık olan bir olgu olabileceği ve bununla ile birlikte olumsuz sonuçlar ve tedavi gerektiren bir sürecin ortaya çıktığı bulunmuştur (Kuss ve Griffiths 2012). İOOB için önerilen DSM-5 (APA, 2013) kriterlerine dayanarak, Almanya, Polonya, İzlanda, Yunanistan, İspanya, Romanya ve Hollanda olmak üzere yedi Avrupa ülkesinde 14 ile 17 yaşları arasındaki 12.938 ergen ile yürütülen uluslararası çalışma sonuçları, katılımcıların %6'sının İOOB için kriterleri karşılamakta olduğunu ve %5.1'inin dört kritere kadar karşılayarak İOOB için risk altında bulunduğunu ortaya koymaktadır (Müller ve ark., 2015). Ergenlerle yapılan bir diğer çalışma olan Fransız Pelleas çalışması sonuçlarında ise İOOB, %12 ile daha yüksek bir yaygınlık oranı göstermektedir (Bonnaire ve, 2017). İOOB ve İOOB için risk altındaki ergenlerin yaygınlık oranları, önleme ve müdahale programlarının geliştirilmesinin gerekliliğine işaret etmekle birlikte, ergenlerin riskli kullanıma yatkın olduğunu göstermektedir (Müller ve ark., 2015).

Ülkemiz verilerine bakıldığında; Covid-19 pandemi etkilerinin devam ettiği 29 Mart-21 Mayıs 2021 tarihleri arasında yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verileri, 6-15 yaş grubundaki çocukların internet kullanımının 2013 yılında %50.8 iken 2021 yılında %82.7 olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet kullanan çocukların %90.1'i hemen her gün, %8.5'i ise haftada en az bir kez kullanmaktadır. Düzenli internet kullanan çocukların internet üzerinden yürüttüğü faaliyetler incelendiğinde, çevrimiçi derse giriş %86.2 ile ilk sırayı alırken, %83.6 ile ödev veya ders çalışma amacıyla internet kullanma ikinci sırada yer almaktadır. Bunu üçüncü sırada %66.1 ile oyun oynama veya oyun indirme izlemektedir. İnternet aracılığıyla oyun oynadığını belirten çocukların %94.7'sinin hemen her gün veya haftada en az bir defa düzenli şekilde oyun oynama davranışını gerçekleştirdiği görülmektedir (Türkiye İstatik Kurumu, 2021).

Ergenler, özgüvenlerini kazanmak ve kendilerini akran gruplarına ait hissedebilmek için aradıkları takdir ve ödül ihtiyaçlarını karşılamak için internetteki oyun ortamını kullanabilmektedirler (Kumari ve Dhiksha, 2022). Sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra ergenler, yetişkinlerden farklı olarak oyunlarda başarılı karakterler oluşturarak ve koydukları hedeflere ulaşarak gösterdikleri performansla akranları arasında itibar elde etmek için internet oyunlarını kullanmaktadırlar. Başarılı ve kendini yeterli hissetme ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlarını oyunlar üzerinden kazanarak elde etme, ergenleri aşırı oyun oynamaya iten faktörlerdendir (Calado ve ark, 2014). Oyuncuları sürekli olarak bir başarı hissi yaşamaya yönlendiren hedefler sistemi içeren internet oyunları (değerli eşyaları ve silahları toplama, puan kazanma, bir üst seviyeye atlama gibi), kimlik oluşturma dönemindeki ergenlerin başarılı, önemli ve özgüvenli hissetme ihtiyaçlarını karşılama aracı olarak kullanılabilmektedir (Ng ve Wiemer-Hastings 2005).

İOOB ile ilgili gerçekleştirilen çalışma sayısının az sayıda olmasına rağmen İOOB belirtileri şiddetli olan kişilerin çeşitli psikososyal problemleri ve psikiyatrik belirtileri olduğu bilinmektedir (Gentile ve diğerleri, 2011; Laconi ve diğerleri, 2017; Mihara ve Higuchi, 2017; Mo¨ßle ve Rehbein, 2013; Rumpf ve diğerleri, 2014;). Ergenlerde de aşırı oyun oynama davranışı, bazı problemleri beraberinde getirmektedir. İOOB'ye sahip ergenlerde aşırı oyun oynamayle birlikte uyku problemleri ve depresyon, kaygı, stres düzeylerinde yükselme meydana gelmektedir (Lam, 2014; Irmak, 2016; Fernandes ve

ark; 2020). Sosyal fobi (Wei ve ark., 2012), yalnızlık ve isteksizlik (Fernandes ve ark; 2020) görülme sıklığı artmaktadır. İOOB'nin, akademik başarının azalmasına ve aile ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine (Cho ve ark, 2014) sebep olduğu görülmektedir. Aşırı oyun oynayan ergenlerin, normal oyunculara göre psikotizm düzeyi daha yüksek olmakta, dış dünya ile ilişkileri azalmakta, dünyayı ve gerçekleri algılayış biçimleri etkilenmekte ve gösterdikleri olumlu sosyal davranışlar azalarak düşmanca davranışlarında artış meydana gelmektedir (Irmak, 2016). Oyun bağımlısı olan ergenlerin sinirli, gergin, bitkin ve çoğunlukla olumsuz bir psikolojik hal içinde oldukları (Brunborg ve ark., 2013); aşırı oyun oynamanın davranış sorunlarına, sosyal izolasyona, saldırganlığa ve psikopatolojiye neden olabildiği görülmektedir. (Burleighve ve ark., 2019; Stavropoulos ve ark., 2019).

#### 2.1.2.5. Tedavi yaklaşımları

İOBB'ye dair tedavi yöntemleri halen oldukça kısıtlıdır. Uygulanan tedavi yöntemlerinin temel amacı bireysel, aile yaşantısı, akademik, iş ve sosyal sorunlar ve yaşamın diğer önemli alanları dahil olmak üzere aşırı oyun oynama davranışını azaltmak ya da ortadan kaldırmaktır. Tedaviye yönelik gerçekleştirilen çalışmaların birçoğu psikolojik müdahaleleri içermektedir. Gerçekleştirilen psikolojik müdahalelerde, tedavi için sıklıkla kullanılan bir yaklaşımlardan bir tanesinin BDT olduğu görülmektedir (Pontes ve ark, 2015; Zajac ve ark, 2017). Psikolojik tedavilerin yanı sıra farmakolojik tedaviler ve aile terapisi, bireye özel yaklaşımlar, eklektik terapi gibi diğer tedavi metodları da kullanılmaktadır (Zajac ve ark, 2017).

BDT, İOOB ile çalışırken aşerme ve geri çekilme belirtileri ile baş etme, oyun oynamaya ve bireyin kendisine yönelik işlevsiz düşüncelerini ele alma, bireye internet ve oyun üzerinde kontrolü olduğu düşüncesini kazandırma, oyun oynamayı azaltma/ortadan kaldırma ve oyun oynama davranışı azaldığında ortaya çıkacak boşlukla baş edebilmek için yeni davranışlar, beceriler ya da faaliyetler edindirme üzerine odaklanmaktadır (Şenormacı ve Güçlü, 2020). Bireyin tedavi motivasyonu düşükse ve tedaviye karşı ambivalansa sahipse alkol/madde bağımlılığında kullanılan motivasyonel görüşme teknikleri İOOB'ye uyarlanarak kullanılabilmektedir (King ve Delfabbro, 2019).

Kullanılan bir diğer müdahale yöntemi olan aile terapisiyle birlikte bireyin yaşamında önemli bir konumu olan aileyi tedavi planına dahil etmek, tedavi başarısı için önem taşımaktadır (Huang ve ark, 2010). Aile/çift ilişkilerinde sorun yaşanması ve bireyin bu sorunlardan kaçmak için aşırı oyun oynamaya yönelmesi söz konusu ise aileyi tedaviye dahil etmek önem arz etmektedir. Aile ilişkilerinin ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, ailenin sorun yaşayan bireye karşı empatik yaklaşabilmesi için İOOB hakkında psikoeğitim vermek, ailenin birlikte gerçekleştirebileceği aktiviteler planlamak, birey ve aile arasındaki iletişim ve ilişkiyi güçlendirmek İOOB için uygulanan aile terapilerinin temel amaçlarıdır (Bonnaire ve ark, 2019; Şenormacı ve Güçlü, 2020).

## 2.2. Öznel İyi Oluş

Mutluluk kavramının ele alınması ilk çağ filozoflarına kadar dayanmakta olup Antik Yunan felsefesinden bu yana nasıl mutlu olunur sorusuna cevap aranmaktadır. Araştırmacılar mutluluk ve iyi oluşla ilgilenirken bu kavramları öznel değerleri üzerinden tanımlamışlardır. Mutluluk ve iyi oluşa dair yapılan tanımlar 3 kategori altında gruplandırılabilir. Bunlardan ilki iyi oluşun, kutsallık, bilgelik ya da doğruluk gibi dış kriterler tarafından tanımlanmasıdır. İkinci olarak, insanların hayatlarını olumlu bir şekilde değerlendirmesinde onları neyin harekete geçirdiği konusu ile ilgilenilmiştir. Üçüncü tanımda ise mutluluk, gündelik hayattaki kullanımına en yakın olan şekilde ele alınarak yaşanan olumlu duyguların, olumsuz duygulardan üstünlüğü olarak tanımlanmıştır (Deiner, 2009).

Öznel iyi oluş terimi ilk olarak Diener (1984) tarafından, bilişsel yargılar ve duygusal tepkiler dahil olmak üzere insanların yaşam kalitelerine ilişkin değerlendirmelerini anlamaya çalışan bir kavram olarak kullanılmıştır. Literatürde özellikle yaşam doyumunu, olumlu psikolojik sağlığı ve mutluluğu ifade eden bir şemsiye terim olarak yer almaktadır (Diener, 2001; Keyes ve erk., 2002; Ryff ve Singer, 1998). Öznel iyi oluş geçici bir iyilik ve mutluluk halinden ziyade, daha uzun süreli ve geniş kapsamlı bir iyilik halidir (Diener ve Suh, 1997; Uçar ve Esen, 2015). Araştırmacılar arasında, öznel iyi oluş kavramını ifade eden tek bir terim yoktur. Bazı araştırmacılar mutluluk terimini öznel iyi oluş ile eşanlamlı olarak kullanırken (örn., Lyubomirsky ve ark., 2005), diğer yandan yaşamdan memnuniyet anlamında kullanan araştırmacılar da

bulunmaktadır (örn. Steel ve ark., 2008). Diener (1984) tarafından ortaya koyulan öznel iyi oluş terimi, genellikle mutluluk teriminin muğlak anlamından kaçınmak için kullanılmaktadır. İsimlendirme konusunda bir karmaşa olsa da araştırmacılar öznel iyi oluşun yapısının ne içerdiği konusunda benzer bir görüşe sahiptir.

Öznel iyi oluş, genel yaşam doyumu ve alana özgü yaşam doyumunu içeren bilişsel boyutların yanı sıra, yüksek olumlu ve düşük olumsuz duygulanım anlamına gelen duyuşsal boyutlardan oluşmaktadır. Olumlu duygulanım, sevinç, güven, ümit, gurur, iyimserlik gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise üzüntü, öfke, hayal kırıklığı, kaygı gibi olumsuz duyguları içermektedir. Yaşam doyumu boyutu ise öznel iyi oluşun bilişsel kısmını oluşturmakta olup, bireylerin hayat doyumuna ilişkin kişisel değerlendirmelerini içermektedir (Angner, 2010; Diener ve ark.,1999; Myers ve Deiner, 1995). Yaşam doyumuna dair değerlendirmeler, yaşam olaylarına yönelik olumlu ve olumsuz yargıları, iş, ilişki, anlam, amaç ve önemli diğer alanlardaki memnuniyeti içerir (Diener ve Ryan, 2009). Bireylerin algıladıkları yaşam doyumlarının yüksek olması, sık olumlu duygulanım ve seyrek olumsuz duygulanım yaşamaları yüksek öznel iyi oluşa sahip olmalarını beraberinde getirmektedir. Tersine, bireylerin yaşamlarından memnun olmamaları, çok az neşe yaşamaları ve sıklıkla öfke, kaygı ya da saldırganlık gibi olumsuz duygular deneyimlemeleri düşük öznel iyi oluşa sahip olmalarına neden olmaktadır (Proctor, 2014; Turan 2019). Özetle öznel iyi oluş, bireylerin hayatlarını duygusal ve bilişsel olarak öznel şekilde değerlendirmelerini içermektedir (Myers, 2000; Myers ve Deiner 1995).

Öznel iyi oluşa yönelik yapılan ilk araştırmalarda çoğunlukla yaş, cinsiyet, maddiyat gibi unsurların ilgili kavram üzerindeki etkilerine yoğunlaşılmıştır. Yapılan araştırmalar ilerledikçe öznel iyi oluşla psikolojik değişkenler arasında daha güçlü ilişkiler olduğu, bireylerin gündelik yaşam doyum ve memnuniyetlerinin, kişisel hedeflerine ulaşabilmelerinin ve içinde bulundukları kültürün hayata bakış açısının öznel iyi oluş ile daha yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Diener ve ark, 1999; Myers, 1997; Pavot ve Diener 1993). Öznel iyi oluş, hem kişilik ve psikolojik sağlık gibi iç faktörlerden hem de bireylerin içinde yaşadıkları aile ve toplum gibi dış faktörlerden etkilenmektedir. Öznel iyi oluşun dört alanı aile, iş, eğitim ve kendinden memnuniyet olarak belirmektedir (Diener ve ark.,1999). Bireylerin doğuştan gelen mizacı, aile ve sosyal

ilişkilerinin niteliği, içinde bulunduğu toplum ve temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi öznel iyi oluşun belirleyicilerindendir (Pavot ve Diener, 2013).

Öznel iyi oluş, hayat kalitesinin önemli bir parçasıdır ve bu yüzden öznel iyi oluşun ölçülmesi, insanların hayatlarının nasıl iyileştirileceğini anlayabilmek açısında önem arz etmektedir. Ek olarak, öznel iyi oluşun yüksek olması hem bireylere avantaj sağlamakta hem de bu duruma ek olarak toplumun etkin ve sağlıklı işleyişi için faydalı olmaktadır. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler, düşük öznel iyi oluşa sahip bireylere göre, yardım toplulukları gibi özveri ve gönüllülük içeren, toplum için yapılan faaliyetlere daha fazla katılmaktadırlar (Diener ve Ryan, 2009). Aynı zamanda öznel iyi oluş, bireylerin gelecekteki yaşamlarında etkili olmaktadır. Yüksek öznel iyi oluşun sağlığa ve uzun yaşama fayda sağladığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Diener, 2012). Lyubomirsky, King ve Diener (2005) tarafından yapılan bir incelemede, yüksek öznel iyi oluşun bireylerin gelecekteki sağlık ve sosyal yaşam kalitesini belirlemede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir ifadeyle, öznel iyi oluşu yüksek olan insanların, düşük olan insanlara kıyasla daha psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Pavot ve Diener, 2013).

### 2.2.1. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler

Araştırmacılar, kişilerin öznel iyi oluşlarını belirleyen ve etkileyen faktörleri ve öznel iyi oluşun nasıl arttırılabileceğini açıklayan çeşitli görüşler ortaya koymaktadır. Wilson (1960), öznel iyi oluşu açıklamada bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ve amaçlarına ulaşmaları üzerine odaklanmaktadır. Kişilerin hem doğuştan getirdiği hem de sonradan gelişen ihtiyaçları bulunmaktadır. Bireyler, bu ihtiyaçlarının farkında oldukça, bu ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri arttıkça ve planladıkları hedeflere ulaştıkça mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları artmakta; tam tersi durumlarda ise öznel iyi oluşları azaltmaktadır (Akt. Diener ve Biswas-Diener, 2000). Maslow'un (1957) ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçlar (fizyolojik, güvenlik, sosyal ihtiyaçlar) ve kendini gerçekleştirme olarak belirtilen basamaklar, öznel iyi oluşu açıklarken bireyin elde etmek istediği, bireye haz verecek ihtiyaç ve hedefler olarak ele alınmaktadır. İhtiyaçlar Maslow'un (1957) ortaya koyduğu şekilde evrensel olabildiği gibi, kişiden kişiye göre değişebilen farklı ihtiyaçlar da söz konusu olabilmektedir (Akt. Diener, 2009). Uzmanların, ihtiyaçların içeriği hakkında farklılıkları olsa da kişilerin ihtiyaçlarını

karşılayarak hedeflerine ulaşmalarının mutluluk ve öznel iyi oluşla bağlantılı olduğu konusunda ortak fikre sahip oldukları görülmektedir (Diener, 1984).

Bir diğer bakış açısına göre yaşam koşulları zaman içerisinde değişmekte ve bu değişimlerden bireylerin duygu durumları ve öznel iyi oluşları da etkilenmekte ve değişmektedir. Bireyler hayatlarında meydana gelen beklenmedik olay ya da durumlara yönelik ilk olarak güçlü tepkiler göstermekte ancak zamanla bu koşullara uyum sağlamakta ve mevcut eski duygu durumlarına ve öznel iyi oluş düzeylerine geri dönmektedirler (Diener ve ark., 1999). Eğer birey, meydana gelen yaşam değişikliğini olumlu olarak algılıyorsa öznel iyi oluşu yükselmekte; olumsuz olarak algılıyorsa öznel iyi oluşu düşmektedir. Fakat zamanla yaşanan değişikliklere alışan bireyin öznel iyi oluşu, yaşam değişiklikleri yaşanmadan önceki seviyesine dönmektedir (Diener, 1984).

Wilson (1967), öznel iyi oluşu açıklarken bireylerin yaşam olaylarının öznel iyi oluşu belirleme üzerindeki rolünü esas almaktadır. Wilson'a göre (1967), kişilerin hayatlarında olumlu anların sayısının fazla olmasının öznel iyi oluşu yükselttiğini; olumlu yaşam olaylarının sayısı ne kadar fazlaysa bireylerin de bu düzeyde mutluluğa ve yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu ifade etmektedir. Olumlu yaşam olaylarının sürekli olması önem arz etmekte, insanların mesleki, sosyal ilişkiler gibi alanlardan aldıkları doyumun, kişilerin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşlarını belirleyici etkisi olduğu ifade edilmektedir (Akt. Diener ve ark., 1999). Bu bakış açısının tam tersinde ise öznel iyi oluşu belirlemede dış etmenlerden ziyade bireyin kişilik özelliklerini esas alınmaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, yaşadığı olay ya da durumları değerlendirmede etkili olmakta; eğer birey olumlu bir bakış açısına sahipse yaşam doyumunun ve öznel iyi oluşunun yüksek, olumsuz bir bakış açısına sahipse düşük olduğu görülmektedir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun belirlenmesinde yaşam olaylarının sonucuna değil sürecine odaklanan farklı bir yaklaşımda ise bireyin öznel iyi oluşu üzerinde etkili olanın amaçlarına ulaşması değil, amaçlarına ulaşmak için gösterdiği çaba ve gerçekleştirdiği aktiviteler olduğu savunulmaktadır. Bireyin yeteneklerine ve becerilerine uygun olarak hedeflediği amaçlar doğrultusunda gerçekleştirdiği etkinlikler, bu etkinliklerde ilerleme göstermesi ve bu esnada geçen süreç bireyin mutluluk ve doyumunun artmasında etkili olmaktadır. Bireyin mutlu olabilmek için kendisini zorlaması mutluluk getirmezken, kendisi için

önemli ve keyif veren etkinliklerle vakit geçirdiğinde mutluluk kendiliğinden gelmektedir (Diener, 1984).

Lykken ve Tellegen'a (1996) göre bireylerin öznel iyi oluş üzerinde belirli bir sabit nokta bulunmaktadır. Bireylerin genetik ve doğuştan getirdiği kişilik özellikleri bu sabit nokta üzerinde etkili olmaktadır. Bireylerin yaşadıkları olaylardan dolayı öznel iyi oluşlarında değişimler olsa da zamanla bu yaşam olayları etkisini yitirmekte ve öznel iyi oluş eski düzeyine dönmektedir. Öznel iyi oluşun değişmeyen belirli bir düzeyi olduğu konusunda diğer yaklaşımlara benzeyen söz konusu açıklama, öznel iyi oluşun belirleyicisinin geçmiş ve gelecek yaşantılar değil, genetik faktörler olduğunu savunmaktadır. (Lykken ve Tellegen, 1996)

### 2.2.2. Ergen öznel iyi oluş

Ergenlik biyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal yönler dahil olmak üzere karmaşık bir süreçtir (Steinberg 2005). Bu süreçte yaşanan fizyolojik değişimler kadar psikolojik ve sosyal değişimler de ergenleri derinden etkilemektedir (Grotevant ve Cooper 1985). Yaşamın bu evresindeki yoğun duygusal, fiziksel ve sosyal değişimlere uyum sağlamaya çalışan ergenler, olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadırlar (Wires ve ark. 1994). Bu dönemde yaşanan değişimler, ergenlerin mutluluğunu ve bununla beraber öznel iyi oluşlarını etkileyebilmektedir (Thatcher ve ark. 2002). Ergenlerin, ergenlik döneminde yaşadıkları değişimler ve bu değişimlerle birlikte gelen zorluklarla işlevsel bir şekilde baş edebilmeleri için psikolojik sağlıklarını koruyucu etmenlerin belirlenmesi ve geliştirilmesi önemli olmaktadır. Psikolojik sağlığı koruyan ve arttıran yapılardan biri olan öznel iyi oluş, ergenlik döneminin sağlıklı şekilde geçirilebilmesi için önemli bir konumda bulunmaktadır (Eryılmaz, 2011).

Öznel iyi oluş, insanların psikolojik sağlığının geliştirilmesi için bir ön koşul olarak kabul edildiğinden konu ile ilgili araştırmalar artmış (Karademas, 2006; Lampropoulou, 2018); özellikle çocuklarda ve ergenlerde esenlik ve mutluluk duygusunu geliştirmenin yollarını vurguladığı için önem kazanmıştır (Gilman ve Huebner, 2003). Ek olarak günümüz yüzyılında sosyal bilimler alanında çocuk ve ergen psikolojisinde, psikopatoloji odaklı olmak yerine psikolojik sağlığı koruyan ve arttıran olumlu özelliklere yapılan vurgunun artmasıyla beraber çocuk ve ergenlerin öznel iyi oluşlarının önemi de artmıştır. Ergenlerin yaşamlarını mutlu ve sağlıklı bir biçimde

devam ettirebilmeleri için önemli belirleyicilerden biri olan öznel iyi oluş düzeyleri yükseldikçe, bununla doğru orantılı şekilde hem psikolojik hem de fiziksel sağlıkları yükselmektedir (Eryılmaz, 2010). Yetişkin öznel iyi oluşunda olduğu gibi, çocuk ve ergen öznel iyi oluşunda da yaşam memnuniyeti, yüksek olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanım olmak üzere üç temel faktör ele alınmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Ergen ve yetişkin öznel iyi oluşunu belirleyen faktörler üzerinde bazı farklılıklar bulunmakla birlikte, mevcut veriler, aradaki farklılıkların nispeten küçük olduğunu ortaya koymaktadır (Gilman ve Huebner, 2003; Huebner, Drane ve Valois, 2000). Yetişkinlerin öznel iyi oluşunu evlilik, kariyer, ekonomik durum daha çok etkilerken; ergenlerin öznel iyi ise oluşunda akademik başarı, akran ve ebeveynleri ile ilişkileri daha etkili olmaktadır (Eryılmaz, 2012). Diğer yandan kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, iyimserlik gibi özelliklerin yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de öznel iyi oluşun belirleyicilerinden olduğu görülmektedir (Ash ve Huebner, 2001; Diener ve ark, 2003).

Belirli kişilik özelliklerinin yanında ergen öznel iyi oluşu üzerinde aile ve okul faktörlerinin de etkili olduğu görülmektedir. Ergen, aile ilişkilerini sıcak ve yakın algıladığında, ailesi ile iyi bir iletişim içinde olduğunda, aile içerisinde özerklik duygusunu hissettiğinde, ailesi tarafından konulan kurallar ve sınırlar net olduğunda, aile yapısını daha olumlu algılamaktadır. Bununla birlikte hayattan tatmin düzeyleri artmakta ve daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olmaktadırlar (Flouri ve Buchanan, 2004; Joronen ve Kurki, 2005; Rask ve ark; 2003). Ergenlerle gerçekleştirilen ve sosyal ilişkilerin altı alanına odaklanan bir çalışmada ergenlerin aileleriyle olan ilişkilerinin en belirgin etkiye sahip olduğu görülmüştür (Goswami, 2012). Okul faktörleri de ergenlerin psikolojik sağlık ve öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir etki göstermektedir. Olumlu okul iklimi, öğretmenler ve sınıf arkadaşlarıyla tatmin edici ve aidiyet hissedilen ilişkilere sahip olmanın, ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde belirleyici etkisi bulunmaktadır (Dursun, 2015; Huebner ve ark, 2000; Lampropoulou, 2018). Sonuç olarak kişilik, aile ve okul değişkenlerinin ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde etkili faktörler olduğu görülmektedir (Lampropoulou, 2018).

### 2.3. Ergenlik Döneminde Aile İlişkileri

Aile ilişkileri; aile üyeleri arasında, annenin/babanın birbirleriyle, çocuk ya da çocuklarıyla, çocuğun anne, babası ve kardeşleriyle kurduğu iletişimler bütününden

oluşmaktadır (Elkin, 2016). Vural'a (2004) göre, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, aile içi ilişkilerin en önemli parçalarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir. Kendileri için birincil sosyalleşme birimi olan aileleri ve ebeveynleri ile birlikte çocuklar, hayata dair ilk deneyimlerini kazanarak gelecekteki hayatlarında nasıl davranmaları gerektiğini öğrenmektedirler. Bu etki, aileyi toplumdaki en önemli sosyal kurum yapmaktadır. Çocuğuna saygı duyan, onu dinleyerek anlamaya ve empati kurmaya çalışan ve kendini gerçekleştirmesi için fırsat ve destek veren ebeveynlere sahip olmak, çocuğun sağlıklı gelişimi için yüksek önem taşımaktadır (Vural, 2004). Çocuğun zamanının büyük bir kısmını geçirdiği ev ve aile hayatı, aile üyeleri ile ilişkisinin niteliği, ailesindeki bireylerin kişisel özellikleri, anne-baba tutumunun destekleyici, cesaret verici, denetleyici ögeler içermesi, çocuğun iyilik halini, topluma uyum biçimini (Ögel, 2017), insanlarla olan ilişkisini, olaylara verdiği tepkilerini, davranışlarını ve hayata bakış açısını belirlemektedir (Özyürek ve Özkan, 2015).

Aile ilişkileri, bireyin gelecekteki yaşamının belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Çocuğun büyüdüğü aile ortamında iletişimin yetersiz ve ebeveynlerden görülen desteğin eksik olması, aile içerisinde ödüllendirmenin yetersiz oluşu, gergin bir aile ortamının olması, çoğunlukla olumsuz duyguların ifade edilmesi ve ebeveynlerin kendi aralarında ya da çocuklarıyla kronik çatışmalarının bulunması, çocuğun bağımlılık gibi işlevsiz baş etme becerileri geliştirmesine sebep olmaktadır (Ögel, 2017). Çocuklarda olduğu gibi aynı şekilde ergenlerde de kişilik gelişiminin sağlıklı olabilmesi ve ergenlik dönemi süresince yaşadıkları sorunlara sağlıklı çözüm yolları bulabilmeleri için ebeveynlerin hem birbirleri hem de çocuklarıyla olan iletişim biçimlerinin sağlıklı olması büyük önem arz etmektedir (Öztürk, 2006).

Ergenlik döneminde aile ilişkilerinin doğası değişse de ebeveyn çocuk ilişkisi, ergenin gelişimi için önemli ibr konumda olmayı sürdürmektedir (Bonnaire ve ark., 2019). Ebeveyn ergen ilişkileri; ergenin kaygı, depresyon, içe çekilme yaşamasına ve yıkıcı, saldırgan davranışlar göstermesine karşı koruma sağlamakta (Resnick ve ark., 1997) ve riskli ergen davranışlarının gelişmesini önlenme konusunda etkili olmaktadır (Riesch ve ark., 2010). Ergenlik, ebeveynlerle duygusal mesafe ve çatışmalar yaşanan bir dönem olarak görülse de aile ilişkilerinin kalitesi özellikle de ergenin ailesine olan bağlılık hissi, ergenin uyumlu davranışlar göstermesini yüksek oranda etkilemektedir (Garnefski, 2000; Kaminski ve ark., 2010; Repetti ve ark., 2012; Steinberg, 2014). Ek

olarak ergenlik döneminde daha fazla özerklik için çabalayan ergenin, ebeveynleri ile çatışmalarının artması normal bir durum olarak değerlendirilmektedir (Van Lissa ve ark., 2017). Çatışmaların olmasından ziyade meydana gelen çatışmaların nasıl çözüldüğü ergen için önem arz etmekte, yapıcı şekilde çözülen çatışmalar ergenin uyumunda artış sağlamaktadır (Branje ve ark, 2009). Ayrıca uyumlu ergen ebeveyn ilişkileri ve yapıcı olan çatışma çözme stilleri, ergenlerin gelecekteki sosyal ve romantik ilişkileri için etkili çatışma çözme davranışları geliştirmelerini sağlamaktadır (Adams ve Laursen, 2001).

### 2.3.1. Ergenlik döneminde anne çocuk ilişkisi

Ailede kurulan sağlıklı iletişimin bulunması ve çocuğa karşı destekleyici, kabul edici, empati içeren ebeveyn tutumları ile yaklaşılması, ailesini model alarak büyüyen çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde etkilidir ve ilerideki yaşamında hayata uyum sağlaması açısından öneme sahiptir (Kırman ve Doğan, 2017). Çocukluk, ergenlik ve hatta yetişkinlik dönemlerinde insanlarla ilişkilerinde uyum göstermekte zorlanan ve problem yaşayan bireylerin, ilk yaşam deneyimlerinde ebeveynleriyle, özellikle de anneleriyle olan olumsuz ilişkileri etkili olmaktadır (Yüksek Usta, 2014). Birincil bağlanma figürü olarak kabul edilen ve güvenli bağlanmanın temeli olduğu ifade edilen anne çocuk ilişkisi (Bowlby, 1982), ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde devam etmekte, anneyle olan ilişkinin ergen tarafından algılanan kalitesi arttıkça ergenin özgüveni ve hayata karşı uyumu da artmakta (Rosenthal ve Kobak 2010; Renske ve ark.; 2019), yaşamdan aldığı doyum ve benlik saygısında yükselme meydana gelmektedir (Green ve ark., 2018; Keizer ve ark, 2019; Güre ve Ergül Topçu, 2022). Ergen, annesiyle ilişkisindeki değişiklikleri olumlu algıladığında ve anne desteğini hissettiğinde, ergenin benlik saygısında olumlu değişiklikler meydana geldiği görülmektedir. Bu durum, annenin ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde de birincil bağlanma figürü olmaya devam ettiğini göstermektedir (Rosenthal ve Kobak, 2010).

Ülkemizdeki veriler incelendiğinde çocuk yetiştirme sorumluluğunun babalara kıyasla annelere daha fazla verildiği görülmektedir. Anne Çocuk Eğitim Vakfı (AÇEV, 2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, araştırmaya katılan babaların %91'i çocuğa bakım vermede birincil sorumlu kişinin anne olduğunu belirtmiştir. Çocukların eğitiminde sorumluluk üstlenme ve etkin rol alma açısından bakıldığında, babaların

ilgilerinin düşük olduğu, çocuklarının gelişimlerini destekleyecek şekilde kaliteli zaman geçirmedikleri ve çocukları ile kültürel ve sportif etkinliklere katılmadıkları görülmüştür. Konu ile ilgili alan yazın gözden geçirildiğinde, ergenlik dönemiminde de AÇEV'in (2017) araştırma bulgularıyla tutarlı veriler bulunmaktadır. Ergenlik döneminde de babaya kıyasla annelerin daha çok sorumluluk aldığı, ergenlerin anneyle olan ilişkilerinin babaya kıyasla daha sıcak ve destekleyici şekilde olduğu, annenin ergenle daha çok vakit geçirdiği ve daha etkin olduğu ve bu durumla bağlantılı olarak annenin ergenle babadan daha fazla çatışma ve anlaşmazlık yaşadığı görülmektedir (Ertem ve Yazıcı, 2006; Ferguson ve ark, 2010; Güre ve Ergül Topçu, 2022; Shek, 2000; Williams ve Kelly, 2005).

Yapılan araştırmalar babaların ergen çocuklarının bireyselleşme çabalarını destekleyici bir tutuma sahipken, annelerin daha katı ve kontrolcü davranışlar gösterdiğini ve ergen çocuklarıyla daha çok çatışmaya girdiğini göstermektedir (Kenny ve Gallager, 2002; Benner ve Kim, 2010; Güre ve Ergül Topçu, 2022) Otoriter ve kontrolcü tutumlar gösteren anneler, çocuklarına daha az sorumluluk vererek çocuklarının benliklerinin ve kontrol mekanizmalarının gelişimine engel olmaktadır (Abedinin, 2012; Orman ve Arıcak, 2019). Annesiyle ilişki kurmaktan kaçınan ergenler, kendilerini daha yalnız hissetmekte ve işlevsel olmayan baş etme mekanizmaları geliştirmektedir (Larragana ve ark, 2016). Anne, çocuğun ergenlik dönemi özelliklerine ve değişimlerine uyum sağladığında, ergenin özerklik çabalarına uygun davranışlar gösterdiğinde ve ergenin yaşadığı zorlu duygular esnasında destek alabileceği güvenli bir ilişki sunduğunda, anne-ergen ilişkisi olumlu şekilde etkilenmekte, anneye güven artmakta ve aynı zamanda ergenin hayata uyumu, yaşadığı zorluklarla baş edebilme becerisi artmaktadır (Allen ve ark; 2003). Özetle, annenin ergenin gelişiminde önemli bir rolünün bulunduğu görülmektedir.

### 2.3.2. Araştırma değişkenleri ile ilgili araştırmalar

#### 2.3.2.1. Aile ilişkileri ve internet oyun oynama bozukluğu ilişkisi ile ilgili araştırmalar

Aile ilişkilerinin kalitesi, ebeveynlik süreci ve aile desteğinin olumlu algılanması özellikle ergenlerde internet bağımlılığına karşı koruyucu faktörler arasında yer almakta

(Blustein ve ark., 2015); aile içi çatışmalar, kısıtlayıcı ebeveynlik, ailede yeterli iletişimin olmaması ve çocuğun aile içerisinde kendisi yalnız hissetmesi ise internet bağımlılığı için risk faktörleri olarak görülmektedir (Chung ve ark, 2019). Yapılan araştırmalar, İOOB ile olumsuz aile ilişkilerine ve düşük ebeveyn desteğine sahip olma (Baier ve Rehbein, 2009) arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. İOOB sorunları yaşayan ergenlerinergenlerin daha az sıcak, birbirine bağlı olmayan ailelere sahip olduğu (Bonnaire ve Phan, 2017; Chiu ve ark., 2004; Choo ve ark., 2015; Lee ve ark, 2017; Rikkers ve ark., 2016; Wang ve ark., 2014; Zorbaz, ve ark., 2015); olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ise İOOB'ye karşı koruyucu olduğu görülmektedir (Da Charlie ve ark., 2011; Kwon ve ark., 2011; Liau ve ark., 2015; Yang ve Tung, 2007).

Problemli oyun oynama davranışını etkileyen önemli ailesel etmenler arasında ebeveynlerin bireysel özellikleri, ebeveyn-çocuk ilişkisinin yapısı, yaşanan çatışmaların sıklığı ve bu çatışmaların ne şekilde çözüldüğü, ailede sıcak ve destekleyici bir iletişimin bulunup bulunmadığı, ebeveynlerin internet ve oyun oynama konusundaki bilgi, tutum ve davranışları ve çocuğun içerisinde yaşadığı ev ortamı bulunmaktadır (Schneider, 2017). Güney Kaliforniya'da 7. sınıfa devam eden 2373 öğrenciyle yapılan çalışmada, çocuklarının internet kullanımı hakkında bilgisi olmayan ebeveynlerin çocuklarının, bu konuda bilgisi olan ebeveynlerin çocuklarına kıyasla daha yüksek problemli internet kullanımına sahip olduğu görülmüştür (Sun ve ark, 2005). 1098 ergen ile yapılan başka bir çalışmada da aynı bulgular elde edilmiştir. Ebeveynlerin internetle ilgili yeterli bilgiye sahip olmasının, çocuklarının problemli internet kullanımı ve İOOB geliştirmelerini önleyici bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Ang ve ark, 2012). 600 ortaokul ve lise öğrencisiyle yapılan araştırmada, ebeveynlerle gerçekleştirilen genel sosyal aktivitelerin, oyun aktivitelerinin ve ebeveynlerin oyuna yönelik tutumlarının İOOB düzeyi ile negatif anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Park ve ark., 2009).

İOOB ile ilgili aile ilişkilerine odaklanan çalışmalarda, kaliteli aile ilişkilerinin ergenlerde önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir. Yayman'ın (2019) 762 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada aile ilişkilerinde problemler arttıkça, ergenlerde oyun bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. 434 ergenle gerçekleştirilen araştırmada elde edilen bulgular ise yeterli duygusal paylaşım, kurallarda esneklik ve aile ilişkilerinin tatmin edici olmasının önemli koruyucu faktörler olduğu; güven veren,

hoşgörülü ve destekleyici ebeveyn tutumlarının, ergenlerin İOOB geliştirmesini önlediği sonucuna ulaşılmıştır (Bonnaire ve Phan, 2017). 903 ergen ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada, oyun bağımlılığı ile ebeveyn tutumları, aile içi iletişim, aile bütünlüğü ve ailede şiddete maruz kalma arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Park ve ark, 2009). Benzer şekilde Kore'de gerçekleştirilen ampirik çalışmaların meta-analizinin yapıldığı bir çalışmada, internet bağımlılığı ile destekleyici, cesaret verici ve saygılı ebeveynlere sahip olma arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur (Koo ve Kwon, 2014). 1122 ergenle yapılan bir başka çalışmada ise düşük anne eğitim düzeyinin, anneden algılanan psikolojik kontrolün, katı ve sınırlayıcı ya da aşırı esnek ebeveynlik yaklaşımlarının İOOB ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Andiç, 2019). Elde edilen bu bulgular ergenlere uygulanacak önleme, erken müdahale ve tedavi çalışmalarında, ebeveynlerinin önemine işaret etmektedir (King ve Delfabbro, 2019).

#### 2.3.2.2. Aile ilişkileri ve ergen öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Alan yazına bakıldığında ailenin, ergen öznel iyi oluşu üzerinde önemli rolünün olduğu görülmektedir (Baytemir, 2014; Dursun, 2015; Goswami, 2012; Huebner ve ark, 2000; Joronen ve Kurki, 2005; Lampropoulou, 2018; Navarro ve ark., 2017; Rask ve ark, 2013; Park, 2004). Ergenlerin sosyal ilişkilerine odaklanan bir çalışmada, ergenlerin aileleriyle olan ilişkilerinin öznel iyi oluşları üzerinde belirgin etkiye sahip olduğu görülmüştür (Goswami, 2012). Ergenlerle gerçekleştirilen başka bir çalışmada aynı şekilde aile ilişkilerinin, ergenin öznel iyi oluşu üzerinde en büyük etkiye sahip alanlardan biri olduğu bulunmuştur. Ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkiler olumlu ise ergenin iyilik halinin arttığı, olumsuz ise iyilik halinin azaldığı görülmektedir (Navarro ve ark; 2017).

Aile ilişkilerinin olumlu olması, ebeveynler ve ergen arasında karşılıklı olarak algılanan sevgi ve bağlılık (Dursun, 2015), net fakat gerektiğinde esneyebilen kurallara sahip olan aile ortamı (Huebner ve ark, 2000), ergenin öznel iyi oluşunu olumlu etkilemektedir. Algılanan ebeveyn desteği ve sevgi dolu ergen ebeveyn ilişkisi, ergenin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu etkilere sahipken; ergen ve ebeveyni arasında yaşanan çatışmalar, ergenin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyini olumsuz etkilemektedir (Huebner ve ark, 2000). Ergenler, aile ilişkilerini sıcak ve yakın algıladıklarında, özerklik duygusuna sahip olduklarında, ailelerin ergene koyduğu kurallar ve sınırlar net

olduğunda ve ergen ve ebeveynleri arasında iyi bir iletişim olduğunda, aile yapısı ne olursa olsun ergenlerin aile yapısını daha iyi algıladıkları ve daha yüksek bir öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ergenlerin, aile üyeleri ile olumlu ilişkilere sahip olduklarını düşünmeleri ve aile ilişkilerinden hoşnut hissetmeleri, onların öznel iyi oluşu üzerinde aile yapısından daha büyük bir etkiye sahiptir. Ergenler, özellikle anneleriyle olan ilişkilerini iyi olarak algıladıklarında, yaşamlarından memnun olma olasılıkları daha yüksek görünmektedir. Bu nedenle annelerle iyi iletişim ve sıcak ilişki, daha yüksek iyi oluş düzeyine neden olmaktadır (Lampropoulou, 2018).

Gerçekleştirilen bir çalışmada, aile bireylerinin açık iletişim kurulabilmelerinin, aile üyeleri arasında duygusal yakınlığın olmasının, ergenin aile içerisinde kendisini yalnız hissetmemesinin ve aile üyeleri ile etkileşim esnasında kendisini güvende hissetmesinin ergenin öznel iyi oluşunu arttırdığı; ergen ve ebeveynleri arasındaki ilişki sorunlarını ise azalttığı görülmüştür. (Rask, Kurki ve Paavlianien; 2003). Joronen ve Kurki'nin (2005) gerçekleştirdiği çalışmaya göre ise ergenin öznel iyi oluşunda altı tema bulunmaktadır. Bunlar güvenli ev ortamı, ev içerisindeki sıcak duygusal atmosfer, açık iletişim, ergenin kendisini aileye ait hissettirmesi, aile dışındaki diğerleri ile ilişkiler ve ergenin aile içerisinde hissettiği önemdir. Aile içerisindeki etkili iletişim, ebeveynlerin destekleyici olması, zorlu yaşantılar ile başa çıkma, olumlu yaşam olayları ve önemli diğer kişilerle kurulan kaliteli iletişim, ergen öznel iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Park, 2004). Gerçekleştirilen başka bir çalışmada, ergen öznel iyi oluşunda ev ortamının rahatlığı ve ev içerisindeki duygusal sıcak atmosfer, iletişimin açıklığı, ergenin önemli olduğunu hissetmesi ve aileye dahil olmanın etkili olduğu ortaya konmuştur (Baytemir, 2014). Sonuç olarak aile ilişkileri ve ergen öznel iyi oluşu ile ilgili araştırmalar bakıldığında ergenin öznel iyi oluşu üzerinde aile ilişkilerinin önemli bir etkisi olduğu görülmektedir.

# 3.YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeline, çalışma grubuna, internette oyun oynama sorununa müdahale programı geliştirme sürecine, program içeriğine, veri toplama yöntemine, verilerin değerlendirilmesi ve analizi edilmesine yönelik bilgiler yer almaktadır.

## 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, annelere yönelik düzenlenen 8 haftalık grup çalışmasının 13-14 yaş arası ergen çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu puanlarına, öznel iyi oluş düzeylerine ve annelerin çocuklarıyla olan iletişim düzeylerine olan etkisini incelemek amacıyla nicel araştırma modelleri kullanılarak karışık desenle yapılmıştır. 8 haftalık grup çalışması araştırmanın bağımsız değişkenini, internet oyun oynama bozukluğu, öznel iyi oluş ve annelerin çocuklarıyla olan iletişim puanları ise bağımlı değişkenlerini oluşturmaktadır. Yarı deneysel olarak gerçekleştirilen çalışma öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu desendir. Çalışmadan elde edilen nicel veriler için kontrol ve deney grubu x öntest, sontest, izleme testi yani 2x3'lük karışık desen kullanılmıştır.

## 3.2. Grup Çalışmasının Oluşturulması ve Uygulanması

Grup psikoterapisi bir grup yönetici ile grup katılımcılarının, paylaşım, kişisel içgörü kazanma ve kişiler arası ilişkilerde baş etme stratejileri geliştirmek amacıyla bir araya geldikleri psikososyal bir tedavi şeklidir (Sarıkoç ve Satıcı, 2016). Grup psikoterapileri, aynı anda birden fazla bireye hizmet etmeyi hedeflemekle birlikte, etkili ve ekonomik olmasından dolayı da kullanılmaktadır (Kramer ve ark., 2014). Grup psikoterapisi, üyelerin gündelik hayatta yaşadıkları sorunlarda yalnız olmadıklarını fark etmelerini, kişiler arası ilişkilerde yaşanan sorunlarla işlevsel şekilde başa çıkabilmeyi öğrenebilmeleri ve üyelerin birbirini destekleme yoluyla iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda grup terapisi, üyelerin kendi hayatları, istekleri, sıkıntılarıyla ilgili paylaşım yapabilmeleri için güvenli bir ortam sunmaktadır (Yalom, 2003). Grup terapileri depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, yeme bozuklukları, madde, alkol ya da diğer bağımlılıklar gibi birçok alanda uygulanmaktadır (Yalom, 2003). Ögel'e (2017) göre grup terapisi bağımlılık tedavisinde, davranışsal ve

bilişsel beceriler ve zorlayıcı duygularla baş edebilmek üzerine yoğunlaşmaktadır. Bağımlılıkta sık kullanılan grup terapisi yaklaşımları psikoeğitsel gruplar, etkileşim grupları, bilinç yükseltme grupları, kendine yardım gruplarıdır. Bağımlılıkta grup terapisinin farklı bir şekli ise bağımlı bireylerin aileleri ile gerçekleştirilen aile grup terapisidir. Aile grup terapisi, ailelerin bağımlılıkla ilgili benzer deneyimleri bulunduğundan dolayı yaşadıkları sorunlarda yalnız hissetmemeleri, üzüntü, hayal kırıklığı gibi duygularını paylaşabilmeleri, empati yapabilmeleri ve diğer aileleri gözlemleyerek yeni çözüm yolları üretebilmelerinde ailelere yardımcı olmaktadır (Ögel, 2017).

İlgili çalışma hazırlanırken aşağıda belirtilen aşamalar sırasıyla gerçekleştirilmiştir;

- Annelere yönelik gerçekleştirilecek 8 haftalık grup çalışmasını hazırlama,
- 13-14 yaş ergenlerin internet oyun oynama bozukluğu belirtilerini belirleme,
- Deney ve kontrol grubundaki ergenlere ve annelerine öntestleri uygulama,
- Deney grubundaki ergenlerin annelerine hazırlanan 8 haftalık grup çalışmasını uygulama,
- Deney ve kontrol grubundaki ergenlere ve annelerine sontestleri uygulama,
- 8 haftalık grup çalışmasının tamamlanmasından 4 hafta sonra izleme testlerinin uygulanması.

8 haftalık grup çalışması planlanırken alan yazındaki İOOB'yi önlemeye ve tedaviye dair çalışmalar, öneriler ve konu ile ilgili diğer kaynaklar kullanılmıştır. Ergenler ve genç yetişkinlerde İOOB sorunlarının yaygınlığı göz önüne alındığında İOOB'ye müdahale ederken ergenlere yönelik hazırlanan madde kullanım bozukluğu tedavilerinden uyarlama yapılması tavsiye edilmektedir (Zajac ve ark., 2020). Ergenlere yönelik madde kullanım bozukluğu tedavilerine bakıldığında, birçok tedavi türünde ailenin tedaviye katılması önem arz etmektedir (Tanner-Smith ve ark., 2013). Değişimin önündeki engellere bakıldığında aile desteğinin yeterli olmaması önemli bir engel olarak görülmektedir ve ailenin bireye süreç içerisinde doğru şekilde yaklaşması ve destek olması, tedavinin etkili olabilmesi için gereklidir (King ve Delfrabbro, 2006). Bu nedenle çalışmayı ergenlerin anneleri ile gerçekleştirmenin, ergenlerin İOOB puanlarında düşme ile sonuçlanabileceği düşünülmüştür. İOOB için geliştirilen koruyucu ve önleyici programlarda kişinin ailesi ve hayatındaki diğer önemli kişilerle

çalışılması önem arz etmektedir. Aile ile çalışırken; ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirme, çocukla geçirilen kaliteli sürenin arttırılması, çocuğun ihtiyaçlarının anlaşılması, internet ve İOOB ile ilgili aileye psikoeğitim verilmesi ve farkındalık kazandırılması önerilmektedir (Vondrackova ve Gabrhelik, 2016). İOOB'ye yönelik temel amaç oyun oynamayı tamamen bırakmak değil, gündelik hayat işleyişine uyumlu bir program oluşturmak olduğunda, tedavi daha işlevsel olmaktadır. İOOB'ye dair geliştirilen koruma ve müdahale programlarının birçoğu oyun oynamayı azaltmanın en gerçekçi ve ulaşılabilir hedef olduğu bakış açısı ile geliştirilmiştir (Cash ve ark., 2012; King ve Delfrabbro, 2019). İOOB'yi azaltmak için bireyin oyun oynayarak giderdiği ihtiyaçlarını (duygu düzenleme, sosyal ilişkiler, özgüvenli hissetme gibi) işlevsel bir şekilde karşılayabilmesine yardımcı olmak hedeflenmektedir (King ve ark., 2016). Kişilerin oyun oynamayı azalttığında ya da bıraktığında yaşayacakları disfori, can sıkıntısı gibi duygulara yönelik keyif alabilecekleri, dikkat dağıtıcı ya da ruhsal olarak rahatlatıcı faaliyetleri gerçekleştirmesi, yeni beceriler veya yaşam hedefleri belirlemesi önem arz etmektedir (Kim ve ark., 2016). Anneler için olan 8 haftalık grup çalışması yukarıda aktarılan bilgilerden ve ergenlere yönelik hazırlanmış olan madde bozukluğu müdahale programlarından yola çıkılarak geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Program hazırlanırken alan yazındaki önlemeye ve tedaviye dair çalışmalar ve öneriler göz önünde bulundurularak çalışmaya katkı sağlayabilecek, ergenlerin annelerine internette oyun oynamaya dair yaşadıkları sorunları çözebilmek ve çocuklarıyla ilişkilerini geliştirebilmek için etkin tavsiyeler içeren kitaplar seçilmiştir. Program hazırlanırken kullanılan kitaplar şu şekildedir: Bir Yeni Bildiriminiz Var (Samur, 2020), Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek Teknolojiyi Doğru Kullanmanın Yolları (Goodwin, 2019), Oyun Oynama Sanatı (Solter, 2020), Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme (Southam-Gerow, 2020), Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi (Beck, 2020), Dramsız Disiplin (Siegel ve Bryson, 2020), Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap (Ögel, 2015), İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak (Ögel, 2020), Problemli İnternet Kullanımı Azaltma Programı PİKAP Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Psiko-Eğitim Programı (Erol, 2020), Oyuncu Ebeveynlik (Cohen, 2020), Bilgi Teknolojileri ve İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımı (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu).

8 hafta sürecek olan grup çalışmasının konuları sırasıyla şu şekilde planlanmıştır (Ek 6):

1. hafta: Grup üyeleri ve uygulayıcının tanışması, tez çalışması ve grup çalışmalarının ilerleyişi hakkında genel bilgi verilmesi, ön-testlerin uygulanması, internet oyun oynama bozukluğu ve bağımlılık hakkında bilgilendirme yapılması.

2. ve 3. hafta: Grup üyelerinin çocuklarıyla internette oyun oynama hakkında yaşadıkları sorunlara yaklaşımının ve ebeveyn-çocuk iletişiminin ele alınması.

4. hafta: Grup üyelerine çocuklarıyla iletişim ve çatışma çözme becerilerini arttıracak yöntem ve tekniklerin paylaşılması.

5. hafta: Çocukların internette oyun oynama sebepleri ve ebeveyn ile çocuk iletişiminin ve ebeveyn ile çocuğun birlikte vakit geçirmesinin işlevlerinin ele alınması.

6. hafta: Duygular, işlevleri ve çocukların internette oyun oynama davranışının azaltılması sonucu ortaya çıkabilecek çatışmalara yaklaşımın ele alınması.

7. hafta: Ebeveynlerin çocuklarıyla internette oyun oynama konusunda ve diğer konularda yaşadıkları zorluklar ve bu zorluklarla nasıl baş edebileceklerinin ele alınması.

8. hafta: Güvenli internet kullanımı hakkında bilgi verilmesi, grup çalışmasının genel tekrarı ve değerlendirilmesi, son-testlerin uygulanması ve izlem testlerinin uygulama planlamasının yapılması.

8 hafta boyunca süren ve Zoom platformu üzerinden online şekilde gerçekleştirilen çalışmalarda her hafta aynı konulu 2 grup çalışması düzenlenmiş ve anneler ikiye bölünerek her bir grup çalışmasına 8-12 anne katılımı sağlanmıştır. Bununla hedeflenen her bir anneye daha fazla konuşma süresi tanımak ve grup etkileşimini sağlayabilmektir. Her bir grup çalışmasının sonunda 30 dakikalık süre soru-cevap, geri bildirimler ve ödevlerin belirlenmesine ayrılmıştır. Annelerin grup çalışmasına düzenli olarak katılmış ve verilen ödevleri yerine getirmişlerdir Toplamda 43 anneyle (21 deney, 22 kontrol) başlayan çalışma, 36 anneyle (18 deney, 18 kontrol) tamamlanmıştır. Çalışma tamamlandıktan ve izlem testleri uygulandıktan sonra kontrol grubunda olup çalışmaya katılamayan annelerden gönüllü olanlarla aynı çalışma tekrar düzenlenmiştir. Düzenlenen çalışmaya 11 anne katılmış olup 8 anne ile çalışma tamamlanmıştır.

### 3.3. Evren ve Örneklem

Araştırma grubu, çalışmaya katılmaya gönüllü olmuş anneler ve annelerin 2021-2022 eğitim yılında ortaokulda eğitim görmekte olan 13-14 yaşındaki çocuklarından oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, sosyal medya üzerinden ulaşılan, sekiz hafta boyunca eksiksiz katılım gösterme şartını kabul eden gönüllü katılımcılardan seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılarak 23 anne ve çocuğu deney ve 24 anne ve çocuğu kontrol grubu için seçilmiştir. Deney grubunda 10 (5 anne ve 5 ergen), kontrol grubunda ise 12 (6 anne ve 6 ergen) katılımcı kaybı yaşanmıştır. Annelerin çalışmadan çıkarılmasıyla otomatik olarak çocukları da analizden çıkarılmıştır. Deney grubundaki 5 anneden 1 tanesi sağlık problemlerinden dolayı, 1 tanesi yoğunluğundan dolayı vakit ayıramadığı için, diğer 2 tanesi ise sontest ve izlem testlerini gerekli şekilde doldurmadığı için analizden çıkarılmıştır. Kontrol grubundaki 6 anne ise sontest ve izlem testlerini gerekli şekilde doldurmadıklarından dolayı analizden çıkarılmıştır.18 anne ve çocuğu deney, 18 anne ve çocuğu kontrol grubunda olmak üzere, araştırma 36 anne ve 36 ergen ile tamamlanmıştır.

Tablo 1'de belirtildiği gibi deney grubunu oluşturan 18 annenin yaş ortalaması 42.56 (SS= 5.49, 30-54) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, 1 annenin (%5.5) ilkokul, 4 annenin (%22.2) ortaokul, 5 annenin (%27.7) lise, 6 annenin (%33.3) lisans mezunu, 1 annenin (%5.5) yüksek lisans, 1 annenin (%5.5) doktora mezunu olduğu görülmüştür.

**Tablo 1.** Deney grubundaki annelere ait demografik bilgiler

| Değişkenler | N | % | Ort. | SS | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|
| Yaş | 18 | | 42.56 | 5.69 | 30-54 |
| Eğitim durumu | | | | | |
| İlkokul | 1 | 5.56 | | | |
| Ortaokul | 4 | 22.22 | | | |
| Lise | 5 | 27.78 | | | |
| Lisans | 6 | 33.33 | | | |
| Yüksek lisans | 1 | 5.56 | | | |
| Doktora | 1 | 5.56 | | | |

Tablo 2'de belirtildiği gibi kontrol grubunu oluşturan 18 annenin yaş ortalaması 43.56 (SS= 5.61, 35-54) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, 1 annenin (%5.5) ilkokul, 2 annenin (%11.1) ortaokul, 6 annenin (%33.3) lise, 8 annenin (%44.4) lisans mezunu, 1 annenin (%5.5) yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Kontrol grubundaki annelere ait demografik bilgiler

| Değişkenler | N | % | Ort. | SS | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|
| Yaş | 18 | | 43.56 | 5.61 | 35-54 |
| Eğitim durumu | | | | | |
| İlkokul | 1 | 5.56 | | | |
| Ortaokul | 2 | 11.11 | | | |
| Lise | 6 | 33.33 | | | |
| Lisans | 8 | 44.4 | | | |
| Yüksek lisans | 1 | 5.56 | | | |
| Doktora | 0 | | | | |

Tablo 3'de belirtildiği gibi belirtildiği gibi %61.1'i erkek (n=11), %38.8'i kız katılımcılardan (n=7) oluşan deney grubunda ergen katılımcıların yaş ortalaması 13.22 (SS= 0.56, 13-14) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde 14 ergenin (%77.8) 7. sınıfta, 4 ergenin (%22.2) 8. sınıfta eğitim almaya devam ettiği görülmüştür.

**Tablo 3.** Deney grubundaki ergenlere ait demografik bilgiler

| Değişkenler | N | % | Ort. | SS | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|
| Yaş | 18 | | 13.22 | 0.56 | 13-14 |
| Cinsiyet | | | | | |
| Kız | 7 | 38.38 | | | |
| Erkek | 11 | 61.11 | | | |
| Eğitim (sınıf) | | | | | |
| 7. sınıf | 14 | 77.78 | | | |
| 8. sınıf | 4 | 22.22 | | | |

Tablo 4'te belirtildiği gibi belirtildiği gibi %50'si erkek (n=9), %50'si kız katılımcılardan (n=9) oluşan kontrol grubunda, ergen katılımcıların yaş ortalaması 13.67 (SS= 2.18, 12-14) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde 7 ergenin (%38.9) 7. sınıfta, 11 ergenin (%61.1) 8. sınıfta eğitim almaya devam ettiği görülmüştür.

**Tablo 4.**Kontrol grubundaki ergenlere ait demografik bilgiler

| Değişkenler | N | % | Ort. | SS | Min-Max |
|---|---|---|---|---|---|
| Yaş | 18 | | 13.67 | 2.18 | 12-14 |
| Cinsiyet | | | | | |
| Kız | 9 | 50 | | | |
| Erkek | 9 | 50 | | | |
| Eğitim | | | | | |
| 7. sınıf | 7 | 38.89 | | | |
| 8. sınıf | 11 | 61.11 | | | |

### 3.4. Veriler ve Toplanması

Araştırmanın problemlerine cevap bulmak amacıyla sosyodemografik veri formu (anne formu ve ergen formu), İOOB ölçeği, ergen öznel iyi oluş ölçeği, ebeveynin çocuğuyla iletişimi ölçeğindan oluşan beş tane veri toplama aracı kullanılmıştır.

*Sosyodemografik veri formu:* Araştırmada hem her ergen için hem de her anne için sosyodemografik veri formu kullanılmıştır. Ergenler için olan formda doğum tarihi, yaş, cinsiyet, sınıf, günlük internet kullanım ve internette oyun oynama süresi sorulmuştur. Anneler için ise yaş, eğitim seviyeleri ve günlük internet kullanımlarına dair sorular sorulmuştur. Ergenler için olan sosyodemografik veri formu Ek 1'de, anneleri için olan sosyodemografik veri formu Ek 2'de sunulmuştur.

*İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği:* Pontes ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Çakıroğlu (2018) tarafından yapılmıştır. Likert tipi olan ölçek 20 maddeden meydana gelmekte, maddeleri 1-5 arasında puanlanmaktadır. Yanıt seçenekleri (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) ne katılıyorum ne katılmıyorum, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak ölçekten alınan toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 20 iken maximum puan 100'dür. Ölçekten alınan puanlardaki artış İOOB'deki artışa işaret etmektedir. Ölçek, İOOB'ye ait dokuz DSM-5 kriterini yansıtmakta; klinik modelin maddelerini (çatışma, duygudurum değişimi, tekrarlama, belirginlik, yoksunluk belirtileri ve tolerans) kapsamaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutu, bağımlılık bileşenleri modelinin bir maddesine denk gelmekte olup ölçek toplamda 6 alt ölçekten oluşmaktadır. 1, 7, 13. maddeleri belirginlik alt boyutunu; 3, 9, 15. maddeleri tolerans alt boyutunu; 5, 11, 17, 19, 20. maddeleri çatışma alt boyutunu; 2, 8, 14. maddeleri duygu durum değişimi alt boyutunu; 6, 12, 18. maddeleri tekrarlama alt boyutunu; 4, 10, 16. maddeleri yoksunluk belirtileri alt boyutunu meydana getirmektedir. Ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı .86, test-tekrar test korelasyon katsayısı .87, kesme puanı 69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki güvenirliği belirlemek için yapılan analize bakıldığında; ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. İOOB ölçeği Ek 3'te sunulmuştur.

*Ergen öznel iyi oluş ölçeği:* Ölçek, Eryılmaz tarafından 2009 yılında geliştirilmiş olup ergen öznel iyi oluşunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Maddeleri 1-4 arasında puanlanan likert tipi olan ölçek 15 maddeden meydana gelmektedir. Yanıt seçenekleri (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) katılıyorum, (4) kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak ölçekten alınan toplam puan

bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 20, maximum puan 100'dür. Puanlarda meydana gelen artış ergen öznel iyi oluş düzeyindeki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin dört alt boyuttan meydana gelmektedir. 1, 2, 3, 4 numaralı maddeler aile ilişkilerinde doyum alt boyutunu; 5, 6, 7, 8 numaralı maddeler olumlu duygular alt boyutunu; 9, 10, 11 numaralı maddeler yaşam doyumu alt boyutunu; 12, 13, 14, 15 numaralı maddeler önemli diğerleriyle ilişkiden doyum alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin tamamına it Cronbach alfa katsayısı .86, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .83, açıkladığı toplam varyans %61.64'tür (Eryılmaz, 2009). Ölçeğin bu çalışmada için gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda tüm ölçeğin tamamına dair iç tutarlılık kat sayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ergen öznel iyi oluş ölçeği Ek 4'te sunulmuştur.

*Ebeveynin çocuğuyla iletişimi ölçeği (EÇİÖ):* Kahraman tarafından 2016 yılında geliştirilmiş olup ebeveynin çocuğuyla olan iletişimini ölçmeyi hedeflemektedir. Likert tipi olan ölçek 27 maddeden meydana gelmekte, maddeleri 1-5 arasında puanlanmaktadır. Cevap seçenekleri (1) hiçbir zaman, (2) ara sıra, (3) bazen, (4) sıklıkla, (5) her zaman şeklindedir. EÇİÖ'de maddelerden alınan puanlar toplanarak toplam puan bulunmaktadır. Ölçekten en düşük 27, en yüksek 135 alınabilmektedir. Alınan puanların artışı ebeveynin çocuğuyla iletişim düzeyindeki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 11, 13, 14, 21 sayılı maddeler paylaşıma açık olma boyutunu; 2, 8, 10, 15, 27 sayılı maddeler engelsiz dinleme boyutunu; 5, 9, 16, 18, 20, 22, 23 sayılı maddeler saygı-kabul boyutunu; 6, 12, 17, 24, 25, 26 sayılı maddeler duyarlılık boyutunu; 1, 3, 4, 7 ve 19 sayılı maddeler problem çözme boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin engelsiz dinleme alt boyutu maddelerine ters şekilde puan verilmektedir. Ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı .87, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .89, açıkladığı toplam varyans % 54.363'tür. Ölçeğin bu çalışmada için gerçekleştirilen güvenirlik analizlerine bakıldığında; ölçeğin tamamına dair iç tutarlılık kat sayısı .76 olarak hesaplanmıştır. EÇİÖ, Ek 5'te sunulmuştur.

### 3.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Annelere yönelik hazırlanan 8 haftalık grup çalışması programına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ve ilişki puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koyabilmek için sürekli verilerin analizinde IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 28.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımı ile

normal dağılım arasındaki fark olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Normal dağılım gösteren sürekli değişken ortalamalarının bağımlı iki grup arası kıyaslamalarında bağımlı örneklemlerde t testi; bağımsız grup kıyaslamalarında student's t testi kullanılmıştır. $p<.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Aynı işlem çalışmaya katılan annelerin çocukları için de uygulanmıştır. 8 haftalık grup çalışması programına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ve öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla IBM (SPSS) 28.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımı ile normal dağılım arasındaki fark olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Normal dağılım gösteren sürekli değişken ortalamalarının bağımlı iki grup arası kıyaslamalarında bağımlı örneklemlerde t testi; bağımsız grup kıyaslamalarında student's t testi kullanılmıştır. $p<.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Analizde kullanılan t testi güçlü bir parametrik testtir ve varyansların homojenliği karşılanmaması durumunda bile kullanılabilmektedir. Genel bir yaklaşım olarak özellikle gruptaki kişi sayıları düşükse, gruplardaki kişi sayılarının yani grup büyüklüklerinin eşit olması istenmektedir. Büyük ve küçük gruplar karşılaştırıldığında, büyük gruplar daha güvenli olduğu için ve daha küçük bir t değeri yeterli olduğu için araştırmacılar tarafından toplam grup büyüklüğünün en az 30 olması önerilmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2019). Gerçekleştirilen çalışmada toplam örneklem büyüklüğü 36 olup 18 anne ve ergen deney, 18 anne ve ergen ise kontrol grubunda bulunduğundan grubun toplam büyüklüğü ve grupların sayıların eşitliği sağlanmaktadır.

# 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

## 4.1. Bulgular

Tablo 5'te 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internette oyun oynama ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları gösterilmiştir. Verilerin dağılımı ile normal dağılım arasındaki fark olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Buna göre, Kolmogrov-Simirnov test sonuçları deney ve kontrol grubundaki çocukların internette oyun oynama ön test, son test ve izlem testi puanlarının normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p$>.05). Bu nedenle araştırmada analizlerde parametrik testlerden faydalanılmıştır.

**Tablo 5.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internette oyun oynama ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları

| | | Kolmogrov-Simirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Gruplar | İstatistik | Df | Sig | İstatistik | Df | Sig |
| Ön test | Kontrol | .124 | 18 | .200 | .951 | 18 | .443 |
| | Deney | .165 | 18 | .200 | .947 | 18 | .374 |
| Son test | Kontrol | .156 | 18 | .200 | .895 | 18 | .047 |
| | Deney | .119 | 18 | .200 | .967 | 18 | .748 |
| İzlem | Kontrol | .114 | 18 | .200 | .970 | 18 | .800 |
| | Deney | .143 | 18 | .200 | .940 | 18 | .284 |

Tablo 6'da 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları gösterilmiştir. Verilerin dağılımı ile normal dağılım arasındaki fark olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Buna göre, Kolmogrov-Simirnov test sonuçları deney ve kontrol grubundaki annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem testi puanlarının normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p$>.05). Bu nedenle araştırmada analizlerde parametrik testlerden faydalanılmıştır.

**Tablo 6.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları

| | | Kolmogrov-Simirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Gruplar | İstatistik | sd | *p* | İstatistik | sd | *p* |
| Ön test | Kontrol | .126 | 18 | .200 | .971 | 18 | .820 |
| | Deney | .122 | 18 | .200 | .966 | 18 | .723 |
| Son test | Kontrol | .180 | 18 | .129 | .844 | 18 | .007 |
| | Deney | .185 | 18 | .103 | .921 | 18 | .137 |
| İzlem | Kontrol | .161 | 18 | .200 | .907 | 18 | .076 |
| | Deney | .130 | 18 | .200 | .971 | 18 | .821 |

Tablo 7'de 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test, son test ve izlem testi puanları normallik testi sonuçları gösterilmiştir. Verilerin dağılımı ile normal dağılım arasındaki fark olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Buna göre, Shapiro-Wilk test sonuçları deney ve kontrol grubundaki çocukların internette oyun oynama ön test, son test ve izlem testi puanlarının normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p$>.05). Bu nedenle araştırmada analizlerde parametrik testlerden faydalanılmıştır.

**Tablo 7.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test, son test ve izlem testi puanları normallik test sonuçları

| | | Kolmogrov-Simirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Gruplar | İstatistik | sd | *p* | İstatistik | sd | *p* |
| Ön test | Kontrol | .121 | 18 | .200 | .971 | 18 | .702 |
| | Deney | .173 | 18 | .164 | .966 | 18 | .669 |
| Son test | Kontrol | .091 | 18 | .200 | .844 | 18 | .918 |
| | Deney | .223 | 18 | .019 | .921 | 18 | .085 |
| İzlem | Kontrol | .234 | 18 | .010 | .907 | 18 | .241 |
| | Deney | .202 | 18 | .049 | .971 | 18 | .074 |

Tablo 8'de 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön-test ve son-test puanları t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları, son test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($t$=-.564, $p$>.05).

**Tablo 8.**8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test ve son test puanları kıyaslamaları

| | Ort. | N | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Son test | 49.6667 | 18 | 13.96635 | -.564 | .290 |
| Ön test | 52.7222 | 18 | 12.94698 | | |

Tablo 9'da 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test ve izlem testi puanları t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları, izlem puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (*t*=1.426, *p*>.05).

**Tablo 9.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test ve izlem testi puanları kıyaslamaları

| | Ort. | N | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | 52.7222 | 18 | 12.94698 | 1.426 | .086 |
| İzlem | 46.5000 | 18 | 13.82347 | | |

Tablo 10'da 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test, son test ve izlem testi puanları student's t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları (*t*=-1.496) son test puanları (*t*=.419) ve izlem puanlarına (*t*=.050) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (*p*>.05).

**Tablo 10.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının internet oyun oynama bozukluğu ön test, son test ve izlem puanları kıyaslamaları

| | Gruplar | N | Ort. | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | Kontrol | 18 | 45.8333 | 14.63376 | -1.496 | .072 |
| | Deney | 18 | 52.7222 | 12.94698 | | |
| Son test | Kontrol | 18 | 51.7222 | 15.40361 | .419 | .339 |
| | Deney | 18 | 49.6667 | 13.96635 | | |
| İzlem Oyun | Kontrol | 18 | 46.7222 | 13.01947 | .050 | .480 |
| | Deney | 18 | 46.5000 | 13.82347 | | |

Tablo 11’de 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test ve son test puanları t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( *t*=.753, *p*>.05).

**Tablo 11.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test ve son test puanları kıyaslamaları

| | Ort. | N | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | 47.8333 | 18 | 5.02055 | .753 | .231 |
| Son test | 46.0556 | 18 | 8.34881 | | |

Tablo 12'de 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön-test ve izlem puanları t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları ve izlem puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( *t*=.780, *p*>.05).

**Tablo 12.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test ve izlem puanları kıyaslamaları

| | Ort. | N | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | 47.8333 | 18 | 5.02055 | .780 | .223 |
| İzlem | 46.1111 | 18 | 7.16108 | | |

Tablo 13’de 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test, son test ve izlem testi puanları student’s t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları (*t*=-1.453) son test puanları (*t*=.206) ve izlem puanlarına (*t*=-.085) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (*p*>.05).

**Tablo 13.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarının öznel iyi oluş ön test, son test puanları ve izlem puanlarının gruplar arası kıyaslamaları

| | Gruplar | N | Ort. | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | Kontrol | 18 | 45.1667 | 5.95325 | -1.453 | .078 |
| | Deney | 18 | 47.8333 | 5.02055 | | |
| Son test | Kontrol | 18 | 46.6111 | 7.79999 | .206 | .419 |
| | Deney | 18 | 46.0556 | 8.34881 | | |
| İzlem | Kontrol | 18 | 45.8889 | 8.47063 | -.085 | .466 |
| | Deney | 18 | 46.1111 | 7.16108 | | |

Tablo 14'te 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test ve son test puanları t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları ve son test puanlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir (*t*=1.179, *p*>.05).

**Tablo 14.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test ve son test puanları kıyaslamaları

| | Ort. | N | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | 103.2222 | 18 | 7.35292 | 1.179 | .127 |
| Son test | 100.0556 | 18 | 11.40419 | | |

Tablo 15'te 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test ve izlem puanları t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları ve izlem puanlarına arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (*t*=1.179, *p*>.05).

**Tablo 15.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test ve izlem puanları kıyaslamaları

| | Ort. | N | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | 103.2222 | 18 | 7.35292 | -.087 | .466 |
| İzlem | 103.5000 | 18 | 10.03670 | | |

Tablo 16'da 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem testi puanlarının gruplara göre student's t testi kullanılarak elde edilen kıyaslamaları gösterilmiştir. Buna göre, katılımcı çocukların ön test puanları ($t$=-260), son test puanları ($t$=1.167) ve izlem puanlarına ($t$=.593) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p$>.05).

**Tablo 16.** 8 haftalık grup çalışmasına katılan ve katılmayan annelerin çocuklarıyla olan iletişim ön test, son test ve izlem puanlarının gruplar arası kıyaslamaları

| | Gruplar | N | Ort. | SS | *t* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ön test | Kontrol | 18 | 102.4444 | 10.32542 | -.260 | .398 |
| | Deney | 18 | 103.2222 | 7.35292 | | |
| Son test | Kontrol | 18 | 104.6111 | 12.00068 | 1.167 | .126 |
| | Deney | 18 | 100.0556 | 11.40419 | | |
| İzlem | Kontrol | 18 | 105.3889 | 9.04979 | .593 | .279 |
| | Deney | 18 | 103.5000 | 10.03670 | | |

## 4.2. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın hipotezlerini test etmek için yapılan analizlerde elde edilen bulgular, ilgili alan yazın kapsamında tartışılacaktır. Daha sonrasında araştırmanın özeti ve gelecekte yapılabilecek çalışmalar için öneriler sunulacaktır.

### 4.3.1. Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin internette oyun oynama sorunlarına etkisine dair bulguların değerlendirilmesi

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında ergenlerin İOOB puanlarının anneleriyle yürütülen grup çalışmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için gerçekleştirilen analizde, istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte deney grubundaki ergenlerin son test ve izlem testi İOOB

puanlarının, kontrol grubundaki ergenlere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda deney grubundaki ergenlerin İOOB sontest ve izlem testi puanlarının önteste göre daha düşük olduğu görülmüş, çalışmanın, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da İOBB puanlarındaki azalmada etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Literatürdeki verilere bakıldığında aile ilişkileri ile İOOB arasında ilişki bulunduğu, bu kapsamda destekleyici, ilgili ve sıcak aile ilişkilerinin İOOB için koruyucu faktörler olduğu görülmektedir (Da Charlie ve ark., 2011; Kwon ve ark., 2011; Liau ve ark., 2015; Yang ve Tung, 2007). Ek olarak internette oyun oynama konusunda ebeveynlerin bilgi sahibi olmalarının ve katı kuralların yerine daha esnek fakat tutarlı kurallarının olmasının ergenin İOOB bağlamında sorun yaşamasını önleyebildiği ifade edilmektedir (Ang ve ark., 2012; Park ve ark., 2009; Sun ve ark., 2005). Literatürdeki veriler doğrultusunda 8 haftalık müdahale programı oluşturulurken, annelerin internet ve İOOB hakkında farkındalık kazanarak bilgi sahibi olmaları, çocuklarıyla ilişkilerinin nasıl daha yapıcı ve destekleyici olabileceği ve aile içerisinde ortaya çıkan çatışmaları işlevsel bir biçimde nasıl çözebileceği konuları göz önünde bulundurulmuştur. Kontrol grubu İOOB puanlarında bir düşüş olmazken, deney grubundaki ergenlerin İOOB puanlarında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da düşüş olması uygulanan programın olumlu bir sonucu olarak düşünülebilir.

Aile yaklaşımı ve İOOB arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında, çalışmanın sadece annelerle yapılmasının ve babaların çalışmaya dahil edilmemesinin, çalışmanın etkisini sınırlandırmış olabileceği düşünülmektedir. Aile ilişkilerinde anne kadar babanın da etkili olduğu, babanın çocuğu ile olumlu ilişki içerisinde olmasının, çocuğunun olumsuz davranışlar göstermesini engellediği bilinmektedir (Day ve Padilla-Walker, 2009; Williams ve Kelly, 2005). İlgili çalışmada annelerde hedeflenen değişikliklere ulaşılsa bile, İOOB konusunda yeterli bilgiye sahip değilse babaların çocuklarıyla çatışma yaşayabilecekleri ve çocukların bunun karşısında oyun oynama davranışına devam edebileceği düşünülmektedir.

İlgili araştırmaların sonuçları gözden geçirildiğinde, aile ilişkilerinin yanında ergenin bireysel özellik ve ihtiyaçları ya da akran ilişkilerinin de İOOB üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Özgüven kazanma, sosyalleşme, olumsuz duyguları düzenleyebilme, akran grubuna kabul edilme gibi ihtiyaçlarla da ergenler aşrı oyun oynamayı tercih

edebilmektedirler (Calado ve ark., 2014; Kumari ve Dhiksha, 2022; Ng ve Wiemer-Hastings 2005; Olson ve ark., 2008). Annelerle yürütülen mevcut çalışmada, ergenlerde İOOB'yi önemli yordayıcılarından olan aile ilişkilerine müdahale edilmek amaçlansa da ergenin bireysel özellik ya da ihtiyaçları veya akran ilişkilerine dair herhangi bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Annesi ile ilişkileri iyi olsa da eğer kendini özgüvenli hissetmek ya da akranları ile ortak noktalarını arttırmak, onlardan kabul görebilmek için internette oyun oynuyorsa, bu durumda çalışmanın ergenin İOOB puanlarına etkisinin sınırlı kalacağı düşünülmektedir.

8 hafta süren grup çalışmasının 4. haftasında okul bitirek yaz tatili sürecine girilmiştir. 8. sınıfa devam eden ergenlerin liseye hazırlık sınavlarının bitmiş olmasının ve yoğun bir ders çalışma temposundan çıkmış olmalarının, okula devam ettikleri zamana göre daha fazla internet ve internet oyunları ile vakit geçirmelerine neden olduğu düşünülmektedir. Annelerden de yaz tatilinin başlaması sürecinin ergenlerin internet oyunlarıyla vakit geçirmelerinde artışa neden olduğu geri bildirimi alınmıştır. Bu durumun, ergenlerin İOOB puanlarında istenen düşüşün ortaya çıkmasını engellemiş olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak ergenlere uygulanan İOOB ölçeğinden alınabilecek minimum puan 20, maximum puan 100 olup ölçeğin kesme puanı ise 69'dur (Çakıroğlu, 2018). Deney grubundaki ergenlerin öntest puanlarının ortalaması 52.72, kontrol grubundaki ergenlerin ise 45.83 olduğu görülmektedir. İlgili puanlara bakıldığında ergenlerin yüksek riskli sayılan puanlar almadığı, kesme puanının altında kaldıkları görülmektedir. Ergenlerin çoğunun İOOB puanlarının riskli olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, yapılan bu çalışmaya katılmadan önce internette oyun oynama konusunda sorunlar yaşamıyor olabilecekleri ve bu nedenle istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiş olabileceği düşünülmektedir. Başka türlü ifade etmek gerekirse, İOBB belirtileri daha yüksek olan ergenlerin anneleri ile çalışılmış olsaydı, programın etkisinin daha yüksek olabileceği değerlendirilmiştir.

### 4.2.2. Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin öznel iyi oluşlarına etkisine dair bulguların değerlendirilmesi

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının anneleriyle yürütülen grup çalışmasının sonucunda farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için gerçekleştirilen analizde, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Alan yazın incelendiğinde ailenin, ergen öznel iyi oluşu üzerinde önemli rolünün olduğu görülmektedir (Baytemir, 2014; Dursun, 2015; Goswami, 2012; Huebner ve ark, 2000; Joronen ve Kurki, 2005; Lampropoulou, 2018; Navarro ve ark., 2017; Rask ve ark, 2013; Park, 2004). Ergenlerin aileleriyle olan ilişkileri olumlu ise öznel iyi oluş düzeylerinde yükselme olmakta, olumsuz aile ilişkilerinde ise düşüş yaşanmaktadır (Dursun, 2015; Huebner ve ark, 2000). Mevcut çalışmada, annelere İOOB hakkında farkındalık kazandırmanın yanı sıra çatışma çözme, empati, duygu düzenleme, birlikte kaliteli vakit geçirme gibi çocuklarıyla ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesini sağlayacak konulara da yer verilmiştir. Annelerin çatışma çözme, empati, duygu düzenleme, birlikte kaliteli vakit geçirme gibi konularda farkındalık kazanması ve davranış değişimleri göstermesi hedeflenmiş olup bu hedefin gerçekleştirilmesi ile birlikte ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de buna bağlı olarak artabileceği düşünülmüştür. İlgili analiz sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik göstermemiş, beklenilen etki elde edilememiştir.

Bu çalışmanın sadece annelerle gerçekleştirilmesi ve babaların dahil edilmemesinin, anneler ilgili konularda farkındalık kazanmış olsa bile babalara müdahale edilememesinin ergenin aile ilişkilerinde olumlu yönde yeterince değişiklik algılamamış olmasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada eşler arasındaki ilişki incelenmemiş ve bu kapsamda herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Literatüre bakıldığında ebeveynleri arasında çatışma olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin, ebeveynleri arasında çatışma olmayan ergenlere kıyasla daha düşük olduğu bilinmektedir (Joronen ve Kurki,2005; Rask ve ark, 2003). Ergen öznel iyi oluşunda aile etkilerinin yanı sıra akademik başarının, akranları ve öğretmenleri ile ilişkilerinin (Eryılmaz, 2012), kaygı, yalnızlık, benlik saygısı düzeylerinin, iyimserlik, esneklik gibi kişilik özelliklerinin (Ash ve Huebner, 2001; Diener ve ark, 2003) de belirleyici olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen çalışma annelerde hedeflenen değişikliği sağlasa bile

ergen öznel iyi oluşunun aileden kaynaklı olmayabilecek diğer etmenlerden dolayı istatistiksel olarak anlamlı bir artış göstermemiş olabileceği düşünülmektedir.

### 4.2.3. Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin anneleri ile ilişkilerine etkisine dair bulguların incelenmesi

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında yürütülen grup çalışmasının sonucunda ergenlerin anneleriyle ilişkilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için gerçekleştirilen analizde, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Literatüre bakıldığında aile ilişkilerinin, çocukluk döneminde önemli olduğu, ergenlik döneminde ise aile ilişkilerinin doğası değişse de önemli olmaya devam ettiği, ergenin hayata uyum sağlamasında ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesinde belirleyici bir konuma sahip olduğu görülmektedir (Özyürek ve Özkan, 2015; Vural, 2014). Annelerle gerçekleştirilen bu çalışmada, annelerin internette oyun oynama konusunda yaşanan sorunlara müdahale etme, çocuklarının yaşadığı zorlayıcı duyguları anlama, yaşanan çatışmalarda işlevsel çözümler geliştirebilme konularında farkındalık kazanmaları ve çocuklarıyla kaliteli vakit geçirmelerinde artış olması hedeflenmiştir. Belirlenen hedef gerçekleştiği takdirde, ergen-anne arasındaki iletişimin ve ilişkinin olumlu yönde değişim göstereceği düşünülmüştür. Hedeflenen amaçları değerlendirmek için yapılan istatistiksel analiz anlamlı sonuçlara işaret etmese de deney grubundaki annelerin çocuklarıyla olan izlem testi iletişim puanlarının, sontest iletişim puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım gönüllü olduğu için çocuklarıyla ilişkilerine önem veren ve çocukları için zaman ayıran annelerin çalışmaya katıldığı, katılımcı annelerin halihazırda ilgili ebeveynler olduğu ve çocukları ile iletişim ve ilişkilerinin de bu doğrultuda zaten iyi olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı annelerin çocuklarıyla iletişim puanlarında istenen değişimin gerçekleşmemiş olabileceği akla gelmiştir.

### 4.2.4. Araştırmacının gözlemlerinin tartışılması

Annelerin çalışmanın ilk iki haftasında daha sessiz kaldıkları, sonrasında hem grup üyelerine hem de eğitimciye alıştıkları için grup çalışmalarına daha fazla katılmaya başladıkları ve etkileşimin arttığı gözlemlenmiştir. Çalışma esnasında annelerin genel olarak bağımlılık ya İOOB süreçleri ile ilgili yeterli bilgilerinin olmadıkları, internette

aşırı oyun oynamayı tamamen bırakılması gereken bir davranış olarak gördükleri, çocuklarının internette vakit geçirmesine dair katı kurallar ve yaptırımlar belirledikleri (internette hiç vakit geçirmemek, hiç oyun oynamamak, oyun oynarsa telefon ve bilgisayarlarına el koymak gibi) gözlenmiştir. Annelerin bu yaklaşımların çocuklarıyla yaşadıkları çatışmayı arttırdığı düşünülmüştür. Çocuklarının aşırı oyun oynama sebeplerine ve oyunla elde ettikleri sosyalleşme, duygu düzenleme, özgüven elde etme gibi kazançlara dair konuşuldukça annelerin, internette oyun oynama davranışına karşı daha empatik yaklaştıkları ve daha esnek oldukları görülmüştür. Örneğin annelerden bir tanesi ilk hafta ‘*’Çocuğum çok fazla oyun oynadığında elinden telefonunu alarak ya da evdeki internet ağını kapatarak çözüm buluyorum.*’’ derken, çalışma sonlanırken ‘’*Çocuğum çok fazla oyun oynadığında onu anlamaya çalışıyorum ve oyun oynamak yerine yapabileceği başka etkinlikler öneriyorum. Artık eskisi kadar çatışma yaşamıyoruz.*’’ geri bildiriminde bulunmuştur. Aynı şekilde başka bir anne ‘’*Eskiden sadece oynamaması gerektiğini söylerken artık onu anlamaya ve ortak bir çözüm bulmaya çalışıyorum.*’’ paylaşımında bulunmuştur.

Uygulanan programla beraber internette uzun süre oyun oynayan ve İOOB açısından risk teşkil edebilecek belirtiler gösteren ergenlerin daha kısa süre oyun oynamaları amaçlandığı için annelere, oyun oynama davranışının azalması sonucunda ortaya çıkacak boş zamanın değerlendirilmesinin önemi aktarılmıştır. Bu boş zamanda ergenlerin keyif alabileceği, sağlıklı ve nitelikli etkinliklerin önemine vurgu yapılmıştır. Her grup çalışmasının sonunda ebeveyn ve ailesinin birlikte kaliteli zaman geçirebileceği film izleme, ailecek oyun oynama, kitap okuma, doğada birlikte vakit geçirme gibi etkinlikler önerilmiş ve genellikle annelerin bir sonraki haftaya bu etkinlikleri gerçekleştirerek geldikleri görülmüştür. Program boyunca ergenlik özellikleri, duygu düzenleme becerileri, çatışma çözümleri hakkında detaylı konuşulmuş annelerden grup çalışmasının kendilerini geliştirdiğine, çocuklarına nasıl yaklaşmaları gerektiğini daha iyi bildiklerine dair geri bildirimler alınmıştır. Çalışma esnasında bazı annelerin sorulan sorulara cevap ya da geri bildirim vermek için kısa sürelerle seslerini ve görüntülerini açtıkları gözlemlenmiştir. Bazı anneler ise ses ve görüntülerini hiç açmamışlardır. Bundan dolayı bazı annelerden hiç geri bildirim alınamamış ve çalışma hakkında fikirleri öğrenilememiştir. Bu noktada bu tür bir grup

çalışmasının yüz yüze gerçekleştirilmesinin, grup üyelerinin katılımı ve grup çalışmasının etkililiği açısından daha verimli olacağı düşünülmektedir.

### 4.2.5. Genel değerlendirme

Annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin internette oyun oynama sorunlarına, öznel iyi oluşlarına ve anneleri ile ilişkilerine etkisinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada, beklenen düzeyde, anlamlı bir değişim gerçekleşmemiştir. Grup çalışmasının online şekilde gerçekleştirilmesinin, programın etkililiğini azaltmış olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın yüz yüze gerçekleştirilmiş olması halinde grup etkileşiminin daha yüksek olacağı, grup üyelerinin daha fazla paylaşım yapabileceği ve böylelikle çocuklarıyla yaşadıkları sorunların daha fazla ele alınabileceği düşünülmüştür. Online olarak gerçekleştirilen çalışma esnasında ses ve görüntülerini hiç açmayan anneler olduğu düşünüldüğünde yüz yüze yapılacak çalışmada, bu annelerin daha fazla katılım sağlayacağı ve böylelikle çalışmadan elde ettikleri kazanımların daha fazla olabileceği kanaatine varılmıştır. Online çalışma esnasında annelerin bulunduğu odaya diğer aile üyeleri girebilmekte ya da kapı zili, telefon çalması gibi dikkat dağıtıcı olaylar meydana gelebilmektedir. Bu çalışmanın yüz yüze gerçekleştirilirse, bu dikkat dağıtıcı etkenlerin ortadan kalkmasının program etkililiğini arttırabileceği öngörülmektedir. Ergenlerin internette oyun oynama sorunlarına müdahale etmeyi amaçlayan çalışmanın örneklemi sosyal medya üzerinden, gönüllü olan annelerden oluşturulmuş, İOOB açısından klinik olarak riskli olabilecek ya da tanı alabilecek bireylere ulaşılamamıştır. Bu durumun çalışmada gerçekleştirilen müdahalelerin etkililiğini azaltmış olabileceği düşünülmektedir. Deneysel çalışmalarda karıştırıcı değişkenlerin kontrolü önem arz etmektedir. Gerçekleştirilen çalışmada karıştırıcı değişkenlerin yeteri kadar kontrol edilememiş olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında babaların tutum ve davranışları, anne ve ergen çocuklarının yaşamlarında olan bitenler, aile büyüklüğü, ebeveynler arasında meydana gelen çatışmalar, anne ya da ergen çocuklarının herhangi bir klinik tanı alıp almamış olması, ailelerin sosyoekonomik düzeyi gibi karıştırıcı olabileceği düşünülen değişkenler dikkate alınmamış, bu değişkenlere yönelik bir müdahalede bulunulmamıştır. Deneysel çalışmalarda yaşanan başka bir problem ise katılımcı kaybıdır. Planlanan grup çalışması 47 anne ve 47 ergen ile başlamış fakat 36 anne ve 36 ergen ile tamamlanmıştır. Yaşanan

katılımcı kaybının da çalışmanın amaçladığı hedeflere ulaşmanın önünde bir engel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Programın içeriği değerlendirildiğinde, bağımlılık ve İOOB'nin bir beyin hastalığı olduğu ve nasıl geliştiğinin anlatılmasının annelerin empati yeteneğini arttırdığı ve çocuklarının oyun oynama davranışlarına karşı eleştirel yaklaşımlarını azalttıkları görülmüştür. İnternette oyun oynamaya yönelik çocuklarına yaklaşımları ele alınmış, katı ve yasak koyucu yaklaşım yerine esnek fakat sınırları olan bir yaklaşımın önerilmesinin anne ve çocukları arasındaki çatışmaları azalttığı düşünülmüştür. 5. oturumda aşırı oyun oynama davranışının altında yatan sebepler incelenmiş; ergenlerin duygu düzenleyebilmek, iyi hissedebilmek, arkadaş grubuna kabul alabilmek, sosyalleşebilmek ve oyunlarda başarılı olarak özgüven sağlamak amacıyla aşırı oyun oynayabildileri aktarılmıştır. 6. oturumda ise ergenlerin aşırı oyun oynayarak kazandığı bu ihtiyaçlarını başka şekillerde nasıl karşılayabilecekleri konuşulmuştur. Her anne çocuğuna özel uygulanabilecek yollar bulmaya çalışmıştır. Anneler, ergenin ilgilendiği bir spor dalında kursa başlaması, akranlarıyla yüz yüze vakit geçirebilmek için uygun koşullar sağlanması, ailecek çocuklarının sevdiği etkinlikler ve film izleme, oyun oynama, doğada birlikte vakit geçirme gibi rutinlerin oluşturulması gibi önerilerde bulunmuştur. Oturumlar süresince bazı annelerin bu önerileri uyguladıkları ve fayda gördüklerine dair geri bildirim verdikleri görülmüştür. Aynı zamanda duyguların tanıtılması, işlevlerinin konuşulması, anneler ve çocukları arasındaki duygu paylaşımında önemi konuşulmuştur. Annelere çocuklarının yaşadıkları can sıkıntısı, üzüntü, stres gibi zorlayıcı duyguları ele almaları, bu konuda çocuklarını anladıklarını ve bu duygularla baş edebilmek için oyun oynamak yerine neler yapabileceklerini konuşmaları önerilmiştir. Tüm bu önerilerin uygulanmasıyla birlikte anneler ve ergenler arasındaki ilişkilerin olumlu yönde artacağı, ergenlerin kendisini daha anlaşılmış hissederek, annelerine karşı daha işbirlikçi olabilecekleri düşünülmüştür.

Uygulanan programında geliştirilmesi gereken kısımlar bulunmaktadır. Programda ergenliğin nasıl bir süreç olduğuna, ergenlik dönemi özelliklerine dair yeterince bilgi verilmemiştir. Annelere, ergenlik özelliklerinin anlatılmaması programın bir eksikliği olarak görülmüştür. Ergenlik döneminde çocukların içine kapanabilecekleri, dönemsel olarak aileden uzaklaşarak arkadaşlık ilişkilerine daha fazla önem verebilecekleri,

özerkliklerini kazanma çabası içerisinde oldukları ve bu nedenlerle ergenlik döneminde aileleri ile daha çok çatışabilecekleri bilgilerinin verilmesinin, annelerin çocuklarına karşı empatilerini arttırarak yaşanan çatışmalara yaklaşımlarını değiştirebilecekleri ve anne ergen arasındaki çatışmaları azaltabileceği düşünülmüştür. Program içeriğinde annelerin psikolojik durumlarının değerlendirilmesine yönelik herhangi bir müdahale bulunmamaktadır. Kaygı, stres düzeyi yüksek ya da depresif belirtiler gösteren annelerin, bu sebeplerden dolayı çocukları ile ilişkilerinin bozulmuş olabileceği ve çocuklarının bu durumdan kaçabilmek için aşırı oyun oynama davranışına yönelebileceği göz önüne alındığında annelerle bireysel değerlendirme ve müdahale yapılması önemli olmaktadır. Bir oturumun annelerin kendilerini tanımasına ve davranışlarına anlamasına ayrılmasının programın etkililiğini arttıracağı düşünülmektedir. Oturumlar boyunca çocukların internette aşırı oyun oynama davranışının nasıl azalabileceği konuşulmuş fakat internette geçirdikleri vakti nasıl daha verimli ve faydalı geçirebileceklerine değinilmemiştir. İnternet günümüzün önemli bir parçası olduğu için ergenlerin internette geçirdikleri vakitte faydalı içeriklere yöneltilmesi önemlidir. İlgi alanlarına yönelik video, blog gibi içerikler, zeka oyunları gibi farklı alternatifler sunmanın oturumlara eklenmesinin, ergenleri riskli olabilecek oyun içeriklerinden ve aşırı oyun oynama davranışından koruyabileceği düşünülmektedir.

Son olarak, bu çalışma içeriğinin Değişim Aşamaları Modeli'nin göz önünde bulundurularak hazırlanmaması da programın geliştirilmesi gereken bir özelliği olarak düşünülmektedir. Prochaska ve DiClemente (1982) tarafından geliştirilen Değişim Aşamaları Modeli'nde değişim, "belirli aşamalardan oluşan ve tanımlanmış aşamalarda ilerlemeyi içeren süreç" olarak açıklanmaktadır. Değişim aşamaları; niyet öncesi, niyet, hazırlık, eylem, sürdürme ve değişim olarak isimlendirilmektedir (Prochaska ve DiClemente, 1982). Bireyler söz konusu davranışlarını bir anda değiştirmemektedirler. Değişim aşamalarını izleyerek, belirli bir zaman içerisinde, adım adım ilerleyerek davranış değişimi gerçekleştirmektedirler. İçinde bulunduğu aşama, bireyin değişim hakkındaki ilgi, istek ve motivasyonunu belirlemektedir (Velicer, Fava ve ark., 1998). Farklı aşamalardaki bireylerin ihtiyaçları birbirinden farklıdır ve bu nedenle farklı aşamalardaki bireylere yapılacak müdahalelerin de farklı ve değişim aşamasına özgü olması gerekmektedir. İçinde bulunulan aşamaya göre müdahale etmemek bireyin

değişim için harekete geçmemesine ya da değişim için direnç göstermesine neden olabilmektedir. (Erol ve Erdoğan, 2007; Kim, 2007). Bu çalışmaya Değişim Aşamaları Modeli açısından bakıldığında, bir konu hakkında farkındalık kazanmak, kişinin bulunduğu aşamanın özelliklerine göre değişim için yeterli olmayabilmektedir. Örneğin niyet öncesi dönemdeki bir bireyin İOOB hakkında farkındalık kazanması değişim için yeterli olmayacaktır. Bu çalışma, bireylerin hangi değişim aşamasında oldukları göz önünde bulundurulmadan gerçekleştirilmiştir. Değişim Aşamaları Modeli'nin göz önünde bulundurularak program içeriğine eklenmesinin, programı geliştirerek etkililiği arttırabileceği düşünülmektedir.

# 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, annelerle yürütülen grup çalışmasının, ergenlerin internette oyun oynama sorunlarına, öznel iyi oluşlarına ve anneleri ile ilişkilerine etkisi incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 36 anne ve 36 ergen oluşturmaktadır. Annelerin yaşları 30-54, ergenlerin yaşları 13-14 arasındadır. Demografik Bilgi Formu, İOOB Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, EÇİÖ kullanılarak çalışmanın verileri toplanmıştır.

Araştırmanın katılımcılarından elde edilen bilgilerin istatistiksel olarak yorumlanabilmesi için normal dağılım gösteren sürekli değişken ortalamalarının bağımlı iki grup arası kıyaslamalarında bağımlı örneklemlerde t testi kullanılırken, bağımsız grup kıyaslamalarında student's t testi kullanılmıştır. $p<.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre grup çalışmasına katılan annelerin çocuklarının İOOB ve öznel iyi oluş ve annelerin çocuklarıyla iletişimi ön test, son test ve izlem testi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney ve kontrol grupları kıyaslandığında annelerin çocuklarının İOOB ve öznel iyi oluş ve annelerin çocuklarıyla iletişimi ön test, son test ve izlem testi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alan yazına bakıldığında İOOB ile ilgili verilerin sınırlı olduğu, koruyucu ve tedavi edici müdahale yöntemlerine dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. İOOB'nin önlenmesi ve tedavi edilmesine yönelik çalışmaların, daha büyük örneklem ile yüz yüze olarak, grup çalışmasının içeriği zenginleştirilerek ve daha fazla sayıda oturum ile gerçekleştirilmesi, etkililiği arttırabilir. Oturumların içeriğine ebeveynlerin psikolojik durumlarının ve eşler arasındaki çatışmaların ele alınmasına dair içerik eklenmesinin çalışmanın etkililiğini arttırabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, bu çalışmanın Değişim Aşamaları Modeli (Prochaska ve DiClemente, 1982) göz önünde bulundurularak revize edilmesinin, çalışmaya katılan bireylere etkili ve doğru şekilde müdahale edilebilmesi açısından önemli olduğu ve yine çalışmanın etkililiğini arttırabileceği fikrine varılmıştır. Çalışmanın etkililiğini ölçebilmek için gerçekleştirilen izlem testlerinin, araştırma tamamlandıktan sonra 3 ay, 6 ay gibi daha uzun sürelerde tekrarlanması ve böylece programın uzun süreli etkilerinin araştırılması önerilmektedir.

Bu çalışmada 8 hafta boyunca gerçekleştirilen her bir oturum sonrasında annelere çocukları için doldurmaları istenen çocuklarının internet kullanım süresi ve internette oyun oynama süresine dair bilgi isteyen form paylaşılmıştır. Anneler formu düzenli olarak doldurmadıkları için çocuklarının internette oyun oynama sürelerine dair çalışma başlamadan önce, bitiminde ve bir ay sonrasında karşılaştırma yapılamamıştır. Gelecek araştırmalarda benzer bir formun düzenli olarak doldurularak çalışma öncesinde ve sonrasında internette oyun oynama sürelerinin kıyaslanması ve sürelerde bir azalma olup olmadığının analiz edilmesi önerilmektedir. Araştırma için katılımcı belirlenirken klinik ortamda değerlendirme yapılarak İOOB ile ilgili yüksek riske sahip, İOOB Ölçeği'nden kesme puanının üzerinde puan alan, klinik tanı alabilecek bireylerle çalışılması ve nicel ölçüm araçlarının yanında nitel değerlendirmelerin de kullanılmasının benzer çalışmaların sonuçlarını zenginleştirebileceği fikrine varılmıştır. Grup çalışmalarına ek olarak katılımcılardan şikayetlerine yönelik daha detaylı bilgi edinebilmek ve gerekirse bu şikayetlere yönelik oturum içeriklerine ekleme yapabilmek amacıyla bireysel görüşmelerin de gerçekleştirilmesi önerilmekte, bu eklemelerin çalışmanın etkililiğini arttıracağı düşünülmektedir. İOOB ile ilgili aileyle çalışırken sadece annenin değil, babanın ve ergenin kendisinin de çalışmaya dahil edilmesinin çalışmanın etkililiğini arttıracağı öngörülmektedir. Özetle, söz konusu araştırmanın sınırlılıkları ve ifade edilen öneriler göz önünde tutularak yeni çalışmaların gerçekleştirilmesinin literatüre daha zengin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

# KAYNAKLAR


Abedini, Y., Zamani, B. E., Kheradmand, A., ve Rajabizadeh, G. (2012). Impacts of mothers' occupation status and parenting styles on levels of self-control, addiction to computer games, and educational progress of adolescents. *Addiction ve Health*, 4(3-4), 102.

Adams, R., ve Laursen, B. (2001). The organization and dynamics of adolescent conflict with parents and friends. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 97–110.

Akdemir, D., ve Çuhadaroğlu Çetin, F. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 5-13.

Allen, J. P., McElhaney, K. B., Land, D. J., Kuperminc, G. P., Moore, C. W., O'Beirne-Kelly, H., ve Kilmer, S. L. (2003). A secure base in adolescence: Markers of attachment security in the mother-adolescent relationship. *Child Development, 74*(1), 292–307.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5)*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S., ve Huan, V. S. (2012). Loneliness and Generalized Problematic Internet Use: Parents' Perceived Knowledge of Adolescents' Online Activities as a Moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342-1347.

Anne Çocuk Eğitim Vakfı İnternet Sitesi. (2017). *Türkiye'de İlgili Babalık ve Belirleyicileri.* 06.05.2022'de http://www.ilkisbabalik.acev.org adresinden indirildi.

Andiç, S. (2019). *Ergenlik Dönemi İnternet Oyun Oynama Bozukluğu: Ailesel ve Bireysel Değişkenler Temelinde Bir Modelleme* (Yayın no. 607431). [Doktora

Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Andreetta J., Teh M. J., Burleigh T. L., Gomez R., ve Stavropoulos V. (2020). Associations between comorbid stress and Internet Gaming Disorder symptoms: Are there cultural and gender variations? *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2), 1-8.

Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.

Ash, C., ve Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International, 22*(3), 320–336.

Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte Ebeveyn ve Akrana Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişilerarası Yeterliğin Aracılığı* (Yayın no. 381578). [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bean, A. M., Van Rooij, A. J., Neilson, R. K. L., ve Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 378–389.

Beck, J. S. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi* (2. baskı). Ankara: Nobel.

Benner, A. D., ve Kim, S. Y. (2010). Understanding Chinese American adolescents' developmental outcomes: Insights from the family stress model. J*ournal of Research on Adolescence*, 20(1), 1-12.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu İnternet Sitesi. (2018). *Bilgi Teknolojileri ve İnternetin Bilinçli, Güvenli Kullanımı.* 11.12.2021 tarihinde https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/nH58Q.pdf adresinden indirildi.

Billieux, J. D. (2015). Internet gaming addiction: The case of massively multiplayer online roleplaying games. N. El-Gabaly, G. Carrà, ve M. Galanter (Eds.),

*Textbook of addiction treatment: International perspectives* içinde (s. 1515-1525). Publisher: Springer.

Blustein, E. C., Munn-Chernoff, M. A., Grant, J. D., Startor, C. E., Waldron, M., Bucholz, K. K., Bucholz, K. K., Madden, P. A. F., ve Heath, A. C. (2015). The association of low parental monitoring with early substance use in European American and African American adolescent girls. *Journal of Studies on Alcohol ve Drugs*, 76(6), 852–861.

Bonnaire, C., Liddle, H. A., Har, A., Nielsen, P., ve Phan, O. (2019). Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting Internet gaming disorder*? Journal of Behavioral Addictions,* 8(2), 201–212.

Bonnaire, C., ve Phan, O. (2017). Relationships Between Parental Attitudes, Family Functioning and Internet Gaming Disorder in Adolescents Attending School. *Psychiatry Research*, 255(2017), 104–110.

Boysan, M. (2020). İnternet bağımlılığının değerlendirilmesi. C. Evren (Ed.), *Davranışsal Bağımlılıklar temel başvuru kitabı* içinde (s. 166-214). Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.

Branje, S. J. T., Van Doorn, M., Van Der Valk, I., ve Meeus, W. (2009). Parent–adolescent conflicts, conflict resolution types, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(2), 195–204.

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S., ve Palleson, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115–128.

Bulut M., ve Gül Bilen D. (2021). Teknoloji bağımlılığı: Tarihçesi ve nedenleri. A, Özçetin (Ed.), *Teknoloji bağımlılığı* içinde (s. 7-11). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Burleigh, T. L., Griffiths, M. D., Sumich, A., Stavropoulos, V., ve Kuss, D. J. (2019). A systematic review of the co-occurrence of gaming disorder and other potentially addictive behaviors. *Current Addiction Reports*, 6(4), 383–401.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2019). *Sosyal Bilimler için İstatistik* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalised problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.

Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., ve Winkler, A. (2012). Internet addiction: a brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 292-298.

Charlton, J. P., ve Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548.

Chiu, S. I., Lee, J. Z., ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology ve Behavior*, 7(5), 571–581.

Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Lee, S. K., Choi, J. S., Choi, S. W., ve Kim, D. J. (2014). Development of the Internet addiction scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive behaviors*, 39(9), 1361-1366.

Choo, H., Sim, T., Liau, A. K. F., Gentile, D. A., ve Khoo, A. (2015). Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies, 24*(5), 1429–1441.

Cohen, L. J. (2020). *Oyuncu Ebeveynlik* (1. baskı). Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.

Çakır, Ö., Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(2), 95-118.

Çakıroğlu, S. (2018). *İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması.* (Yayın no. 521024) [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Da Charlie, C. W., HyeKyung, C., ve Khoo, A. (2011). Role of parental relationships in pathological gaming. *Procedia Social and Behavioral Sciences,* 30(4), 1230–1236.

Davis, R. A. (2001). A cognitive behavioral model of pathological ınternet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-95.

Day, R. D., ve Padilla-Walker, L. M. (2009). Mother and father connectedness and involvement during early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 900-904.

Diener, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national ındex. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. *The Science of Well-Being,* SIRS(37), 11–58.

Diener, E. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective Well-being Research. *American Psychologist,* 67(8), 590–597.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*, 403-425.

Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391–406.

Diener, E., ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research, 40*(1-2), 189-216.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Derevensky, J. L., Gilbeau, L., ve Hayman, V. (2020). Behavioral addictions adolescents behavioral disorders gambling gaming ınternet addiction smartphone use. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–82.

Derevensky, J. L., Hayman, V., ve Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163-1182.

Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D., ve Potenza, M. N. (2010). Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences and problematic gaming. *Pediatrics*, 126(6), 1414-1424.

Dong, G., ve Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11.

Dursun, A. (2015). *Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi* (Yayın no. 414496) [Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Elkin, N. (2016). Olumlu ergen gelişiminde aile içi iletişimin önemi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 25(3), 110-118.

Erol, B (2016). *Problemli İnternet Kullanımı Azaltma Programı PİKAP Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Psiko-Eğitim Programı* (1. baskı). Ankara: Pegem.

Erol, S., ve Erdoğan, S. (2007). Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için Transteoretik Modelin kullanılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 86-94.

Ertem, Ü., ve Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 7-12.

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(3), 209-215.

Eryılmaz. A. (2012). A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research,* 107(3), 561-574.

Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Vallejo, A., ve Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Journal of Clinical Psychology with Children and Adolescents*, 7(3), 59-65.

Feng, W., Ramo, D. E., Chan, S. R., ve Bourgeois, J. A. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998-2016. *Addictive behaviors*, 75, 17-24.

Ferguson, Y. L., Kasser, T., ve Jahng, S. (2010). Differences in life satisfaction and school satisfaction among adolescents from three nations: The role of perceived autonomy support. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 649-661.

Flouri, E., ve Buchanan, A. (2004). Early father's and mother's involvement and child's later educational outcomes. *British Journal of Educational Psychology*, *74*(2), 141–153.

Garnefski, N. (2000). Age differences in depressive symptoms, antisocial behavior, and negative perceptions of family, school, and peers among adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(9), 1175–1181.

Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8–18. *Psychological Science,* 20(5), 594–602.

Gentile, D. A., Choo H., Liau A., Sim, T., Li, D., Fung, D., ve Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics,* 127(2), 319-329.

Gentile, D., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H.Coyne, S. M., vd. (2017). *Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents. Pediatrics,* 140(Supplement 2), S81–S85.

Goldberg. (1996). Internet Addiction Support Group. *The Psychology of Cyberspace*, 2. 7 Eylül 2021'de http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html adresinden indirildi.

Goodwin, K. (2019). *Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek Teknolojiyi Doğru Kullanmanın Yolları* (3. Baskı). İstanbul: Aganta Kitap.

Goswami, H. (2012). Social Relationships and Children's Subjective Well-Being. *Social Indicators Research,* 107(3), 575–588.

Green, L. M., Missotten, L., Tone, E. B., ve Luyckx, K. (2018). Empathy, Depressive Symptoms, and Self-Esteem in Adolescence: The Moderating Role of the Mother Adolescent Relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 27(12), 964–3974.

Griffiths, D. J. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347-374.

Griffiths1, D. J. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of emperical research. *Journal of Behavioural Addictions*, 1(1), 3-22.

Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Counselling Today, 8*(3), 19–25.

Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, 12, 246-250.

Griffiths, M. D., Kuss D. J., Billieux, J., ve Pontes, H. M. (2015). The Evolution of Internet Addictions: A Global Perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195.

Griffiths, M., Pontes, H., ve Kuss, D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 2015(4), 11-23.

Grotevant, H. D., ve Cooper, C. R. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child Development, 56*(2), 415–428.

Güre, A., ve Ergül Topçu, A. (2022). Anne Davranış Ölçeği ve Anne-Ergen İlişki Niteliği Ölçeği: Ergen ve anne formlarının psikometrik özelliklerinin sınanması. *Nesne*, 10(25), 377-398.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., ve Follette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.

Horzum, M. B., Ayas, T., ve Balta, Ö. Ç. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.

Huebner, E. S., Drane, W., ve Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, *21*(3), 281–292.

Huebner, E. C., Suldo, S. M., Smith, L. C., ve McKnight C. G. (2004). Life Satisfaction in Children and Youth: Empirical Foundations and Implications for School Psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81–93.

Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.

Joronen, K., ve Kurki, A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well being. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125-133.

Kaess, M., Parzer, P., Mehl, L., Weil, L., Strittmatter, E., Resch, F., ve Koenig, J. (2017). Stress vulnerability in male youth with internet gaming disorder. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 244–251.

Kahraman, S. (2016). *Ebeveynin üstün yetenekli çocuğuyla iletişimini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkisinin incelenmesi* (Yayın no. 461433) [Doktora Tezi, Fatih Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kalivas, P. W., ve Volkow, N. D. (2005). The neural basis of addiction: a pathology of motivation and choice. *The American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1403–1413.

Kaminski, J. W., Puddy, R. W., Hall, D. M., Cashman, S. Y., Crosby, A. E., ve Ortega, L. A. G. (2010). The relative influence of different domains of social connectedness on self directed violence in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(5), 460–473.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.

Keizer, R., Helmerhorst, K. O. W., ve Van Rijn-van Gelderen, L. (2019). Perceived quality of the mother–adolescent and father–adolescent attachment relationship and adolescents' self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1203–1217.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

Kırman, A., ve Doğan, Ö. (2017). Anne-baba çocuk ilişkileri: Bir meta-sentez çalışması. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 28-49.

Kim, E. J. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes and game addiction. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 14(4), 213-221.

Kim, Y.H. (2007). Application of the transtheoretical model to identify psychological constructs influencing exercise behavior: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 44(6), 936–44.

King, D. L., ve Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of internet gaming disorder in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(8), 1635-1645.

King, D. L., Delfabbro1, P. H., Doh, Y. Y., Wu, A. M. S., Kuss, D. J., Pallesen, S., Mentzoni, R., Carragher, N., ve Sakuma, H. (2018). Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and internet use: An international perspective. *Prevention Science*, 19(2), 233–249.

King, D. L., Kaptsis, D., Delfabbro, P. H., ve Gradisar, M. (2016). Craving for internet games? Withdrawal symptoms from an 84-h abstinence from massively multiplayer online gaming. *Computers in Human Behavior*, 62, 488-494.

Knutson, B., ve Cooper, J. C. (2005). Functional magnetic resonance imaging of reward prediction. *Current Opinion in Neurology*, 18(4), 411–417.

Ko, C-H. (2014). Internet gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 1(3), 177-185.

Ko, C.-H. M., Yen, J.-Y. M., Chen, C.-C. M., Chen, S.-H. P., ve Yen, C.-F. M. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273- 277.

Koo, H. J., ve Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of ınternet addiction: A meta analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, *55*(6), 1691-1711.

Kumari, S., ve Dhiksha, J. (2022). Effect of intervention for gaming addiction among adolescents: A systematic review. *International Journal of Health Sciences,* 6(3), 10707– 10717.

Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in adolescence: A literature review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.

Kramer, G. P., Phares, V., ve Bernestein, D. A. (2014). *Klinik Psikolojiye Giriş* (İ Dağ, Çeviri Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Kwon, J. H., Chung, C. S., ve Lee, J. (2011). The effects of escape from self andinterpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113–121.

Laconi S., Pire`s S., ve Chabrol H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652-659.

Lam, L. T. (2014). Internet Gaming addiction, problematic use of the internet and sleep problems: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 16(444), 1-9.

Lampropoulou, A. (2018). Personality, school and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 67(1), 12–21.

Larranaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., ve Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths. *Computers in Human Behavior*, 65, 1-8.

Lee, S. Y., Lee, H. K. ve Choo, H. (2017). Typology of internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 479-491.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.

Liau, A. K., Choo, H., Li, D. D., Gentile, D. A., Sim, T., ve Khoo, A. (2015). Pathological video-gaming among youth: A prospective study examining dynamic protective factors. *Addiction Research ve Theory*, 23(4), 301–308.

Lortie, C. L., ve Guitton, M. J. (2013). Internet addiction assessment tools: dimensional structure and methodological status. *Addiction*, 108(7), 1207–1216.

Lyubomirsky, S., King, L. A., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

Mann K., Kiefer, F., Schellekens, A., ve Dom, G. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187-188.

Mihara, S., ve Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and ClinicalNeurosciences*, 71(7), 425-444.

Musetti, A., Mancini, T.,Corsano, P., Santoro, G., Cavallini, M. C., ve Schimmenti, A. (2019). Maladaptive personality functioning and psychopathological symptoms in problematic video game players: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 10(2559), 1-14.

Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M.E., Tzavara, C., Richardson, C., ve Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and Internet gaming disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and psychopathological correlates. *Eur. Child. Adolesc. Psychiatry*, 24(5), 565–574.

Mo¨ßle T., ve Rehbein F. (2013). Predictors of problematic video game usage in childhood and adolescence. *Sucht*, 59(3), 153-164.

Myers, D., ve Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 1-19.

Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., ve Crous, G. (2017). Subjective well-being: what do adolescents say? *Child ve Family Social Work,* 22(1), 175-284.

Nazlıgül, M. D., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.

Nuyens, F., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O., ve Griffiths, M. D. (2017). The experimental analysis of problematic video gaming and cognitive skills: A systematic review. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 27(3), 110-117.

Orman, N. K., ve Arıcak, O. T. (2019). Aşırı dijital oyun oynama davranışında anne tutumu ve benlik kontrolünün etkisi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry ve Psychology*, 1(1), 40-42.

Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı* (1. baskı). İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Ögel, K. (2015). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap* (2. baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K. (2020). *İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak* (4. baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özyürek, A., ve Özkan, İ. (2015). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 3, 73-88.

Öztürk, S. (2006). *Aile İçi İletişimin Ergenin Duygusal Sağlığına Etkisi (Keçiören İlçesi Örneği)* (Yayın no. 193779) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.

Park, S. K., Kim, J. Y., ve Cho, C. B. (2009). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Family Theraphy*, 36(3), 163-177.

Pavot, W., ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.

Pavot, W., ve Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. In S. A. David, I. Boniwell, ve A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* içinde (pp. 134–151). New York: Oxford University Press.

Pontes, H. M., Kiraly, O., Demetrovics, Z., ve Griffiths, M. D. (2014). The conceptualisation and measurement of DSM-5 Internet gaming disorder: The development of the IGD 20 Test. *Plos One*, 9(10), e110137.

Prochaska, J.O., ve DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-88.

Proctor, C. (2014). Subjective well-being (SWB). Michalos, A.C. (Ed.,) *Encyclopedia of Quality of Life and Well Being Research içinde (pp.* 6437–6441). Dordrecht: Springer.

Przepiorka, A. M., Blachnio, A., Miziak, B., ve Czuczwar, S.J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66(2), 187-191.

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., ve Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology, 14*(2), 154–166.

Rask, K., Kurki, P. A., ve Pavilainen, E.(2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 129-138.

Reef, K., ve Priya, C. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5–17.

Rehbein, F., ve Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction: A 5-year longitudinal study. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 25*(3), 118–128.

Repetti, R. L., Taylor, S. E., ve Seeman, T. E. (2012). Risky families: Family social environments and the mentaland physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366.

Resnick, M., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., vd. (1997). Protecting adolescents from harm. *JAMA*, 278(10), 823–832.

Riesch, S. K., Anderson, L. S., Pridham, K. A., Lutz, K. F., ve Becker, P. T. (2010). Furthering the understanding of parentchild relationships: A nursing scholarship review series. Part 5: Parent-adolescent and teen parent-child relationships. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 15(3), 182–201.

Rikkers, W., Lawrence, D., Hafekost, J., ve Zubrick, S. R. (2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia – Results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC Public Health*, 16(1), 399-415.

Rosenthal, N. L., ve Kobak, R. (2010). Assessing adolescents' attachment hierarchies: Differences across developmental periods and associations with individual adaptation. *Journal of Research on Adolescence*, 20(3), 678–706.

Rumpf H., Vermulst A., Bischof, A., Kastirke N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G., John, U., ve Meyer, C. (2014). Occurence of internet addiction in a general population sample: A latent class analysis. *European Addiction Research*, 20(4), 159-166.

Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

Samur, Y. (2020). *Bir Yeni Bildiriminiz Var* (5. baskı). İstanbul: Nemesis Kitap.

Siegel, D. J. ve Bryson, T. P. (2020). *Dramsız Disiplin* (4. baskı). İstanbul: Pegasus.

Singh, M. (2019). Compulsive digital gaming: an emerging mental health disorder in children. *The Indian Journal of Pediatrics*, 86(2), 171-173.

Solter, A. J. (2020). *Oyun Oynama Sanatı* (14. baskı). İstanbul: Doğan Kitap.

Southam-Gerow, M. A. (2020). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme* (1. baskı) Ankara: Nobel

Steel, P., Schmidt, J., ve Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74.

Sun, P., Unger, J. B., Palmer, P. H., Gallaher, P., Chou, C.-P., Baezconde-Garbanati, L., Sussman, S., ve Johnson, C. A. (2005). Internet accessibility and usage among urban adolescents in southern California: Implications for web-based health research. *CyberPsychology ve Behavior, 8*(5), 441–453.

Stavropoulos, V., Adams, B. L. M., Beard, C. L., Dumble, E., Trawley, S., Gomez, R., ve Pontes, H. M. (2019). Associations between attention deficit hyperactivity and Internet Gaming Disorder: Is there consistency across types of symptoms, gender and countries? *Addictive Behaviours Reports*, 9, 100–158.

Stavropuolus, V., Gomez, R., ve Motti-Stefanidi, F. (2019). Editorial: Internet Gaming Disorder: A pathway towards assessment consensus. *Frontiers in Psychology*, 10(1822), 1-3.

Steinberg, L. (2014). *Adolescence.* New York, NY: McGraw-Hill Education.

Şahin, S., ve Aral, N. (2012). Aile İçi İletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.

Şenormancı, Ö., ve Güçlü, O. (2020). İnternet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi ve aile müdahaleleri. Evren., C. (Ed.), *davranışsal bağımlılıklar temel başvuru kitabı* içinde (s. 440-455). Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.

Tafa, M., ve Baiocco, R. (2009). Addictive behavior and family functioning during adolescence. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 388–395.

Tejeiro, R. A., Gómez-Vallecillo, J. L., Pelegrina, M., Wallace, A., ve Emberley, E. (2012). Risk factors associated with the abuse of video games in adolescents. *Psychology*, 3(4), 310-314.

Thatcher, W. G., Reininger, B. M., ve Drane, J. W. (2002). Using path analysis to examine adolescent suicide attempts, life satisfaction and health risk behavior. *Journal of School Health*, 72(2), 71–77.

Sarıkoç, G., ve Satıcı, S. (2016). Grup Girişimleri. Tangül Özcan, C., ve Gürhan, N. (Ed.), *Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinin Temelleri* içinde (s. 166-174). Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi.

Turan, M. (2019). *Predicting subjective wellbeing of graduate students by mindfulness, ıntolerance to uncertainty, rumination and anxiety sensitivity*. (Yayın no. 123456) [Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Uçan, A. A., ve Esen, B. B. (2015). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma değişkenine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 288-299.

Van Lissa, C. J., Hawk, S. T., ve Meeus, W. J. (2017b). The effects of affective and cognitive empathy on adolescents' behavior and outcomes in conflicts with mothers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 158, 32–45.

Velicer, W.F., Prochaska, J.O., Fava, J.L., Norman, G.J., ve Redding, C.A. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the Transtheoretical Model of behavior change. *Homeostasis*, 38(5-6), 216-233.

Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., ve Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 1-9.

Vondráčková, P., ve Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.

Wallenius, M., Rimpelä, A., Punamäki, R. L., ve Lintonen, T. (2009). Digital game playing motives among adolescents: Relations to parent-child communication, school performance, sleeping habits, and perceived health. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(4), 463–474.

Wang, C. W., Chan, C. L. W., Mak, K K., Ho, S. Y., Wong, P. W. C., ve Ho, R. T. H. (2014). Prevalence and correlates of video and Internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 2014, 1-9.

We Are Social İnetnet Sitesi. (2022). *Digital 2022: Another Year of Bumper Growth.* 4 Nisan 2021'de https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumpergrowth-2/ adresinden indirildi.

Wei, H. T., Chen, M. H., Huang, P. C., ve Bai, Y. M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: An internet survey. *BMC Psychiatry*, 12(92), 1-7.

Williams, S. K., ve Kelly, F. D. (2005). Relationships among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence: Examining father's influence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(2), 168-196.

Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., ve Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329.

Wires, J. W., Barocas, R., ve Hollenbeck, A. R. (1994). Determinants of Adolescent İdentity Development: A Cross-Sequential Study of Boarding School Boys. *Adolescence*, 29(114), 361–378.

World Health Organization (WHO). (2016a). *Gaming disorder*. 2 Şubat 2021'de https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http%253a%252f%252fid.who.int%252ficd%252fentity%252f1448597234 adresinden indirildi.

World Health Organization (WHO). (2016b). *Gaming disorder, predominantly offline*. 2 Şubat 2021'de https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/718071594 adresinden indirildi.

World Health Organization (WHO). (2016c). *Gaming disorder, predominantly online*. 2 Şubat 2021'de https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/338347362 adresinden indirildi.

Huang, X., Li, M., ve Tao, R. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12(5), 462–470.

Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.

Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96.

Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayın no. 609081) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yee, N. (2006). The demographics, motivations and derived experiences of users of massively multiuser online graphical environments. *PRESENCE: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(3), 309–329.

Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and ıt consequences. *American Behaviroal Scientist, 48*(4), 402-415.

Yüksek Usta, S. (2014). *Okul öncesi dönem çocuklarda davranış problemlerinin anne çocuk ve öğretmen çocuk ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yayın no. 383789) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with internet addicts: Treatment outcomes and ımplications. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 671–679.

Zorbaz, S. D., Ulas, O., ve Kizildag, S. (2015). Relation between video game addiction and interfamily relationships on primary school students. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 15(2), 489–497.

# EKLER

**Ek 1. Ergen Sosyodemografik Veri Formu**

1. Rumuz/Takma ad:
2. Cinsiyet:
3. Doğum tarihi:
4. Sınıf:
   6. sınıf◯
   7. sınıf◯
   8. Sınıf◯
5. Günlük internet kullanım süresi: ….. saat
6. Günlük internette oyun oynama süresi: …… saat

**Ek 2. Anne Sosyodemografik Veri Formu**

1.Ad Soyadınız:
2.Çocuğunuzun rumuzu/takma adı:
3.Doğum tarihi:
4.Eğitim seviyesi:

| | | |
|---|---|---|
| Tahsil yok ◯ | Ortaokul ◯ | Yüksek lisans ◯ |
| Okuma yazma biliyor ◯ | Lise ◯ | Doktora ◯ |
| İlkokul ◯ | Lisans ◯ | |

5.Meslek:
6.Günlük internet kullanım süreniz: …... saat

## Ek 3. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği

Yönerge: Bu ölçekte yer alan sorular sizin son 1 yıl (son 12 ay) içindeki oyun oynama etkinliğinizi belirlemek için oluşturulmuştur. ‘’Oyun etkinliği’’ masaüstü/dizüstü bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolu veya başka tür bir cihazda çevrimiçi-online ve/veya çevrimdışı oynanan herhangi bir oyunla ilgili etkinlik demektir.

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretleyiniz. Aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (x) işareti koyunuz. Her bir ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

| No | İfadeler | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Oyunların uzun zaman alması sebebiyle sık sık uykusuz kalırım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2 | Oyunları kendimi daha iyi hissetmek için oynamam. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3 | Son bir yılda oyun oynadığım süreyi önemli ölçüde arttırdım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4 | Oyun oynamadığım zamanlarda kendimi daha huzursuz hissederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5 | Oyun oynamaktan diğer hobilere yönelik ilgimi kaybettim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6 | Oyunlara ayırdığım zamanı azaltmak istiyorum ama bunu yapmak zor geliyor. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7 | Oyun oynamadığım zamanlarda genellikle bir sonraki oyunu düşünürüm. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8 | Yaşadığım olumsuz duygularla baş etmeme yardımcı olması için oyun oynarım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9 | Oyun oynamaya giderek daha fazla zaman ayırma ihtiyacı hissediyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Oyun oynayamazsam kendimi mutsuz hissederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11 | Ailemdeki kişilere oyunlara harcadığım süre ile ilgili yalan söylediğim olur. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12 | Oyun oynamayı bırakabileceğimi düşünmüyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 13 | Oyun oynamanın hayatımda en fazla zaman alan etkinlik haline geldiğini düşünüyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 14 | Beni rahatsız eden şeyleri unutmak için oyun oynarım. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 15 | Oyunlarda yapmam gereken her şeyi yapabilmek için bütün bir günün yeterli olmadığını sık sık düşünürüm. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 16 | Herhangi bir nedenle oyun oynayamazsam kendimi kaygılı hissederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 17 | Oyun oynamamın kız/erkek arkadaşımla ilişkimi tehlikeye soktuğunu düşünüyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 18 | Oyunları daha az oynamayı sık sık denerim fakat bunu yapamam. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 19 | Günlük temel etkinliklerim (eğitim, iş, ev işleri vb) oyun oynamamdan olumsuz etkilenmez. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20 | Oyun oynamamın hayatımın önemli alanlarını olumsuz etkilediğine inanıyorum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

## Ek 4. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Yönerge: Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretleyiniz. Aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (x) işareti koyunuz. Her bir ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

| | Maddeler | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ailem beni sever. | | | | |
| 2 | Ailem beni destekler. | | | | |
| 3 | Ailem bana saygı duyar. | | | | |
| 4 | Ailem sağlıklı. | | | | |
| 5 | İnsanlara karşı saygılıyım. | | | | |
| 6 | İnsanlara karşı hoşgörülüyüm. | | | | |
| 7 | Genellikle neşeliyim. | | | | |
| 8 | Genellikle güler yüzlüyüm. | | | | |
| 9 | Hayatın tadını çıkartarak yaşarım. | | | | |
| 10 | Hayatı doya doya yaşarım. | | | | |
| 11 | Hayatı dilediğim gibi yaşarım. | | | | |
| 12 | Sevdiklerimle beraberim. | | | | |
| 13 | Sevdiklerimle yan yanayım. | | | | |
| 14 1 | Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm. | | | | |
| 15 | Dostlarımla beraberim. | | | | |

## Ek 5. Ebeveynin Çocuğuyla İletişimi Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretleyiniz. Aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (x) işareti koyunuz. Her bir ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

| Ad Soyad : | | Her zaman | Sıklıkla | Bazen | Nadirem | Hiçbir zaman |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Çocuğumla kurduğum iletişimin niteliği, onun sorumluluklarını yerine getirmesini kolaylaştırır. | | | | | |
| 2 | Çocuğumun anlattığı konuların önemsiz olduğunu düşündüğümde genellikle şakaya vururum | | | | | |
| 3 | Çocuğumla kurduğum iletişimin niteliği, onu disipline etmemi kolaylaştırır | | | | | |
| 4 | Kullandığım iletişim tarzı çocuğumun sınırlarını anlamasını kolaylaştırır | | | | | |
| 5 | Çocuğum için koyduğum kuralları onun anlayacağı şekilde açıklarım | | | | | |
| 6 | Çocuğumla iletişim kurarken onun ne hissediyor olabileceğini anlarım | | | | | |
| 7 | Çocuğum yanlış bir davranış yaptığında bunu anlaması için onunla rahatça konuşurum | | | | | |
| 8 | Çocuğumla konuşurken genellikle kendimi ona öğüt verirken bulurum | | | | | |
| 9 | Bir durum hakkında gerçekten ne düşündüğümü çocuğumla paylaşırım | | | | | |
| 10 | Çocuğumu beni dinlemediğinde ona gözdağı vererek konuşurum | | | | | |
| 11 | Çocuğum düşüncelerini benimle paylaşır | | | | | |
| 12 | Çocuğumla iletişimimi aksatacak engelleri kullanmaktan kaçınırım | | | | | |
| 13 | Çocuğum duygularını benimle paylaşır | | | | | |
| 14 | Çocuğum canını sıkan bir durum olunca bunu benimle paylaşabileceğini bilir | | | | | |
| 15 | Çocuğumu dinlerken başkalarını ona örnek gösteririm | | | | | |
| 16 | Çocuğumu dinlerim | | | | | |
| 17 | Çocuğuma bir sorumluluk verirken bunu ona en iyi şekilde ifade etmenin yollarını bilirim | | | | | |
| 18 | Çocuğumu fikirlerini ifade etmesi konusunda cesaretlendiririm | | | | | |
| 19 | Çocuğumla kurduğum iletişimin niteliği, onun motivasyonunu artırır | | | | | |
| 20 | Çocuğumla iletişim kurarken onun kişisel haklarına saygı duymaya özen gösteririm | | | | | |
| 21 | Çocuğum benimle her konuyu rahatça konuşur | | | | | |
| 22 | Çocuğumun fikirlerine değer veririm | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Çocuğumla iletişim kurarken içten olmaya çalışırım | | | | | |
| 24 | Çocuğumla iletişim kurarken potansiyelinin/yeteneklerinin getirdiği özelliklerine dikkat ederim | | | | | |
| 25 | Çocuğumla iletişim kurarken onun ne düşünüyor olabileceğini anlarım | | | | | |
| 26 | Çocuğumla iletişimimi geliştirmek için yapabileceklerimi araştırırım | | | | | |
| 27 | Çocuğumun konuşmak istediği konuyu dinlemek istemediğimde konuyu değiştiririm | | | | | |

## Ek 6. Grup Çalışması Programı

*1.HAFTA*

Amaç: Grup üyeleri ve uygulayıcının tanışması, tez çalışması ve grup çalışmalarının ilerleyişi hakkında genel bilgi verilmesi, ön-testlerin uygulanması, internet oyun oynama bozukluğu ve bağımlılık hakkında bilgilendirme yapılması.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların birbirini tanıması, grup çalışmasının amacını anlaşılması, bağımlılık, internet ve oyun bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu hakkında bilgi sahibi olmaları planlanmaktadır.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 75-90 dakika.

Materyaller: Grup kuralları bilgi notu, oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu., ön test ölçekleri.

İşleyiş:

- Eğitimci kendini tanıtır.
- Gönüllülerden başlayarak katılımcıların kendilerini tanıtması sağlanır.
- Grup kuralları anlatılır ve ortak kararlara varılır.
- Öntestler uygulanır. Çocukları için olan öntestler ise annelere verilerek bir sonraki haftaya getirmeleri istenir.
- Beyin ve bağımlılık: Bağımlılığın nasıl oluştuğu ve ilerlediği, belirtileri hakkında bilgi verilir. Kişilerin bağımlı oldukları madde ya da davranışları bıraktıktan sonra neler yaşanacağı, yoksunluk belirtileri ve bu belirtilerin nasıl ilerleyeceği anlatılır.
- Katılımcılara internet ve oyun bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu ve belirtileri hakkında bilgi verilir.
- Verilen bilgilerden sonra katılımcılardan geri bildirim ve soruları alınır.
- İnternet kullanım günlüğü katılımcılara dağıtılır ve nasıl kullanılacağı anlatılır. Anneler ve çocukların hem kendileri için hem de birbirleri için doldurmaları ve sonrasında formları karşılaştırmaları istenir.

- Can Sıkıntısına Çare öyküsü anlatılır, üzerine konuşulur ve annelere çocuklarına bu öyküyü anlatıp üzerinde konuşmaları istenir.

- Ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.

- Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır. (Her oturum sonunda gerçekleştirilen oturumun özeti, ödevler ve gelecek oturum gündem maddelerinin yazdığı bir bilgi formu katılımcılara dağıtılacaktır.)

Ödev:

- Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu'nu doldurması. (Form ile hedeflenen amaç, grup çalışması boyunca çocukların internet kullanımında, internette oyun oynama davranışında ve bununla bağlantılı olabilecek diğer durumlarda bir değişiklik olup olmadığını takip edebilmektir.)

- Çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanılan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.

- Aile üyelerinin bir sonraki oturuma kadar iki kez birlikte kutu oyunu, kart oyunu ya da birlikte belirledikleri herhangi başka bir oyunu oynamaları (8 haftalık çalışma boyunca her hafta aile üyelerinin birlikte gerçekleştirebileceği bir etkinlik ödevi verilerek aile içi iletişimin arttırılması amaçlanmıştır. Bu etkinlik ödevlerinin veriliş nedeni hem ödevlerin konuşulduğu esnada hem de ilerleyen haftaların konuları içerisinde katılımcılara açıklanacaktır.)

- Çocuklara anneleri tarafından öykünün anlatılarak öykü için hazırlanan soruların cevaplanması.

- Can Sıkıntısına Çare: Aşağıda tatilde can sıkıntısını bilgisayar oyunlarıyla aşmaya çalışan Feyza'nın başından geçenler anlatılmaktadır. Metni okuyun ve soruları cevaplayın.

Feyza'nın bu aralar ailesi ile arası bozuktu. Notlarındaki düşüş ailesiyle sorun yaşamasına sebep oluyordu. Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu. Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu. Bir gün arkadaşı Ahmet'e bu sorunlarından bahsetti. Ahmet evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar

üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı. Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu. Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı. Oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesiyle tartışmalarından tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oynamak istiyor, özellikle annesiyle tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyordu.

Soru 1: Feyza'nın olayın başında yaşadığı sorunlar nelerdir? Siz Ahmet'in yerinde olsaydınız Feyza'ya bu sorunları aşması için neler tavsiye ederdiniz?

Soru 2: İşler bu aşamaya geldikten sonra Feyza'nın teknoloji bağımlısı olmaması için neler yapması gerekiyor? Ona neler tavsiye edersiniz?

Günlük İnternet Kullanım Formu: (Çocukların kendileri için dolduracaklardır.)

| | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kaç saat internet kullandınız? | | | | | | | |
| İnterneti günün hangi saatlerinde kullandınız? | | | | | | | |
| İnternette geçirdiği vakitte neler yaptınız? | | | | | | | |
| İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını oyun oynamak için kullandınız? | | | | | | | |
| Oyun oynamaya başlamadan önce nasıl hissediyordunuz/ne yapıyordunuz? | | | | | | | |
| Oynadığınız oyunun ismi nedir? | | | | | | | |
| Oyun oynamayı bitirdikten sonra ne yaptınız? | | | | | | | |

*2. HAFTA*

Amaç: Grup üyelerinin, internette oyun oynama davranışı hakkında çocuklarıyla yaşadıkları sorunlara yaklaşımının olumlu yönde geliştirilmesi, ebeveyn-çocuk iletişiminin nasıl geliştirilebileceğinin ele alınması.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların çocuklarıyla yaşadıkları çatışmaları nasıl yönetebilecekleri hakkında yeni yaklaşımlar edinmeleri beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu.

İşleyiş:

- Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır.
- Annelerin yaşadıkları zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.
- Annelere çocuklarıyla internette yaşadıkları sorunların neler olduğu sorulur. Cevaplar anlatıldıktan sonra internette oyun oynama hakkında yaşadıkları sorunlar hakkında nasıl yaklaşmaları gerektiği anlatılır:

Ebeveynler çocukları ve oyun oynama konusunda nasıl yaklaşacakları konusunda ortak bir dil kullanmalıdır. Eğer ebeveynlerden biri internet ve oyun konusunda daha net davranıp kurallara sadık kalırken diğer ebeveynler kararsız ya da tutarsız yaklaşırsa bu durum çocuğun kafasının karışmasına sebep olur. Çocuk bu durumda istediğini elde edebilmek için kurallar konusunda esnek davranan ebeveyne yönelecektir. Bu durum da hem ebeveynlerin kendi aralarında hem de ebeveyn-çocuk arasında çatışmalar çıkmasına neden olabilir.

Annelere sorulur: Süre kısıtlaması konusunda yaklaşımınız nedir? Günlük ya da haftalık süre kısıtlaması hakkında ne düşünüyorsunuz?

Anlatılır: Oyun oynayan çocuklar için haftanın her günü için belirli bir zaman belirlemek -örneğin ‘’1 saat oynayabilirsin’’ gibi- çocuklar için uyulması zor bir kural olabilir. Strateji oyunları oynayan çocuklar için bu uygun bir yöntem olmayacaktır. Süre çocuğun özelliklerine ve internetteki tercihlerine göre değişkenlik gösterir. Her çocuk için aynı olan ideal bir süre yoktur. Günlük süre kısıtlaması yerine haftalık toplam süre belirleyerek –örneğin ‘’haftalık toplam 10 saat internet kullanabilirsin’’ gibi- çocuğun bu süreyi günlere istediği gibi bölmesi oyun oynayan çocuklar için daha uygun bir seçenektir. Eğer çocukla haftalık süre kısıtlaması konusunda anlaşılırsa ve çocuk bu süreyi tek seferde kullanmak isterse ebeveynin anlaşma gereğince müdahale etmemesi gerekir. Böyle bir durumda belirlenen süreyi tamamladıktan sonra çocuğun geriye kalan zamanını internet ve oyun olmadan başka bir şekilde değerlendirmeyi öğrenmesi gerekecektir. Günlük ya da haftalık süre kısıtlama yerine haftanın belirli günleri interneti oyun oynama amaçlı kullanma diğer günlerde ise internette oyun oynamama şeklinde bir anlaşma yapılabilir. Ya da internette oyun oynama hafta sonu serbest olup hafta içi kısıtlama getirilebilir. Bu şekilde bir anlaşma yapılırsa çocuğun hafta sonu ne kadar oynadığına ebeveynlerin müdahale etmeyip anlaşmaya uyum sağlaması gerekmektedir. Hafta sonu serbest da hafta içi çocuğun internette oyun oynamadan başka şekillerde vakit geçirme yolunu bulması gerekecektir. Bu noktada çocuğunuz birlikte belirlediğiniz kurala uyduğu takdirde, belirli zaman aralıklarında(örneğin haftada bir kez) onu ödüllendirebilirsiniz. Böylelikle bu kurala uyma motivasyonu artabilir. Belki sevdiği bir tatlı, sinemaya gitmek, istediğini bir kıyafeti almak gibi pekiştireçler kullanabilirsiniz.

Annelere sorulur: İnternet kullanımı konusunda çatışmalarınız nasıl başlar ve nasıl devam eder? Sonrasında ateşkes nasıl sağlanır?

Anlatılır: İnternet kullanımı konusunda ilk adımı atıp anlaşmayı sağlamak ebeveynlerin görevidir. Çünkü çocuk ve ergenler için savaşmak ve kendini ortaya koymak varoluşlarını göstermenin önemli bir yoludur. Üstünlük duygusuna ve bana bir şey olmaz düşüncesine sahip oldukları için anlaşma sağlamayı tercih etmeyebilirler. Bu konuda ebeveynlerin ilk adımı atmaları gerektedir.

Annelere sorulur: Çocuğunuzla hangi konular üzerine sohbet edersiniz? Özellikle üzerine konuştuğunuz belirli konular/durumlar var mıdır?

Anlatılır: Oyun bağımlısı bir çocuk çocuğun ebeveyni ile iletişimi genellikle internet ya da bilgisayar başında geçirdiği süre ile sınırlıdır. Fakat sürekli bu konu üzerinde konuşmak ebeveyn-çocuk iletişimine fayda sağlamadığı gibi çocuğun ebeveynleriyle konuşmaktan kaçınmasına neden olacaktır. Ebeveynler bu durumu çocuğum benimle konuşmak istemiyor olarak yorumlamaktadırlar. Ebeveynlerin internet ve oyundan tamamen farklı olan konular seçerek çocuklarıyla bu şekilde sohbet etmeyi denemeleri gerekmektedir.

Annelere sorulur: Çocuğunuzla ev içerisinde ne kadar birlikte vakit geçirirsiniz? Neler yaparsınız?

Cevaplanır: Çocuğunuzla birlikte vakit geçirmek internet ve oyun konusunda anlaşmaya varmanızı kolaylaştıracaktır. İlginizi çekmese bile çocuğunuzun oynadığı oyunla ya da internette vakit geçirdiği diğer durumlarla ilgili konuşabilir ve oyunda hangi seviyede olduklarını, oyunun kurallarını vs. sorabilirsiniz. Çocuğunuzun oyundan neden keyif aldığını, neden heyecanlandığını anlamaya çalışabilirsiniz. Bu tarz birliktelikler sayesinde internet ve oyun bir çatışma aracı olmaktan çıkıp üzerine konuşulabilir, sohbet edilebilir bir konu haline gelecektir. Çocuğunuza onu özlediğinizi ve birlikte vakit geçirmek istediğinizi belirterek o oyun oynarken sizin de onun izni dahilinde onun yanında oturup kitap okumak istediğinizi söyleyebilirsiniz. Ya da gerekli anlaşmaların sağlanması koşuluyla bilgisayarı ortak bir alana taşıyabilirsiniz. Bu duruma uyum sağlamak ilk zamanlarda hem çocuk hem ebeveynler için zor olabilir. Fakat zaman geçtikçe iki taraf da bu duruma uyum sağlayacaktır.

Annelere sorulur: Çocuklarınıza bilgisayarı/oynadığı oyunu kapatmaları nasıl söylerseniz?

Cevaplanır: Çocuklarımız yapacak daha eğlenceli bir aktivite bulamadığı için ve şu an ona en çok haz verecek aktivite internette oyun oynamak olduğu için bu davranışı devam ettiriyor olabilirler. Oyunu kapatmalarını istediğimizde eğer alternatif olarak yapabilecekleri başka aktiviteler yoksa bu durum ebeveyn-çocuk arasında çatışma çıkmasına sebep olabilir. Bu tarz durumlar için ebeveyn ve çocuklar birlikte bir liste hazırlayabilirler. Bu liste içerisinde çocuğun canı sıkıldığı zamanlarda yapabilecekleri

aktiviteler belirlenebilir. Ebeveynlerle birlikte oyun oynamak, evde bozuk olan bir şeyi tamir etmek, resim yapmak vs. gibi. Çocuğun elinden keyif aldığı bir şeyi alıyorsak ona yeni bir şeyler sunmamız durumu daha kolay çözülebilir bir hale getirecektir. Ebeveyn-çocuk iletişimi ve birlikte kaliteli vakit geçirmek de bunun bir parçasıdır. Bu nedenle bu program boyunca ve sonrasında sizlere çocuğunuzla kaliteli vakit geçirebilmek için aktivite önerilerinde bulunup sizlere ödevler vereceğim. Bugünün ödevi ise şu: Birlikte "Up-Yukarı bak" animasyon filmini ailece izleyerek film üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu sohbeti gerçekleştirirken tavsiye ettiğim filmden ve belirlediğim sorulardan destek alabilirsiniz.

- Ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.
- Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır.

Ödev:

- Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu'nu doldurmaya devam etmesi.
- Çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanılan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.
- Aile üyelerinin birlikte ev dışarısında vakit geçirmesi. Yürüyüş yapmak, spor yapmak, sokak hayvanlarına yiyecek bırakmak...
- Çocukla birlikte karar verilen bir animasyon filminin ya da başka tür bir filmin ailece izlenerek sonrasında film üzerine birlikte sohbet edilmesi. (tavsiye: Her Çocuk Özeldir)

Film üzerine sorulabilecek sorular: Filmin kahramanları nasıl karakterlerdi, kişilik özellikleri nelerdi? Yaşadıkları zorluklar ve çözüm yöntemleri nelerdi? Ana karakterler bizim hayatımızdaki zorlukları yaşasalardı -online oyunla ilgili yaşanan çatışmalar gibi- nasıl bir çözüm yöntemi önerebilirlerdi?

*3. HAFTA*

Amaç: Grup üyelerine çocuklarıyla internette oyun oynama hakkında yaşadıkları sorunlara yaklaşımın ve ebeveyn-çocuk iletişiminin nasıl geliştirilebileceğinin ele alınması.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların çocuklarıyla yaşadıkları çatışmaları nasıl yönetebilecekleri hakkında fikir sahibi olmaları beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu.

İşleyiş:

- Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır.
- Annelere geçen hafta öğrendiklerini uygulayıp uygulamadıkları eğer uyguladılarsa neler yaşadıkları ve zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.
- İnternette oyun oynama hakkında yaşadıkları sorunlar hakkında nasıl yaklaşmaları gerektiği anlatılmaya devam edilir:

Annelere sorulur: İnternet ve oyun ile ilgili sorunları ne sıklıkla konuşursunuz? Konuşunca çocuğunuzun tepkileri neler olur?

Cevaplanır: Bir sorunu sürekli olarak gündeme getirmek çocuğun bu soruna duyarsız hale gelmesine sebep olabilir. Bunu şöyle düşünebilirsiniz: Bir inşaat işçisi için iş makinelerinin sesi hiç rahatsız edici gelmezken dışarıdan inşaata ziyarete gelen kişi için bu sesler çok rahatsız edici olabilir. Sorunu sürekli gündeme getirmek de aynen inşaat işçisinde olduğu gibi çocuğunuzda da duyarsızlaşmaya neden olabilir. Bunun yerine bu konuyu haftada sadece bir ya da iki kez konuşmak çocuğunuzun konuya duyarsızlaşmasının önüne geçecektir. Bu konuyu konuşacağınız gün ve saatleri çocuğunuzla belirleyerek sadece belirlediğiniz zaman aralıklarında konuşmak çatışmaların da önüne geçecektir.

Annelere sorulur: İnternet ve oyunla ilgili çocuğunuza nasıl yaklaşırsınız? Tutumunuz nasıl olur? Örneğin otoriter ya da daha esnek?

Cevaplanır: Çocuklarınız ergenliğe geçiş döneminde olduğu için onlarla otorite savaşına girmek ve üstünlük kurarak istediklerinizi yaptırmaya çalışmak işe yaramayacağı gibi durumu daha da karmaşık hale getirebilir. Bu nedenle çocuğunuzla ortak noktada buluşmaya çalışmak ve savaş halini bırakmak iletişiminizi daha sağlıklı bir hale getirecektir. Özellikle baba ve çocuk arasında bu tarz otorite savaşları görülmektedir. Örneğin baba bilgisayarda bir oyunu yasaklar ve siler. Çocuk da bunun hemen sonrasında oyunu tekrar yükler. Bu şekilde bir döngüyle otorite savaşı devam eder. Özellikle ergenlere karşı otorite savaşını kazanmak zordur. Bu nedenle geri adım atarak çocuğun/ergenin istekleri de göz önünde bulundurularak bir hedef belirlenmelidir.

Annelere sorulur: Evdeki hayatın ve ebeveynlerin tek odak noktasının çocuğun internette oyun oynama davranışına olduğu zamanlar yaşanıyor mu? Eğer yaşanıyorsa ne sıklıkla oluyor ve nasıl sonuçlanıyor?

Cevaplanır: Bazen ebeveynlerin tek odak noktası çocuğun belli davranışları olabiliyor. Örneğin internette oyun oynama gibi. Ve hayatlarını buna göre düzenleyebiliyorlar. Her şey çocuğun internette oyun oynamaması üzerine şekillenmiş olabiliyor. Çocuk da bu kadar fazla ilgiye alıştığından dolayı bu otoritesini kaybetmek istemediği için davranışlarında herhangi bir değişiklik yapmadan hayatına devam edebiliyor. Bu noktada ebeveynlerin ilgi odağını hem çocuğa hem kendilerine eşit olarak dağıtmaları daha sağlıklı ve işlevsel olacaktır. Çocuk da bu durumda ilginin kendisinden kaymaya başladığını görerek ebeveynleri ile iletişim kurabilmek adına harekete geçip ebeveynlerine doğru adım atmaya başlayabilir.

Annelere sorulur: Bazen ebeveynler çocuklarının yapmaları gereken şeyleri yapıp onların sorumluluklarını üstlenebilirler. Örneğin tüm gün internette oyun oynayan çocuğu odasından çıkmadığı için yemeğini odasına götürmek ya da çocuğun yerine odasını ebeveynin toplaması gibi. Buna benzer durumlar yaşadığınız zamanlar oluyor mu?

Cevaplanır: Bazen ebeveynler çocuklarının iyiliğini düşündükleri için onların sorumluluklarını üstlenebilirler. Bu şekilde hiçbir sorumluluk almadan ihtiyaçları karşılanan çocuk ise sorumluluklarını yerine getirmemeye devam edecektir. Ayrıca bu çocuğun gelişimine de engel bir durum olacaktır. Bu nedenle çocuğun sorumluluklarını üstlenmek fayda yerine zarara neden olacaktır. Sorumluklarını çocuk yerine ebeveynin

üstlenmesi bazı ikincil sonuçlara da neden olabilir. Örneğin internette oyun oynamak için odasından çıkmayan bir çocuğun yemeği odasına götürülüyorsa çocuk odasından çıkmayacaktır, mutfağa gitmeyecektir ve bu ailesi ile kurduğu ilişkinin azalmasına sebep olacaktır.

Annelere sorulur: Çocuğunuzun internette oyun oynama davranışı, çocuğunuzla bu konudan bağımsız olan diğer alanlardaki ilişkinizi de etkiler mi? Örneğin internette oyun oynama davranışı ile ilgili çatışma nedeniyle yemek masasında her zaman yapılan sohbetlerin yapılmaması gibi.

Cevaplanır: İnternette oyun oynama çocuğunuzla aranızdaki konulardan sadece bir tanesidir. Bu konuda çatışma yaşayabilirsiniz. Çatışmayı çözebilmek için hedefler ve kurallar belirleyebilirsiniz. Çatışmanın çözümüne yönelik belirlenen bu hedef ve kuralları çocuğunuzla sürdürdüğünüz ilişkiden bağımsız olarak düşünmeniz gereklidir. İlişkinizin geriye kalan kısmını olumlu ve sevgi dolu bir tarzda devam ettirebilirsiniz. Böylelikle hem çocuk-ebeveyn arasındaki ilişki zarar görmemiş olur hem de belirlenen hedef ve kurallara karşı çocuğunuzun motivasyon ve uyumu artış gösterir.

Bugün son olarak ödevlerinizden bir tanesinin içeriği hakkında konuşacağız. Bu ödevde çocuğunuzla birlikte masa başına oturarak bir sözleşme hazırlamanızı istiyorum. Bu sözleşme maddeleri içeriğinde hem çocuğunuzun sizden istekleri hem de sizin çocuğunuzdan istekleriniz yer almalı. Her bir madde için sözleşmeyi imzalayan tüm taraflar aralarında anlaşmış ve gönüllü olmalı. Maddeler açık, net ve uygulanabilir olmalı. Örneğin; "vaktinde uyunulacak" yerine "saat 23:00da yatağa girilmiş olunacak", "akşam oyun oynanmayacak" yerine "21:00-23:00 arası oyun oynanmayacak" gibi.

Bu maddeler belirlenirken çocuğunuzun mutlaka onay vermiş ve gönüllü olması gerekmektedir. Aksi halde çocuğunuz maddelere uymayacaktır. Bu sözleşmede önemli kısımlardan birisi ise sizin istekleriniz kadar çocuğunuzun istekleri de sözleşmede yer almalı ve siz de bu sözleşme maddelerine mutlaka uyum sağlamalısınız. Sözleşmedeki maddelere uyulmadığında hem çocuk hem ebeveynler için yaptırımların neler olacağı açık ve net bir şekilde sözleşmede yer almalıdır. Sözleşmede özel gün ve tarihler için daha esnek kurallar belirlemeniz uygulamanızı kolaylaştırabilir. Örneğin; hafta sonları, tatiller gibi zamanlarda bu sözleşme maddelerinin nasıl uygulanacağı, maddelerde yapılabilecek değişikliklerin konuşulması gibi. Sözleşme hazırlandıktan sonra iki nüsha

halinde hem ebeveyn hem çocuk imzalaması ve nüshalardan biri çocukta diğeri ise ebeveynlerde kalmalıdır. Ebeveynler kendilerindeki sözleşmeyi evde herkesin görebileceği bir alana asabilirler. Ebeveynler sözleşme konusunda ne kadar tutarlı ve net davranırlarsa bu durum çocuklarının da sözleşmeye uyumunu kolaylaştıracaktır. İlerleyen zamanlarda ihtiyaca göre belirli maddeler eklenip çıkarılabilir ya da belirli maddeler üzerinde değişiklikler yapılabilir.

- Ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.
- Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır.

Ödevler:

- Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu'nu doldurmaya devam etmesi.
- Oturumda öğrenilen tekniklerin uygulanmaya başlanması ve çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanan zorlukların not alınarak bir sonraki haftaya getirilmesi.
- Ebeveynler ve çocuğun bir araya gelerek "Çocuk-Ebeveyn Sözleşmesi" hazırlamaları ve hazırlanan sözleşmelerin bir sonraki oturuma getirilmesi.
- Bir sonraki haftaya kadar 2 kez ailece oyun oynanması.
- Aile fotoğrafları (selfieler) çekilmesi.

*4. HAFTA*

Amaç: Grup üyelerinin çocuklarıyla iletişim ve çatışma çözme becerilerini arttıracak yöntem ve tekniklerin tanıtılması.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların, çocuklarıyla etkili iletişim kurma teknikleri ve yaşadıkları çatışmaları yönetebilme becerilerinin gelişmiş olması beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu.İşleyiş:

- Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır. Her bir çocuk için hazırlanan ‘’Ebeveyn-Çocuk Sözleşmesi’’ grupla paylaşılır. Sözleşmenin hazırlanma süreci ve hazırlanırken yaşanılan zorluklar konuşulur.
- Annelere geçen hafta öğrendiklerini uygulayıp uygulamadıkları eğer uyguladılarsa neler yaşadıkları ve zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.
- Bugün sizlerle çocuklarınızla iletişim kurarken uygulamanız gereken temel kurallardan bahsederek paylaşacağız. Sonrasında iletişimimizi iyileştirebilmek adına bazı uygulamalar yapacağız.
- Anlatılmaya başlanır:

Diğer insanlarla iletişimimizde olduğu gibi çocuklarımızla iletişimimizde de duygu, düşünce ve hislerimizi anlatmaya çalışırız. Kendimizi ifade etmeye çalışırken bazen istemeden karşı tarafa kırıcı ya da öfkelendirici tarzda iletişim kurabiliriz. Bazen de kendimiz ifade etmekten ziyade karşı tarafa suçlayıcı bir tavırla yaklaşıp tartışmalar yaşayabiliriz. Bu durum sonucunda ise hem karşı tarafı üzüp kırıcı olabiliriz hem de çözülmesi gereken konudan uzaklaşıp durumu daha karmaşık hale getirebiliriz. Sonuç olarak İnsanlar arası iletişimde kullanılan dilin çok büyük bir önemi vardır. Konuşmalarımızda empati kurarak ve karşı tarafın da duygu, düşünce, hislerini göz önünde bulundurarak hareket edersek daha etkili ve sağlıklı iletişimler kurabiliriz. Bu şekilde iletişim kurabilmenin yollarından biri iletişimimizde ‘’ben dili’’ni kullanmaktır. Ben dili dediğimiz şey iletişimde karşı tarafı suçlamadan kendi duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakine aktararak hem empati kurmak hem de karşı tarafın bizimle empati kurmasını sağlayabilmektir. Bunu yapmak her zaman kolay olmayabilir. Özellikle öfkeli olduğumuz zamanlarda sen dilini kullanmayı tercih ederiz. Sen dilini kullanmak karşı tarafı da savunmaya geçirir. Bu da kişilerin birbirlerini anlamalarının önün geçen bir durum olur. İnsanlarla iletişime geçerken kendimize şu soruları sormak ben dilini kullanmamıza yardımcı olabilir:

-Ben şu an ne hissediyorum?

-Ben şu an ne düşünüyorum?

-Karşımdaki insana duygu, düşünce ve hislerimi en iyi şekilde nasıl anlatabilirim?

Şimdi ben ve sen diline birkaç örnek verip arkasından sen dili ile kurulan cümleleri ben diline çevirme alıştırması yapacağız.

Sen dili: Sürekli oyun oynuyorsun. Bırak artık şu bilgisayarı!

Ben dili: Bilgisayarla fazla oynaman senin için endişelenmeme neden oluyor ve durum karşısında ben çok üzülüyorum.

Sen dili: Bana sesini yükselttiğin için hatalısın!

Ben dili: Bana sesini yükselttiğin için kendimi kırgın hissediyorum.

Sen dili: Bana hiç yardım etmiyorsun.

Ben dili: Çok yorgunum, mutfağı toplayabilmek için yardıma ihtiyacım var.

Uygulama: Sen dili ile kurulan cümleleri ben diline çeviriniz:

-Odanı yine toplamamışsın.

-Beni hiç dinlemiyorsun.

-Sürekli telefonla vakit geçiriyorsun.

Çocuğumuzla iletişimimizde önemli olan noktalardan biri de ‘’etkin dinleme’’dir. Etkin dinleme anlayışlı bir yaklaşımla çocuğun sözünü bölmeden, yorumsuz dinleyebilmektir. Etkin dinlemede eğilerek çocuğumuzla aynı seviyeye gelip göz kontağı kurarak, daha iyi anlayabilmek için sorular sorarak ve çocuğu anlayıp anlamadığımıza dair geri bildirimler vererek dinleriz. Empati kurarak yani çocuğun yerine kendimizi koyarak olaylara bakabilmeye çalışırız. Böylelikle hem çocuk sorununu anlayıp rahatlar hem de biz etkin dinleme ile çocuğu daha iyi anlamış oluruz.

Bazen ebeveynler çocukları ile ilgili hoşnut olmadıkları bir durum olduğunda bunu ifade ederken de istemeden hatalar yapabilirler. Sorun olan şey bir durum ya da davranışken sanki bu tamamen çocuğun kendisi gibi davranabilirler. Aslında ebeveynlerin rahatsız olduğu şey çocuk değil, çocuğun davranışlarıdır. Çocuğa bu şekilde yaklaşmak ise çocuğun savunmaya geçmesine ve kendini iletişime kapatmasına neden olabilir. Ebeveynlerin bu konuda kendilerini daha iyi ifade etmeleri olası çatışmaların da önüne geçecektir. Örneğin ‘’sen sorumsuzsun’’ yerine ‘’bilgisayarda oyun oynamaya fazla zaman ayırıyorsun’’ demek daha etkili olacaktır.

Çocukla iletişimde bir diğer önemli olan ise kendimizi doğru zamanda ve doğru şekilde ifade edebilmektir. Bazen çocuklarımızda iletişim kurmak için doğru zamanlar seçemeyebiliriz. Örneğin biz çocuğumuzla internette çok fazla vakit geçirmesi üzerine konuşmak istiyorsak bunu tam da çocuğumuz oyun oynarken ve belki de oyunun en heyecanlı yerindeyken konuşmak çok da etkili olmayacağı gibi çocuğumuzu öfkelendirerek çatışma yaşamamıza neden olabilir. Bu nedenle konuşmak için seçtiğimiz zamanın bizim için uygun olduğu kadar çocuğumuz için de uygun olmasına dikkat etmeliyiz. Diğer bir durum ise kendimizi doğru ifade edebilmektir. Bazen ebeveynler ‘’çocuğuma bir şeyi ne kadar çok söylersem etkisi o kadar artar’’ şeklinde düşünebilirler. Sürekli aynı şeyleri konuşmak hem çocuğun ebeveynin söylediklerine karşı duyarsızlaşmasına sebep olurken hem ebeveynin hem de çocuğun birbirlerine öfkelenerek çatışma yaşamasına sebep olabilir. Bu nedenle ebeveynler vermek istedikleri mesajlarda net olmalı, gereksiz sözcükler kullanmadan kısa ve öz şekilde uygun zamanlarda iletişim kurmalıdırlar.

Çocuğumuzla iletişimimizde çözüm bulmak adına tehdit ya da cezalara başvurmak da sorunlarımızı daha büyük bir hale getirip çatışma yaşamamıza neden olabilir. Çocuğumuzun olumsuz bir davranışı karşısında tehdit ya da ceza yerine seçenek sunmayı denemek daha yapıcı olacaktır. Örneğin ‘’eğer ödevini yapmazsan bilgisayarda oyun oynama hakkını kaybedersin’’ yerine ‘’ödevini yaptıktan sonra bilgisayarda oyun oynama hakkını mı kullanmak istersin yoksa birlikte senin seçtiğin bir filmi mi izleyelim’’ şeklinde kendini ifade eden bir ebeveyn çocuğuyla çatışma yaşama ihtimalini azaltarak onunla ortak bir noktada buluşmayı sağlayabilir.

Şimdi bir alıştırma daha yapacağız. Size bazı cümleler söyleyeceğim ve bu cümleleri olumlu ve yapıcı hale nasıl getirebileceğimizi bulmaya çalışacağız.

Olumsuz: Sakın bir şey vurayım, fırlatayım deme!

Olumlu: Kızgın hissettiğini görüyorum. Bunun bir sakıncası yok. Sadece vurarak anlaşamayız. Konuşmayı ya da sarılmayı ister misin?

Olumsuz: Sana sürekli internette oyun oynama ile ilgili aynı şeyleri söylemekten yoruldum.

Olumlu: internette oynadığın oyunlar konusunda seni de dinlemek istiyorum. Bu sorunu nasıl çözebiliriz? Önerin var mı?

Olumsuz: Odan çok dağınık. Topla şu eşyalarını.

Olumlu: Odanı düzenlemeye nereden başlamak istersin? Başlamana ben de yardım edeyim.

Olumsuz: Söylediğimi yapmazsan oyun oynayamazsın.

Olumlu: Yapmanı istediğim işi bitirdiğinde oyun oynayabilirsin.

Olumsuz: Beni çok üzüyorsun.

Olumlu: Bu davranışın beni incitiyor ve kırılıyorum. Şimdi biraz yalnız kalmak istiyorum. Sonra yeniden konuşabiliriz.

- Ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.
- Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır..

Ödev:

- Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu'nu doldurmaya devam etmesi.
- Öğrenilen iletişim tekniklerinin uygulanmaya başlanması ve çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanılan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.
- Hazırlanan "Çocuk-Ebeveyn Sözleşmesi"nin uygulanmaya başlanması ve yaşanan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.
- Aile üyelerinin birlikte kitap okuma saati yapması ve sonrasında okunan kitaplarla ilgili paylaşımlarda bulunulması.
- Annelerin bir sonraki oturuma kadar çocuğuna ben diline uygun olarak az 3 ifade örneği söylemesi ve bu ifadeleri not ederek bir sonraki oturuma getirmeleri.
- Çocukla birlikte karar verilen bir animasyon filminin ya da başka tür bir filmin ailece izlenerek sonrasında film üzerine birlikte sohbet edilmesi. (tavsiye: Soul)

Film üzerine sorulabilecek sorular: Filmin kahramanları nasıl karakterlerdi, kişilik özellikleri nelerdi? Yaşadıkları zorluklar ve çözüm yöntemleri nelerdi? Ana karakterler

bizim hayatımızdaki zorlukları yaşasalardı -online oyunla ilgili yaşanan çatışmalar gibi- nasıl bir çözüm yöntemi önerebilirlerdi?

*5. HAFTA*

Amaç: Aile içi iletişim, ebeveyn-çocuğun birlikte oyun oynamasının işlevleri ve çocuklarının internette oyun oynama ile elde ettikleri kazanımlar ve aileyle kaliteli vakit geçirmenin internette oyun oynama davranışı üzerindeki etkilerinin ele alınması.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların aile içi iletişim, çocuklarının internette oyun oynama sebepleri ve çocukları ile birlikte kaliteli vakit geçirmelerinin işlevleri hakkında yeni bilgiler edinmeleri beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu.İşleyiş:

- Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır.
- Her bir anneye ‘’Ebeveyn-Çocuk Sözleşmesi’’ni uygulayıp uygulayamadıkları ve karşılaştıkları zorluklar olup olmadığı ele alınır.
- Annelere geçen hafta öğrendiklerini uygulayıp uygulamadıkları eğer uyguladılarsa neler yaşadıkları ve zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.
- Bugün sizlerle çocuklarınızın oyunun işlevlerini ve internette oyun oynamasının altında yatan olası sebeplerini konuşacağız.
- Anlatılmaya başlanır:

Oyun insanlık tarihinde her zaman var olmuştur. Oyun oynamak zevkli ve eğlencelidir ve günlük rutinin dışına çıkıp günlük hayattan farklı bir şeyin tadını çıkarmanın bir rahatlama şeklidir. Oyun, çocuğun yaşamının merkezinde yer alır ve vazgeçilmezdir. Çocuklar oyun oynayarak kendi kendilerini eğitirler ve oyunlarla öğrenerek olgunlaşırlar. Eğitim ve gelişimin bir parçası olan oyun, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve kişilik gelişimi için önemli bir ihtiyaçtır. Çocuklar oyun oynayarak gelişirler, öğrenirler ve yetişkin hayatına hazırlanırlar. Geçmişte oyun parklarında ve sokaklarda

arkadaşlarla birlikte gerçekleştirilen gerçek etkinlikler olan oyunlar, günümüzde evlerde ya da internet kafelerde bilgisayar başında gerçekleştirilen sanal etkinlikler haline gelmiş; internet oyuncular tarafından giderek artan bir oyun alanı olmuştur. İnternette oyun oynamanın yaygınlaşmasıyla, oynayan kişilerin saç rengi, ten rengi, cinsiyet, meslek ve diğer nitelikleri belirleyerek özgün oyun karakterlerini oluşturabildikleri oyunlar üretilmeye başlanmıştır. Bu yenilikler, kişinin oyun karakteri için bir isim ve yaşam şekli seçebildiği bir oyuna saatlerini harcamasına ve oluşturduğu karakterleri daha az kurgusal ve daha fazla gerçek hissetmesine yol açmaktadır. Özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunlar, binlerce kullanıcıya aynı sanal alanda aynı anda olma fırsatı sunmaktadır. Oyun sırasında oyuncular sosyalleştikleri gibi oyun kapsamında paylaştıkları aynı amaç uğruna iş birliği de kurmaktadırlar. Bu oyunlar, oyuncuların rollerini oynarken sosyal maskeler takmalarına izin vermekte ve onlara ikinci bir sanal yaşam sunmaktadır. Bu bilgiler ışığında çocukların bu oyunları neden oynadığı ve oyun esnasında neler kazanıp nasıl iyi hissettiğini konuşabiliriz.

Grup üyelerine sorulur: Sizin bu konudaki fikirleriniz nedir? Sizce çocukların internette oyun oynama ile elde ettikleri kazanımlar, onlara iyi gelen şeyler nelerdir?

Gelen cevaplardan sonra grup üyelerine sorulur: Çocukların internette oynadıkları oyunlardan elde ettiği kazanımları başka hangi şekillerde sağlayabiliriz?

Gelen cevaplardan sonra ‘’Aile üyelerinin çocuklarla birlikte fiziksel ortamdaki oyunları oynaması çocukların internette oynadıkları oyunlardan elde ettiği kazanımların yerini alabilir mi?’’ sorusu sorularak anlatılmaya başlanır: Çocuğun ilk ve en önemli sosyal çevresi, aile ortamıdır. Ailede anne baba ile geçirilen nitelikli beraberlik ve anne baba çocuk arasındaki paylaşımlar, çocuk gelişimi açısından oldukça anlamlıdır. Nitelikli zaman, aile eğlencesini ve birlikteliğini oluşturmak ve sürdürmek için ebeveynlerin çocukla birlikte geçirdikleri zamanın onun zevkli ve gelişimini destekleyici etkinliklerle geçirmesi olarak tanımlanabilir. Bu zaman diliminde bazen sözcükler, bazen bir okşama, bazen küçük ödüller ve oyunlar yolu ile çocuğa sevildiği belirtilebilir. Oyun ailece oynandığında aile üyelerine iletişim ve sosyallik açısından fayda sağlar ve aile bağlarını güçlendirir. Önemsendiğini, ilgilenildiğini hisseden çocuğun kendine olan güveni artar ve çocuk, bu dünyada bir yeri olduğu hissini kazanır. Hep beraber oynayan ailelerin birbirlerine karşı daha işbirlikçi, destekleyici olduğu ve

birbirleri ile iletişimi daha güçlü olduğu görülmektedir. Ailede yaşanan kavgalar, tartışmalar, öfke nöbetleri gibi günlük problemler oyunla birlikte aşılabilir.

Ebeveynler genellikle günlerini stresle, sorumluluklarını yerine getirmekle ve çalışmakla geçirirler. Bu nedenle eğlence ve oyuna hayatlarında çok fazla yer ayırmazlar ya da ayıramazlar. Ebeveynler, özellikle çocuklarının onların süreğen ilgilerine ihtiyaçları kalmadıklarında onlarla oyun oynamayı kesebilirler. Aynı zamanda çocukların da tek başlarına vakit geçirmeye ve bağımsızlıklarını geliştirmeye ihtiyaçları vardır. Fakat aynı zamanda duygularıyla ve keşifleriyle yakından ilgilenecek birilerine de ihtiyaç duyarlar. Bu noktada oyun oynamak ebeveynlerin çocuklarının bu ihtiyaçlarına karşılık vermesinin yollarından biridir. Oyun oynamak çocuklar için önemli ihtiyaçlardan biri olsa da aynı zamanda ebeveyn ve çocuğun arasındaki iletişiminde de önemli bir yer tutmaktadır. Oyun oynamak sadece bir eğlence fırsatı değildir. Aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasındaki bağın güçlenmesini sağlar. Çocuklar normal zamanda paylaşamadıkları içsel duygu ve deneyimlerini oyun esnasında paylaşabilirler. Oyun sonrasında kendilerini daha değerli hissetme ve özgüven duygularını arttırmış olabilirsiniz. Oyun çocuk ve ebeveynler arasındaki bazı çatışmalara kolaylıkla çözüm bulabilir. Örneğin bir ebeveyn çocuğuna defalarca bilgisayarı kapatmasını söylediği için canı sıkılıyorsa bir dahaki sefere bunu her zamanki ses tonu ile değil de opera söylüyormuş gibi iletmeyi denerse bu tavır en azından çocuğunun ilgisini çekecektir. Çocuklara sürekli ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğini söylemek yerine bu konuda oyuncu davranmak onların konuları daha çok önemsemesini ve üzerine düşünmesini sağlayabilir.

Sizler de internette oyun oynama ya da herhangi başka bir konuda yaşadığınız aile içi sorunlarınızı kaliteli zaman geçirerek çözmeyi deneyebilirsiniz. Sizin bu konudaki fikirleriniz nedir? Ebeveynler olarak siz, çocuklarınızla birlikte neler yaparak, hangi oyunları oynayarak eğlenceli ve kaliteli vakit geçirebilirsiniz?

Çocuklarınızda internette oyun oynama konusunda ya herhangi başka bir konuda zorluk yaşadığınızda bu zorluğun üstesinden gelebilmek için çocuğunuza şu seçenekleri sunmayı deneyebilirsiniz:

- Canın mı sıkıldı? Kendini yalnız hissediyor olmalısın. Bir oyun oynayalım ya da birini davet edelim.

o Enerjini harcamak için daha geniş bir alana ihtiyacın var. Dışarı çıkıp birlikte top oynamak/bisiklete binmek/koşmak ister misin?

o Yerinde duramayacak kadar kıpır kıpırsın. Gel dans edelim!

o Sinirli gibisin ve söyleniyorsun. Gel birlikte vakit geçirebileceğimiz özel bir şeyler yapalım, bakalım işe yarayacak mı?

• Katılımcılardan geri bildirimler alınır, ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.

• Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır.

Ödev:

• Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu'nu doldurmaya devam etmesi.

• Çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanılan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.

• "Çocuk-Ebeveyn Sözleşmesi"nin uygulanmaya devam edilmesi ve yaşanan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.

• Çocuğunuzla çatışama yaşadığınız zamanlarda rol değiştirme oyununu oynamayı deneyin.

Rol değiştirme oyunu: Çocuğunuzla çatıştığınız konu hakkında rol değişimine dayanan senaryolar geliştirip oynamayı deneyin. Siz asi, işbirliğine yanaşmayan çocuk rolünü oynarken, onun da ebeveyn rolü oynamasını isteyin. Gücün çocukta olduğu bu tür oyunlar çocuğunuzu daha çok eğlendirir, gerginliği gidererek işbirliğine açık olmasını sağlar. (Çocuğunuzdan yapmasını istediğiniz şeyler, sizin ihtiyaçlarınızı karşılamanızı engellemediği gibi çocuğunuzun sağlığı ya da güvenliği için gerekli bile olmayabilir; odasını temiz tutması ya da saçını taraması gibi. Bu durumlarda yapılacak şeylerden bir tanesi çocuğunuza karışmayarak olası sonuçlara katlanıp çocuğunuzun kendi tecrübelerini edinmesine izin vermek olabilir.)

• Bir sonraki oturuma kadar 2 kez tüm aile üyelerinin katılımı ile sessiz sinema oynamak.

*6. HAFTA*

Amaç: Duygular, işlevleri ve çocukların internette oyun oynama davranışının azaltılması sonucu ortaya çıkabilecek çatışmalara yaklaşımın ele alınması amaçlanmıştır.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların duygular, duygu düzenleme, çocuklarıyla yaşadıkları zorlu duygular ve bu duygulara yaklaşım hakkında bilgi sahibi olmaları beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu.

İşleyiş:

- Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır.
- Her bir anneye ‘’Ebeveyn-Çocuk Sözleşmesi’’ni uygulayıp uygulayamadıkları ve karşılaştıkları zorluklar olup olmadığı ele alınır.
- Annelere geçen hafta öğrendiklerini uygulayıp uygulamadıkları eğer uyguladılarsa neler yaşadıkları ve zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.
- Bugün sizlerle duygular, işlevleri, internette oyun oynama davranışının azaltılması sonucu çocuklarda ortaya çıkabilecek zorlu duygular ve bu duygulara nasıl yaklaşmamız gerektiğini konuşacağız.
- Anlatılmaya başlanır:

Duygularımızı tanımlamak ve anlamak ne hissettiğimizi, bu hislerin ne kadar yoğun olduğunu anlamamızı ve yoğun duygular yaşarken sebeplerini anlayabildiğimiz için daha iyi tercihler yapmamızı sağlayacaktır. Duygular, neyin önemli olduğunu anlamada insanlar için yol göstericidir. Zor zamanlarda kişinin kendini nasıl hissettiğini bilmesi, bu kişinin kendini ifade etme becerisine, problem çözmeye ve başkalarına ulaşmasına yardım eder. Karşımızdaki insanın da neler hissettiğini daha iyi anlamamızı ve daha iyi iletişim kurmamızı sağlayacaktır. Duyguların ifadesi aynen herhangi bir beceri gibi başlangıçta zor ve tuhaf gelebilir ve pratik yapmayı gerektirir.

Duygular farklı yoğunluklarda gelirler. Bir kişinin herhangi bir duygusunun ne zaman daha yoğun ne zaman ise daha hafif olduğunu bilmesi, içinde bulunduğu durumla başa çıkabilmesi için ne yapmaya ihtiyacı olduğunu bilmesine yardımcı olur. Başkalarının duygularının yoğunluklarını bilmek ise ilişkileri başarılı bir şekilde sürdürmeye yardım eder. Duyguların yoğunluklarını ifade edebilmek için 0-10 arasında bir puan vermek bize yardımcı olacaktır. Sayı kullanılması duygunun ne kadar yoğun olduğu hakkında iletişimde olduğumuz insanlarla kolay bir karşılaştırma yapmamızı ve ortak bir noktaya gelmemizi sağlayacaktır.

İnsanlar bazen aynı anda birden fazla duyguyu yaşayabilirler. Bunun farkında olmak (özellikle aynı olay için birden fazla duygu hissediliyorsa) kişinin duygularını düzenlemesine olanak sağlar. Çünkü farklı duyguların üstesinden farklı şekillerde geliriz, örneğin heyecan ve kaygı gibi. Aynı şekilde ilişkilerdeki çoklu duyguları bilmek de önemlidir. Örneğin bir kişiye kızgınken onu sevdiğimizi bilmek ilişkimizi daha iyi sürdürebilmek için önemlidir.

Duygular, dışarıdan gelen bir olaya ya da içsel bir olaya bağlı olarak meydana gelir. Yetişkinler hissettikleri duyguların nedenlerini kolaylıkla anlarken çocuklar bu konuda yetişkinler kadar iç görü sahibi değillerdir. Çocuklar, oyun oynama davranışları ile ilgili kısıtlama ile karşılaştıklarında öfke, üzüntü, çaresizlik hissedebilirler. Aynı şekilde ebeveynler de aynı konu ile ilgili öfke, üzüntü ya da diğer zorlu duyguları hissedebilirler. Bu noktada hem ebeveyn olarak kendi duygularımızı tanımak ve anlamak hem de çocuklarımızın duygularını anlayarak duyguları, neden yaşadıkları, nasıl başa çıkacakları hakkında onlarda farkındalık oluşturmak oyun oynama davranışını ile ilgili çatışmaların daha kolay çözülmesini sağlayacaktır.

Zorlandığımız olaylar karşısında zorlu duygular yaşamamız çok olasıdır. Örneğin bir kayıp ya da kötü bir olayın yaşanmasından sonra üzüntü hissederiz. Tehdit altında olduğumuzda kaygı, istediğimiz bir amaca ulaşamadığımızda ise öfke hissederiz. Tüm bunlar normaldir. Duygularımızı neden yaşadığımızın farkında olursak onlarla işlevsel şekilde başa çıkabilmemiz daha kolay olur. Nasıl düşündüğümüz, ne yaptığımızı ve nasıl hissettiğimizi etkilemektedir. Bu durumu bilişsel üçgen üzerinde konuşabiliriz:

Çocuklarla internette oyun oynama davranışı ile ilgili çalışırken öfke hissedebilirsiniz. Önemli olan öfke ile birlikte gelen düşünce ve bu düşünce karşısındaki davranışlarımızı fark edebilmektir. Örneğin;

Durum: Çocuğun internette oyun oynama süresinin bitmesinden annesine bağırması ve oynamaya devam etmek istediğini söylemesi.

Duygu: öfke

Düşünce 1: Bu çocuk beni çıldırtmak için böyle yapıyor olmalı.

Davranış 1: Bağırmak, konu ile ilgili kavga etmek.

Düşünce 2: Sevdiği bir şeyin engellenmesinden dolayı öfke ve üzüntü hissediyor olmalı

Davranış 2: Çocuğuyla bu durum karşısındaki duygularını konuşmak, onu anladığını söylemek veya bu duruma birlikte çözüm bulmayı teklif etmek.

Grup üyelerine sorulur: Siz çocuklarınızla internette oyun oynama konusunda neler hissediyor, düşünüyorsunuz ve nasıl davranıyorsunuz? Tüm grup üyeleri katılımıyla gelen cevaplar ve var olan düşünce ve davranışlara alternatif düşünce ve davranışlar bulunmaya çalışılır.

Düşüncelerimiz ortaya çıkarken bazen gerçekçi değerlendirmeler sonucu ortaya çıkamayabilirler. Bilişsel çarpıtma dediğimiz bu durum, zihnimizin aslında doğru olmayan şeyler hakkında bizi ikna etmesidir diyebiliriz. Bilişsel çarpıtmalar aslında bizim yanlış ya da gerçekçi olmayan düşünceler oluşturmamıza neden olarak olumsuz duygu ve davranışlarda bulunmamıza neden olurlar. Bazı yaygın bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

- Hep/hiç tarzı düşünme: Ben çok başarısız bir anneyim.
- Felaketleştirme: Çocuğum hiçbir zaman başarılı bir öğrenci olamayacak.
- Filtreleme: Bu konuyu çözmüş olmam benim yetenekli bir anne olduğumu göstermez, sadece şanslıydım.
- Etiketleme: Çocuğum çok yaramaz. Berbat bir anneyim.
- Zihin okuma: Çocuğum beni önemsemediği için böyle yapıyor.
- Falcılık: Böyle giderse çocuğum ve ben iyi hiçbir zaman anlaşamayacağız.

• -meli/-malı inançları: Çocuğum her zaman beni dinlemeli/sorumluluklarını yerine getirmeli.

Katılımcılara sorulur: Sizin çocuğunuzla/ailenizle iletişim kurarken kullandığınızı fark ettiğiniz bilişsel çarpıtmalar neler?

Katılımcılardan gelen cevaplardaki düşüncelerin yerine başka hangi düşüncelerin konulabileceği konuşulur. Örneğin ‘’Ben çok başarısız bir anneyim.’’ yerine ‘’Her anne zaman zaman bazı konularda başarısız olabilir. Bir konuda başarısız olmam benim tamamen başarısız bir ebeveyn olduğumu göstermez.’’ gibi.

• Katılımcılardan geri bildirimler alınır, ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.

• Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır.

Ödev:

• Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu’nu doldurmaya devam etmesi.

• Çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanılan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.

• Hazırlanan "Çocuk-Ebeveyn Sözleşmesi"nin uygulanmaya devam edilmesi ve yaşanan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.

• Annelerin çocuklarıyla internette oyun oynama ile ilgili ve yaşadıkları diğer zorluklarla ilgili 3 tane durum seçerek duygu günlüğü formunu doldurmaları. (Duygu günlüğü formu oturum sonunda dağıtılacaktır.)

• Aile üyelerinin birlikte müzik dinlemeleri, bu esnada dans etmeleri ya da şarkı söylemeleri.

• Çocukla birlikte karar verilen bir animasyon filminin ya da başka tür bir filmin ailece izlenerek sonrasında film üzerine birlikte sohbet edilmesi. (tavsiye: İnside Out-Ters Yüz)

Film üzerine sorulabilecek sorular: Filmin kahramanları nasıl karakterlerdi, kişilik özellikleri nelerdi? Yaşadıkları zorluklar ve çözüm yöntemleri nelerdi? Ana karakterler

bizim hayatımızdaki zorlukları yaşasalardı -online oyunla ilgili yaşanan çatışmalar gibi- nasıl bir çözüm yöntemi önerebilirlerdi?

*7. HAFTA*

Amaç: Katılımcıların çocuklarıyla internette oyun oynama konusunda ve diğer konularda yaşadıkları zorluklar ve bu zorluklarla nasıl baş edebileceklerinin ele alınması amaçlanmıştır.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların çocuklarıyla yaşadıkları çatışmaları çözme becerileri hakkında yeni bilgi ve beceriler edinmeleri beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu.İşleyiş:

- Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır.
- Her bir anneye ‘’Ebeveyn-Çocuk Sözleşmesi’’ni uygulayıp uygulayamadıkları ve karşılaştıkları zorluklar olup olmadığı ele alınır.
- Annelere geçen hafta öğrendiklerini uygulayıp uygulamadıkları eğer uyguladılarsa neler yaşadıkları ve zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.
- Bugün sizlerle internette oyun oynama davranışının azaltılması sonucu çocuklarda ortaya çıkabilecek zorlu duygular, ebeveyn çocuk arasında çıkabilecek çatışmalar ve tüm bunlara nasıl yaklaşabileceğimizi konuşacağız.

Katılımcılara sorulur: Sizin çocuğunuzla hem internette oyun oynama konusunda hem de diğer konularda en sık yaşadığınız çatışmalar ve çok zorlandığınız konular neler? Cevaplar alındıktan sonra anlatılmaya başlanır:

Çocuğumuzla çatışma yaşarken ya da çocuğumuzun yaşadığı zorlu bir durum karşısında ona yardım edebilmek için empati yapabilmemiz sorunun en önemli basamaklardandır. Empati 3 aşamada ele alınabilir:

1. Çocuğumuzun duygularını tanımak, ayırt etmek, anlamak (dışsal ipuçları, yüz ve beden işaretleri, durumsal ipuçları).

2. Çocuğumuzun duygularını hissetmek, takdir etmek ve paylaşmak. (kendimizi çocuğumuzun yerine koyarak onunla birlikte hissetmek).

3. Çocuğumuza yardım edebilmek için kendimizi çocuğumuzun duygularından ayrıştırmak (kişilerde perspektif farklılıkları, yeni perspektifler edinme).

Empati aşamaları detaylı şekilde anlatıldıktan sonra grup üyelerinin geribildirimleri alınır ve en çok hangi aşamada zorlandıkları, bu durum hakkında neler yapabilecekleri, empati basamaklarını yaşadıkları sorunlara nasıl uyarlayabilecekleri grupça tartışılır.

Empati, yaşanan çatışmalarda karşı tarafla bağlantı kurmanın önemli noktalarından bir tanesidir. Bir sorun yaşadığımızda öncelikle çocuğumuzla bağlantı kurabilmek sorunun çözümünü kolaylaştıracaktır. Bağlantı kurarken yapabileceğimiz şeylerden bir tanesi geçmiş deneyimlerimize odaklanmak yerine (örneğin geçen gün de bunu yapmıştı, beni o zaman da dinlememişti gibi) sadece davranışa odaklanarak çocuğumuzun eylemlerinin arkasında ne olduğunu araştırabiliriz. ‘’Çocuğum neden böyle davranıyor? Çocuğum aslında ne demek istiyor?’’ gibi. Yaşanan sorunlar esnasında çocuğumuzla bağlantı kurabilmek ve onu anladığımızı gösterebilmek için şu 4 adımı izleyebiliriz:

1. Rahatlatmak: Çocuğunuzun göz hizasından aşağı inerek (örneğin koltuğa oturmak, eğilmek gibi) sevecen bir dokunuşla, bir baş hareketiyle ya da empatinizi gösteren bir bakışla yaşadığınız sorunun şiddetini daha kolay ve hızlı bir şekilde azaltabilirsiniz.

2. Onaylamak: Çocuğunuzun gösterdiği davranışı beğenmeseniz bile duygularını kabul ettiğinizi gösterin. (Bilgisayarda oyun oynaman engellendiği için bunun seni öfkelendirdiğini/üzdüğünü görüyorum ve anlıyorum.)

3. Konuşmak yerine dinlemek: Çocuğunuz duygusal bir patlama yaşarken açıklama yapmak, ders vermek, duygularını görmezden gelerek konuşmak sorun çözmek yerine daha karmaşık ve büyük bir hale getirebilir. Sadece çocuğunuzu dinleyerek çocuğunuzun söylediklerinin altında yatan anlamı ve duygularını anlamaya çalışmak sorunun çözümü için daha yapıcı olabilir.

4. Duyduklarınızı yansıtmak: Çocuğunuzu dinlerken duyduklarınızı yansıtmak yani onun söylediklerini onu anladığınızı belli edecek şekilde tekrar çocuğunuza söylemek

rahatlama aşamasına dönmenizi sağlayacaktır. Böylelikle ilk adıma tekrar gelerek döngüyü tamamlamış olacaksınız.

Paylaşılan bilgilerden sonra gruptan gönüllü iki katılımcı seçilerek öğrenilen 4 adım hakkında rol oynama uygulaması yapılır. (Katılımcılardan bir tanesi ebeveyn diğeri ise çocuk olur. Seçilen bir sorun üzerinden oturum boyunca öğrenilen bilgiler uygulanmaya çalışılır.)

Çocuğunuzun yaşadığı sorunun altında neler olabileceğini anladıktan sonra bu konuda çocuğunuzun sizden ve sizin çocuğunuzdan ne beklediğinizi ve beklentilerinizi karşılıklı olarak en iyi şekilde nasıl karşılayabileceğinize karar vermek iyi bir adım olacaktır. Bu noktada dikkat edilmesi gereken iki önemli nokta bulunmaktadır. Çocuğunuz (ve siz) buna hazır olana kadar beklemek önemlidir. Bazen duygularımız çok yoğunken sağlıklı şekilde iletişim kuramayabiliriz ve sağlıklı iletişim kurabilmek için hazır olmayı beklememiz daha işlevsel olacaktır. (Örneğin çocuğunuz çok öfkeliyken ondan sorumluluklarını yerine getirmek çocuğunuzu daha öfkeli hissetmenize ve sorunun daha çok büyümesine yol açabilir, aynı durum ebeveynler için de geçerlidir.) Diğer önemli nokta ise yaşanan sorun hakkında katı olmaktan ziyade tutarlı olmaktır. Ebeveynlerinin beklentilerinin ne olduğunu ve kararlaştırılan kuralların ihlalinde ya da esnetilmesinde ebeveynlerinin nasıl tepki vereceklerini bilmeleri kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Sınırların net ve tahmin edilebilir olması ebeveyn ve çocuk arasında öngörülebilir, güvenli bir bağ kurar. Ancak katılık, güven ya da güvenirlilik sağlamada esneklik kadar etkili değildir. Bazı konular için (örneğin çocuğun zarar görme ihtimalinin yüksek olduğu durumlarda) esneklik söz konusu olmasa da bu asla istisnalar olmayacağı anlamına gelmez. Örneğin yemek masasında hiçbir elektronik cihaz olmayacağına dair bir kuralınız varsa ama siz arkadaşlarınızla akşam yemeğinde muhabbet ederken çocuğunuz telefonunda oyun oynayacaksa bu istisna yapmak için bir fırsat olabilir.

Katı kural: Üzgünüm, dedenler geldi ama sen yine de kurallarımıza göre ödevini yemekten önce yapacaksın.

Tutarlı ama esnek kural: Dedenler geldiği için ödevini sonra yapabilirsin. Sence ödevini en iyi ne zaman yapabilirsin?

Katılımcılara sorulur: Konuştuklarımızdan sonra sizlerin de çocuğunuz ile katı olduğunu düşündüğünüz, tutarlı ve esnek hale getirmek istediğiniz kurallarınız var mı?

Tüm bu konuştuklarımıza ek olarak çocuğunuzla yaşadığınız çatışmaları yapıcı şekilde çözebilmek için onların çatışma hakkında içgörü sahibi olmalarını sağlamayı deneyebilirsiniz. Yani çocuğunuzun kendi duygularını ve zorlu durumlarda verdikleri yanıtları anlamalarını sağlamaya çalışabilirsiniz. Bunu yaparken çocuğunuza eylemlerinin başkalarını/sizi nasıl etkilediğini düşünmeleri için pratik yaptırabilirsiniz (çatışma yaşanan konu hakkında rol değiştirme oyunu oynamak gibi). Sonrasında ise çocuğunuza işleri yoluna koymaları için neler yapabileceklerini sorabilirsiniz. Tüm bu adımları uygularken çocuğunuzun iyi ve olumlu yaptığı her şeyi vurgulamak ve takdir etmek onun çatışmaları çözme konusundaki motivasyonunu arttıracaktır (bu çok iyi bir fikir, duygularını anlayabilmen ve empati yapabilmen konusundaki başarından dolayı tebrik ederim gibi).

Tüm bu konuştuklarımıza rağmen bazen elinizden gelenin en iyisini yapsanız bile sorunlar çözülmeyebilir ya da çocuğunuz üzülmeye devam edebilir. Bu durum sizi kötü bir ebeveyn yapmaz. Ebeveynlik söz konusu olduğunda hiç kimsenin mükemmel olmadığı bir gerçektir ve her ebeveyn zaman zaman sorunlar karşısında çözümsüz kalabilir. Diğer yandan sorunların bazen çözülememesi çocukların zor durumlarla kendi başlarına baş edip yeni beceriler geliştirmeleri için fırsat sunabilir.

- Katılımcılardan geri bildirimler alınır, ödevler tekrar edilir, katılımcılara oturum ya da ödevlerle ilgili soruları olup olmadığı sorulur.
- Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu, ödevler ve gelecek oturuma ait gündem maddeleri dağıtılır ve oturum sonlandırılır.

Ödev:

- Annelerin çocuklarının İnternet Günlüğü Formu'nu doldurmaya devam etmesi.
- Çocuklarla internette oyun oynama davranışı hakkında yaşanılan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.
- Hazırlanan "Çocuk-Ebeveyn Sözleşmesi"nin uygulanmaya devam edilmesi ve yaşanan zorlukların not edilerek bir sonraki haftaya getirilmesi.

• Aile üyelerinin birlikte bulmaca çözmesi/resim yapması/el işi etkinliği yapması/evdeki bozuk bir şeyi tamir etmeleri. (Katılımcılar için hangisi ya da hangileri uygunsa o etkinliği seçmeleri istenecektir.)

• Çocukla birlikte karar verilen bir animasyon filminin ya da başka tür bir filmin ailece izlenerek sonrasında film üzerine birlikte sohbet edilmesi. (Tavsiye: Up-Yukarı Bak)

*8. HAFTA*

Amaç: Katılımcılara güvenli internet kullanımı ve bu konuda çocuklarına nasıl yaklaşacakları hakkında bilgi verilmesi, grup çalışmasının genel tekrarı ve değerlendirilmesi, son-testlerin uygulanması ve izlem testlerinin uygulama planlamasının yapılması amaçlanmaktadır.

Hedefler: Oturum sonunda katılımcıların güvenli internet kullanımı ve internet kullanımındaki risklerden çocuklarını nasıl koruyabilecekleri hakkında bilgi sahibi olmaları beklenmektedir.

Yöntem: Grup çalışması.

Süre: 60-75 dakika.

Materyaller: Oturum özeti içeren bilgi notu, internet günlüğü formu, son test ölçekleri.

İşleyiş:

• Bir önceki oturum ve ödevler hakkında değerlendirme yapılarak yeni oturuma başlanır.

• Her bir anneye ‘’Ebeveyn-Çocuk Sözleşmesi’’ni uygulayıp uygulayamadıkları ve karşılaştıkları zorluklar olup olmadığı ele alınır.

• Annelere geçen hafta öğrendiklerini uygulayıp uygulamadıkları eğer uyguladılarsa neler yaşadıkları ve zorluklar olup olmadığı sorulur. Yaşanan sorunlar ve bu sorunların tüm grup üyeleri için geçerli olup olmadığı üzerine konuşulur.

Bugün sizlerle güvenli internet kullanımı hakkında konuşacağız. Çocuklarınız çevrimiçi oyun oynarken onları korumak kolay olmasa da bu konuda bilgi sahibi olmak ve önlemler almak çocuklarınızın güvende kalmasına yardım edecektir.

İnternet kullanımında çocuklarınızın karşılaşabilecekleri olası tehlikeler şunlar olabilir: tanımadıkları kişilerle arkadaşlık, şiddet ve müstehcen içerikli görüntüler, sanal zorbalık. Sanal zorbalık, sanal ortamda kasıtlı bir şekilde karşıdaki kişiye zarar verici, küçük düşürücü, düşmanca davranışları içermektedir.

Katılımcılara sorulur: Bu olası tehlikelerle ilgili bilgi sahibi misiniz? Çocuklarınızla bu konuda konuşur musunuz? Aldığınız önlemler var mı? Gelen cevaplardan sonra açıklanır: Çocuklarınızla bu konuda konuşmanız onları olası risklerden koruma ihtimalini arttırır. Bu konuda çocuklarınıza verebileceğiniz bazı bilgiler şunlardır:

- İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demek,
- Sanal zorbalığın ne olduğunu çocuğunuzla paylaşmak,
- Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini söylemek,
- İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmenin önemini konuşmak,
- İnternetin gerçek hayattan çok farklı olabileceğini paylaşmak çocuklarınızın internet kullanımında saha dikkatli olmasını sağlayabilir.

İnternet kullanımında sosyal ağlar da bazı tehlikeler içermektedir. Bu konuda alabileceğiniz bazı önlemler şunlardır:

- Çocuğunuz bu sitelere (örneğin facebook) üye ise siz de üye olup onun arkadaşı olabilirsiniz.
- Profilindeki gizlilik ayarlarını yapmasını ve güvenli bir şifre belirlemesini isteyebilirsiniz.
- Tam isim, adres, telefon, okul, özel fotoğraflarını paylaşmamasını; tanımadığı tehlikeli kişilerin bu bilgilere ulaşmasının sakıncalı olacağını söyleyebilirsiniz.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini isteyebilirsiniz.
- Sosyal medyada kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edebilirsiniz.
- Antivirüs programı kullanabilirsiniz.
- İnternet hizmeti aldığınız firma ile görüşerek güvenli internet hizmetini tercih edebilirsiniz.

- Güvenli internet kullanımı ile ilgili bilgiler paylaşıldıktan sonra katılımcılardan geri bildirim alınır ve varsa soruları cevaplanır.
- Gerçekleştirilen oturuma ait bilgi notu dağıtılır.
- Grup çalışmasının son haftası olmasından 8 hafta boyunca ele alınan konular kısaca özetlenir. Katılımcılardan grup çalışmasını genel olarak değerlendirmeleri istenir. Geri bildirimler alındıktan sonra varsa katılımcıların soruları cevaplanır.
- Son-testler uygulanarak ve izlem testlerinin uygulanma tarihi planlanarak grup çalışması tamamlanır.

## Ek 7. Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

# ÖZGEÇMİŞ

## Hatice GÜNLER

### Eğitim

| | | |
|---|---|---|
| Yüksek Lisans | 2020-2023 | Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji |
| Lisans | 2014- 2019 | Hacettepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji |

### İş

| | |
|---|---|
| 2019- Halen | Düzce İl Sağlık Müdürlüğü Bağımlılıkla Mücadele Birimi, psikolog |
| 2018-2019 | Düzce Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), psikolog |
| 2017-2018 | DüzceAkçakoca Devlet Hastanesi, psikolog |

### Staj

| | |
|---|---|
| 2021-2022 | Düzce Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı |

### Alınan Burs ve Ödüller

| | |
|---|---|
| 2022-2023 | Yeşilay Bursiyeri |
| 2019 | Düzce Valiliği Başarı Belgesi |

### Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

| | |
|---|---|
| 2018 | Bir Fabrikada Sigara Bırakma Programının Etkiliği (poster)<br>*Hatice Günler[1], Yasin Yekeler[2], Dilek Akkuş[3], Cemil Işık Sönmez[4]*<br>*12. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi* |
| 2019 | "Oyun Sokakta Eğitim Programı" İle Oyun Bağımlılığı Puanı Azalır Mı? (sözel bildiri)<br>*Hatice Günler[1], Feride Selvi[1], Zeynep Uran[1], Dilek Demirezen[2]* |

*13. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi*

2019 Belediye Bünyesinde Açılan Bir Yaz Okulunda "Teknolojinin Doğru Kullanımı Farkındalık Atölyesi" Örneği (sözel bildiri)

*Hatice Günler[1], Feride Selvi[1], Zeynep Uran[1], Dilek Demirezen[2]*

*13. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi*