

Aile İçi İletişimi Arttırmaya Yönelik “İletişim Kutusu” Oyunu ve Grup Rehberlik Çalışmasının Ergenlerin Ebeveynleri ile Çatışma ve Mutluluk Düzeyine Etkisinin İncelenmesi

Investigation of the Effects of the “Communication Box” Game and Group Guidance Work to Increase Family Communication on the Level of Conflict and Happiness of Adolescents with Their Parents

Sinem FARİZ*
Merve KOCABAŞ**

Öz

Bu çalışma Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün TÜBİTAK 4006 projesi kapsamında 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı aile içi iletişimi arttırmaya yönelik hazırlanan “iletişim kutusu” oyunu ve grup rehberlik çalışmasının etkisini incelemektir. Çalışma kapsamında Ankara’da bir mesleki ve teknik Anadolu lisesi 9. 10. ve 11.sınıfları olmak üzere 691 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda seçkisiz biçimde 12 kişilik deney ve 12 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubu öğrencileriyle 8 hafta süresince grup rehberlik çalışması gerçekleştirilmiş aynı zamanda öğrencilere araştırmacılar tarafından hazırlanan iletişim kutusu oyunu tanıtılarak 8 hafta süresince aile etkinliği olarak oynanması sağlanmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular deney grubu öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin arttığını ve çatışma düzeylerinin düştüğünü göstermiştir. Araştırma sonuçları literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik dönemi, iletişim, çatışma, oyunlaştırma

* sinemfariz@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-4728-5926, Milli Eğitim Bakanlığı

** mervekocabass@yandex.com, ORCID: 0009-0005-6303-9599, Milli Eğitim Bakanlığı

Abstract

This study was conducted in the 2021-2022 Academic Year within the scope of the TÜBİTAK 4006 project of the Ankara Provincial Directorate of National Education. Within the scope of the study, a 12-person experimental and 12-person control group were randomly formed based on the data obtained from 691 students from the 9th, 10th and 11th grades of a vocational and technical Anatolian high school in Ankara. A group guidance study was conducted with the experimental group students for 8 weeks, and the communication box game prepared by the researchers was introduced to the students and played as a family activity for 8 weeks. The findings obtained within the scope of the study showed that the happiness levels of the experimental group students increased and their conflict levels decreased. The research results were discussed in line with the literature.

Keywords: Adolescence, communication, conflict, gamification

GİRİŞ

Ergenlik dönemi bireylerin; fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik pek çok gereksiniminin olduğu bir dönemdir. Ergenlik döneminde bu gereksinimlerin karşılandığı ve bireyin gelişimini sürdürdüğü en küçük toplumsal kurum ise ailedir. Sağlıklı aile içi iletişim ile çocuklar duygu ve düşüncelerini aile içerisinde ifade edebilir, yaşam algıları ve geleceğe yönelik davranış biçimleri de bu doğrultuda şekillenir (Elkin, 2016). Ergenlik dönemi gelişimsel olarak her bireyde kendine özgü şekillenen bir dönem olmakla beraber süreçte evrensel olan unsurlar olduğu belirtilmektedir. Bülow, Neubauer, Soenens, Boele, Denissen ve Keijsers (2022) duygusal olarak yakın olan ve özerkliği destekleyen ebeveyn tutumunun bütün ergenler için iyi oluşa katkı sağlayan bir unsur olarak ifade etmişlerdir. Khandelwal ve Singh (2023) çalışmalarında ebeveyn-çocuk arasındaki pozitif ilişkinin; minimal çatışma, güçlü bir sosyal destek ve açık iletişim unsurlarından oluştuğunu ve ergenlerin iyi oluşunu arttırdığını ortaya koymuşlardır.

Ergen iyi oluşu üzerinde çevresel bir faktör olarak ailenin önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Rask, Kurki ve Paavlianien (2003) çalışmalarında aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olmasının, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluşunun arttığını belirlemişlerdir.

Aile içerisinde fikir birliğine ulaşamama ve bundan kaynaklı görülen uyumsuzluk çatışma olarak ifade edilebilir (Akün, 2013). Ergenlerin özerklik ve bağımsızlaşma ihtiyaçları ebeveyn otoritesini zorlar ve bu durum aile içerisinde yeni etkileşim örüntülerine ihtiyacı gerekli kılar (Akün, 2013; Moed vd., 2015). Sağlıklı örüntülerin kurulabilmesi ve gençlerin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanmaları ve toplumsal sorumluluklarını öğrenebilmeleri için ihtiyaç duydukları yardımı almaları gereken en temel yapı ise ailedir (Avcı, 2010). Ergen-Ebeveyn ilişkisine yönelik çalışmalar önemli bulgular ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda; aile içindeki çatışmanın zorbalığa maruz kalma ve depresyon ilişkisinde aracı değişken olduğu (Lahav-Kadmiel ve Brunstein-Klomek, 2018), anne-baba ve çocuk arasındaki iletişimin dolaylı olarak intihar düşüncelerini etkilediği (Shin ve Choi, 2014), aile içi çatışmanın ve iletişim engellerinin daha fazla elektronik cihaz kullanımına yol açtığı (Cao ve Lai, 2024), ebeveynlik tutumlarının ve aile içi çatışmanın yeme bozuklarına yol açtığı (Kenneally, 2013) belirtilmektedir. Bu doğrultuda ergenlik döneminde sağlıklı olmayan iletişim ve etkileşim örüntüleri dolayısıyla çatışma kaynağı olabilecek aile içi iletişimin aynı zamanda sağlıklı bir yapıya dönüştüğünde ergenlerin iyi oluşunun da en temel kaynağını oluşturduğu söylenebilir. Bu bakımdan çalışmada ergenlerin aile içi iletişimlerini arttırarak daha sağlıklı bir hale getirebilmek amacıyla “iletişim kutusu” oyunu ve grup rehberlik çalışması eş zamanlı yürütülerek ergenlerin ebeveynleri ile çatışma ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. “İletişim kutusu” oyunu ve grup rehberlik çalışması ergenlerin ebeveynleri ile çatışma düzeyine etkisi nedir?
2. “İletişim kutusu” oyunu ve grup rehberlik çalışması ergenlerin mutluluk düzeyine etkisi nedir?

YÖNTEM

Bu araştırmada araştırmacılar tarafından oluşturulan “iletişim kutusu oyunu” ile sekiz haftalık grup rehberlik çalışmasının etkisini belirlemek amacıyla ön test-son test kontrol gruplu, gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Bu modelde yansız atama ile oluşturulan iki grup yer alır. Deney ve kontrol grubu olarak adlandırılan bu iki grupta da deney öncesi ve sonrası ölçmeler yapılır (Karasar, 2014).

Araştırma Grubu

Bu araştırmada amaçlı örneklem türü olan ölçüt örneklem kullanılmıştır. Ölçüt örneklemde ölçütler daha önce belirlenmiş bir dizi ölçüte karşılık gelen durumların çalışılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmada ölçüt olarak 2021-2022 eğitim-öğretim yılında araştırmanın yapılacağı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde eğitim görmekte olan (691 öğrenci) ve aile içi iletişimde dezavantajlı olan öğrenciler olarak belirlenmiştir. Okul risk haritasına göre aile içi iletişimde dezavantajlı olan öğrenciler arasından; davranış sorunu bulunmaması, 12.sınıf olmaması, mevcut aile içi çatışma ve çalışmaya gönüllü olma kriterlerine göre deney ve kontrol grubunda yer alabilecek öğrenciler belirlenmiştir. Araştırma çalışma grubuna dahil edilme kriterlerine göre 25 öğrenci bulunduğu belirlenmiştir. Bu öğrencilerden biri çalışmaya katılmak istemediğini ifade ettiği için çalışma grubu 24 kişi olarak oluşturulmuştur. Çalışma grubu seçkisiz atama ile deney grubu (12 kişi) ve kontrol grubu (12 kişi) olarak ikiye ayrılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

			Deney grubu	Kontrol grubu	Toplam
Sınıfı	10.sınıf		6	3	9
		%	25,0%	12,5%	37,5%
	11.sınıf	f	2	2	4
		%	8,3%	8,3%	16,7%
	9.sınıf	f	4	7	11
		%	16,7%	29,2%	45,8%
Cinsiyet	Kız	f	5	5	10
		%	20,8%	20,8%	41,7%
	Erkek	f	7	7	14
		%	29,2%	29,2%	58,3%
Toplam		f	12	12	24
%		50,0%	50,0%	100,0%	

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında; Demografik bilgi formu, Ergen mutluluk ölçeği ve Ergen-Ebeveyn çatışma ölçeği kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu: Katılımcıların cinsiyet ve sınıf bilgilerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Ergen mutluluk ölçeği (EMÖ). Işık ve Üzbe Atalay (2019) tarafından 5’li Likert tipi olarak geliştirilen Ergen Mutluluk Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlüdür. Çalışmada 11-17 yaşları arasında 1136 (490 kadın ve 646 erkek) ergen yer almıştır. Ergen Mutluluk Ölçeği’nin psikometrik özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı, ilk uygulama için .92 iken ikinci uygulama için .91; test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak saptanmıştır. Mevcut çalışmada bu ölçme aracı; 9.sınıf, 10.sınıf ve 11.sınıfta öğrenim görmekte olan farklı bir örneklem grubu (n=24) üzerinde uygulanarak Cronbach’s Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur.

Ergen-ebeveyn çatışma ölçeği: Eryılmaz ve Mammadov (2016) tarafından 4’lü Likert tipi olarak geliştirilen Ergen-Ebeveyn Çatışma Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada 14-18 yaş aralığında (Ort=16.71; SS=1.65) yer alan lise öğrenimi gören 103 kız ve 189 erkek ergen yer almıştır. Veriler, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile geçerlilik ve güvenirlik analizleri ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre açıklanan varyansı %44.00, tek boyutlu, 12 maddeli olan Ergen-Ebeveyn Çatışma Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0.88 bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam puan korelasyonları, 0.63 ila 0.74 ($p < 0.01$) arasında bulunmuştur. Mevcut çalışmada bu ölçme aracı; 9.sınıf, 10.sınıf ve 11.sınıfta öğrenim görmekte olan farklı bir örneklem grubu (n=24) üzerinde uygulanarak Cronbach’s Alpha değeri .61 olarak bulunmuştur.

İşlem

Çalışma kapsamında ilk olarak 13.05.2022 tarihli E--000-0 sayılı xxx Üniversitesi Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu’ndan gerekli izin alınmıştır. Bunu takiben Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden TÜBİTAK 4006 projesi kapsamında gerçekleştirilen araştırma için yasal izinler alınmıştır. Ardından proje kapsamında gerçekleştirilecek araştırma sürecine dair öğretmenler bilgilendirilmiştir. Araştırma sürecine ilişkin öğretmenlerle paylaşılan şablon Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1

Araştırma Akış Şeması



Araştırmada deney ve kontrol grupları belirlendikten sonra çalışmada yer alacak öğrencilerin velilerine çalışma hakkında bilgi verilerek velilerden öğrencilerin çalışmaya katılımı için gerekli izin alınmıştır. Okul öğretmenleriyle çalışmanın amacını ve süreci anlatmak üzere kısa bir toplantı gerçekleştirilerek bu toplantıda Şablon 1 paylaşılmış ve sürece ilişkin sorular yanıtlanmıştır. Her iki gruba (deney grubu ve kontrol grubu) ön-test olarak “Ergen Mutluluk Ölçeği” ve “Ergen-Ebeveyn Çatışma Ölçeği” uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilerle gerçekleştirilen ilk toplantıda, “iletişim kutusu oyunu” ve süreç anlatılarak “veli daveti” iletilmiştir. Veli davet mektubunda; yapılacak çalışmanın detayları, uygulanacak grup rehberlik çalışmasının içeriği ve çalışma kapsamında ailece oynanacak olan “iletişim kutusu” oyunu anlatılmış, çalışmada veli desteğinin önemine değinilmiştir. Deney grubuyla ilk oturumla beraber 8 hafta süren ve içeriği; iletişim, empati, sen dili-ben dili, sınırlar, çatışma çözme, iyi

oluş-olumlu duygular, vedalaşma-eğitimin sonlandırılması konularından oluşan grup rehberlik çalışması sürdürülmüştür. Kontrol grubuna herhangi bir deneysel uygulama yapılmamış ve “iletişim kutusu oyunu” verilmemiştir. Deney grubuyla çalışmanın tamamlanmasının ardından kontrol grubuyla aynı grup rehberlik çalışması gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizinde öncelikle analiz türünün belirlenmesi için deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Ergen-Ebeveyn Çatışma Ölçeği ile Ergen Mutluluk Ölçeği’nden elde ettikleri değerlerin parametrik testler için gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Parametrik testler ile veri analizinin gerçekleştirilebilmesi için varyansların homojen ve dağılımın normal olması gerekmektedir (Field, 2013). Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların Ergen-Ebeveyn Çatışma Ölçeği ile Ergen Mutluluk Ölçeği’nden elde ettikleri değerlerin parametrik testler için gerekli olan temel varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

SPSS 21 programı ile değerlendirilen verilerin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma analizi 24 kişiden (deney grubu=12, kontrol grubu=12) toplanan veriler ile gerçekleştirildiğinden Shapiro-Wilk testi verilerin normal dağılıma uygunluğu açısından kullanılmıştır. Verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir, bu doğrultuda parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ile deney ve kontrol grubu öğrencilerin ergen-ebeveyn çatışma ve mutluluk puanları (ilk ve son test) arasındaki fark bağımlı örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunun son test puanları arasındaki fark bağımsız örneklem t testi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubuna “iletişim kutusu” oyunu ve grup rehberlik çalışmasından önce ve sonra uygulanan Ergen-Ebeveyn Çatışma Ölçeği ile Ergen Mutluluk Ölçeğine ilişkin bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test ekran başında geçirdiği süreler

			Ön test	Son test
Sınıfı	0-1 saat	f	2	4
		%	16,7%	33,3%
	1-2 saat	f	6	4
		%	50,0%	33,3%
	3-4 saat	f	4	4
		%	33,3%	33,3 %
Toplam		f	12	12
		%	50,0%	50,0%

Tablo 2 incelendiğinde “iletişim kutusu” oyununu ailesiyle her hafta oynayan ve grup rehberlik çalışmasında yer alan öğrencilerin ön test ve son test ekran başında geçirilen süreler arasında fark olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda deney grubu öğrencilerinin ekran başında geçirdiği sürenin azaldığı söylenebilir.

Tablo 3. Deney grubu öğrencilerinin çatışma ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları ön ve son test puanları

Ölçekler	Ön test		Son test		t/p
	X $\pm$ SS*	Min-max	X $\pm$ SS*	Min-max	
Ergen-Ebeveyn Çatışma	17,4 $\pm$ 2.9	(14)-(23)	14.9 $\pm$ 2.1	(13)-(19)	t=3.045 P=0.01
Ergen Mutluluk	57.3 $\pm$ 9.2	(35)-(70)	67 $\pm$ 6.0	(60)-(75)	t= 4,601 p=0.001

P<0.05

Deney grubu öğrencilerinin son testte Ergen- Ebeveyn Çatışma Ölçeği puanları azalmış, Ergen Mutluluk Ölçeği puanları artmıştır ve ön test-son test puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (p<0.05)

Tablo 4. Kontrol grubu öğrencilerinin çatışma ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları ön ve son test puanları

Ölçekler	Ön test		Son test		t/p
	X $\pm$ SS*	Min-max	X $\pm$ SS*	Min-max	
Ergen-Ebeveyn Çatışma	18,9 $\pm$ 3.7	(14)-(26)	18,5 $\pm$ 3.6	(14)-(26)	t=2.345 P=0.03
Ergen Mutluluk	58,8 $\pm$ 10.2	(34)-(73)	59,5 $\pm$ 9.7	(36)-(72)	t= -1,517 p= 0.157

P<0.05

Kontrol grubu öğrencilerinin son testte Ergen Mutluluk Ölçeği puanları artmış fakat ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Kontrol grubu öğrencilerinin son testte Ergen- Ebeveyn Çatışma Ölçeği puanları azalmış, ön test ve son test puanları arasındaki bu fark ise önemli bulunmuştur (p<0.05, Tablo 4).

Tablo 5. Deney ve Kontrol grubu öğrencilerinin çatışma ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları son test puanları

Ölçekler	Deney grubu		Kontrol grubu		t/p
	X ±SS*	Min-max	X ±SS*	Min-max	
Ergen-Ebeveyn Çatışma	14,9 ± 2,1	(13)-(19)	18,5 ± 3,6	(14)-(26)	t= 3,010 P=0.006
Ergen Mutluluk	67,0± 6,0	(60)-(75)	59,5±9,7	(36)-(72)	t=2,236 p=0.036

P<0.05

Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin Ergen-Ebeveyn Çatışma ve Ergen Mutluluk ölçeği son test puanları arasındaki fark önemli bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerle gerçekleştirilen sekiz haftalık grup rehberlik çalışmasının ve aileleriyle düzenli biçimde haftalık olarak oynadıkları “iletişim kutusu” oyununun öğrencilerin aileleriyle yüz yüze geçirdikleri süreyi ve iletişimi arttırdığı, yaşanan çatışmaları azalttığı ve mutluluk düzeylerine katkı sağladığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde; aile içi iletişime yönelik deneysel yöntemle gerçekleştirilen çalışmaların (Öztürk, 2006; Özyürek, 2020) ergenlerin iyilik haline katkı sağladığı, ebeveyn-çocuk iletişiminin iyi oluşu olumlu yönde etkilediği (Zhibin, Li, Yulin ve Chunxiaoyu, 2025; Guedes ve diğ., 2022; Li ve diğ., 2022) görülmektedir. Özyürek (2020)’in ortaokul öğrencilerine “Aile İçi Etkileşim Eğitim Programı” uyguladığı çalışmada, programın öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada ergen öznel iyi oluşunda cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiş ve iyi oluşta bireye sunulan destek ve değerli olma duygusunun önemi ortaya konulmuştur. Eryılmaz (2012)’in çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyen dokuz etmen belirlenmiştir. Ergenlerin; çevreden önemsenmeye ve değer verilmeye, sosyal desteğe, yakın ilişkilerde güveni korumaya, beğenilmeye, anlaşıl-maya/empatiye, sevildiğini görmeye, algılanan kontrolün yükseltilmesine, doğrudan öznel iyi oluşu artırmaya ve özerkliğin desteklenmesine yönelik tepkiler aldıklarında öznel iyi oluşlarının yükseldiği ifade edilmiştir. Bunlara ek olarak ergenlerin çevreye; doğrudan öznel iyi oluşu artırmaya, sosyal destek sunmaya, olumlu iletişim kurma-yaya, kontrollü ilişki kurmaya, hediyeleşmeye, özgeci olmaya, olumlu düşünmeye, yakın ilişkilerde güveni korumaya ve iltifat etmeye yönelik tepkiler verdiklerinde öznel iyi oluşlarının yükseldiği belirlenmiştir. Kocayürek (2012)’in çalışmada ise ergenlerin özerk benlik yönetimi algılarının anne ve baba ile kurulan sağlıklı ilişkiler ve duygusal iyi oluşları arasında aracılık ettiği belirlenmiştir. Çalışmaların bulguları doğrultusunda ergenlik döneminde ailedeki bireylerin birbirleriyle etkileşimlerinin sağlıklı olması halinde ailedeki iletişimin ergen bireyin gelişimini desteklediği ifade edilebilir.

Duygusal gelişimde ailenin bu önemli rolü ergenlik döneminde iyi oluşa dair yapılacak çalışmalarda aile içi dinamikleri doğru bir şekilde ele almayı gerekli kılmaktadır. Aile içi dinamikleri ele almak ve sağlıklı örüntüleri desteklemek ise çalışmalarda aile katılımı ile mümkün olmaktadır. Özyürek (2020) ergenlerde kimlik arayışlarına destek olacak eğitsel ve sosyal çalışmaların okulda yürütülürken ailelerin katılımının göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmiştir. Nitekim ergenlerde ebeveyn destek düzeyi yükseldikçe mental iyi oluş seviyesinin yükseldiği (Hasumi ve diğ. 2012) ve anne-baba ile güvenli bağlanma düzeyi arttıkça mental iyi oluşun artış gösterdiği (Koç, 2019) belirtilmektedir.

Diğer yandan ergenlerin özerklik ihtiyaçları düşünüldüğünde ergen iyi oluşunu etkileyen yetişkinlik kavramının üzerinde durulması önem arz etmektedir. Çocukları ve ergenleri ikincil bir role yerleştirerek, seslerinin ve fikirlerinin sıklıkla göz ardı edildiği veya değersizleştirildiği bir güç dinamiğiyle meydana gelen yetişkinliğin iyi oluşa etkisi (Bilbao ve Inzunza, 2023); çocuk/ergenlerin öz yeterliliklerinin azalması (bakış açıları, fikirlerinin dikkate alınmaması), sağlıklı yetişkin-ergen iletişiminin gelişimine engel oluşturması ve çocuğun maruz kaldığı başka bir ayrımcılık durumu da mevcut ise yetişkine erişimini sınırlandırdığından üzerindeki olumsuz etkilerin artması şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen çalışmada aile içi iletişimi artırmaya yönelik rehberlik çalışmasına ek olarak oyun yoluyla duyguların ve yaşantıların ifade edilmesine olanak sağlanmaya çalışılmıştır. Oyunlaştırmanın merak uyandıran zekice tasarlanmış deneyimler olduğu (Tüzün, 2014) düşünüldüğünde iletişim kutusu oyunuyla araştırmada, ergenlerin anne ve babaları ile beraber duygu ve düşüncelerini eğlenceli bir şekilde paylaşarak deneyimleme fırsatı bulabilmelerinin amaçlandığı söylenebilir.

Hindistan'da 2007 yılında yapılan ulusal düzeyde temsili Küresel Okul Tabanlı Öğrenci Sağlık Araştırmasında 13-15 yaşları arasındaki okula giden ergenler arasında ebeveyn katılımı ile ruhsal iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yüksek düzeydeki ebeveyn katılımının (ödev kontrolü, ebeveynlerin çocuklarının sorunlarını anlaması ve ebeveynlerin çocuklarının boş zaman aktivitelerini bilmesi), zayıf ruh sağlığı olasılığının azalmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür. Çocukların/gençlerin ebeveynleri tarafından anlaşıldıklarını hissetmeleri ergenlik döneminin gelişimsel görevi olan kimlik inşası süreci için de önem teşkil etmektedir. Nitekim Koç (2019) 16-18 yaş arasındaki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında anneye güvenli bağlanma ile babaya bağlanma düzeyi, mental iyi oluş ve benlik saygısı alt boyutları ('kendini sevme' ve 'öz-yeterlik') arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Bunun yanında aynı araştırmada anneye güvenli bağlanma ve akran ilişkileri testinin çatışma alt boyunun negatif ilişkide olduğu bulunmuştur.

Ergenlik dönemi her ne kadar gençlerin ailelerinden bağımsızlaştıkları, özerk deneyimleriyle kendilerini tanıdıkları bir dönem olsa da bu süreçte aileyle kurulan bağın niteliğinin ergenlerin hem bireysel olarak mutluluğunu hem aile içi ilişkilerinin niteliğini de etkilediği görülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgularda literatürle uyumlu biçimde iletişim kutusu oyununun ergenlerin mutluluk düzeyinde artış ve çatışma düzeyinde azalma görülmesinde etkili olduğu görülmektedir. Diğer yandan araştırmada kontrol grubu öğrencilerinin mutluluk test ölçüm puanlarında anlamlı bir fark yok iken çatışma ölçeği son test puanlarında anlamlı bir fark tespit

edilmesi dikkat çekmektedir. Ergenlik dönemi yalnızca ergen bireyler için değil, aileleri için de oldukça zorlayıcı ve “ergen çocuklu aile” evresi olarak tanımlanabilecek şekilde ailesel bir dönüşüm sürecini başlatmaktadır (Onur, 2000). Ergenler bu süreçte duygudurum dalgalanmaları ile beraber, benlik saygılarını kazanmaya bu doğrultuda daha bağımsız olmaya çalışmaktadırlar. Ailedeki mevcut ilişki kalıplarının değişmeye başladığı bu dönemde anlaşmazlıklar ve çatışmalar bu nedenle kaçınılmaz hale gelmektedir. Mevcut çalışmada ailedeki çatışma bir özbidirim ölçeği olan ergen-ebeveyn çatışma ölçeği ile ele alınmıştır. Aile içi çatışmanın bu doğrultuda ergen perspektifinden ele alındığı ifade edilebilir. Ailenin tıpkı diğer sistemler gibi etkileşimsel örüntüler aracılığıyla işlev gördüğünü ifade eden Yapısal Aile Sistemleri Kuramına göre (Akün, 2013); insan davranışlarının ve bireylere özgü sorunların anlaşılmasında tek bir bireye değil, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilere ve içinde bulunduğu sisteme odaklanmak önemlidir. Örneğin ergen-ebeveyn çatışmasında cinsiyete göre ortak etki görüldüğü ve anne-kız ile oğlan-baba arasındaki çatışmaların daha olumlu yollarla çözüldüğü ifade edilirken (Atalan-Ergin, 2022) diğer yandan çatışma durumlarında annenin saldırgan davranışlar ortaya koyması dolayısıyla anne ile kız ergen arasında daha fazla çatışma yaşanabildiği (Yavuzer, Liman ve Kılıçarslan, 2019) belirtilmektedir. Gerçekleştirilen çalışmada her ne kadar kontrol grubu öğrencileriyle deneysel işlem süresince hiçbir çalışma yapılmamış olsa da bu süreçte okuldaki diğer rehberlik çalışmalarının, bireysel görüşmelerin ve aile eğitimlerinin devam etmiş olmasının kontrol grubundaki çatışma ölçeği puanında görülen anlamlı değişim üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen veriler ergen bireylerin ailelerine yönelik yapılan çalışmalarda; ergen ve ebeveynin birlikte sürece dahil edilmesinin, süreçte oyun/oyunlaştırmadan yararlanılmasının olumlu etkilerine işaret etmesi bakımından önemlidir. Diğer yandan bu araştırmada ergenlerin mutluluk düzeyi cinsiyetler bağlamında değerlendirilmemiştir. Yaşam memnuniyetinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği ve kızların yaklaşık 33 ülkeden elde edilen verilere göre daha düşük yaşam memnuniyeti gösterdiği (Marquez, 2024) düşünüldüğünde gelecek çalışmalarda mutluluk ve çatışmanın hem ergen hem ebeveyn cinsiyeti bağlamında da değerlendirilmesinin yararlı olacağı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda ergen ve ebeveynin birlikte sürece dahil edilmesinin süreçte öğrencilerin yaş grubunu ve ihtiyaçlarını dikkate alarak bu ihtiyacı karşılayacak biçimde oyun/oyunlaştırmadan yararlanılmasının süreci olumlu etkilediği ifade edilebilir. Bu doğrultuda benzer çalışmalarda özellikle ergen-ebeveyn iletişimi söz konusu olduğunda oyun/oyunlaştırmanın sürece dahil edilmesinin farklı bir iletişim kanalı sağlayarak süreci kolaylaştıracağı söylenebilir.

Aynı zamanda ailenin bir sistem olduğu düşünüldüğünde bu sistem içerisindeki bireyler arasında yaşanan çatışmanın çok yönlü olduğu gözden kaçırılmaması gereken bir durumdur. Bu çalışmada bir sınırlılık olarak ergen-ebeveyn arasındaki çatışma yalnızca bu iki taraf bağlamında ele alınmıştır. Ancak bu iki taraf arasındaki çatışmayı etkileyen sistem içerisindeki diğer bireyler (kardeşler, eğer beraber yaşanılıyorsa diğer kuşaktan bireyler vb.) ve durumlar ayrıntılı biçimde ele alındığında yaşanan çatışma durumunun daha anlaşılabilir olacağı ifade edilebilir. Ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda özellikle yaşanan duygudurum değişimleri de dikkate alınmalı

ve deneysel bir çalışmada izleme testinin sürece dahil edilmesinin sürecin etkililiğini değerlendirmede önemli olduğu da ifade edilebilir.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Sınırlılıklar

Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir mesleki ve teknik anadolu lisesinde okuyan 691 öğrenci ile sınırlandırılmış, verilerin toplanmasında öz-bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Ek olarak okuldaki uygulamalar öğrenciler ile gerçekleştirilmiş, velilerin öğrencilerle iletişimini arttırmak ve ailece keyifli zaman geçirmelerini desteklemek amacıyla evde “iletişim kutusu” oyunu ile aile ödevlendirilmiştir. Hem okuldaki uygulamalar hem de iletişim kutusu oyunu sonrasında aile içerisindeki ergen-ebeveyn çatışması durumu öğrenci tarafından doldurulan öz-bildirim ölçeği yolu ile değerlendirilmiştir.

Öneriler

Ergenlik dönemindeki öğrencilerde iyi oluşa yönelik olarak yapılan çalışmalarda ergenler ile beraber ailelerin de sürece dahil edilmesi ve bu süreçte oyunlaştırmadan yararlanılmasının süreci destekleyeceği ifade edilebilir.

Bu çalışmada uygulanan iletişim kutusu oyunu ve grup rehberlik çalışmasının öğrenciler üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu çalışma kapsamında velilerin süreçteki gelişimi doğrudan değerlendirilmemiş, ergen-ebeveyn çatışma ölçeğine uygulama öncesi ve sonrasında öğrencilerin verdiği cevaplar üzerinden ailedeki çatışma durumu incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılacak benzer çalışmalarda, çalışmanın etkililiğini değerlendirmede öğrencilerle beraber doğrudan ebeveyn görüşlerinin alınmasının aile içi iletişim ve çatışmaya dair daha aydınlatıcı veriler ortaya koyabileceği ifade edilebilir.

Ergen-Ebeveyn arasındaki çatışmalar aile sistemi içerisinde yalnızca ergen-ebeveyn olarak değil hem ergen hem ebeveynin sistem içerisindeki diğer bireylerle (kardeş, eş, diğer kuşaklar vb.) kurduğu iletişim ve çatışma durumu da dikkate alınarak daha kapsamlı bir biçimde ele alınabilir.

Ergenlerin duygudurumundaki değişimler ve uygulanan grup rehberlik çalışmasının etkililiğinin ne düzeyde devam ettiğini de dikkate alarak bu konuda yapılacak daha sonraki deneysel çalışmalarda izleme testinin de gerçekleştirilmesinin yararlı olacağı ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akün, E. (2013), “*Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları*”, A.Ü. Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 53(1), 85-116.
- Akün, E. (2013), “*Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları*”, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 53(1), 85-116.
- Atalan Ergin, D. (2022), “*Ebeveyn-Ergen Çatışma Süreci ve Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımı ile İlişkisi*”, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(1), 10-19. <https://doi.org/10.17556/erziefd.892727>
- Avcı, M. (2006), “*Ergenlikte toplumsal uyum sorunları*”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (1), 39-63. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobisbil/issue/2817/37925>
- Botelho Guedes, F.; Cerqueira, A.; Gaspar, S.; Gaspar, T.; Moreno, C.; Gaspar de Matos, M. (2022), “*Family Environment and Portuguese Adolescents: Impact on Quality of Life and Well-Being*”, Children, 9, 200. <https://doi.org/10.3390/children9020200>
- Bülow, A., Neubauer, A. B., Soenens, B., Boele, S., Denissen, J. J. A., & Keijsers, L. (2022), “*Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families*”, Scientific Reports, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21071-0>
- Büyükoztürk, Ş. (2016), *Deneysel Desenler*. Pegem Yayıncılık. Ankara.
- Cao, C., & Lai, Y. (2024), “*Analysis and Resolution of Parent-Child Conflict Caused by Teenagers’ Use of Electronic Devices*”, British Journal of Philosophy, Sociology and History, 4(2), 01-21. <https://doi.org/10.32996/pjpsph.2024.4.2.1>
- Chunxiaoyu W. (2025), “*Dual effects of family ritual communication on Chinese adolescents’ well-being: supportive and constraining mechanisms*” Front. Psychol, 16:1523315. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1523315
- Eryılmaz, A. (2012), “*Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar?*” TAF Preventive Medicine Bulletin, 11(4), 407–414. <https://doi.org/10.5455/pmb.1314232715>
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011), “*Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi*”, Electronic Journal of Social Sciences, 10(37), 170–181.
- Jiao, J., Kim, S., & Pitts, M. J. (2021), “*Promoting subjective well-being through communication savoring*”, Communication Quarterly, 69(2), 152–171. <https://doi.org/10.1080/01463373.2021.1901758>
- Karasar, N. (2014), *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

- Kenneally, L.B. (2013), *“The Moderating Effect of Skin Conductance Level on the Relationship between Family Conflict and Disordered Eating Behaviors”*, Psychology, 16,1–39. Availableonline: https://scholarsarchive.library.albany.edu/honorscollege_psych/16.
- Khandelwal, V. & Singh, A. K.(2023), *“Exploring the relationship between family climate and spiritual intelligence and well-being among Indian adolescents”*, Journal of Mental Health and Behavioral Sciences, 1(1), 9-13.
- Kocayörük, E. (2012), *“Öz-Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı ile Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki”*, Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4(37), 24–37.
- Li N, Li Y, Huang X, Xiang S, Hu Q, Luo C, Ju P, Mellor D, Xu Y, Fei H, Chen J (2022), *“The role of achievement attribution in the associations between parent–child communication and psychological well-being among adolescents: A mediation analysis”* European Psychiatry, 65(1), e52, 1–7 <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2314>
- Li, W., Zhang, L., Li, C., Zhu, N., Zhao, J., & Kong, F. (2022), *“Pursuing Pleasure or Meaning: A Cross-Lagged Analysis of Happiness Motives and Well-being in Adolescents”*, Journal of Happiness Studies, 23(8), 3981–3999. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00576-5>
- Moed, A., Gershoff, E. T., Eisenberg, N., Hofer, C., Losoya, S., Spinrad, T. L. vd. (2015), *“Parent–adolescent conflict as sequences of reciprocal negative emotion: links with conflict resolution and adolescents’ behavior problems”* Journal of Youth Adolescence, 44, 1607–1622
- Mónaco, E., Gil, G. J., & Montoya, C. I. (2021), *“Emotional competences and subjective well-being: The mediating role of relationship satisfaction in young Spanish adults”*. International Journal of Psychology, 56(6), 908–916. <https://doi.org/10.1002/ijop.12768>
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi*. 5. Baskı, Ankara: İmge Kitabevi
- Özyürek, A. (2020), *“Aile İçi Etkileşim Eğitim Programının Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarına Etkisi”* Gümüşhane University Electronic Journal of the Institute of Social Science / Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 11(3), 641–650.
- Rudolf, R., & Bethmann, D. (2023), *“The Paradox of Wealthy Nations’ Low Adolescent Life Satisfaction”* Journal of Happiness Studies, 24(1), 79–105. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00595-2>
- Shin SH, Ko SJ, Yang YJ, Oh HS, Jang MY, Choi JM. 2014, *“Comparison of boys’ and girls’ families for actor and partner effect of stress, depression and parent-adolescent communication on middle school students’ suicidal ideation: triadic data analysis”*. J Korean Acad Nurs. Jun;44(3):317-27. Korean. doi: 10.4040/jkan.2014.44.3.317. PMID: 25060110.

- Tam, T. J., & Wong, W. L. (2022), “*Linkages between Interparental Conflicts and Adjustment of Adolescents in Hong Kong: The Mediating Role of Locus of Control*”, Journal of Child & Family Studies, 31(5), 1360–1372. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02133-9>
- Yavuzer, Y., Liman, B., & Kılıçarslan, S. (2019), “*Kız ergenlerin anne-baba-ergen arasındaki çatışma durumlarına ve çatışma çözme davranışlarına ilişkin görüşleri*”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi(50), 90-109. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.512601>

Extended Abstract

Investigation of the Effects of the “Communication Box” Game and Group Guidance Work to Increase Family Communication on the Level of Conflict and Happiness of Adolescents with Their Parents

Introduction

Adolescence is a period when individuals have many physiological, psychological, social, and economic needs. The smallest social institution where these needs are met and the individual continues to develop during adolescence is the family. With healthy family communication, children can express their feelings and thoughts within the family, and their perceptions of life and future behaviors are shaped accordingly (Elkin, 2016). It is seen that the family has an important effect on adolescent well-being as an environmental factor. Rask, Kurki, and Paavlianien (2003) determined in their studies that adolescent subjective well-being increases in cases where there is open communication and mutual emotional closeness within the family and where the adolescent does not feel isolated from the family and there is trust in interaction. It is seen that family communication, which can be a source of conflict due to unhealthy communication and interaction patterns during adolescence, also constitutes the most fundamental source of adolescents' well-being when it turns into a healthy structure. In this respect, in order to increase adolescents' family communication and make it healthier, the “dialog box” game and group guidance study were conducted simultaneously and their effects on adolescents' conflict and happiness levels with their parents were examined.

Method

In this study, the pre-test-post-test control group, the true experimental design was used to determine the effect of the “dialog box game” created by the researchers and the eight-week group guidance study. This model includes two groups created with unbiased assignment. Pre- and post-experiment measurements are carried out in both groups, called the experimental and control groups (Karasar, 2014).

Results

It was determined that the eight-week group guidance study conducted with the students and the “dialog box” game they played with their families on a regular basis increased the time and communication students spent face to face with their families, reduced the conflicts they experienced and contributed to their happiness levels.

Discussion & Conclusion

When the literature is examined; it is seen that studies conducted with experimental methods on family communication contribute to the well-being of adolescents (Öz-

türk, 2006; Özyürek, 2020). Nine factors that positively affect the subjective well-being of adolescents were determined in the study of Eryılmaz (2012). It was stated that when adolescents receive reactions from their environment towards being cared for and valued, social support, maintaining trust in close relationships, being liked, being understood/empathy, seeing that they are loved, increasing perceived control, directly increasing subjective well-being and supporting autonomy, their subjective well-being increases. In addition to these, it was determined that when adolescents react to the environment towards directly increasing subjective well-being, providing social support, establishing positive communication, establishing controlled relationships, exchanging gifts, being altruistic, thinking positively, maintaining trust in close relationships, and complimenting, their subjective well-being increases. In the study carried out in this context, while it was aimed to ensure that adolescents develop positive interactions with their environment such as communication and empathy through group guidance work at school, it is also considered that the development of communication within the family and the experience of the learned skills within the family together with the “dialog box” game contribute to increasing the well-being of the students. Indeed, it is stated that as the level of parental support increases in adolescents, the level of mental well-being increases (Hasumi et al. 2012), and as the level of secure attachment to parents increases, mental well-being increases (Koç, 2019).

On the other hand, considering the autonomy needs of adolescents, it is important to focus on the concept of adultism that affects adolescent well-being. The impact of adultism on well-being, which occurs through a power dynamic that places children and adolescents in a secondary role and where their voices and ideas are often ignored or devalued (Bilbao and Inzunza, 2023), is expressed as the decrease in the self-sufficiency of children/adolescents (their perspectives, ideas are not taken into account), an obstacle to the development of healthy adult-adolescent communication and an increase in the negative effects on the child/adolescent as it limits their access to the adult if there is another discrimination situation. It is thought that the group guidance studies carried out in the study encourage the students to develop their skills to express themselves correctly and to express their voices and ideas within the family in a healthy way. It can also be stated that reducing the barriers to healthy adult-adolescent communication facilitates adolescents’ contact with adults in the family, minimising the situation expressed as adultism and increasing well-being.

Etik Kurul İzni

Bu çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir. Yaşayan hiçbir canlı (insan ve hayvan) üzerinde araştırma yapılmamıştır. Makale edebiyat sahasına aittir.

Çatışma Beyanı

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile arasında mali çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Ethics Committee Permission

Ethics committee permission is not required for this study. No research has been conducted on any living creature (human and animal). The article belongs to the field of literature.

Deconfliction Statement

The author of the article declares that there is no conflict of financial interest between him and any institution, organization, person related to this study.

Support and Thanks

Support was not received from any institution or organization in the study.