

TELEVİZYON BAĞIMLISI İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNE MOTİVASYONEL GÖRÜŞME PSİKO EĞİTİM PROGRAMININ ETKİSİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Abdullah Nuri DİCLE¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı
SINOP, andicle@gmail.com, ORCID ID: 0000 0002 2765 8457.

Geliş Tarihi: 02.09.2019 Kabul Tarihi: 26.11.2019

Öz: Bu araştırmanın amacı, televizyon bağımlısı ilkokul öğrencilerine grup yaşantısı yoluyla ve literatür desteğiyle, televizyon bağımlılıklarını önleyebilmek düşüncesiyle hazırlanan Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı olarak geliştirilen Televizyon Bağımlılığını Önleme Psiko-Eğitim Programının etkililiğini araştırmaktır. Çalışma, deney ve kontrol gruplu ön test son test uygulamasına dayanan, yarı deneysel desende düzenlenmiştir. Araştırmada, gönüllü ilkokul öğrencilerinin katılımı ile oluşturulan 16 kişilik deney grubu ile deney grubu ile benzer demografik özelliklere sahip 16 kişilik kontrol grubu yer almıştır. Eğitimden önce her iki gruba da ön test uygulanmıştır. Ön-testin ardından deney grubuna 5'i grup uygulaması, 1'i izleme olmak üzere toplam 6 oturumluk Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen Televizyon Bağımlılığını Önleme Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Eğitimin ardından her iki gruba da son-test uygulanmıştır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Balantekin (2009) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Televizyona Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test puanları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. 5'i grup uygulaması, 1'i izleme olmak üzere toplam 6 oturumluk Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen Televizyon Bağımlılığını Önleme Psiko-Eğitim Programının ardından uygulanan son test puanlarına bakıldığında, deney grubunun kontrol grubundan olumlu olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ışığında değerlendirilmiş ve televizyon bağımlısı üniversite öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeylerinin azalmasında/düşmesinde Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen Televizyon Bağımlılığını Önleme Psiko-Eğitim Programının etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Programın etkililiğini test etmek amacıyla izleme ölçümünün yapılabileceği, yapılacak yeni bir çalışmada bir placebo grubunun da oluşturulabileceği, önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Televizyon Bağımlılığı, ilkokul öğrencisi, bağımlılık, motivasyonel görüşme, Psiko-Eğitim Programı

IMPACT OF MOTIVATIONAL INTERVIEW PSYCHO TRAINING PROGRAM ON ADDICTION LEVELS OF TELEVISION-ADDICTED PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract:

The aim of this research is to investigate the effectiveness of the television addiction prevention psycho-education program, which is developed based on motivational interview technique prepared with the intention of preventing television addiction through Group life and literature support to elementary school students who are addicted to television. The study is organized in a semi-experimental pattern, based on the final test implementation of the experiment and control group pre-test. The study included a 16-person experimental group formed by the participation of volunteer primary school students and a 16-person control group with similar demographics to the experimental group. Pre-test was applied to both groups prior to training. After the pre-test, the experimental group underwent a psycho-educational program for preventing television addiction, which was developed based on motivational interview technique for 6 Sessions, 5 of which were Group Practice and 1 of which were monitoring. After the training, the final-test was applied to both groups. In the research, A Personal Data Sheet prepared by the researcher and a television dependency scale developed by Balantekin (2009), where validity and reliability studies were conducted, were used. Analysis of the data showed that there was no significant difference between the experimental group and the control group in terms of pre-test scores. When we looked at the final test scores after the television addiction prevention Psycho-training program developed based on motivational interview technique of 6 Sessions, 5 of which were Group Practice and 1 of which were monitoring, it was found that the experimental group differed positively from the control group. Has been evaluated in the light of literature findings, and decrease in the level of college students addicted to television television addiction/television addiction Motivational Interviewing technique developed based on fall prevention, psycho-education, it is concluded that the programme is effective. It has been suggested that a follow-up measurement could be made to test the effectiveness of the program, and that a placebo group could also be formed in a new study.

Keywords: Television addiction, primary school student, addiction, motivational interview, psycho-educational program

Giriş

“Kişinin gereksinme ve isteklerini karşılamakta yetersiz oluşu, karar verme ve işlerini başarmada başkalarından yardım istemesi durumu” olarak ifade edilmiş olan bağımlılık kavramı aynı zamanda “karşılaşılan sorunları yalnız başına çözmek ve kendine yön seçmek için gerekli yetenekten yoksun olma durumu, ekonomik ve ruhsal desteğe gereksinme duyma ve kendi kendine yetmezlik” olarak da tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Bağımlılık; kelime olarak Latince’de “adamak; kendini başkasına adamak” anlamlarına gelen “addicere” kelimesinden türemiştir. Bağımlılık “zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir beyin hastalığı” olarak tanımlanır (Tarhan ve Nurmedov, 2018). Bağımlılığın üç önemli özelliği vardır. Bunlar:

- “Çok güçlü istek duymak,”
- “Zaman zaman kontrolünü kaybetmek,”
- “Bağımlı olunan şeye karşı ısrarcı olmaktır” (Shaffer, Hall and Bilt, 2000).

Bağımlılık, bir maddeye, bir nesneye, bir kişiye, bir varlığa ya da bir davranışa aralıksız olarak güçlü, vazgeçilmez ve takıntılı bir biçimde istek duyma, onun yörüngesine girme, kendi başına karar verememe ve/veya onun etkisi ile kendi iradesi dışında davranışta bulunma ve bunu bilinçsiz bir kararlılıkla devam ettirme durumu olarak tanımlanabilir.

Bağımlılık kavramı denildiğinde insanların aklına genellikle ilk olarak kimyasal olan alkol, esrar, kokain, eroin isimli maddeler gelmektedir. Ancak literatür incelendiğinde kimyasal olmayan “kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama, internet ve yemek yeme” gibi davranışsal bağımlılıklar da algılanmakta ve kabul edilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar; insan-makine etkileşimine dayalı teknolojik bağımlılıkları da kapsamaktadır. Kimyasal bağımlılıklardan alkol-madde bağımlılıklarında fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri olmaktadır. Benzer şekilde davranışsal bağımlılıklarda da kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olarak da kabul edilen fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri de bulunmaktadır. Bu belirtiler, “zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama” olarak ifade edilebilir (Griffiths, 1996; Greenfield, 1999, Griffiths, 1999). Davranışsal bağımlılıklarından biri olarak kabul edilen “teknoloji bağımlılıklarında” birey farklı konumlarda yer alabilir. Örneğin televizyon izlerken pasif izleyici konumunda olan birey bir bilgisayar oyunu ile oyun oynarken aktif bir katılımcı olabilmektedir. Teknoloji araçlarında bireyin aktif veya pasif olması bağımlılık eğiliminde etkili olmazken, teknoloji araçlarında etkileşimi sağlayan ses ve görüntü gibi öğeler bağımlılık eğiliminde etkili olabilmektedir.

Teknoloji araçları, günümüzde insanlar tarafında adeta bir uzuv gibi kullanılmakta toplumsal yaşamın bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar özellikle haber alma, bilgi

edinme, eğitim, eğlenme, boş vakitlerini değerlendirme gibi çeşitli ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak üzere teknoloji araçlarına yönelmiştir. Günümüzde özellikle bilgisayar, internet, cep telefonu gibi yeni nesil teknolojik medya araçları kitle iletişim araçları içerisinde önemli bir yer edinse de bunların içerisinde de özellikle televizyon hem görsel hem de işitsel özelliğinin olması nedeniyle yeri ayrı kabul edilir. Televizyon, dünyanın birçok yerinde yediden yetmişe herkese yönelik gerçekleştirdiği yayınlarında kitle iletişim araçlarının önemli görevlerinden sayılan “haber verme, bilgilendirme, eğitime, eğlendirme ve boş vakitleri değerlendirme” rollerini üstlenmektedir.

Kültürel ve toplumsal etkilerinin yüksek düzeyde olması nedeniyle televizyon, teknoloji araçları içerisinde diğer kitle iletişim araçlarından ayrılmaktadır. Son yıllarda her yaşta her kesimi basit içerikli tekdüze yayınları aracılığı ile etkisi altına almış olan televizyon, “televizyon toplumu” adını almış olan birbiri ile elektronik birliktelik dışında başka bir bağı olmayan yeni ve büyük bir kitle oluşturmuştur (Kırık, 2013).

Temel eğitimde ilkokul dönemi 7 – 11 yaş aralığındaki çocuklardan oluşur. Çocuklar, yaş itibarı ile bu dönemde bilişsel gelişimin somut işlemler döneminde olup, sayı kavramlarını, ilişkileri, süreçleri ve benzerlerini geliştirir. Bu dönemde “okuma, yazma ve sayısal işlem yetenekleriyle, dünyayı anlama ve mantıksal düşünme biçimlerinde” önemli ilerlemeler görülür. Zihinsel olarak problemleri somut objeler şeklinde düşünme yeteneğini geliştirirler. Bu problemlerin çözülmesi somut nesnelere yardımıyla ve problemler nesnelere somutlaştırılarak yapılır. Bu dönemde çocuklar kuralları anlama yeteneğini geliştirirler. Çocuk bütünü, bütünü oluşturan parçaları, parçaların birbiri ile olan ilişkisini, birbirinin yerine geçişini ve birbirine nasıl uyduğunu fark eder. Çocuk olayları değerlendirirken yalnızca kendi bakış açısıyla yetinmeyip diğer insanların bakış açısıyla da irdeler ve değerlendirir, cinsiyet rollerini kavrar, hayal ve gerçek ayrımını yapabilir. Çocuklar arkadaşlarıyla özdeşim kurarak onların davranışlarını taklit ederler. Çocukların kişiliğinin gelişmesinde yalnızca “aile, okul ve sosyal çevrenin” etkili değildir. Aynı zamanda televizyon da “kanal sayısı, yayın çeşitliliği ve sürekliliği” ile çocuğun toplumsal kimliğinin biçimlenmesinde önemli bir araç olarak kabul edilebilir.

İlkokul çağında bulunan çocuklara, televizyon programlarında “okullardaki yaşıt gruplarının çete oluşturduğu, madde ve sigara kullanıldığı, sınavlarda kopya çekildiği veya okuldan kaçıldığı” gösterilmesi, onların programlardaki olumsuz karakterleri örnek alarak onlarla “özdeşim kurmalarını” sağlayabilir. Programlarda yer alan karakterlerin olumsuz davranışları, yanlış veya hatalı mesajları bu yaş çocukların kendi davranışlarında kalıcı olumsuz davranışlar göstermelerine sebep olabilmektedir (Öktem, Sayıl ve Çelenk Özen, 2006).

Aşırı televizyon izleme, çocuklarda davranış bozukluklarına sebep olmakta, çocukların kendilerini ifade etmekte sıkıntı yaşamasına sebep olmakta ve yaratıcılığın yerini taklitin almasına sebep olmaktadır. Bu da çocuğu pasifleştirmesine hatta öğren-

meye olan isteğinin azalmasını ortaya çıkarmaktadır. Çocukların televizyon programlarına olması gerekenden fazla zaman ayırması, çocukları yalnızca kitap okumaktan uzaklaştırmamakta, aynı zamanda çocukları oyun oynamaktan ve kendi akran gruplarından uzaklaşmalarına da yol açmaktadır. Bu durum çocukların akranlarıyla olan ilişkilerinin azalmasına dolayısıyla “içe kapalı, sosyalitesi olmayan” insan neslinin çoğalmasına sebep olmaktadır.

Benzer şekilde televizyon, çocuklarda “hayal gücünün gelişmemesine, dikkat eksikliğine, okul derslerine karşı ilgisizliğe, derslerde edilgen bir tutum sergileyip dersin içeriğini anlamaya yönelik çaba sarf etmemeye, televizyondaki görsel mesajlara alıştıkları için okul derslerinde kullanılan basılı materyal olan kitaplara yeterince ilgi göstermemeye” yol açmaktadır (Evra, 2009).

Televizyon programında git gide artarak çocukları etkisi altına alan hızlı geçişler “gerçek yaşama karşı bir sabırsızlığa, çabuk sıkılmaya, kendini mutlu edecek şeylerin hemen gerçekleşmesini isteyip, bunların uzun dönemde olmasına uyum göstermede zorluk çekmeye” yol açmaktadır. Bu da çocukların okuldaki eğitime olumsuz tavır ve davranışlarda bulunmalarına sebep olmaktadır (Lemish, 2007). Televizyon çocukların ilk iletişimsel kimliklerini oluşturmalarına yol açmaktadır. Bu oluşum çocuğun bu kimliği etkin ve işlevsel biçimde kullanmalarını sağlayacaktır. Çocuklarına yalnızlık çekmemeleri ve oyalanmaları için yoğun şekilde televizyon izlemelerine olanak sağlayan aileler çocuklarının hiç arkadaş edinmeden zamanlarını evlerinde yoğun bir biçimde televizyon izleyerek geçirebilmelerine neden olmakta ki bu da iletişimsel kimliklerinin zarar görmesine neden olmaktadır. (Işık, 2007).

Televizyon çocukların yalnızca “bilişsel ve dil gelişimine” olumlu katkılar sağlamaz. Aynı zamanda çocuğun görüntünün etkisi doğrultusunda zihinsel süreçlerini işleterek gördüklerini yorumlayacaktır. Bu durum çocuğun yer aldığı gruplar içinde “sosyalleşme sürecini” de hızlandıracaktır. Bununla birlikte çocuklar, tamamen kurgudan ibaret olan programlardan etkilenerek gerçeklerden fark etmeden uzaklaşıp hayal ürünü olayların etkisinde kalmakta, günlük yaşamlarında bu olayların etkisiyle gerçekle kurguyu karıştırmaktadır. Bu da onların televizyon izleme alışkanlıklarına bağlı olarak, davranış bozukluklarına yol açabilmektedir.

Yaş grubunun özelliği nedeniyle savunmasız, yardıma muhtaç, iletişim kurma çabası içerisinde, etkisi altında kaldığı karakterleri rol model alan kontrolsüz televizyon izleme davranışı edinmiş çocuğun, “fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel gelişimi” olumsuz olacaktır (Öztürk, Karayağız, 2007; Oruç, Tecim ve Özyürek, 2011). Televizyonun, “seks ve şiddet gibi kötü alışkanlık ve suçlara teşvik, zaman israfı, kültürel yabancılaşma, taklitçi bir neslin yetişmesi, din ve ahlak anlayışı ile aile yapısı ve komşuluk ilişkilerini zedeleme” gibi olumsuz etkileri bulunmaktadır (Okur, 2000).

Televizyon içinde bulunduğu ortamda dikkati ekrana çekebiliyor. Açık olan televizyon çocuğu ile etkileşim halindeki anne babaların farkında olmadan dikkatini

çekiyor. Dikkatini ve ilgisini fark etmeden televizyona yoğunlaştıran anne babanın çocuğu ile olan etkileşimi azalıyor. Bu da bebeklik döneminde yalnızca çocuğun sadece zihinsel gelişimini ve sosyal gelişimini olumsuz etkilemekle kalmıyor aynı zamanda konuşma ve dil gelişimini de olumsuz etkiliyor. Benzer şekilde ilk ve son çocukluk dönemindeki çocukların da bu durumdan olumsuz etkilendiği belirtilmektedir. Oyun çocuk için bir eğlence aracı olarak kalmayıp aynı zamanda onun birden fazla alanda gelişimini desteleyerek öğrenmesini sağlayan bir faaliyettir. Çocuk gelişimi için tartışmasız öneme sahip olan oyun esnasında ortamdaki televizyonun açık olması çocuğun ilgi ve dikkatinin televizyona kaymasına sebep olarak oyunu fark etmeden terk etmesine neden olacaktır. Bu da çocuğun gelişim ve öğrenmesine olumsuz yansiyacak aynı zamanda yaratıcılığına zarar verebilecektir (Brown, 2011).

Aşırı televizyon izleme alışkanlığı çocukta, "içinde yaşadığı toplumun kültürünü öğrenmesini, uyum sağlamasını, çevresindeki kişilerle doğru iletişim kurabilmesini, zihinsel, dil, fiziksel, psiko motor, sosyal, duygusal, kişilik ve ahlak gelişimini" olumsuz etkilemektedir. Bu da onun toplum içinde veya okul yaşantısında sağlıklı ilişkiler kuramamasına ve iletişimde problemler yaşamasına sebep olabilmektedir.

Motivasyonel Görüşme Tekniği ilk kez 1983 yılında tanımlanmış olup özellikle bağımlılık konusunda son yıllarda önemi ön plana çıkmış klinik bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Alkol problemi olan kişilerde özellikle motivasyonlarını değiştirerek yardımcı olmayı hedefleyen kısa süreli bir müdahale yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle davranış değişikliğinin hastanın motivasyonuna etkisinin anlaşılmasıyla birlikte 1990'ların başlarından itibaren motivasyonel görüşme, yalnızca bağımlılık tedavisinde değil aynı zamanda hastanın diğer sağlık problemleriyle baş etmesi için de kullanılmaya başlanılmıştır (Rollnick, Miller ve Butler, 2008).

Kişide çelişen zıt duyguların, fikirlerin ve isteklerin birlikte varolması, ikili duygulanım anlamına gelen ambivalans olup motivasyonel görüşmede danışanın davranış değişikliğini ortaya çıkartmaya yardımcı olur (Miller ve Rollnick, 2009, Dicle, 2015). Ambivalans, aynı zamanda değişim ikilemi olarak da ismini alır. Zıt duyguların, fikirlerin ve isteklerin keşfedilmesi ve tanımlanması yani ambivalansın kişi tarafından fark edilmesi, motivasyonel görüşmenin bir gereğidir. Kişinin motivasyonel görüşme tekniğinin odağı olan ambivalansı fark ederek çözümlemesi kişide motivasyon oluşturacak ve davranış değişikliğine zemin hazırlayacaktır (Özcan, 2009).

Bireyin şimdiki endişe/ilgi ve problemlerine odaklanan, danışan merkezli bir yaklaşım olan Motivasyonel Görüşmede tartışmaya girilmez, saldırgan yüzleştirme ve doğrudan ikna kullanılmaz. Kişilerin kendilerini tanımlarına, sorunlarını fark etmelerine ve değişimi gerçekleştirmek için harekete geçmelerini sağlayan bir yardımdır. Danışma sürecinde empati ve yansıtma dinleme kullanılır. Danışma oturumlarında açık uçlu sorular tercih edilir. Amaç değişim konuşmasını ortaya çıkarmak ve desteklemektir. Süreç içerisinde danışanın değerleri ve davranışları arasında bir çelişki

varsa danışanın bu durumu farketmesini sağlar. “Kendine yarar”ı geliştirir. Danışanın direnç gösterdiği bir durumda kaos yaratmaz. Motivasyonel Görüşme özellikle ikilem yaşayan veya değişim için herhangi küçük bir çaba dahi göstermeyen kişilerde etkili bir yöntem olarak kabul edilir (Miller ve Rollnick, 2009). Bu yöntemde altta yatan asıl amaç, kişilerin davranış değişimini sağlamak için kendilerinin duygularını, fikirlerini ve isteklerini tanıyarak ikilemlerine yani ambivalanslarına çözüm yolu bulmaya yardım etmektir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2015; Scott, 2010). Motivasyonel görüşme yöntemi kişiler için etki oranı sınırlı olan dışsal motivasyonu içsel motivasyona dönüştürmekte olup kişinin davranış değiştirmesinde etkili bir motivasyon oluşturmasını sağlar (Dicle, 2017).

Motivasyonel Görüşme aynı amacı taşıyan 2 basamaklı bir yöntemdir. I. basamak-taki amaç değişim göstermek için gerekli olan içsel motivasyon oluşturmaktır. II. basamakta ise değişim sağlayabilmek için güçlü bir istek oluşturarak bu doğrultuda bir değişim planı hazırlayarak uygulamaktır. İlk basamakta değişim için gerekli olan içsel motivasyonun kazanılması danışanın ikilemlerini yani ambivalanslarını çözümlemeyi sağlarken, ikinci basamakta ise danışanın odağını değiştirebilmek için onun güçlü bir istekle olgular planlamasına yardımcı olacaktır. Bu noktada değişim konuşmaları olgunlaştıktan sonra danışanın hedeflerini belirlemesi sağlanmalı, I. basamaktan II. basamağa geçilmeli ardından değişimin sürekli ve kalıcı olması temin edilmelidir (Arkowitz ve Miller, 2008, Rubak ve arkadaşları, 2005).

Motivasyonel Görüşme Yönteminde Prochaska ve DiClemente danışandaki değişimi altı aşamadan oluşan “Değişim Döngüsü” adını verdikleri bir grafik ifade etmişler. Değişim döngüsü “düşünme (niyet) öncesi, niyet, karar verme, eylem (aktif katılım), sürdürme ve duraksama” basamaklarından oluşan spirale benzer bir yapıya sahiptir. Bu değişim döngüsünde danışan en son basamaktan ilk basamağa dönebilmekte, gerektiğinde defalarca dönüşü tekrarlayabilmekte, en sonunda ise davranış değişikliği gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca Motivasyonel Görüşme, “ilkeler, araçlar (OARS), değişim konuşması ve görüşmenin ruhundan” oluşan temel bazı önemli öğeler içermektedir. Empatiyi ifade etmek, çelişkiyi geliştirme, dirençle dönme ve öz yeterliliği destekleme motivasyonel görüşmenin ilkeleri olarak sıralanır. OARS kavramında , O, açık uçlu sorular, A, doğrulama, onaylama, R, yansıtıcı dinleme, S, özetlemeyi ifade eder. Değişim konuşması ise olumsuz yaşantıları tanımlama, değişimin avantajlarını tanımlama, değişim hakkında olumlu ifadeler/değişim için iyimserlik ve değişimi amaçlayan ifadeler/değişim isteği isimli 4 boyutta incelenir (Dicle, 2015).

Motivasyonel görüşme, çoğunlukla “bağımlılık tedavisinde” kullanılmaktayken, daha sonra “terapiye yönelik direnci kırmak için destekleyici yöntem” olarak geliştirilmiştir. Genellikle “terapi sürecindeki dirençler; değişim hakkındaki kararsızlıklar veya tedavinin gerektirdiği hedeflere karşı ve kararsızlıklar sonucu doğar” (Aviram ve Westra, 2011). Motivasyonel Görüşme “değişim ve tedaviye uyum” amacıyla “danışanın kendi motivasyonunu harekete geçirmesi” yöntemine dayalı olarak çalışır.

Araştırmalar “motivasyonel görüşmenin davranış sorunları yaşayan farklı ve geniş gruplarda uygulanabilirliğinin olduğunu” göstermektedir (Baker ve diğerleri, 2006, Rollnick, Miller ve Butler, 2008).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının ilkokul öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeylerini azaltma yönünde olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı; motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının, ilkokul öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeylerini azaltmaya etkisini test etmektir.

Bu amaçla aşağıdaki denenceler oluşturulmuştur:

Denence 1. “Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri, bu uygulamalara katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin televizyona bağımlılık düzeylerine kıyasla anlamlı düzeyde olumlu yönde etkiler”.

Denence 2. “Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri, son-test toplam puanları, ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür”.

Gereç ve Yöntem

Bu bölümde “araştırmanın çalışma grubu, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmanın deseni, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırmanın yapıldığı yer ve zaman, Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programı” ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

Çalışma Grubu

Sinop il merkezinde öğrenim görmekte olan televizyon bağımlısı ilkokul öğrencilerine yönelik olarak 5’i grup uygulama 1’i izleme toplam 6 oturumluk Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının düzenleneceği duyurusu yapılmıştır. Duyuru sonucunda öğretmenlerinin ve ailelerinin yönlendirmeleri ile kendisini televizyon bağımlısı olarak algılayan 84 ilkokul öğrencisi başvuru yapmıştır. Başvuru yapan öğrencilere Kişisel Bilgi Formu ve Televizyona Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması

Sinop il merkezinde öğrenim görmekte olan kendisini televizyon bağımlısı olarak algılayan 137 ilkokul öğrencisine uygulanan Televizyona Bağımlılık Ölçeğine göre ölçekten alınan puanlara göre 37 puan- 65 puan arası puan alanlar televizyona bağımlı değil, 66 puan - 92 puan arası puan alanlar kararsız, 93 puan - 111 puan arası puan alanlar ise televizyona bağımlı olduğundan toplam 84 ilkokul öğrencisinin uygulamalara katılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma ile Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının, ilkokul öğrencilerinin televizyon

bağımlılığı düzeylerini azaltmaya etkisini test etmek amacıyla, Televizyona Bağımlılık Ölçeği ön testin puanları ile demografik özellikleri doğrultusunda bire bir eşleme yöntemi ile deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Oluşturulan grup üyeleri ile ön görüşme bilgilendirme çalışması yapılmıştır. Katılımcıların velilerine Bilgilendirilmiş Onam Formu doldurtulmuştur.

Öğrencilerin Televizyona Bağımlılık Ölçeği ön-testinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı parametric testlerden İlişkiziz Ölçümler t-Testi ile test edilerek belirlenmiş, analiz sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Grupların “Televizyona Bağımlılık Düzeyleri” Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması

Grup	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Deney Grubu	16	101.1875	4.82	30	-.464	.65
Kontrol Grubu	16	101.9375	4.31			

p>.05

Analiz sonucunda deney ve kontrol grupları arasında televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır [t(30) = -.464, p>.05]. Bu sonuçlar deney ve kontrol gruplarının ön-test puanlarına göre denk gruplar olarak kabul edilebileceğini göstermiştir.

Çalışma grubuna ait demografik özellikler

Grupların her biri 9’u erkek 7’si kadın 16 şar öğrenciden oluşmuştur. Üyelerden 14 tanesi 9, 8 tanesi 10 ve 10 tanesi 11 yaşındadır. Üyelerin 8 tanesi anne babalarının en az birinden ayrı yaşadıklarını 24 tanesi ise anne babaları ile birlikte yaşadıklarını belirtmiştir. Üyelerin 4 tanesi tek çocuk olduğunu, 6 tanesi 1 kardeşe sahip olduğunu, 12 tanesi 2 kardeşe sahip olduğunu, 10 tanesi 3 ve daha fazla kardeşe sahip olduğunu ifade etmiştir. Üyelerden 8 tanesi kendisine ait bir odasının bulunduğunu, 24 tanesi ise kendisine ait bir odasının bulunmadığını odasını diğer kişilerle paylaştığını belirtmiştir. Üyelerden 14 tanesi evinde 1 adet televizyon bulunduğunu, 18 tanesi evinde birden fazla televizyon bulunduğunu ifade etmiştir. Üyelerden 2 tanesi aile bireylerinin televizyon izleme alışkanlığı ile ilgili gün içerisinde hiç müdahalede bulunmadığını, 6 tanesi en az 1 kez gün içerisinde müdahalede bulunduğunu, 10 tanesi en az 2 kez gün içerisinde müdahalede bulunduğunu, 14 tanesi en az 3 kez ve fazla gün içerisinde müdahalede bulunduğunu belirtmiştir. Üyelerden 4 tanesi günde en az 1 – 3 saat televizyon izlediklerini, 14 tanesi günde en az 4 – 6 saat televizyon izlediklerini ve 14 tanesi ise günde en az 7 saat ve üzeri televizyon izlediklerini ifade etmiştir.

Araştırmanın Deseni

Araştırmada "Kontrol Gruplu Ön-test - Son-test Modele dayalı deneysel desen" kullanılmıştır. "Deneysel işlemin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edilmesiyle ilgili olarak araştırmacıya yüksek bir istatistiksel güç sağlayan, elde edilen bulguların neden – sonuç bağlamında yorumlanmasına olanak veren ve davranış bilimlerinde sıklıkla kullanılan güçlü bir desendir" (Büyüköztürk, 2001).

Deney grubu ile Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programı her hafta ortalama haftada bir kez 100 - 120 dakikalık oturumlar şeklinde 5 oturumu grup uygulaması ve 1 izleme oturumu yapılmıştır. Kontrol grubu herhangi bir psiko eğitim almamıştır. Geliştirilen psiko-eğitim programının deney grubunda televizyona bağımlılık düzeyini azaltıp azaltmadığını ortaya çıkarmak amacıyla 5 oturumluk grup uygulama süreci ve 1 oturumluk izleme oturumu sonunda hem deney grubuna hem de kontrol grubuna Televizyona Bağımlılık Ölçeği son-test verileri oluşturmak amacıyla uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan gerekli verileri almak amacıyla katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu ve Televizyona Bağımlılık Ölçeği" uygulanmıştır.

Kişisel bilgi formu

Form ile katılımcıların, cinsiyet, yaş, aile birlikteliğini, kardeş sayısı, kendisine ait bir odaya sahip olma durumunu, evlerindeki televizyon sayısını, televizyon izlemelerine ailelerinin gün içerisinde müdahale sayısı ve gün içerisinde televizyon izleme sürelerini belirleyerek kontrol ve deney gruplarının en az "Kişisel Bilgi Formundaki" demografik özellikler açısından denkleğini sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiştir.

Televizyona bağımlılık ölçeği

Balantekin (2009) tarafından öncelikli olarak literatür taraması yapılarak konu ile ilgili çalışmalar gözden geçirilmiştir. İncelenen araştırmalarda televizyonun izleyici kitlesine etkileri ele alınmış ve elde edilen bilgiler tutum cümlelerinin oluşturulmasında kullanılmıştır. Ölçeği geliştirmeye yönelik literatürden ve katılımcı gruptan oluşan otuz kişilik bir grubun televizyonun kendi dünyalarındaki yerini anlatan kompozisyonlarından faydalanılarak toplam altmış cümleyle tutum ölçeğinin ilk taslağı oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinin amaca uygunluğu, anlaşılabilirliğini ve dilbilgisi kurallarına uygunluğunu sınamak için dört uzmana okutulmuş ve düzeltmeler yapılmıştır. Uzman görüşlerine uygun olarak yapılan düzeltmelerle ve yapılan madde analizi sonuçlarına göre ölçeğe son hali verilmiştir. Yapılan düzeltmelerle ölçeğin otuz yedi maddeden oluşması kararlaştırılmıştır. Katılımcıların, seçenekleri ayırt etmede zorluk çekebileceği varsayıldığından ötürü ölçek üçlü likert tarzında hazırlanmıştır. Üçlü Likert tarzında hazırlanan ölçekte katılımcılara "katılmıyorum, kararsızım, ka-

tılıyorum” olmak üzere üç seçenek sunulmuştur. Puanlama ise bir, iki ve üç şeklinde yapılmıştır. Ölçeğin uygulama şeklinin güvenilirliğe etkisini ortaya koymak için ölçek iki şekilde uygulanmıştır. Birinci uygulamada öğrencilere sınıf ortamında, gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçek dağıtılarak uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulamadan önce birinci uygulama için otuz kişilik bir gruba pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamalar sonucunda ölçekte herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. Ölçeğin, öğrencilere dağıtılarak gerçekleştirildiği uygulamada Cronbach Alfa değeri .82 olarak bulunmuştur. Yapılandırılmış görüşme tekniğiyle gerçekleştirilen uygulamada ise Cronbach Alfa değeri .85 olarak bulunmuştur. Bu veriler ışığında her iki uygulama için ölçeğin güvenilir olduğu sonucu ifade edilmiştir. Yapılandırılmış görüşme tekniğinde güvenilirlik düzeyinin daha yüksek çıkmasından ötürü, diğer bütün analizler bu uygulamanın verilerine göre yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların “Televizyona Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları ön-test - son-test puanları” araştırmanın denencelerini test edecek şekilde bilgisayara girilerek bilgisayarda düzenlenmiştir. Önce “verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine” bakılmış, “verilerin normal dağılım göstermesi” nedeniyle analizlerde parametrik istatistikler kullanılmıştır.

Araştırmada “istatistiksel anlamlılık düzeyi” olarak.05 alınmıştır.

İstatistiksel analizlerde ve verilerin düzenlenmesinde Excel 2016, SPSS 22.0 paket programları kullanılmıştır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Psiko-eğitim çalışmaları, Nisan – Mayıs 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulama, her hafta Cuma günleri 15.00 – 16.30 saatleri arasında olmak üzere 5’i grup uygulama ve 1’i izleme oturumu olmak üzere 6 oturum devam etmiştir. Oturumlar, 100–120 dakika olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun tamamına (deney ve kontrol) izleme oturumunun sonunda Televizyona Bağımlılık Ölçeği tekrar (son-test) uygulanmıştır. Grup uygulamaları Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Eğitim Salonunda yapılmıştır.

Motivasyonel Görüşme Tekniklerine Dayalı Psiko-Eğitim Programı

Araştırmacı tarafından hazırlanan Motivasyonel Görüşme Tekniklerine Dayalı Psiko-Eğitim Programının içeriğinin oluşturulmasında ve oturum etkinliklerinin planlanmasında farklı kaynaklardan yararlanılmıştır. Program hazırlanırken Motivasyonel Görüşme Tekniğine ait psikolojik danışma yaklaşımları temel alınmıştır. Ayrıca televizyon bağımlılığına yönelik yapılan çalışmalar ayrıntılı biçimde incelenmiştir.

Motivasyonel Görüşme Tekniklerine Dayalı Psiko-Eğitim Programı, 5 grup oturumu ve 1 izleme oturumu içermektedir. Haftada 1 defa yaklaşık 100 - 120 dk. süren

grup oturumlarında oturumun konusuna uygun bir ısınma etkinliği, bir önceki oturuma ilişkin ev ödevleri varsa değerlendirilmesi, yeni konuların işlenmesi ve yeni ev ödevi varsa verilmesi süreçlerinden oluşmaktadır. Oturumların sonunda her öğrencinin kendi bireysel değişim planını oluşturması hedeflenmiş ve planlarının aileleriyle paylaşılması ve ortak bir plana dönüştürülmesi teşvik edilmiştir. İzleme oturumunda ailelerle bir araya gelinerek planın işleyişi ve devamının sağlanması konularında fikir alışverişinde bulunulmuştur. Değişim planının uygulanmasında ailenin desteğinin önemi özellikle vurgulanmıştır. Program başta aile ile beraber ortak bir program şeklinde düşünülmüşse de Psiko-Eğitim Programı psikolojik danışma yaklaşımları temel alınarak hazırlandığından, psikolojik danışma yaklaşımlarının olmazsa olmazı güven sağlanması ve empati kurulması açısından grup üyesi öğrencilerin aileleri dışında bırakılmıştır. Bununla birlikte aile desteğinin de alınabilmesi adına değişim planlarını aileleriyle ortak hazırlayabilecekleri ve beraber çalışabilecekleri özellikle vurgulanmıştır. Oturumlar aşağıdaki başlıklar çerçevesinde düzenlenmiş ve uygulanmıştır.

- Birinci Oturum: Tanışma, Grup Kurallarının Belirlenmesi, Bilgilendirme, Empatinin Gösterilmesi
- İkinci Oturum: Ambivalansların Ortaya Çıkarılması
- Üçüncü Oturum: Ambivalanslarını Ortaya Çıkarılması ve Değişime İsteklilik
- Dördüncü Oturum: Dirençle Baş etme
- Beşinci Oturum: Değişime Hazırım
- İzleme Oturumu: Geri Bildirim ve Değerlendirme

Bulgular

Bu bölümde “araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara” yer verilmiştir.

Denencelerin ispatında, tüm grup üyelerinin “Televizyona Bağımlılık Ölçeğinden” elde edilen toplam puanları ele alınmış; bu puanlarla “Kovaryans Analizi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır. Analiz sonuçları sırayla verilmiştir.

Denence 1. “Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri, bu uygulamalara katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin televizyona bağımlılık düzeylerine göre anlamlı düzeyde olumlu yönde etkiler”.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin televizyona bağımlılık düzeyi puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Televizyona Bağımlılık Düzeyi Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Grup	N	Ön-test		Son-test	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S
Deney	16	101.1875	4.81966	64.3750	6.36527
Kontrol	16	101.9375	4.31229	100.5625	3.99948

Tablo 2'deki sonuçlara baktığımızda deney grubunun televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test puanlarının aritmetik ortalaması 101.1875, kontrol grubunun 101.9375 olduğu görülmektedir. Son-test puanlarının aritmetik ortalaması ise deney grubunun 64.3750, kontrol grubunun 100.5625'dir.

Öğrencilerin Televizyona Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlara kovaryans analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Televizyona Bağımlılık Ölçeği Ön-test Puanlarına Göre Son-test Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta-Kare
Model	11017.000	2	5508.500	520.400	.000	.973
Ön-test	540.719	1	540.719	51.083	.000	.638
Grup	10005.249	1	10005.249	945.218	.000	.970
Hata	306.969	29	10.585			
Toplam	228959.000	32				
Düzeltilmiş Toplam	11323.969	31				

$p < .001$

Tablo 3'te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunun televizyona bağımlılık düzeylerinin ön-teste göre düzeltilmiş son-test ortalama tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur [$F_{(1;32)} = 945.218, p < .001$]. Bu bulgu, uygulanan deneysel işlemin öğrencilerin televizyona bağımlılık düzeylerinde bir farklılığa yol açtığını göstermektedir.

Ön-teste göre düzeltilmiş son-test ortalama tutum puanı deney grubunun $\bar{X} = 64.723$, kontrol grubunun $\bar{X} = 100.214$ 'tür. Bu durumda motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-egitim programına katılan ilkökul öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeyleri katılmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu anla-

şılmaktadır. Eta-kare değerleri incelendiğinde ise, farklı işlem gruplarında olmanın, ön-test gruplarından bağımsız olarak, televizyona bağımlılık ölçeği son test puanlarındaki değişkenliğin %97.0'sini açıkladığı görülmektedir.

Öte yandan, televizyona bağımlılık ölçeği ön-test puanlarının son-test puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu [$F_{(1-32)} = 51.083, p < .001$] ve tek başına son test puanlarındaki değişimlerin %63.8'ini açıkladığı görülmektedir. Televizyona bağımlılık ölçeği ön-test puanları ve grup değişkenlerinin birlikte televizyona bağımlılık ölçeği son-test puanlarındaki değişkenliği açıklama oranları %97.3'tür ve bunu tanımlayan ANCOVA modelinin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{(2-32)} = 520.400, p < .001$].

Elde edilen bulgu "araştırmanın 1. denencesini" desteklemektedir.

Denence 2. "Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri, son-test toplam puanları, ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde düşüktür".

Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test tutum puanları ile son-test tutum puanlarının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programına Katılan (Deney Grubu) İlkokul Öğrencilerinin Televizyona Bağımlılık Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

<i>Son-test Ön-test</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Negatif Sıra	16	8.50	136.00	-3.521	.000
Pozitif Sıra	0	0.00	0.00		
Eşit	0				

$p < .001$

Tablo 4'te görüldüğü üzere, Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri son-test puanları, ön-test tutum puanlarından anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır ($z = -3.521, p < .001$). Yani Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test puanları ile son-test puanları anlamlı bir şekilde fark bulunmaktadır. Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliş-

tirilen psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) ilkokul öğrencilerinin tamamının uygulama sonrası televizyona bağımlılık düzeyleri uygulama öncesi televizyona bağımlılık tutum düzeylerine göre olumlu yönde düştüğü görülmüştür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılmayan (kontrol grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test puanları ile son-test puanlarının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programına Katılmayan (Kontrol Grubu) İlkokul Öğrencilerinin Televizyona Bağımlılık Düzeyleri Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

<i>Son-test Ön-test</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Negatif Sıra	10	8.30	83.00	-1.924	.054
Pozitif Sıra	4	5.50	22.00		
Eşit	2				

$p > .05$

Tablo 5'te görüldüğü üzere, Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılmayan (kontrol grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. ($z = -1.924, p > .05$). Bir diğer ifadeyle Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılmayan (kontrol grubu) ilkokul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test puanları ile son-test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılmayan (kontrol grubu) ilkokul öğrencilerinin onunun uygulama sonrası televizyona bağımlılık düzeyleri uygulama öncesi televizyona bağımlılık düzeylerine göre azaldığı, dördünün arttığı, ikisinin ise aynı kaldığı görülmüştür.

Sonuçlar "araştırmanın 2. Denencesi" ile örtüşmektedir.

Tartışma ve Yorum

Yapılan çalışma, "uygulanan deneysel işlemin öğrencilerin televizyona bağımlılık düzeylerinde bir farklılığa yol açtığını" göstermektedir. Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan ilkokul öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeyleri katılmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır. Yine "Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim

programına katılan (deney grubu) ilkökul öğrencilerinin tamamının uygulama sonrası televizyona bağımlılık düzeyleri uygulama öncesi televizyona bağımlılık tutum düzeylerine göre olumlu yönde düştüğü” görülmüştür. “Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılmayan (kontrol grubu) ilkökul öğrencilerinin televizyona bağımlılık düzeyleri ön-test puanları ile son-test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamakta olduğu” anlaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programına katılan ilkökul öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeylerine etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Benzer şekilde televizyon bağımlılığı ile ilgili deneysel çalışmaya da literatürde rastlanılmamıştır. Konu kitle iletişim araçlarına bağımlılık çerçevesinde düşünülerek internet bağımlılığının da televizyon bağımlılığına benzer özellikler göstermesi temel alınmıştır. Bu nedenle konuya internet bağımlılığını azaltmak amacıyla yapılan psiko eğitim çalışmaları çerçevesinden baktığımızda elde edilen bu sonuç literatür tarafından desteklenmektedir.

Çalışmamız sonuçlarına benzer şekilde Taş ve Ayas (2018) çalışmalarında “psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisini” incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden 12 si deney 12 si kontrol toplam 24 öğrenci oluşturmuş. Araştırma bulgularına göre “araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan psikolojik belirtiler ve internet bağımlılığı değişkenlerinin tümü için müdahale x zaman etkisinin anlamlı olduğu” görülmüştür. Çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi ve varyans analizinden elde edilen sonuçlar “psiko-eğitim programının psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 45 günlük izleme sonucunda da kalıcılığını koruduğunu” ortaya koymuştur.

Erses ve Müezzın (2018), “Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde eğitim gören lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin azaltılmasında İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programı’nun etkili olup olmadığını belirlemek” amacıyla lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında çalışmamız sonuçlarına benzer şekilde, “program uygulanmadan önce ve sonraki puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu” ifade etmektedir.

Bal ve Metan (2016) “ bilgisayar bağımlılığının en yoğun yaşandığı yaş gruplarından biri olan 15 yaşındaki çocukların bilgisayar bağımlılık düzeylerinin azaltılmasında Bilişsel-Davranışçı yaklaşım temelli grup danışmanlığı programının etkili olup olmadığını belirlemek” bir araştırma tasarlamışlar. Çalışmalarında, 9. sınıf öğrenci grubundan 20 öğrenciyi tesadüfi yöntemle iki gruba ayırmış ve 10 öğrenciyi deney grubuna, 10 öğrenciyi de kontrol grubuna almıştır. Deney grubuna 8 oturumdan oluşan “Bilişsel-Davranışçı yaklaşım temelli bilgisayar oyun bağımlılığı ile başetme becerileri” içerikli grup danışmanlığı programı uygulamıştır. Yine çalışmamız sonuçlarına benzer şekilde “öğrencilerin bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık düzeylerinin düşebildiği” raporlarında belirtilmiştir.

Joanna ve ark. (2014) “bilgisayar ve internet bağımlılığı” ile ilgili çalışmalarında “bilişsel davranışçı temelli grup rehberliği çalışmalarının bağımlılıkta düşüşe ve iyi oluş halinde artmaya yardımcı olduğunu” ifade etmektedir. Bu sonuç bizim çalışmamızın sonuçlarını destekler biçimdedir.

Peker’in (2013), “İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi” adlı 24 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında, “İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim programının, internet düzeyini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkenin 2 aylık izleme ve gözlem sonucunda da kalıcılığını koruduğunu” yayınlamıştır. Bu sonuç çalışmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Jong-Un (2008)’un 20’si erkek 5’i kız öğrenci olmak üzere üniversite öğrencileri ile “gerçeklik terapisi temelli bilgisayar ve internet bağımlılığı grup rehberliği çalışmasında” haftada 2 oturum olmak üzere 5 haftalık ve 10 oturumluk bir grup rehberliği yapmış ve sonuçta “bağımlılık düzeylerinin düştüğünü” belirlemiştir. Bu sonuç çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Televizyon bağımlılığı çok yeni bir konu olmamasına karşın tedavi girişimleri konusundaki araştırmalara ulaşılmakta güçlük çekilmektedir. Literatürde bu konuda deneysel çalışmalara rastlanılmamasına karşın, “psikoterapötik yaklaşımlar” tedavide önemli bir seçenek olarak düşünülebilir. Motivasyonel görüşme yöntemi, psikoterapi literatüründe çoğunlukla bağımlılık tedavisinde kullanıldığından ve bağımlılık tedavisinde başarılı sonuçlar elde edildiğinden televizyon bağımlılığı için de başarı elde edilebileceği düşünülerek çalışma gerçekleştirilmiş ve motivasyonel tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının televizyon bağımlılığı üzerinde de etkili olduğu görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmamızda, “televizyona bağımlı ilkökul öğrencilerinin televizyon bağımlılığı düzeylerinin azalmasında/düşmesinde motivasyonel görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının etkili olduğu” sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda bazı önerilerde bulunulabilir. Bunlar:

1. Bu çalışmada “deney ve kontrol gruplarına son-testlerden sonra izleme çalışması” yapılmamıştır. Yapılacak araştırmalarda, 1 ay, 6 ay ve 1 yıl ara ile izleme ölçümleri yapılarak psiko-eğitim programının etkililiği test edilebilir.

2. Bu çalışmada “etkileşim grubu niteliğini taşıyan bir plasebo grubu” kullanılmamıştır. Bundan sonraki çalışmalarda “bir plasebo grubu ile deney ve kontrol grubu karşılaştırılarak uygulanan programın etkililiği” test edilebilir.

3. “Televizyon bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar konusunda çalışan okul PDR servisleri hem olumlu sonuçlar vermesi hem de ekonomik olması nedeniyle kendi geliştirecekleri psiko-eğitim programlarını” uygulayabilirler.

Kaynakça

- ARKOWITZ, H. & MILLER, W.R. (2008). Learning, Applying and Extending Motivational Interviewing. Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems. Hal Arkowitz, Henny A. Westra, William R. Miller, Stephen Rollnick (Eds.), New York: The Guilford Press.
- AVIRAM, A. & WESTRA, H.A. (2011). The impact of motivational interviewing on resistance in cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder. *Psychother Res.* 21:698-708.
- BAKER, A. ve diğerleri. (2006). Cognitive-Behavioural Therapy for Substance Use Disorders in People with Psychotic Disorders: Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Psychiatry.* 188, 439-48.
- BAL, P.N., & METAN, H. (2016). Bilgisayar Bağımlılığı ile Baş Etme Eğitimi Programının 9. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 16 (1), 62-74.
- BALANTEKİN, Y. (2009). 10-14 Yas Arası Çocuklarda Televizyon Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- BROWN, A. (2011). Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics,* 128(5), 1040-1045.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2001). Deneysel Desenler Öntest – Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- DİCLE, A.N. (2015). Motivasyonel Görüşme Uygulamaları (1. bs.). Türkiye Alim Kitapları. Saarbrücken, Deutschland / Almanya.
- DİCLE, A.N. (2017). Motivasyonel Görüşme: Ögeler, İlke ve Yöntemler. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR),* 4(15), 2043-2053.
- ERSES, T., MÜEZZİN, E. (2018). İnsani Değerler Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Kullanımına Etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi,* 4 (7), 313-326.
- EVRA, J.V. (2009). Television and Child Development. Routledge, New York.
- GREENFIELD, D.N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems (http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf). Retrieved September, 28.
- GRIFFITHS, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum.* 97: 32- 36.
- GRIFFITHS, M.D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist,* 12(5), 246-250.
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1. TDK (2019). Bilim ve Sanat Terimleri Sözlüğü (Erişim Tarihi: 23.07.2019)
- IŞIK, M. (2007). Televizyon ve Çocuk, Konya: Eğitim Kitapevi Yayınları.

- JOANNA, S., MELINDA S., LAWRENCE, R. & JEANNE, S. (2014). Internet and computer addiction. 21 Haziran 2019 tarihinde <http://www.helpguide.org/articles/addiction/internet-and-computer-addiction.htm> adresinden alınmıştır.
- JONG-UN, K. (2008). The effect of a r/t group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students *International Journal of Reality Therapy*.
- KIRIK, A.M. (2013). Televizyonun Gelişim Çağı Çocukları Üzerindeki Olumsuz Etkileri ve Ebeveynlerin Kontrol Sorunu. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. (2), 189-198.
- LEMISH, D. (2007). *Children and Television. A Global Perspective*. Blackwell Publishing, Oxford.
- MILLER, W.R. & ROLLNICK, S. (2009). Motivasyonel görüşme tekniği, insanları değişime hazırlar. (F. Karadağ, K. Ögel ve A. E. Tezcan, Ed.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- OKUR, N.K. (2000). Sosyolojik Açıdan Televizyonun Toplum Üzerindeki Etkileri (Isparta Uygulaması), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- ORUÇ, C., TECİM, E. & ÖZYÜREK, H. (2011). Okul Öncesi Dönem Çocuğunun Kişilik Gelişiminde Rol Modellik ve Çizgi Filmler. *EKEV Akademi Dergisi*, 15: 281-297.
- ÖKTEM, F., SAYIL, M. & ÇELENK ÖZEN, S. (2006). *Kodlayıcı Eğitim Kitapçığı*, Ankara: RTÜK Yayını.
- ÖZCAN, S. (2009). Denetimli Serbestlik Uygulamasında Motivasyonel Görüşmelerin Etkinliği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi.
- ÖZTÜRK, C. & KARAYAĞIZ, G. (2007). Çocuk ve Televizyon. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 10: 81-85.
- PEKER, A. (2013). İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın problemli internet Kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 11-22. Alınan yer: <http://edergi.atauni.edu.tr/ataunisobil/article/view/5000150999/5000137041>
- ROLLNICK, S., MILLER, W. R. & BUTLER, C. (2008). Motivational interviewing in healthcare: Helping patients change behavior. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 73(7), 1-107.
- RUBAK, S. ve ark. (2005). Motivational Interviewing: A Systematic Review and Meta-analysis. *British Journal of General Practice*. 55, 305-312.
- SCOTT, R. (2010). Motivational Interviewing: an Emerging Trend in Medical Management: an Action Guide to Eliciting Powerful Behavior Change Professional Patient Advocate Institute, Dorland Health. www.patientadvocatetraining.com. (Erişim tarihi: 13.12.2017)
- SHAFFER, H. J., HALL, M. N., & BILT, J. V. (2000). "Computer addiction: A critical consideration", *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), pp.162.

Televizyon Bağımlısı İlkokul Öğrencilerinin Bağımlılık Düzeylerine Motivasyonel Görüşme...

SOMMERS-FLANAGAN, J. & SOMMERS-FLANAGAN, R. (2015). Klinik Görüşme. Çevirenler: Akbaş, G., Korkmaz, L. İstanbul: Deniz Ofset Matbaacılık.

TARHAN, N. & NURMEDOV, S. (2018), Bağımlılık, Timaş Yayınları, 6.Baskı, İstanbul.

TAŞ, İ., & AYAS, T. (2018). Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi. EĞİTİM VE BİLİM, 43(196).