

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA
ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

SİNEM FARİZ

DANIŞMAN
DOÇ.DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

EYLÜL 2022

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA
ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

SİNEM FARİZ

DANIŞMAN
DOÇ.DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

EYLÜL 2022

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Sinem FARİZ

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın hazırlanıp sonuçlanmasında birçok kişinin emeği bulunmaktadır. Öncelikle tez çalışmam süresince bilgisi ve tecrübesiyle her zaman bana destek olan ve her sorumu samimiyetle ele alarak çalışma isteğime güç katan kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ'ye;

Tez sürecinde dönütleriyle nitelikli bir çalışma ortaya çıkması için her zaman destek olan değerli hocalarım Prof. Dr. Tuncay AYAS ve Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM'a;

Hem ders sürecinde hem de tez döneminde kendisinden çok şey öğrendiğim ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Gülden KAYA UYANIK'a;

Zorlu doktora sürecinde birbirimizden her daim destek aldığımız ve birlikte öğrenmekten keyif duyduğum meslektaşım ve arkadaşım Ayfer İLYAS'a;

Doktora eğitimi ile beraber en iyi biçimde yürütmeye çabaladığım, en az doktora süreci kadar öğretici ve zorlu zorunlu hizmet süresince Ankara Sincan'da yedi yıl beraber çalıştığım ve birlikte okul psikolojik danışmanlığı alanında güzel işler başardığımız, hem mesleki hem kişisel anlamda hiçbir zaman desteğini esirgemeyen meslektaşım ve arkadaşım Merve KOCABAŞ'a;

Yaşamımda her daim destekçim olan, kendilerinden güç aldığım ve parçası olmaktan her zaman mutluluk ve gurur duyduğum ailemin her bir ferdine; annem Berrin FARİZ, babam İsmail FARİZ'e ve kardeşlerim Dr. Gizem FARİZ ile Dr. Burak FARİZ'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Sinem FARİZ

ÖZET

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ

Sinem FARİZ, Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2022.

Bu araştırmanın amacı, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığına etkisini incelemektir. Araştırma, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede öğrenim gören 9. 10. ve 11.sınıf öğrencileri arasından yansız olarak seçilmiş 24 öğrenci ile yürütülmüştür. Ergenleri İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden en yüksek puanı alan öğrenciler arasından kura yöntemi ile denekler belirlenmiş ve araştırma gruplarına (deney n=12, kontrol n=12) seçkisiz atama yapılmıştır. Deney grubuna, öznel iyi oluşu arttırmaya ve oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik 8 oturumdan oluşan pozitif psikoloji temelli çevrim içi psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları x öntest/sontest/izleme testi) split plot desen kullanılmıştır. Veri toplamak amacıyla, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilere Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği farklı zaman aralıklarında (oturumlar başladığında, bittikten hemen sonra ve sonlandıktan bir ay sonra) üç kez uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Üç ölçümden (öntest, sontest ve izleme testi) elde edilen veriler SPSS 22 paket programıyla analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.05$). Bu bulgu, öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almalarının ön test, son test ve izleme testi puanlarını farklı düzeyde etkilediğini göstermektedir. Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Varyans analizi ve Bonferroni çoklu karşılaştırma testinden alınan sonuçlar, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının öznel iyi oluşu

arttırmak ve oyun bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin bir aylık izleme sonucunda kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Kontrol grubunda ise öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı düzeyinde bir değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, dijital oyun bağımlılığı, pozitif psikoloji, ergenler



ABSTRACT

THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOLOGY-BASED PSYCHO-TRAINING PROGRAM ON SUBJECTIVE WELLNESS AND DIGITAL GAME ADDICTION IN ADOLESCENTS

Sinem FARİZ, Doctoral Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2022.

The purpose of this study is examining the effect of a positive psychology-based psycho-training programme on subjective well-being and digital game addiction. This research was conducted with 24 high school students who were randomly chosen among the 9th, 10th and 11th grade students attend to High School affiliated to National Education Ministry in Ankara during 2021-2022 academic year.

Subjects were determined by drawing lots among the students with the lowest score on the Game Addiction Scale for Adolescents and the lowest score on the Subjective Well-Being Scale for Adolescents, and random assignment was made to the research groups (experimental n=12, control n=12). While the 8-session positive psychology-based psycho-training program aimed at increasing subjective well-being and reducing game addiction was applied to the experimental group, no application was made to the control group.

In this research, 2x3 (experimental/control groups x pretest/posttest/follow-up test) split plot design was used. In order to collect data, the Subjective Well-Being Scale for Adolescents and the Digital Game Addiction Scale were administered to the students in the experimental and control groups three times at different time intervals (when the sessions started, right after they ended, and one month after they ended). In the analysis of the data obtained from these measurements, it was determined whether there was a significant difference between the measurements and the groups, by using the two-factor analysis of variance technique for repeated measurements on a single factor. The data obtained from three measurements (pretest, posttest and follow-up test) were analyzed with the SPSS 22 package program.

According to the research findings, the effect of the positive psychology-based psycho-training program on subjective well-being and game addiction, which are the dependent variables of the research, was found to be significant ($p<.05$). This finding shows that

students' participation in different experimental conditions affects pre-test, post-test and follow-up test scores at different levels. Bonferroni multiple comparison test was used to determine the source of this difference. Results from analysis of variance and Bonferroni multiple comparison test showed that a positive psychology-based psycho-training program was effective in increasing subjective well-being and reducing game addiction, and this effect remained after a one-month follow-up. In the control group, it was determined that there was no change in the level of subjective well-being and game addiction. In the light of the findings, the results obtained from the research were discussed and suggestions were made for future research.

Keywords: Subjective well-being, digital game addiction, positive psychology, adolescents



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	4
1.3. Problem cümlesi	5
1.4. Alt problemler	5
1.5. varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7. Tanımlar	6
BÖLÜM II	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Pozitif psikoloji	7
2.1.1. Pozitif psikolojinin tarihsel kökleri	7
2.1.2. Pozitif psikoloji ve hümanist yaklaşım	9
2.2. İyi oluş teorileri	12
2.3. Öznel iyi oluş	13
2.3.1. Öznel iyi oluşun tarihi temelleri	18
2.3.2. Bilişsel iyi oluşun yapısı	19
2.3.3. Duygusal iyi oluşun yapısı	22
2.3.4. Bilişsel ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişki	22
2.3.5. Öznel iyi oluşun önemi	23
2.3.6. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler	24
2.3.7. Duygular	25
2.3.7.1. Pozitif duyguların değeri	26
2.3.7.2. Olumsuz duyguların olumlu etkileri	28
2.3.7.3. Pozitiflik nasıl artırılabilir?	29

2.4. Öznel iyi oluşa müdahale yaklaşımları	33
2.4.1. Pozitif müdahaleler.....	34
2.4.2. Pozitif psikoloji ve okul temelli müdahaleler.....	36
2.4.2.1. Okul çapında olumlu davranış desteği (school-wide positive behavior support-SWPBS).....	36
2.4.2.2. Penn dayanıklılık programı (Penn resiliency program-POP)	38
2.5. Dijital oyunlar.....	39
2.5.1. Dijital oyun tarihçesi	40
2.5.2. Dijital oyunları derecelendirme sistemi.....	41
2.5.3. Dijital oyunlar zararlı mı?.....	43
2.5.6. Ebeveynler, ergenler ve dijital oyunlar.....	45
2.5.6.1. Sınırlar	45
2.5.6.2. Şiddet.....	45
2.5.6.3. Davranış.....	46
2.5.6.4. Maliyetler	46
2.6. Dijital oyun bağımlılığı.....	46
2.6.1. Yaygınlık (Prevalence).....	49
2.6.2. Oyuncu profili	50
2.6.3. Risk faktörleri	50
2.6.4. Dijital oyun yapısı özellikleri	52
2.7. Sağlıklı oyun oynama davranışı için yapılabilecekler	53
2.8. İlgili araştırmalar.....	55
2.8.1. Pozitif psikolojiyle ilgili araştırmalar	55
2.8.1.1. Pozitif psikolojiyle ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar	55
2.8.1.2. Pozitif psikolojiyle ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar	56
2.8.2. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar	57
2.8.2.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar.....	57
2.8.2.2. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar	59
2.8.3. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili araştırmalar.....	60
2.8.3.1. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar	60
2.8.3.2. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar.....	62
BÖLÜM III.....	64
YÖNTEM	64
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	64
3.1.1. Araştırmanın iç ve dış geçerliğine yönelik alınan önlemler	65

3.2. Çalışma grubu.....	66
3.2.1. Grupların oluşturulma süreci	69
3.3. Veri toplama aracı/araçları.....	72
3.3.1. Kişisel bilgi formu	72
3.3.2. Ergen öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖÖ)	72
3.3.3. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği (DOBÖ).....	72
3.3.3.1. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği geçerlilik çalışması.....	73
3.4. Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı	76
3.4.1. Psiko-Eğitim programının amacı ve genel özellikleri	76
3.4.2. Programın hazırlanması	76
3.4.4. Çevrim içi psikolojik yardım hizmetleri.....	78
3.4.5. Web 2.0 araçları.....	80
3.4.5. Oturumların amaçları ve genel akışı.....	81
3.4.6. Oturumlarda hedeflenen bağımlılık kavramları	86
3.5. Verilerin toplanması	89
3.6. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan işlemler.....	90
3.7. Verilerin analizi.....	90
BÖLÜM IV	94
BULGULAR	94
4.1. İyi oluş ile ilgili denencenin test edilmesi	94
4.1.1.Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının öznel iyi oluş düzeyini arttırmasına yönelik denencenin test edilmesi.....	94
4.2. Oyun bağımlılığı ile ilgili denencenin test edilmesi.....	98
4.2.1.Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının oyun bağımlılığı düzeyini azaltmasına yönelik denencenin test edilmesi	98
BÖLÜM V.....	102
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	102
5.1. Öznel iyi oluş düzeyi bulgularına ilişkin sonuç ve tartışma.....	102
5.2. Oyun bağımlılığı düzeyi bulgularına ilişkin sonuç ve tartışma	107
5.3. Öneriler.....	113
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı koruyucu öneriler	113
5.3.2. Araştırma sonuçlarına dayalı iyileştirici öneriler	113
KAYNAKLAR.....	115
EKLER	134

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırmanın deneysel deseni.....	65
Tablo 2.	Grupların cinsiyete göre dağılımları ve sınıflarına ilişkin betimsel istatistikler	67
Tablo 3.	Grupların son dönem not ortalamasına ilişkin betimsel istatistikler	67
Tablo 4.	Grupların günlük bilgisayar oyunu oynama süresi	68
Tablo 5.	Katılımcıların sıradan bir günleri için çoğunlukla hissettiklerini ifade ettikleri duygu durumu	68
Tablo 6.	Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf ve günlük ortalama bilgisayar oyunu oynama sürelerine göre dağılımları	71
Tablo 7.	Uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları.....	74
Tablo 8.	Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının oturumlarında hedeflenen bağımlılık kavramları	86
Tablo 9.	Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanlarına ait homojenlik testi analiz sonuçları	90
Tablo 10.	Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanlarına ait kolmogorov-smirnov normallik testi sonuçları	91
Tablo 11.	Deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş ölçeği ile oyun bağımlılığı ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin değerler	91
Tablo 12.	Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanlarına ait t testi sonuçları	92
Tablo 13.	Deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların mauchly küresellik testi sonuçları	93
Tablo 14.	Deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	94
Tablo 15.	Deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin iki faktörlü varyans analizi sonuçları	95
Tablo 16.	Deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarına ilişkin ikili karşılaştırma (bonferroni uyumlu) testi sonuçları...	96
Tablo 17.	Deney ve kontrol gruplarının oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	98
Tablo 18.	Deney ve kontrol gruplarının oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin iki faktörlü varyans analizi sonuçları	99

Tablo 19. Deney ve kontrol gruplarının oyun bağımlılığı ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarına ilişkin ikili karşılaştırma (bonferroni uyumlu) testi sonuçları	100
---	-----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Mutluluğum için neler yapabilirim? (Boniwell, 2012)	17
Şekil 2. Yaşam doyumu ve alan doyumu arasındaki ilişkinin nedensel modelleri (Schimmack, 2008)	20
Şekil 3. DFA Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	75
Şekil 4. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları öznel iyi oluş puan ortalamaları grafiği.....	97
Şekil 5. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları oyun bağımlılığı puan ortalamaları grafiği.....	101



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı; yalnızca hastalıkların olmayışı değil bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır (WHO, 2006). Ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde ise daha çok uyumu bozan durumlar yani patoloji odaklı ruh sağlığı hizmeti ve hastalıkların önlenmesi üzerinde durulduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2017). Ruh sağlığının 1950’lerde kendini göstermeye başlayan pozitif boyutunun 1990’lı yıllarda daha da gelişmesiyle birlikte bireylerin işlevselliğini arttırmaya yönelik araştırmalar artmış ve pozitif psikoloji anlayışı ortaya çıkmıştır (Eryılmaz, 2013). Seligman (1998) pozitif psikolojiyi, insanın temel güçleri ve kaynakları ile ilgili olarak sağlıklı yanlarını anlamaya yönelik bir girişim olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı ve olumlu yanları anlayıp geliştirmenin ve iyi oluşu arttırmanın gerekliliği (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) vurgulanmaktadır. İyi oluş kavramına bakıldığında psikolojik ve öznel iyi oluş olmak üzere ikiye ayrıldığı (Hefferon ve Boniwell, 2011) görülmektedir. Psikolojik iyi oluş; bireylerin öncelikle kendilerini kabul edip çevreleriyle olumlu ilişkiler içinde olmaları, özerkliklerini geliştirmeleri, yaşam amaçlarına sahip olarak kendilerini gerçekleştirebilecekleri çevrelerde potansiyellerini ortaya koyabilmeleri yoluyla psikolojik olarak büyümeleridir (Ryff 1989). Öznel iyi oluş ise bireylerin olumlu ve olumsuz duygulanımları ve yaşam doyumlarına ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir (Diener, 1984). Bireylerin olumlu deneyimler yoluyla olumlu duyguları daha çok hissetmeleri, hoş olmayan duyguları daha az hissetmeleriyle beraber genel olarak yaşamlarından memnuniyet duymalarının öznel iyi oluşlarını sağladığı belirtilmektedir (Diener, 2000). Genel sağlık tanımında bütüncül olarak iyilik haline, ruh sağlığı özelinde de pozitif psikolojiyle beraber bireylerin güçlü yanlarına vurgu yapılarak hastalık odaklı bakışın değiştiği ve iyi oluşun arttırılmasının öneminin ifade edildiği görülmektedir.

Çocuk ve ergenlerin iyi oluşlarına yönelik araştırmalar incelendiğinde en sağlam bulgulardan birinin, öz değerleri/öz-yeterlikleri hakkında olumlu değerlendirmeler yapan gençlerin genellikle en yüksek küresel memnuniyet düzeylerini algılamasıdır (Huebner, Gilman ve Laughlin, 1999; Nevin, Carr, Shelvin, Dooley ve Breaden, 2005). Bu tür bulgular, alana özgü öz-yeterliği de kapsar; yani, duygusal düzenlemelerine ve sosyal ve

eğitimsel yeteneklerine yüksek güven bildiren gençler, aynı zamanda yüksek memnuniyet seviyeleri bildirmektedir (Suldo ve Shaffer, 2007). Örneğin, Çinli öğrenciler üzerinde yapılan boylamsal bir çalışma, temel akademik konulardaki yetkinlik algılarının mevcut yaşam memnuniyeti ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve 7-9 ay sonra küresel yaşam memnuniyetini öngördüğünü bulmuştur (Leung, McBride-Chang ve Lai, 2004). Ayrıca, hayatlarındaki olaylar üzerinde daha fazla kişisel kontrol algılayan gençler (içsel bir kontrol odağı olan), dışsal bir kontrol odağı bildiren öğrenciden daha yüksek yaşam doyumu bildirmişlerdir (Gilman ve Huebner, 2006; Nevin ve diğerleri 2005; Rigby ve Huebner, 2005). Yaşam doyumu ile ilgili diğer özellikler arasında iyimserlik ve yüksek kişisel standartların korunması yer almaktadır. Daha olumlu sonuçlar beklemekte olan ergenler ve yüksek kişisel standartlara sahip olanlar da yüksek yaşam doyumunu bildirmektedir (Extremera, Duran ve Rey, 2007; Gilman ve Ashby, 2003; Gilman, Ashby, Sverko, Florell ve Varjas, 2005; Aktaran Suldo, Huebner, Friedrich ve Gilman, 2009).

Oyun, çocukların diğerleriyle birlikte yaşama, öğrenme ve sevmeye konusunda ilk derslerini aldıkları yerdir. Hem çocuklar hem de gençler içinse dijital oyunların bugün önemli öğrenme alanlarını oluşturmaya devam etmektedir. Bununla beraber oyunun tarihsel gelişim sürecinde bakıldığında bugünkü haliyle bildiğimiz oyunun çocuk gelişimini destekleyici şekilde eğitimde kullanımı 19.yüzyılın ortalarında Alman eğitimci Friedrich Froebel'in uygulamalarıyla başladığı görülmektedir (Shapiro, 2020). Friedrich Froebel'in çabalarıyla önce Almanya'da sonra da Amerika'da oyun alanı olarak inşa edilen kum bahçeleri Amerikalı psikolog G. Stanley Hall'ün de dikkatini çekmiştir (Shapiro, 2020). Bugünkü dijital oyunlara benzer şekilde o dönemdeki sosyal, ekonomik, kültürel değişimleri temsil etmesi nedeniyle "Kum Yığınının Hikayesi" isimli kitabında çocukların bu kum alanlarında oyun oynama biçimlerini ele almıştır (Hall, 1897). Shapiro (2020), G. Stanley Hall'ün döneminde kum oyunlarının oluşturduğu değişim ve endişelerin bugün dijital oyunlar için geçerli olduğu söylemektedir. Bu durum ruh sağlığı alanında internet oyun oynama bozukluğu (American Psychological Association [APA], 2014) ve oyun oynama bozukluğu (World Health Organization [WHO], 2018) kavramlarını gündeme getirmiş, beraberinde aşırı oyun oynama davranışlarını tanımlama ve önleme çabaları ortaya çıkmıştır.

Dijital oyunların giderek artması ve gençler arasında yaygınlaşmasıyla beraber oyun bağımlılığının önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir. Dünya genelinde epidemiyolojik çalışmaların artması nedeniyle Amerika Psikiyatri Birliği Ruhsal

Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın 5. baskısında (DSM-5) "hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan bir bozukluk" şeklinde ifade edildiği belirtilmektedir (Arıca, Dinç, Yay ve Griffiths, 2018). Oyun bağımlılığı kavramı, DSM-5'te "internet oyun oynama bozukluğu" (Internet Gaming Disorder) olarak adlandırılırken, Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (International Classification of Diseases-ICD) el kitabının 11. baskısında, hem online hem de offline "oyun oynama bozukluğu" (Gaming Disorder) şeklinde ifade edildiği görülmektedir (WHO, 2018).

DSM-5'te İnternet Oyun Oynama Bozukluğu tanı kriterleri şu şekilde sıralanmıştır:

- (1) İnternet oyunları üzerine çok fazla kafa yorma,
- (2) Oyun oynamadığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- (3) İsteddiği heyecanı duymak için giderek artan süreyle oyun oynama gereksinimi,
- (4) Birçok kez başarısızlıkla sonuçlanan oyun oynamayı denetim altına alma, azaltma ya da bırakma çabası,
- (5) İnternet oyunları dışında hobi ve eğlenceye ilginin azalması,
- (6) Psikososyal problemleri olduğunu bilmesine rağmen, aşırı miktarda devam eden oyun oynama davranışı,
- (7) Ne kadar oyun oynadığını gizlemek için aile üyelerine, terapistine ya da başkalarına yalan söyleme,
- (8) Sorunlarından kaçmak ya da olumsuz duygu durumdan kurtulmak için oyun oynama,
- (9) İnternet oyunlarına katılımdan dolayı önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatlarının kaybı (APA, 2014).

Bilgisayar ve internet temelli oyunların, 2000'lerde bir anlamda video oyunlarının devamı niteliğinde olup, onların yerini almaya başladığı söylenebilir. Yeni nesil oyunların hızlı bir şekilde yayılmaya başlamasıyla beraber bu oyunlar özellikle ergenlerin yoğun ilgisini çekmiş, kimileri için ise bu oyunlar bağımlılık düzeyine ulaşmıştır (Horzum, Ayas ve Çakır-Balta, 2008; Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2013)'nun yaptığı bir araştırmaya göre, oyun amaçlı internet kullanımı 11-15 yaş grubu erkeklerde %82.5, kız çocuklarında %60.4 olarak belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde internet kullanımı ve oyun oynama arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Günlü ve Ceyhan (2017), ergenlerle yürüttükleri çalışmalarında, ergenlerin

problemlı internet kullanım düzeyi arttıkça internette günlük ortalama oyun oynama süresinin de arttığını tespit etmişlerdir. Yılmaz, şahin, Haseski ve Erol (2014)’un yaptığı araştırmada, oyun amaçlı internet kullanan öğrencilerin toplam bağımlılık puanlarının; müzik- film, dev-araştırma ve sosyal ağ amacıyla internet kullanan öğrencilerinkinden daha fazla olduğu görülmüştür. Ayas ve Horzum (2013) araştırmalarında, internet bağımlılığı arttıkça oyun bağımlılığının da arttığını belirlemişlerdir. Özellikle evrim içi oyunların ve bunlar içerisinde önemli bir yer tutan Kitlemel Katılımlı evrim içi Rol Oynama(MMORPG) oyunlarının sağladığı iletişim ve sosyal ortam nedeniyle çevrimdışı oyunlara göre haftalık oyun oynama süresini etkilediği ve çevrimdışı gruba göre sürenin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (NG ve Weimer-Hastings, 2005).

Sorunlu oyun oynama davranışlarının belirlenmesi konusunda yalnızca internet temelli çevrim içi oyunlar baz alınabildiği (APA, 2014) gibi hem çevrim içi hem de çevrim dışı oyunların birlikte ele alınabildiği (WHO,2018) görülmektedir. Bu durumun oyun türleri ve oyun davranışlarındaki çeşitlilikten kaynaklanabileceği ifade edilebilir. Bu araştırmada da çevrimdışı oyunlar ile birlikte internette geçirilen süre ve oyun oynama davranışı arasındaki bağlantı nedeniyle çevrim içi oyunlar da ele alınacaktır. Araştırmada hem internet aracılığıyla hem de internet aracılığı olmadan oynanan oyunlar “dijital oyun bağımlılığı” kavramıyla ele alınacaktır. Öznel iyi oluş bağlamında dijital oyun bağımlılığına yönelik çalışmalar incelendiğinde (Johannes, Vuorre ve Przybylski, 2021; Mettler, Mills ve Health, 2020; Yavaş, 2020) farklı bulguların ortaya koyulduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda dijital oyun ile iyi oluş arasındaki ilişkide; oyun motivasyonları, ihtiyaç tatmini ve bilinçli farkındalık gibi değişkenlerin aracı rolünün belirlendiği görülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmada öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı arasındaki karmaşık ilişki dikkate alınarak her iki değişken birbirinden bağımsız bir biçimde ele alınmış, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının her iki bağımlı değişken üzerindeki etkisi ayrı ayrı incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın amacı ve nemi

Bu araştırmanın temel amacı pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığına etkisini incelemektir.

Ergenlerin için kimlik kazanımı, içinde bulundukları gelişim döneminin en önemli görevini oluştururken diğer yandan kimlik statüsü ile ergen öznel iyi oluşu bağlantılıdır (Eryılmaz

ve Aypay, 2011). Ergenlerin kimlik kazanımı sürecinde, Hall (1897)'ün 19.yüzyılda çocuk gelişimini daha iyi anlamak ve dönemin sorunlarını anlamlandırmak adına kum yığını oyun alanlarını incelediği gibi çağımızın gençlerinin gelişim sürecine ve sorunlarına açıklık getirmek için dijital yaşantılarının da ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında online baş etme stratejisi olarak oyunlara başvurabildikleri ancak bu durumun günlük yaşam stresini azaltmaya katkı sağlasa da iyi oluşu olumsuz etkilediği görülmüştür (Van Ingen, Utz ve Toepoel, 2016). Bu doğrultuda araştırmada pozitif psikoloji temelli bir psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ile oyun bağımlılığına etkisi ele alınmıştır. Aynı zamanda oyun bağımlılığı konusunun daha çok patoloji odaklı bir yaklaşımla ele alınması nedeniyle konunun pozitif psikoloji bağlamında ele alınmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem cümlesi

Yapılan çalışma “Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı ergenlerde öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı üzerinde etkili midir?” problem cümlesi üzerine kurulmuştur.

1.4. Alt problemler

Araştırmanın; pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığına etkisini incelemek amacı doğrultusunda aşağıda ifade edilen denenceler test edilmiştir:

Denence 1: Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı öznel iyi oluşu arttırmada etkilidir.

Denence 2: Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı oyun bağımlılığını azaltmada etkilidir.

1.5. Varsayımlar

Çalışmaya ilişkin temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Katılımcılar kendilerine uygulanan ölçme araçlarını doğru bir biçimde cevaplamışlardır.
2. Çalışma sürecinde deney grubunda yer alan öğrenciler kontrol grubundaki öğrencilere psiko-eğitim programı hakkında bilgi vermemişlerdir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen veriler Öznel İyi Oluş ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeklerinin niteliğiyle sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları, psiko-eğitim uygulamasına katılan öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları online/çevrim içi psiko-eğitim uygulamasının niteliğiyle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Pozitif psikoloji: İnsanın sağlıklı yanlarını anlamaya yönelik bir girişimdir. Bireylerin olumlu özelliklerinin geliştirilmesinin önemi üzerinde durarak olumlu deneyimler aracılığıyla iyi oluşu arttırmaya çalışan ve ruh sağlıklarını koruyan ve geliştiren bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Öznel iyi oluş: Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hâlidir (Deiner, 2001). Bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç önemli ögesi bulunmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Ergenlik: Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan ve kimlik gelişiminin en üst düzeyde yaşandığı yaklaşık olarak 12 ile 20 yaşları arasını kapsayan dönemdir (İnanaç Yazgan ve Yerlikaya, 2012).

Dijital oyun bağımlılığı: Günlük yaşamı, iş ya da akademik yaşamı ve sağlığı olumsuz etkileyecek biçimde oyun oynama davranışdır (Vollmer, Randler, Horzum, Ayas, 2014). Oyun oynamayı bırakamamak, gerçek hayattaki başarısızlığı oyunlardaki başarı ile telafi etmek, bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı sorumlulukları ertelemek ve oyunları diğer aktivitelere tercih etmek, oyun bağımlılığının en önemli belirtileridir (Horzum, 2011).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın kuramsal çerçevesi doğrultusunda bu bölümde; dijital oyunlar, oyun derecelendirme sistemleri, oyun oynama davranışları bağlamında ebeveyn-ergen ilişkisi, oyun bağımlılığı, pozitif psikoloji, öznel iyi oluş kavramlarına ve öznel iyi oluşa müdahale yaklaşımlarına yer verilmiştir.

2.1. Pozitif psikoloji

2.1.1. Pozitif psikolojinin tarihsel kökleri

Pozitif psikolojinin köklerinin, eski Yunan filozoflarının düşüncelerine kadar uzandığı söylenebilir. Aristoteles, her bireyin içinde doğru olan şeylerin peşinden gitmesine rehberlik eden benzersiz bir “daimon” ya da diğer bir ifadeyle ruh olduğuna inanıyordu. Bireylerin içlerindeki bu ruha uygun hareket etmelerinin onları mutluluğa götürdüğü düşünülüyordu (Boniwell, 2012). Mutluluk sorusu o zamandan beri yüzlerce, hatta binlerce önde gelen düşünür tarafından ele alınmıştır. Zevke vurgu yapan Hedonizm ve en fazla sayıda en büyük mutluluğu arayan Faydacılık da dahil olmak üzere birçok teori ortaya konulmuştur (Eid ve Larsen, 2008).

Batı felsefi düşüncesi şüphesiz pozitif psikoloji konusunda büyük bir etki altındayken, bir başka etki de Doğu Hinduizm ve Budizm geleneklerinden gelmektedir. Bu gelenekler tarafından açıkça mutluluk yolu olarak desteklenen duygular olan sevgi, nezaket, şefkat ve neşe, modern pozitif psikolojinin başlı başına araştırma alanlarıdır. Çeşitli Budist yaklaşımlar, olumlu duyguları geliştirmek için birçok farklı yöntem sunar. Günümüzde, yoga, farkındalık ve meditasyon gibi bu uygulama ve tekniklerin çoğu, rastgele kontrollü çalışmalara tabi tutularak pozitif psikoloji alanında önemli bir yer tutmaktadır (Boniwell, 2012).

Pleh (2006) pozitif psikolojinin öncülleri olarak kabul edilebilecek 19. ve 20. yüzyıl Avrupa psikoloji anlayışlarını incelemiş ve pozitif psikolojinin modern Avrupa epistemolojik öncülleri içerisinde genel olarak vurgulanması gereken dört konu olduğunu belirtmiştir:

- Faydacılığa karşı kendini ödüllendiren motivasyon sistemleri
- John Stuart Mill'in bilgi ve sevginin önemi hakkındaki teorisi
- William Stern'in kişiliği ve kişiliğin bütünleştirici değeri
- Davranışsal organizasyonun karmaşıklığı üzerine erken etoloji araştırması

Pozitif psikolojinin uzun tarih öncesi döneminde, çeşitli zamanlarda birçok temel sorun ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji geleneği, kökleri pasif, hazzı ve aynı zamanda çaresiz insan imajına karşı gelen bir gelenek olarak görülmektedir (Pleh, 2006).

Pozitif psikolojinin ortaya çıkış süreci, psikolojinin çoğunlukla insan hayatının negatif yönlerine odaklanmasıyla açıklanmaktadır. Çalışmalarda her ne kadar yaratıcılık, iyimserlik ve bilgelik gibi konulara ilgi gösterilmiş olsa da bunlar herhangi bir büyük teori veya geniş, kapsayıcı bir çerçeve arkasında birleşmemişlerdir. Psikolojinin meselelere negatif bakışı tarihsel bir süreç içerisinde meydana gelmiş ve özellikle ikinci dünya savaşı bu durumdaki en önemli etken olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

II. Dünya Savaşı'ndan önce, psikolojinin üç ayrı görevi bulunmaktaydı: akıl hastalığını iyileştirmek, tüm insanların hayatlarını daha üretken ve tatmin edici kılmak ve yüksek yetenekleri belirlemek ve beslemek. İkinci dünya savaşıyla birlikte son iki görev unutulmuş ve psikolojinin bütün ilgisi psikolojik hastalıkları tedaviye yönelmiştir (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Savaştan hemen sonra, ikisi de ekonomik olan iki olay psikolojinin çehresini değiştirmiştir. 1946'da Gaziler İdaresi kurulmuş ve binlerce psikolog akıl hastalığını tedavi ederek geçimini sağlayabileceklerini keşfetmiştir. 1947'de Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (Amerikan Psikiyatri Birliği'nin hastalık modeline dayanmakta ve daha çok Ulusal Akıl Hastalıkları Enstitüsü olarak tanımlanmaktadır) kurulmuş ve akademisyenler, araştırmaları patoloji hakkında olursa hibe alabileceklerini keşfetmişlerdir. Bu düzenleme pek çok önemli fayda sağlamış, akıl hastalığının anlaşılması ve tedavisi konusunda büyük adımlar atılmıştır. Ancak olumsuz yanı, psikolojinin diğer iki temel misyonunun - tüm insanların hayatlarını iyileştirmek ve dahiyi beslemek - tamamen unutulmasıdır. İnsan doğası yalnızca uyarana göre tepki veren pasif bir yapı olarak algılanmıştır. Psikolojinin deneysel odak noktası daha sonra bireysel acıyı değerlendirme ve iyileştirmeye kaymıştır. Psikolojik bozukluklar ve ebeveyn boşanması, ölüm, fiziksel ve cinsel istismar gibi çevresel stres faktörlerinin olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırmalarda ciddi bir artış olmuştur. Uygulayıcılar, akıl

hastalığını, hasarı onarma çerçevesi dahilinde tedavi etmeye başlamışlardır: hasarlı alışkanlıklar, hasarlı güdüler, hasarlı çocukluk ve hasarlı beyinler (Seligman, 2002).

Seligman (2002) psikolojinin ikinci dünya savaşından sonra büyük ölçüde iyileşmeye adanmış bir bilim haline gelmesiyle beraber bir hastalık modeli kullanarak insanın işleyişindeki hasarın onarılması üzerine odaklandığını belirtmektedir. Patolojiye gösterilen bu neredeyse özel ilgi, kendini gerçekleştirmiş bir birey ve gelişen bir topluluk fikrini göz ardı etmiş ve güç inşa etmenin terapi cephaneliğindeki en güçlü silah olma olasılığını ihmal etmiştir. Boniwell (2012) bu durumun ortaya çıkışında psikolojinin büyük ölçüde hükümet organlarının finansmanına bağlı olmasının etkisi olduğunu belirtmektedir. Savaş sonrasında karşılaşılan muazzam ölçekteki insanlık krizi nedeniyle bütün kaynaklar psikolojik rahatsızlıkları ve psikopatolojiyi anlamaya ve tedaviye yönlendirilmiştir. Psikoloji hastalık modeli içerisinde çalışmayı öğrenmiş ve bunda başarıya da ulaşmıştır. Bu modelde depresyon, kişilik bozuklukları ve anksiyete gibi konularda psikoloji başarısını da kanıtlamış durumdadır. Ancak psikoloji diğer iki amacını göz ardı ederek bir anlamda bu alanlarda başarısızlık sergilemiştir. Günümüzde psikoloğa gittiğini söyleyen bir kişinin karşılaşıacağı tepki bu durumu açıklamaktadır. Çoğu insan kendini geliştirme ihtiyacından daha çok bir sorun üzerine psikoloğa gidildiğini düşünerek tepki verme eğilimindedir (Boniwell, 2012). Psikolojinin hastalıklar dışındaki görevlerine tekrar yönelerek bireysel ve toplumsal gelişimi destekler hale gelmesi hümanist yaklaşımla gerçekleşmişti

2.1.2. Pozitif psikoloji ve hümanist yaklaşım

Yirminci yüzyılda, birçok önde gelen psikolog, daha sonra pozitif psikolojinin konusu haline gelen konulara odaklanmıştır: Carl Jung, bireyleşme kavramı (Jung, 1933); Maria Jahoda, pozitif ruh sağlığı çalışması (Jahoda, 1958) ve Gordon Allport, bireysel olgunluk (Allport, 1955). Pozitif psikolojinin öncülerinden en dikkat çekici olanı 1950’lerde ortaya çıkmakla birlikte 1960’larda ve 1970’lerde zirveye ulaşan hümanist psikoloji hareketidir. Bu hareket, bireyin büyümesine ve gerçek benliğine merkezi bir vurgu yapmıştır. Hümanist psikologlar, bir insana patoloji odaklı yaklaşımları eleştirdiler. Bunların arasında en ünlüsü, kapasitesini tam olarak kullanan kişi(Fully Functioning Person) kavramını tanıtan Carl Rogers ve kendini gerçekleştirmeyi(self-actualization) vurgulayan Abraham Maslow'dur. Aslında, ‘pozitif psikoloji’ terimini kullanan ilk psikolog da Maslow

olmuştur. Abraham Maslow, 1954 yılında yayınlanan ve ufuk açan “motivasyon ve kişilik” kitabının sonuç bölümü olan “pozitif psikolojiye doğru” başlığı altında o zamana kadar hayvan deneyleri ile ve zihinsel hastalıklar bağlamında ele alınan psikolojinin insanın hayatı yaşamaya değer kılan yönlerine odaklanması gerektiğini savunmuştur (Knoop, 2014). Hümanist Psikoloji, hayata derinliği ve anlamı neyin verdiğini belirlemeye çalışmakla birlikte yaklaşımı teorik biçimde iyi oluşu yaratanın tanımlanması ve açıklanmasından oluşuyordu. Danışmanlık ve terapinin gelişimi üzerinde büyük bir etkisi olmuş ancak genel nüfus üzerinde fazla bir etki sağlayamamıştır (Hooper, 2012). Bununla birlikte, hümanist psikologlar sadece baskın olan negatif paradigmayı reddetmekle kalmadılar insan karmaşıklığını anlamada kantitatif(nicel) yöntemlerin çok az şey söyleyebildiğini bu nedenle daha çok kalitatif (nitel) çalışmaların yapılması gerektiğini vurguladılar. Pozitif psikolojinin büyük selefinden ayrıldığı yer de burası olmuştur. Pozitif psikoloji, hümanist psikolojinin, ampirik bir yöneme olan şüpheciliklerinden dolayı, bilimsel olarak çok sağlam olmadığına inanmaktadır. Pozitif psikoloji de ana akım psikolojinin olumsuz konularla uğraşmasını reddetmiş ancak hümanistlerin aksine pozitif psikoloji baskın bilimsel paradigmayı benimsemiştir. Bu nedenle, pozitif psikoloji, yöntem/metodoloji bakımından hümanist psikolojiden ayrılmıştır (Peterson ve Seligman, 2004).

Milenyumun başında psikoloji, hümanist psikolojiyle birlikte insanın hayatı yaşamaya değer kılan yönlerini keşfetmek üzere yol almıştır. 1998 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği’nin başkanı seçilen Martin seligman meslektaş Mihaly Csikszentmihalyi ile birlikte Maslow’un projesini sürdürmeye karar vermiştir. Bu girişim büyük bir destek bulmuş ve meslektaşlar arası kapsamlı tartışmalar sonrasında “pozitif psikoloji” olarak adlandırılmıştır. Bu tarihten itibaren çalışma alanı giderek genişleyen ve dünyanın pek çok yerinde uygulayıcıları bulunan pozitif psikoloji, şu anda Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği tarafından bireylerin ve toplulukların gelişmesine izin veren güçlerin ve erdemlerin bilimsel bir çalışması olarak tanımlanmaktadır (Knoop, 2014).

Pozitif psikoloji, mutluluk, iyi oluş ve gelişme gibi insan yaşamının olumlu yönlerinin bir bilimidir. Pozitif psikoloji kurucusu Martin Seligman’ın sözleriyle: “bireylerin ve toplulukların gelişmesine izin veren faktörleri keşfetmeyi ve teşvik etmeyi amaçlayan optimal insan işleyişinin bilimsel çalışması”dır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000:8). Psikoloji çoğu zaman bireylerin potansiyellerinden ziyade eksikliklerine vurgu yapmıştır. Pozitif psikolojinin odak noktası ise bireylerin potansiyelidir. Bu yaklaşım sorunları

düzeltilmek yerine yaşamı daha yaşamaya değer kılmak üzerine odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji bireylerin -8 den -2'ye nasıl geleceklerini değil +2'den +8'e nasıl gelebileceklerine odaklanmaktadır (Boniwell, 2012).

Pozitif psikoloji görece yeni ve hızla gelişen bir alandır. Amacı, refah, akış, kişisel güçlü yönler, bilgelik, yaratıcılık, psikolojik sağlık ve pozitif grupların ve kurumların özellikleri gibi alanlara sağlam deneysel araştırmalar getirmektir(Boniwell, 2012).

Pozitif psikoloji öznel, bireysel ve grup düzeyi olmak üzere üç farklı düzeyde çalışmaktadır.

Öznel düzey, pozitif deneyimlerle çalışmayı içerir. Bunlar: iyi oluş ve memnuniyet (geçmiş); akış, neşe hoşnut olma, mutluluk (şimdiki) ve gelecekle ilgili iyimserlik, umut ve inanç gibi yapıcı bilişlerdir. Bu düzey iyi bir insan olmak ya da iyi davranışlardan çok iyi hissettiren deneyimlerle ilgilidir. *Bireysel düzey*, iyi bir yaşamın bileşenlerini ve iyi bir insan olmak için gerekli nitelikleri ortaya koymayı amaçlar. Bunu karakter güçleri ve erdemler, cesaret, azim, sevgi, iş kapasitesi, estetik duyarlılık, affetme, bilgelik, kişilerarası beceriler ve üstün yetenekler üzerine çalışarak gerçekleştirmeye çalışır. *Grup/topluluk düzeyinde* ise vurgu bireyleri daha iyi vatandaşlığa doğru yönlendiren vatandaşlık erdemleri ve kurumlar üzerinedir. Bunlar: toplumsal değerler, sosyal sorumluluklar, maneviyat, özgecilik, nezaket, hoşgörü, iş ahlakı, vatandaşlığın ve toplulukların gelişmesine ve kendini aşmasına katkıda bulunan olumlu kurumlar ve diğer faktörlerdir. Bu seviye, kendimizden daha büyük bir şeye yönelik eylemler ve olumlu davranışlarda bulunmakla ilgilidir (Boniwell, 2012; Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin amacı, psikolojide, yalnızca hayattaki en kötü şeyleri onarmakla meşgul olmaktan, aynı zamanda yaşamdaki en iyi nitelikleri inşa etmeye kadar bir değişikliği ortaya çıkarmaktır. Seligman (2002), mevcut durumdaki dengesizliği gidermek için, akıl hastalığının tedavisi ve önlenmesinde güç oluşumunu ön plana çıkarılması gerektiğini belirtmektedir. Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, psikolojiye deforme olduğunu hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi değildir; aynı zamanda güç ve erdem üzerine yapılan çalışmadır. Tedavi sadece yanlış olanı düzeltmek değildir; aynı zamanda doğru olanı inşa etmektir. Psikoloji sadece hastalık veya sağlıkla ilgili değildir; aynı zamanda iş, eğitim, içgörü, sevgi, büyüme ve oyunla ilgilidir. Ve bu en iyinin ne olduğu arayışında, pozitif psikoloji, bilimsel yöntemle en iyi olanı,

insan davranışının tüm karmaşıklığı içinde sunduğu benzersiz sorunlara uyarlamaya çalışmaktadır (Seligman, 2002).

İnsanlar, büyüme ve özgürlük söz konusu olduğunda birçok yönden bitkilere benzer; Gelişme/ilerleme(florishing)(Latince "çiçek" (flower) türemiş bir kelime) pozitif psikolojide anahtar bir kavram olması tesadüf değildir. Yeni şeyler öğrenerek, becerilerimizi geliştirerek, yaratıcı ve yenilikçi olarak – etkili öz düzenlemeye izin verecek şekilde – kişisel gelişimimizi deneyimlediğimizde, büyüme/gelişimimizin (flourishing) artması ihtimali vardır. Ancak bitkilerin suya, havaya, ışık ve ısıya ihtiyacı olması gibi bireylerin de gelişimi çevresel koşullara bağlıdır ve çevresel bir kararlılığa ihtiyaçları vardır. Tekrar tekrar farklı ortamlara taşınan bir bitki hayatta kalmak için mücadele edecektir. Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Çeşitlilik ve dinamiklik yaşama renk katmakla birlikte aynı zamanda bireylerin bir kimliğe, istikrarlı bir benlik imajına ve doğal varoluşsal sakinliğe ihtiyaçları bulunmaktadır. Kısacası, dinamik gelişimle başa çıkma yeteneği, yaşamın her alanındaki istikrar duygusuna doğrudan bağlıdır (Knoop, 2014).

2.2. İyi oluş teorileri

Parfit (1984) tarafından sunulan en iyi bilinen felsefi taksonomi, iyi oluş teorilerini üç türe ayırır: hazcı teoriler, arzu teorileri ve nesnel liste teorileri. Fakat iyi oluş ve mutluluğun felsefi temelinde Hybron(2008) öne çıkan yeni bir yaklaşımla beraber temelde beş yaklaşımdan bahsetmektedir(Eid ve Larsen, 2008):

1. Hazcı Teoriler: Hazcılık, iyi oluşu alınan zevk ile tanımlar. Temelde iyi oluş, birey için hoş olan ve hoş olmayan deneyimler arasındaki dengeyi ifade eder. İyi oluş ile ilgili hazcılık diğer hazcılık biçimleriyle, özellikle mutlulukla ilgili hazcılık ile karıştırılmamalıdır. Bu görüşü benimseyenler arasında Epikürosçular ve klasik faydacılar sayılabilir. İyilik halinde (welfare) önemli olan bireylerin deneyimlerinin hedonik kalitesidir. Bu görüşün başlıca cazibesi, iyilik haliniz için önemli olan herhangi bir şey varsa, bunun yaşam deneyimimizin hoşluğu olduğu şeklindeki makul düşüncüyü barındırmasıdır.
2. Arzu Teorileri: Arzu teorisi, iyi oluşu bireyin arzularının (gerçek) tatminiyle tanımlar. Ancak bireyler iyi oluşları için alakasız veya zararlı görünen şeyler dahil her şeyi arzulayabilir.

3. Otantik Mutluluk Teorileri: L. W. Sumner tarafından ortaya konulan görüşte, iyi oluş otantik mutluluk olarak tanımlanmıştır. Burada ifade edilen "mutluluk", öznel iyi oluş gibi, hem yaşam doyumuna ilişkin küresel tavırları hem de olumlu duyguyu içeren bir kavramdır. Arzu teorileri, deneyimleri etkilemeyen alakasız arzuların veya tatminlerin sağlığı nasıl etkileyebileceği sorunuyla karşı karşıyayken otantik mutluluk görüşü bir deneyim gereksinimini içerir: Yalnızca mutluluğumu etkileyenler bana fayda sağlayabilir.
4. Ödamonik (Eudaimonistic) Teoriler: Bu tür teorilerin arkasındaki fikir, insani kapasitemizi tam olarak kullanarak gelişmemizdir. Aristotelesçilerin de gördüğü gibi, ahlaki erdem iyi oluş için gerekli olsa da, bu sadece ahlaki açıdan erdemli olma meselesi değildir. Dolayısıyla, Aristotelesçilere göre, başkalarına pek ilgi duymayan acımasız bir şirket yöneticisi, kendi öncelikleriyle ilgili ne kadar başarılı olursa olsun gelişemez.
5. Liste teorileri: İnsanlar için nelerin iyi olduğunun örneğin; bilgi, arkadaşlık, başarı, zevk vb. bir listesini sunan yaklaşımdır.

İyi oluşu açıklamaya yönelik pek çok teori bulunmakla birlikte günümüzde kabul gören görüş bireylerin kendi iyi oluşlarını değerlendirdikleri öznel paradigmadır.

2.3. Öznel iyi oluş

Psikolojide, mutluluğun nesnel mi yoksa öznel olarak mı ölçülebileceği/ölçülmesi gerektiği konusunda büyük bir tartışma vardır. Bazı araştırmacılar nesnel olarak ölçülemeyeceğini iddia etmektedir çünkü görünen davranışların hiçbirisi mutlulukla güvenilir bir şekilde bağlantılı değildir. Mutlu insanlarda sıkça görülen dışa dönük ve dostane bir görünüm bile mutsuz olanlar tarafından maske olarak kullanılabilir (Boniwell,2012). Ancak iyi oluş; geleneksel olarak gelir, sağlık ve barınma koşulları gibi nesnel göstergeler açısından incelenmiştir. Bununla birlikte, ekonomik göstergelerin bir kişinin veya bir ulusun başarısının gelişimsel kaynaklarının ve hedefe ulaşmasının yeterli bir değerlendirmesini sağlamadığına dair kanıtlar vardır (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Marmot ve Wilkinson, 1999).

Bireylerin kendi durumları, yaşam doyumları, sosyal ilişkiler, iş ve sağlık, gelecekteki hedefleri ve kişisel başarıları hakkındaki yargılarına atıfta bulunarak, iyi oluşun öznel göstergelerini belirlemek ve ölçmek de önemlidir (Diener, 2000; Diener ve Suh, 1997;

Veenhoven, 2002). Nobel ödülü sahibi Daniel Kahneman da dahil olmak üzere diğer bir grup belirli bir süre boyunca insanların ruh hallerinin çoklu değerlendirmelerinden elde edilebilecek ortalamalar ile mutluluğun objektif bir şekilde değerlendirilebileceğini düşünmektedir. Bu şekilde, bir mutluluk değerlendirmesinin hafıza ve retrospektif hesaplara bağlı olması gerekmez (Kahneman, 1999). Bununla birlikte öznel paradigma şu anda hakim görüşü oluşturmaktadır.

Sağlık psikolojisi alanında, çeşitli çalışmalar, yaşam kalitesini göreceli bir kavram olarak görmenin, öznel perspektiften yorumlanmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (Fitzpatrick, 2000; Nordenfelt, 1994). Dahası, yaşam kalitesi sadece sağlıkla ilgili olarak düşünülmemelidir: daha geniş bir yapıdır, vücudun durumuna bağlı olmayan ve fiziksel sınırlamalara rağmen takip edilebilen günlük yaşamın alanlarını ve faaliyetlerini içerir (Albrecht, 1996; Weinberg, 1988).

Tüm bireyler, sağlık koşullarına, sosyal rollerine, kişiliklerine ve çevresel fırsatlarla bireysel etkileşim tarzlarına göre, iyi bir yaşam kalitesinin ne anlama geldiğine dair kişisel değerlendirmeler geliştirir. Çoğu araştırmacı şu anda sağlığın fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutları içeren çok boyutlu bir yapı olduğu konusunda hemfikirdir. Bu bakış açısı ilk olarak 1948'de insan hakları bildirgesinde ileri sürülmüş ve sağlığın sadece patolojinin yokluğu olarak değil, fiziksel ve psikolojik bir iyi oluş durumu olarak kabul edildiği 1986'da Alma Ata'daki Dünya Sağlık Örgütü (WHO) toplantısında tekrar vurgulanmıştır. Aynı dönemde, hastalığın tanı ve tedavisine yeni bir yaklaşım resmileştirilmiştir: biyopsikososyal model (Engel, 1977, 1982).

Engelliler ve hastalar, yalnızca koşullarının dezavantajlı sonuçlara yol açtığı sosyal, kültürel veya tutumsal ortamlarda dezavantajlı hale gelecektir (Bickenbach, Chatterji, Badley ve Üstün, 1999). Sağlık hizmetlerindeki, lojistik tesislerdeki ve maddi kaynaklardaki sınırlamalara rağmen, geleneksel kültürlerde engelli veya kronik hastalıkları olan insanlar, sanayileşmiş ülkelere göre genellikle topluma daha fazla entegre olurlar. Sosyal uyum ve düşük bireysellik seviyeleri paradoksal olarak, en azından bazı insanların topluluklarının günlük yaşamına aktif olarak katılma şansını artırır (Brown ve diğerleri, 1998; TanakaMatsumi ve Draguns, 1997).

Bireyler, kendilerine sunulan eylem için çevresel fırsatlardan aktif olarak yararlanmada az ya da çok etkili olabilirler. Çeşitli çalışmalar, hastalıkla başa çıkmada öznel bakış açısını ve ilgili kısıtlamaların üstesinden gelmek için geliştirilen bireysel stratejileri vurgulayarak,

bireysel yaşam öyküsünün ve günlük deneyimin olumlu ve yapıcı bileşenlerini vurgulamıştır. Hastalığın olumlu sonuçları sıklıkla hastalar ve hastalıktan kurtulmuş kişiler tarafından fark edilir. Sıklıkla fark edilenden daha yaygın olan bu tür sonuçlar arasında, kişilerarası ilişkilerde iyileşme, olumlu kişilik ve yaşam değişiklikleri, ulaşılamaz hedeflerden kopma ve yenilerine doğru yönelme yer alır (Leedham, Meyerowitz, Muirhead ve Frist, 1995; Mendola, Tennen, Affleck, McCann ve Fitzgerald, 1990; Sodergren ve Hyland, 2000). Daha spesifik olarak; tatmin edici bir yaşam kalitesi, kişisel ve kişilerarası düzeylerde iyi bir denge ile ilişkili görünmektedir (Csikszentmihalyi, 2006).

Boniwell (2012), öznel iyi oluş'un araştırma literatüründe 'mutluluk' teriminin yerine kullanıldığını ifade etmektedir ve kendisi de Pozitif Psikoloji kitabının mutluluk ve öznel iyi oluş bölümünde iki kavramı birbirinin yerine kullandığını belirtmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmanın konusu itibarıyla öznel iyi oluş terimi kullanılmış ancak çevirilerde araştırmacıların kavram tercihleri dikkate alınmıştır. Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarını bilişsel ve duygusal açıklamalar açısından nasıl değerlendirdiklerini kapsar ve aşağıdaki şekilde temsil edilebilir (Diener, 2000):

Subjective Well-being (SWB) = Satisfaction With Life + Affect

Öznel İyi Oluş = Yaşam Doyumu + Duygulanım

Diener (1984) öznel iyi oluşun üç boyutu olduğunu belirtmiştir. Bunlar; yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımdır. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999), öznel iyi oluş tanımına belirli yaşam alanlarındaki memnuniyeti de (örneğin sağlıktan memnuniyet) dahil etmiştir. Yaşam doyumu ve alan doyumu, kişinin yaşamı hakkındaki değerlendirici inançlara (tutumlara) dayandıkları için bilişsel bileşenler olarak kabul edilir. Bunun aksine, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım, öznel iyi oluşun duygusal bileşenini ifade eder ve insanların hayatlarında deneyimledikleri hoş ve nahoş duyguların miktarını yansıtır (Aktaran Schimmack, 2008).

Öznel iyi oluşun ilk bilişsel kısmı olan yaşam doyumu, kişinin kendi hayatını değerlendirmesini ifade eder. Bir kişi, mevcut ile ideal veya hak edilmiş bir durum olarak kabul edilen şey arasında çok az tutarsızlık olduğunda veya tutarsızlık olmadığında tatmin olur. Öte yandan, memnuniyetsizlik, mevcut koşullar ile ideal standart arasındaki önemli bir tutarsızlığın bir sonucudur. Memnuniyetsizlik, kendini başkalarıyla karşılaştırmanın bir sonucu da olabilir. Duygulanım, iyi oluşun duygusal boyutunu oluşturur. Duygulanım

boyutu günlük deneyimlerimizle ilişkili hem olumlu hem de olumsuz ruh hallerini ve duyguları içerir (Boniwell, 2012).

İnsanların daha çok sayıda ve daha yoğun olumlu duygular yaşamaları ve olumsuz duyguları daha az deneyimlemeleri halinde mutlu olacakları düşünülse de araştırmalar böyle olmadığını ortaya koymaktadır. Araştırmalar, olumlu duyguları sık sık deneyimlemek çok önemli olsa da, iyi oluş için yoğun olumlu duyguların gerekli olmadığını göstermektedir. Ayrıca, sonraki (genellikle daha az yoğun) olumlu deneyimlerin değerlendirilmesini olumsuz yönde etkileyebilmektedirler (Diener, Sandvik ve Pavot, 1991).

Öznel iyi oluş ile ilgili önemli tartışmalardan biri de öznel iyi oluşun artırılıp artırılamayacağı üzerinedir. Bu konuda Sıfır Toplam Teorisi, mutluluğun döngüsel olduğunu ve mutlu ve mutsuz dönemlerin birbirini takip ettiğini söylemektedir. Mutluluğu artırmak için gerçekleştirilecek herhangi bir girişim yakında bunun ardından gelecek mutsuz bir dönem karşısında geçersiz olacaktır. Başka bir teori, mutluluğun belirli bir özellik olduğunu ve bu nedenle değişime açık olmadığını, ancak mutluluğun ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde fazla istikrarlı olmadığını ve büyük yaşam değişikliklerinden etkilenebileceğini iddia etmektedir. Bu nedenle, mutluluğun en başından beri sabit oluşundan daha çok 'sabitlenme' eğiliminin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Veenhoven, 1991).

Adaptasyon teorisi, mutluluğun olumsuz ve olumlu yaşam olaylarından etkilenmesine karşın, kısa bir süre sonra temel seviyesine geri döndüğünü öngörür. Piyango kazananların kısa sürede normal iyi oluş düzeylerine geri dönmeleri ve omurilik felci olan kişilerin yeni koşula uyum sağlayarak önceki iyi oluş düzeylerine geri dönmeleri örnek gösterilmektedir (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Bu duruma "hedonik koşu bandı" (hedonic treadmill) adı verilmiştir. Yalnızca son iki veya üç ayda meydana gelen yaşam olaylarının iyi oluşu etkilediği keşfedilmiştir (Suh, Diener ve Fujita, 1996). Araştırmalar piyango kazananı olmaya ya da omurilik hasarına insanların uyum sağlayabildiğini gösterse de insanların hiçbir zaman tam olarak uyum sağlamadığı belirli koşullar (eş kaybı ve uzun süreli işsizlik gibi) bulunmaktadır (Seligman, 2002).

Seligman, birçok akademisyenin bulgularını dikkate alarak bir mutluluk formülü ($H = S + C + V$) önermiştir. Bu tanımda H (happiness) mutluluk, S (set range) dizi aralığı, C (circumstances) koşullar, V (voluntary control) gönüllü kontrol altındaki faktörlerdir. (S)

Şükran pratiği yap

Bir deneyimin tadını çıkar

Dahil olmak yerine aktivite seçiminde aktif ol

Alışılmış yöntemler yerine yeni şeyler dene

Yakın ilişkilerle öncelik ver.

Beden sağlığına dikkat et

Yaşamda anlama odaklan

Kendini medya starlarıyla kıyaslama

Tesadüfi iyilikler yap

Mottoluğumun %40'ı benim elimde ama ne yapabilirim?

(Carr, 2004; Myers, 1992; Seligman, 2002; Sheldon & Lyubomirsky, 2004)

Öznel iyi oluş üzerindeki genetik etkiyi belirlemek için ikiz araştırmaları yapılmıştır. Minnesota Üniversitesi'nde yapılan ve Lykken (1999) tarafından yürütülen bu çalışmalardan bazıları, ayrı ayrı yetiştirilen monozigotik (tek yumurta) ikizlerin mutluluk seviyelerinde birlikte yetiştirilen dizigotik (çift yumurta) ikizlerden daha benzer olduğunu buldu. İkiz çalışmaları (ve evlat edinme çalışmaları da), mutluluktaki değişkenliğin bir kısmının genetik faktörlerden kaynaklandığını göstermektedir. Spesifik gen etkileri üzerine yapılan çalışmalar, depresyon veya dışadönüklük ve nevrozluğa yönelik bir eğilim ile bağlantılı genlerin öznel iyi oluşun genetiğinden sorumlu olabileceğini göstermektedir (Eid ve Larsen, 2008).

17

belirtmektedir. Ancak bu durumun birkaç nedenden dolayı doğru olmadığını da eklemişlerdir. Birincisi, çoğu genetik araştırmada, mutlulukta zaman içinde oldukça değişkenlik gözlemlenmiştir. Genetik yapı genel mutluluk seviyesinde belirleyici olsa bile yaşam olayları zaman içinde bu seviyenin aşağı ya da yukarıya hareketinde belirleyici görünmektedir. Öznel iyi oluş üzerindeki çevresel etkileri destekleyen ikinci bir kanıt da ikiz çalışmalardan gelmektedir. Araştırmacılar tipik olarak erken aile ortamının (aynı evde büyüyen ikizler) ikizlerin yetişkin olarak deneyimledikleri olumlu etki düzeyleri üzerinde bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Başka bir deyişle, çocukluktaki ortak aile ortamı ile ilgili bir şey, bireyleri daha sonra neşe, coşku ve katılım gibi daha az veya daha fazla olumlu duygu hissetmeye yatkın hale getirmektedir.

Öznel iyi oluşun genetik kalıtım tarafından belirlendiği fikrine karşı çıkan diğer sonuçlar, Diener ve meslektaşlarının Almanya'daki boylamsal çalışmalarından gelmektedir (Diener, Nickerson, Lucas, ve Sandvik, 2002; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004). Sürekli olarak, işsiz kalan insanların daha az mutlu olduğunu ve istikrarlı bir işte çalışanlara kıyasla yıllarca böyle kaldıklarını fark etmişlerdir. Diener ve meslektaşları da benzer şekilde, evli kadınların ortalama olarak birkaç yıldır evli olmayan meslektaşlarından biraz daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir (Lucas ve diğerleri, 2004). Çevresel etkilere dair son bir kanıt da eşini kaybedenler ile ilgili verilerden gelmektedir. Araştırmalar, eşi öldükten sonra dul kadınların birkaç yıl daha az mutlu olduğunu göstermektedir. Özetle, birçok bulgu mutluluğun yalnızca genetik olmadığını çevrenin de önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Genetik etkiler şüphesiz önemli olsa da kültürel ya da durumsal faktörler de öznel iyi oluşu etkilemektedir ve bazen bu etki oldukça güçlüdür. Öznel iyi oluşu ve onu etkileyen faktörleri daha iyi anlamak için bilişsel ve duygusal iyi oluş bileşenlerini de ele almak gerekmektedir.

2.3.1. Öznel iyi oluşun tarihi temelleri

Hem felsefe hem de psikoloji, iyi oluşun doğasını açıklamaya - neyin iyi ve anlamlı bir yaşam yarattığını belirlemeye - çalışmıştır. Dördüncü yüzyılda Antik Yunan'da bir filozof olan Aristoteles, 'erdemli yaşamı' 'hoş yaşam' ile karşılaştırmıştır. Erdemli yaşam veya eudaimonia (daimon kavramından veya gerçek doğadan türetilmiştir), bireylerin kişisel gelişiminin yalnızca kendilerine değil başkalarına da fayda sağlayan daha yüksek hedeflerle değerlendirilmesini ifade etmektedir. İnsan gelişimi, en iyi benliğimize doğru

çabalamak olarak görülüyordu. Aristoteles bunu, şu anda yalnızca bireyin kendi fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına odaklanan hoş bir yaşam ya da hedonia ile karşılaştırdı (Hooper, 2012).

Felsefe, antik çağlardan beri "iyi yaşamı" neyin oluşturduğunu düşünürken, psikolojinin bilimsel çalışması, öncelikle akıl hastalığı ve öğrenme güçlükleri gibi karmaşık ihtiyaçları anlamının ve hafifletmenin yollarını bulmak için finanse edildi. Yirminci yüzyılda psikoloji çoğu insanın hayatından kopuktu ve günlük yaşam için çok az pratik rehberlik sunar durumdaydı. Psikolojiye, dezavantajlı insanların ihtiyaçlarını savunmak için saygı duyulurken, engelli insanları ve zihinsel sağlık ihtiyaçlarını desteklemeye odaklanması, ana akım psikolojiyi çoğu insanın hayatından uzaklaştırmıştır (Hooper, 2012).

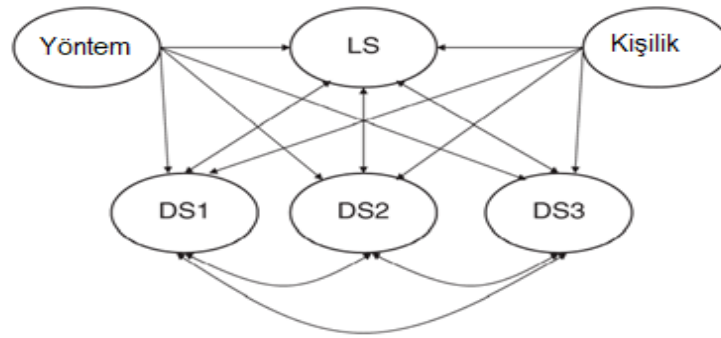
Mutluluk, Antik Yunan felsefesinden başlayarak, Aydınlanma sonrası Batı Avrupa ahlaki felsefesi (özellikle Faydacılık) ile sosyal, politik ve ekonomik bilimlerde bugünkü yaşam kalitesi ve iyi oluş hakkındaki araştırmalara kadar (Veenhoven, 1991) yüzyıllardır ilgi konusu olmuştur. Günümüzde ise iyi oluş çalışmalarının yapılmasının nedenleri şöyle sıralanabilir (Diener, Lucas ve Oishi, 2001):

- Batılı ülkelerin belli bir refah düzeyine ulaşmaları sonucunda yaşam kalitesi kavramının ekonomik refahtan daha önemli hale gelmesi.
- Kişisel mutluluğun, bireyciliğe yönelik artan eğilimler nedeniyle giderek daha önemli hale gelmesi.
- Geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarının geliştirilmesiyle iyi oluş çalışmalarının önemli ve bilinir hale gelmesi

2.3.2. Bilişsel iyi oluşun yapısı

Bilişsel iyi oluş üzerine yapılan araştırmaların iki amacı vardır: öznel iyi oluşun bilişsel bileşenleri arasındaki yapısal ilişkileri ortaya koymak ve bilişsel iyi oluş yapısını üreten nedensel süreçleri aydınlatmaktır. Şekil 4, yaşam doyumu ile alan memnuniyeti arasında bir korelasyon oluşturabilecek birkaç olası nedensel süreci göstermektedir. Diener'in (1984) ufuk açıcı makalesine dayanarak, öznel iyi oluşun aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya teorileri arasında temel bir ayrım vardır (Aktaran Schimmack, 2008). Aşağıdan yukarıya teoriler, yaşam doyumu yargılarının görece az sayıdaki yaşam alanındaki memnuniyet değerlendirmesine dayandığını varsayar (Andrews ve Withey, 1976; Brief,

Butcher, George ve Link, 1993; Heller, Watson ve Hies, 2004 ; Schimmack, Diener ve Oishi, 2002). Bu nedenle, bu teoriler, LS(Life satisfaction-Yaşam doyumu)-DS (domain satisfaction-Alan doyumu) korelasyonlarının, yaşam alanı memnuniyetinin, yaşam doyumu üzerindeki nedensel etkisini yansıttığını varsayar. Şekil 4'te aşağıdan yukarıya etkiler, LS'yi gösteren nedensel ok ile DS ve LS arasındaki doğrudan bağlantılarla gösterilmektedir. Örneğin, evlilik doyumu yüksek olan bir bireyin yaşam doyumu yüksektir, çünkü evlilik doyumu, bir bütün olarak yaşamdan memnuniyetinin önemli bir yönüdür. Tersine, yukarıdan aşağıya teoriler nedenselliğin ters yönünü varsayar (yani LS, DS'ye neden olur). Şekil 4'te yukarıdan aşağıya etkiler, ok DS'yi işaret ederek LS ve DS arasındaki doğrudan bağlantılarla gösterilmektedir. Genel tatminin belirli alanlarla ilgili tatmine dayanmamasına rağmen, genel olarak yaşamdan memnun olan biri yaşam alanlarını daha olumlu değerlendirebilir.



Şekil 2. Yaşam doyumu ve alan doyumu arasındaki ilişkinin nedensel modelleri (Schimmack, 2008)

Brief, Butcher, George ve Link (1993) alan memnuniyetinin yukarıdan aşağıya süreçlerden etkilendiğini öne sürmüştür. Özellikle, yazarlar, kişilik özelliği olarak nevrotilikliği (yani, daha olumsuz duygu ve bilişlere sahip olma eğilimi) sağlık memnuniyetini yordadığını ve bunun da yaşam memnuniyetini öngördüğünü bulmuşlardır. Evlilik tatmini ve iş tatmini için de benzer sonuçlar elde edilmiştir (Heller, Judge ve Watson, 2004). Mevcut bağlamda, bu modeller aşağıdan yukarıya, çünkü alan memnuniyetindeki bir değişikliğin yaşam memnuniyetinde bir değişiklikle sonuçlanacağını varsayıyorlar. Tersine, yukarıdan aşağıya modeller, alan memnuniyetindeki değişikliklerin yaşam doyumu üzerinde hiçbir etkisi olmadığını varsayar.

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya teoriler, LS-DS ilişkilerinin tek nedensel modelleri değildir. Başka bir olasılık, korelasyonun paylaşılan yöntem varyansından kaynaklanmasıdır, çünkü yaşam doyumu ve alan memnuniyeti genellikle aynı yöntemle, tipik olarak kendi kendine raporlarla değerlendirilir (bakınız Andrews & Whitley, 1976; Schimmack ve Oishi, 2005). Şekil 4'te bu model, bir yöntem faktöründen yaşam memnuniyeti ve alan memnuniyetine giden nedensel yollarla gösterilmektedir. Bu modele göre, yaşam doyumu ve alan memnuniyeti arasındaki korelasyonlar, DS'nin LS üzerindeki nedensel etkisinin gücünü abartmaktadır, ya da tam tersi, çünkü paylaşılan yöntem varyansı bu korelasyonları şişirmektedir.

Korelasyonun, DS ve LS'yi bağımsız olarak etkileyen başka bir değişkenin önemli bir nedensel etkisinden kaynaklanması da mümkündür. Örneğin, nevroz alan tatmini (örneğin sağlık) ve yaşam doyumunun daha olumsuz değerlendirmelerine yol açabilir. Şekil 4'te bu model, kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ve alan doyumunu üzerindeki nedensel etkileri ile gösterilmektedir. LS ve DS arasındaki korelasyon bir yöntem artefaktı olmasa da, kişiliğin ortak bir etkisi, yine de LS-DS korelasyonlarının, DS'nin LS üzerindeki doğrudan nedensel etkilerinin gücünü abarttığı ya da tam tersi anlamına gelecektir.

DS ve LS'yi birbirine bağlayan nedensel süreçlerin doğası büyük pratik öneme sahiptir. Yalnızca aşağıdan yukarıya öznel iyi oluş teorileri, alan memnuniyetindeki değişikliklerin (örneğin, finansal tatminde bir artış) yaşam doyumunda değişiklikler ürettiğini öngörür. Diğer tüm teoriler, alan memnuniyetindeki değişikliklerin bireylerin yaşam doyumunu üzerinde hiçbir sonucu olmayacağına dair mantık dışı bir öngörüde bulunur.

Bilişsel iyi oluş çalışmaları, herhangi bir yapısal modelin ele alması gereken oldukça sağlam bazı bulgular üretmiştir. Bu bulguların çoğu aşağıdan yukarıya teorilerle tutarlıdır. Bununla birlikte, bir başka güvenilir bulgu, alan memnuniyetlerinin sistematik olarak ilişkili olması ve yukarıdan aşağıya modellerin bu korelasyonları tahmin etmede oldukça iyi bir iş çıkarmasıdır.

Andrews ve Withey (1976), her iki sürecin de (aşağıdan-yukarı ve yukarıdan-aşağı) de zaman içerisinde bir geri bildirim döngüsü sağladığını öne sürmüştür. Örneğin, maaştaki bir artış ilk önce finansal memnuniyeti ve buna karşılık yaşam memnuniyetini artırabilir.

2.3.3. Duygusal iyi oluşun yapısı

1969'da Bradburn, öznel iyi oluşun bağımsız bileşenleri olarak PA(Pozitif Duygulanım) ve NA(Negatif Duygulanım) arasındaki ayrımın temelini oluşturan klasik kitabı The Structure of Psychological WellBeing'i yayınlamıştır (Diener, 1984; Schimmack, 2007; Schimmack, Bockenholt ve Reisenzein, 2002). Bradburn (1969) yapısal, nedensel ve anlık bağımsızlık olmak üzere üç tür bağımsızlık ayırt etmiştir. Pozitif ve negatif duygulanımın yapısal bağımsızlığı; pozitif ve negatif duyguların genel olarak birbirinden bağımsız deneyimlenmesini, nedensel bağımsızlık, farklı nedenlerden etkilenmelerini ve anlık bağımsızlık ise pozitif duygulanımın geçici deneyimleri, negatif duygulanımın anlık deneyimlerinden bağımsız oluşunu ifade etmektedir.

Bradburn (1969), PA ve NA'nın yapısal bağımsızlığı için ilk kanıtları sağlamıştır ancak PA ve NA, başlangıçta Bradburn (1969) tarafından öne sürüldüğü gibi tam olarak bağımsız olmasalar da, duygusal iyilik halinin açıkça ayrılabilir bileşenleridir.

PA ve NA'nın dışadönüklük ve nevrotiklik ile ilişkileri, bu kişilik özelliklerinin genetik ve biyolojik belirleyicileri hakkındaki kapsamlı literatür nedeniyle öznel iyi oluş araştırmacıları için özellikle önemlidir. Nevrotiklik ve dışadönüklüğün davranışsal genetik çalışmaları, dışadönüklük ve nevrotiklik için farklı genetik eğilimleri ortaya koymaktadır (McCrae, Jang, Livesley, Riemann ve Angleitner, 2001). Genetik belirteçler üzerine yapılan son araştırmalar, beyindeki nörotransmitter serotonini etkileyen bir genin, dışadönüklükten çok nevrotiklik ile daha güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir (Greenberg ve diğerleri, 2000). Serotonerjik sistemi etkileyen farmakolojik müdahaleler genellikle hem nevrotiklik hem de dışadönüklük üzerinde etkiler gösterir, ancak nevrotiklik üzerindeki etki daha güçlüdür (Bagby, Levitan, Kennedy, Levitt ve Joffe, 1999; De Fruyt, Van Leeuwen, Bagby, Rolland ve Rouillon, 2006; Du, Bakish, Ravindran ve Hrdina, 2002). PA ve NA'nın nedensel bağımsızlığına yönelik psikolojik çalışmalardan önemli kanıtlar vardır, ancak PA ve NA'nın farklı nörolojik etkenleri için kanıtlar karışıktır.

2.3.4. Bilişsel ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişki

Öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal bileşenleri birbirleriyle pozitif olarak ilişkilidir. Bu korelasyonun büyüklüğü, $r = .1$ 'den $.8$ 'e büyük ölçüde değişir (Lucas ve diğerleri, 1996;

Schimmack, Diener ve Oishi, 2002; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002; Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998).

Duyuşsal ve bilişsel bileşenler de farklı nedenlerden etkilenir. Headey ve diğerleri (1984), DS'deki değişikliklerin, öznel iyi oluşun duygusal bileşeninden daha çok bilişsel bileşenindeki değişikliklerin iyi yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Schimmack, Diener ve Oishi (2002) kişilik özelliklerinin, özellikle de dışadönüklük ve nevrotiliğin, öncelikle öznel iyi oluşun duygusal bileşenini etkilediğini öne sürmüşlerdir. Kişilik özellikleri bilişsel bileşeni yalnızca insanlar yaşamlarını değerlendirmek için duygusal bileşene güvendikleri ölçüde etkilemektedir. Bu model kişilik ölçümlerinin, öznel iyi oluşun duygusal bileşeniyle daha güçlü bir korelasyona sahip olduğunu öngörmektedir.

Özetle, bilişsel bileşenlere (LS ve DS) ve duygusal bileşenlere (PA ve NA) ayrılabilir. Bu bölüm, bu bileşenler arasında çok sayıda sağlam yapısal ilişkiyi ortaya çıkardı. DS ve LS, paylaşılan yöntem etkileri ve kişilik özelliklerinin ortak etkileri için kontrol edildikten sonra bile oldukça korelasyonludur. Bu ilişkinin en azından bir kısmı, DS'nin LS üzerindeki aşağıdan yukarıya etkilerinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, DS'deki değişikliklerin LS'de değişiklikler üretmesi muhtemeldir. Yukarıdan aşağıya etkilere ilişkin kanıtlar daha az kesin olmasına rağmen, yukarıdan aşağıya süreçlerin LS-DS korelasyonuna katkıda bulunması da mümkündür. Duygusal tarafta, PA ve NA, özellikle anlık duygulanım değerlendirmelerinde, kesin bir şekilde bağımsız olmasalar da, öznel iyi oluşun farklı nedenlerle ayrılabilir bileşenleridir. Kişilik özelliklerinin, özellikle nevrotiliklik ve dışadönüklük, öznel iyi oluşun duygusal bileşeni üzerinde bilişsel bileşenden daha güçlü bir etkiye sahip gibi görünmektedir. Gerçekte, kişilik ile öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni arasındaki ilişki, çoğunlukla duygusal bileşen tarafından tamamen aracılık edilir, çünkü muhtemelen insanlar LS'yi yargılamak için duygusal bileşene güvenirler. Aksine, DS duygusal iyilik halinden daha güçlü bir LS belirleyicisidir (Schimmack, 2008).

2.3.5. Öznel iyi oluşun önemi

Mutluluk, iyi hissettirmesinin yanı sıra sosyalliğe, daha iyi sağlığa, başarıya, öz düzenlemeye ve yardım davranışına yol açması yönleriyle oldukça önemlidir. İyi oluş yaratıcılığı ve farklı düşünmeyi geliştirir. Olumlu duygulanıma benzer şekilde mutluluk, yeni fikirlerle zihinsel uğraşı teşvik eder. Aynı zamanda iyi oluş uzun ömürle ilişkilidir. Bir çalışmada, 18 yaşında manastırlara giren rahibelerin mutluluk ifadeleri için başvuru

mektuplarını analiz edilmiştir. Tüm bu rahibelerin yaşam tarzı birbirine benzerdi: sigara içmiyorlardı, dengeli besleniyorlardı ve öğretmen olarak çalışmaktaydılar. Sonuçlar, 18 yaşında bu mektuplarda ifade edilen mutluluğun yaşam süresini tahmin ettiğini gösterdi. Yıllar sonra, 85 yaşında, başvuru mektubuna göre mutluluğu üst çeyrekte olan rahibelerin yüzde 90'ı, en az mutlu olan grup (yüzde 34) ile karşılaştırıldığında hala hayatta oldukları belirlendi. 94 yaşında bile, en mutlu rahibelerin yarısından fazlası (yüzde 54) hala hayattayken, mutluluğu en alt çeyrekte olan rahibelerin %11'inin hayatta olduğu belirlendi. Bu çalışmanın sonucu mutluluğun 9.4 yıl daha fazla yaşam süresi getirebildiğini ortaya koymuştur (Danner, Snowdon ve Friesen, 2001).

Negatif ruh hali durumları ise insanların hastalığa yatkınlığını artırır (Cohen, Doyle, Skoner, Fireman, Gwaltney ve Newsom, 1995); olumsuz duygusal uyarılma kardiyovasküler sistemi etkiler (Friedman, 1992); ve duygular bağışıklık sisteminin işleyişi üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (Salovey, Rothman, Detweiler ve Steward, 2000). Kişinin kendi duygularını düzenleme ve anlamadaki etkililiği, bireysel gelişim ve genel iyi oluşu üzerinde yaygın etkilere sahiptir (Halle, 2003).

2.3.6. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler

Mutluluk ile hayatımızın yıllarını onlara sahip olmak için feda edeceğimiz kadar önemli olduğunu düşündüğümüz birçok yaşam durumu arasında zayıf bir ilişki vardır. Araştırma sonuçlarına göre mutlulukla ilişkili ve ilişkisiz değişkenler şunlardır (Argyle, 2001):

Mutlulukla ilişkili değişkenler: iyimserlik, dışadönüklük, sosyal ilişkiler (yakın arkadaşlıklar), evli olmak, ilgi çekici bir işe sahip olmak, inanç ya da maneviyat, aktivite/eğlence, iyi uyku ve egzersiz, Sosyal sınıf (yaşam tarzı farklılıkları ve daha iyi başa çıkma yöntemleri sayesinde), öznel sağlık (bireyin sağlığına ilişkin öznel algısı). Mutlulukla ilişkisi bulunmayan değişkenler; Yaş (ancak bu konuda bazı farklı bulgular var), fiziksel çekicilik, para (temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, çok zengin ve iyi arasındaki fark küçüktür), Cinsiyet (kadınlar daha sık depresyonda, aynı zamanda daha sık neşeli), eğitim düzeyi, çocuk sahibi olmak, güneşli bir iklime sahip yere taşınmak, suç önleme, yerleşim yeri/ev, objektif sağlık durumu olarak belirtilmektedir (Boniwell, 2012).

İyi oluş hakkında ilginç gerçekler (Boniwell, 2012):

- Gelişmiş ülkelerde gelir düzeyi son 50 yılda dramatik bir şekilde arttı, ancak öznel iyi oluş seviyeleri aynı seviyede kaldı (Easterlin ve diğerleri, 2010).

- Zengin ülkelerdeki insanlar, fakir ülkelere göre çok daha mutlu görünüyor, ancak bu bulgu bazı uluslar için geçerli değil (Örneğin Brezilya) (Diener ve diğerleri, 1995).
- Danimarka ve Kosta Rika, dünyadaki en mutlu ülke başlığı altında şampiyonluk için yarışmaya devam ediyor (Hefferon ve Boniwell, 2011).
- Yılda ekstra 10.000 dolar kazanmak, mutluluğunuzu sadece yüzde 2 oranında artıracaktır (Christakis ve Fowler, 2009).
- Başkaları için para harcamak mutluluğunuzu artırır (Dunn, Aknin ve Norton, 2008).
- Tüm nesnel yaşam koşulları bir arada, refahtaki varyansın en fazla yüzde 10'unu oluşturur (Diener, 1999; Ryan ve Deci, 2001).

2.3.7. Duygular

'Duygu' teriminin tanımlanması oldukça zordur. Fehr ve Russell'ın dediği gibi: 'herkes bir tanım vermesi istenene kadar duyguların ne olduğunu bilir' (Oatley ve Jenkins, 1996: 96). Psikologlar sıklıkla deneyimlediğimiz ve kolayca tanıdığımız çeşitli olumlu ve olumsuz duygular, hisler ve ruh halleri için genel bir terim olarak duygulanım kavramını kullanmaktadırlar (Boniwell, 2012). Güzel duygular güzel havalara gibidir, gelir ve geçer. Uzun süreli değildir. Biz insanlar böyle tasarlandık. Pozitiflik bir süre sonra kaybolur. Eğer bu duygular olmasaydı, değişime tepki göstermekte zorlanırdık. Pozitiflik kalıcı olsaydı, İyi haberler ile kötü haberler arasındaki farkı veya bir davet ile hakaret arasındaki farkı fark etmezdik (Fredrickson, 2009).

Duygularla ilgili önemli diğer bir nokta da pozitif/negatif ya da olumlu/olumsuz şeklinde duyguları bağımsız iki kategoriye sınırlamanın ne kadar doğru olduğudur. Bazı akademisyenler, tüm duyguları pozitif ve negatif olmak üzere iki bağımsız kategoriye yerleştirmenin pek akıllıca bir hareket olmadığını düşünmektedirler. Örneğin umut, istenilen bir sonucun gerçekleşmeyebileceği endişesi ile gerçekleşmesi dileğinin bir kombinasyonu olarak en iyi şekilde anlaşılabilir. O halde pozitif ve negatif duygu nedir? Gurur genellikle Batı'da olumlu bir duygu olarak kabul edilir ama daha kolektivist toplumlarda bir günah olarak görülmektedir. Olumlu duygulardan söz ederken akla ilk gelenlerden biri olan aşk, karşılıksız olduğunda pek de böyle değildir. Gülümseme ve gülme, birine yöneltildiğinde olumlu duygular olarak kabul edilebilir mi (Campos, 2003)?

Duyguları anlamaya çalışırken hafife almamamız gereken şey, onları genellikle olumsuz ya da olumlu yapan şeyin, içinde bulundukları bağlam olmasıdır (Lazarus, 2003).

Fredrickson (2009), bireyin pozitiflik oranının, herhangi bir zaman diliminde pozitiflik sıklığının, aynı zaman diliminde olumsuzluk sıklığına bölünerek elde edilebileceğini ifade etmiştir. Basit bir matematiksel formül ile bunu: P/N olarak açıklamıştır. Daha sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi, insanların pozitiflik oranları hakkında büyüleyici bir gerçek, bir devrilme noktasına tabi olmalarıdır. Belirli bir oranın altında, insanlar olumsuzlukla beslenen aşağı doğru bir sarmal içine çekilir. Aynı oranın üstünde ise pozitiflikten enerjisini alan bir yükseliş görülür. Davranışları yaratıcıdır ve kendilerini daha iyi hissederler. İnsan durağan değildir, ya negatif ya pozitif yörüngedeyiz. Ya iyilikte büyüyoruz, daha yaratıcı ve esnek hale geliyoruz ya da kötü alışkanlıklarımızı güçlendiriyoruz, daha durgun ve katı hale geliyoruz. Pozitiflik oranı büyük bir fark yaratır. Yaşam yörüngенizin sizi durağanlığa/durgunluğa veya gelişmeye yönlendirip yönlendirmediğini belirler.

2.3.7.1. Pozitif duyguların değeri

Olumsuz duyguların işlevlerinin daha açık olduğu söylenebilir. Anksiyete veya öfke gibi olumsuz duygular, evrimsel terimlerle uyumlu olan belirli şekillerde hareket etme eğilimleriyle ilişkilidir (örneğin, savaş ve kaç tepkisi). Ancak olumsuz duygular eylem repertuarlarımızı (veya gerçek davranışlarımızı) daraltıyor gibi görünüyor – tehlikeden kaçarken, güzel bir gün batımını takdir etmemiz pek olası değildir. Olumsuz duyguların bu işlevi, akut bir durumda dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmeye yardımcı olabilir. Öte yandan, olumlu duygular belirli eylemlerle ilişkili değildir. Öyleyse, sadece kendini iyi hissettirmesi gerçeği dışında işlevi nedir? Mutlu veya sevinçli, şefkatli veya coşkulu hissetmenin amacı nedir soruları üzerinde durmak gerekmektedir (Boniwell, 2012).

Fredrickson (2009) olumlu duyguların daha fazla olasılığı fark etmemizi sağlayacak şekilde bir anlamda zihnimizi genişlettiğini ve büyük resmi görmemize yardım ettiğini deneysel çalışmalarla ortaya koymuştur. Pozitif duyguları deneyimledikçe daha fazla pozitif duyguya açık hale gelirken soyut düşünceye de olumlu katkıları olduğunu ortaya koymuştur. Geniş bir zihin, çok çeşitli durumlarda düşünme ve hareket etme şeklimizi değiştirir. Pozitifliğin zihin genişletme gücünün pratik bir sonucu, gelişmiş yaratıcılıktır. Toronto Üniversitesi'nden araştırmacılar tarafından yürütülen bir çalışmada pozitif, negatif

ve nötr duygular hissetmeleri sağlanan katılımcılar daha sonrasında iki farklı görevde test edilmiştir. Görevlerden birisi görsel dikkati değerlendirirken diğer görev sözel yaratıcılığı belirlemeye yönelik belirlenmiştir. Araştırmacılar, insanlar kendilerini olumlu hissettiklerinde, iki görevdeki performanslarının art arda değiştiğini tespit etmişlerdir. Görsel dikkatlerinin kapsamı ne kadar geniş olursa, sözlü görevde daha yaratıcı hale gelmişlerdir. Bu çalışma pozitifliğin, zihinleri birbiriyle ilişkili birçok yolla genişlettiğine ortaya koymaktadır. Temel düzeyde, pozitiflik beynimizi değiştirerek çevremizdeki dünyayla etkileşim biçimimizi de değiştirmektedir. Deneyler insanların dikkatini sadece kendilerini iyi hissettirerek genişletebileceğini göstermektedir. Duygularımız, basit bir neden-sonuç ilişkisi ile bakış açımızla bağlantılıdır. Pozitiflik kalbimizden akarken, aynı anda zihinlerimizi genişletir, hem ormanı hem de ağaçları görebilmemize olanak sağlar. Ancak Fredrickson (2009) aynı zamanda duygular üzerine yapılan çalışmaların etkililiğinde öznel değerlendirmenin önemine işaret ederek, bu çalışmaların gerçekten işe yarayıp yaramadığına sadece kişinin karar verebileceğini ifade etmiştir.

Barbara Fredrickson tarafından geliştirilen pozitif duyguların 'genişlet ve inşa et' teorisi, olumlu duygusal deneyimlerin kişisel büyüme ve gelişimimize katkıda bulunduğunu ve uzun süreli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Fredrickson, 2001). Olumlu duyguların işlevleri şunlardır:

a) *Olumlu duygular düşünce-eylem repertuarını genişletir:*

Olumlu duygular dikkati ve düşünceyi genişleterek daha fazla olumlu düşünmeye katkıda bulunurlar. Sevinç ya da ilgi gibi olumlu duygular yaşandığında, yaratıcı olma, daha fazla fırsat görme, başkalarıyla ilişkilere açık olma, daha esnek ve açık fikirli olma eğilimi gösterme ihtimali artar.

b) *Pozitif duygular negatif duyguların etkisini azaltabilir:*

Olumlu ve olumsuz duyguları aynı anda deneyimlemek oldukça zordur. Ancak olumsuz duyguların baskın olduğu zamanlarda planlı şekilde olumlu duyguları deneyimlemek olumsuz duyguların kalıcı etkilerini azalmasına yardımcı olabilmektedir. Hafif neşe ve memnuniyet, fizyolojik düzeyde yaşanan stresi ortadan kaldırabilir.

c) *Olumlu duygular psikolojik sağlamlığı artırır:*

Zevk, memnuniyet, tatmin, dostluk, sevgi ve şefkat, bunların tümü sağlamlığı ve başa çıkma yeteneğini geliştirirken, olumsuz duygular ise aksine azaltır. Olumlu duygular, problem odaklı başa çıkma ve yeniden değerlendirmeyi artırabilir veya olumsuz olayların

olumlu anlamlarına farkındalık sağlayabilir. Bunların hepsi hoş olmayan bir olaydan sonra hızlı bir şekilde eski ruh haline dönmeyi kolaylaştırır.

d) *Olumlu duygular psikolojik repertuar oluşturur:*

Sadece anlık bir etkiye sahip olmaktan uzak olan olumlu duygular, duyguların kendileri geçici olsa bile, kalıcı olan önemli fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynakların oluşturulmasına yardımcı olur. Örneğin, oyunla ilişkili olumlu duygular fiziksel yetenekler geliştirebilir; kendi kendine hakim olma ve arkadaşlarla keyifli zamanlar sosyal becerileri artırır.

e) *Olumlu duygular yukarı doğru bir gelişim sarmalını tetikleyebilir:*

Olumsuz duygular kişiyi ağır bir depresyona sürükleyebildiği gibi, olumlu duygular da duygusal iyi oluşun gelişimine katkı sağlayarak insanları kendilerinin daha iyi versiyonlarına dönüştürebilir.

Genişlet ve inşa et teorisi, olumlu duyguları kendi içlerinde bir amaç olarak değil, daha iyi bir yaşam sürmenin bir yolu olarak değerlendirmemizi teşvik etmektedir. Olumlu duygular, geçici hoş duyumlardan ayrılır. Olumlu duygular, kalıcı kişisel kaynakların oluşmasında katkı sağlamaktadırlar (Fredrickson, 2001).

2.3.7.2. Olumsuz duyguların olumlu etkileri

Fredrickson (2004) gelişen bir varoluş için ne kadar pozitifliğe ihtiyacımız olduğu sorusunu ele almıştır. Pozitifliğin negatifliğe 3: 1 veya üzeri oranının gelişme deneyimiyle ve bu oranın altındaki herhangi bir şeyin (örneğin 2: 1) gelişimde zayıflama deneyimiyle sonuçlandığını belirtmiştir. Bu nedenle, her bir olumsuz duygu için en az üç olumlu duyguya sahip olduğunuzdan emin olmak önemlidir. Ancak dikkatli olunması gereken nokta en iyi şeyden bile fazlasının tehlikeli olabildiği gerçeğidir. 8: 1'in üzerinde pozitiflik yaşamak, ters etki yaratabilmektedir. Olumlu duygular, iyi oluşa giden zorlu yolda bize kesinlikle yardımcı olur, ancak bu durum olumsuz duyguları önemsiz kılmaz. Olumsuz duygular güzel hisler oluşturmaya da yine de çok olumlu sonuçlar doğurabilirler (Boniwell, 2012):

- Olumsuz duygular temel kişilik değişikliklerini başlatmaya yardımcı olabilir. Duygular konusunda önde gelen bir uzman olan Richard Lazarus şöyle yazıyor: 'istikrarlı bir

yetişkin için, büyük kişilik değişikliği travma, kişisel bir kriz veya dini bir dönüşüm gerektirebilir' (2003: 105).

- Olumsuz duygular bizi en derin benliğimizle temasa geçirebilir.
- Öğrenmeyi, kendimizi anlamayı ve dünyayı tanımayı kolaylaştırabilirler. Bilgelik genellikle yaşamın gerekli parçaları olan acı ve kayıplardan elde edilir.
- Son olarak, olumsuz duygulanımı deneyimlemek ve bunlarla başa çıkmak, alçakgönüllülük, ahlaki düşünceler, ilgi ve empati gibi olumlu sosyal sonuçlara neden olabilir.

Fredrickson (2009) duygularla çalışırken amacın olumsuzluğunuzu ortadan kaldırmak değil azaltmak olduğunu unutulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Bazı zamanlar olumsuz duygular yararlıdır. Aynı zamanda uygun düzeyde bir olumsuzluk bizi ayakta tutmaktadır. En iyi hedef uygunsuz veya gereksiz olumsuzluğu azaltmaktır. Bu noktada medya diyeti de önemlidir. Bir haber bağımlısıysanız veya bir dijital oyun meraklısıysanız, olumsuzluğunuzu sağlıklı seviyelere yükseltme riskiniz vardır. Olumsuzluk kişiyi kısıtlar ve genişlemesine engel olur ancak bireyler kendilerini özgürleştirmek için gereken güce sahiptir.

2.3.7.3. Pozitiflik nasıl arttırılabilir?

Sevinç duygusu, aşamalı kas gevşetme, yoga ve imgeleme egzersizleri gibi gevşeme uygulamalarıyla pozitiflik güçlendirilebilir. Meditasyon egzersizleri, diğer birçok faydayı da beraberinde getiren bir farkındalık durumuna ulaşmaya yardımcı olmaktadır (Fredrickson, 2001). Kendimizi belirli bir duyguyu hissetmeye zorlayamayız ve kimse bunu bize aşılayamaz. Hoş aktivitelere katılmak bile olumlu duyguları garanti etmez, çünkü yorumlarımıza bağlıdır. Yapabileceğimiz şey, günlük faaliyetlerimizi olumlu terimlerle yeniden çerçevelendirerek veya bu etkinliklerde olumlu bir değer keşfederek olumlu anlam bulmak için çaba sarf etmektir (Fredrickson, 2002).

Pozitif psikoloji pozitiflik kilidini açarak pozitiflik oranımızı arttırmak için yapabileceklerimiz hakkında şunları söylemektedir (Fredrickson, 2009):

- Düşünce kalıpları mevcut durumları yorumlama biçimimizi ve onların içinde bulunduğumuz anlamda belirleyici olduğundan önemlidir. Bu nedenle, pozitifliğinizi arttırmanın ve pozitiflik oranınızı daha yüksek bir zemine taşımanın önemli bir yolu,

günlük yaşam koşullarınızda daha sık olumlu bir anlam bulmaktır. Hayatta karşılaştığınız koşulların çoğu yüzde 100 kötü değil. Dolayısıyla, iyiyi bulma ve mevcut koşullarınızdaki olumlu anlamı dürüstçe vurgulama şansı, sadece "bu da geçecek" olduğunu fark etmek olsa bile her zaman mevcuttur. Hoş olmayan ve hatta kötü durumları olumlu bir şekilde yeniden çerçevelediğinizde, olumlu duyguların - umut gibi - ortaya çıkma ihtimalini artırırsınız.

- Olumsuzluğun ortadan kaldırılmasının hedefiniz olmadığını unutmayın. Pozitiflik olumsuzluğu ortadan kaldırmasa bile, yine de pozitif dinamikleri açığa çıkarır.
- Anlamlar yorumlardır, şu anki koşullarınız hakkında düşüncelerimiz anlamları oluşturur. Kabul etsek de etmesek de gün boyu anlamlar üretiriz.
- Zihinsel alışkanlıklarınızın nehir yatağı daha çok günleriniz ilerledikçe yaptığınız küçük yorumların birikimiyle şekillense de, en büyük yorumunuzu - bir bütün olarak hayatınızın anlamını - ifade etmek, an be an oluşturduğunuz daha küçük anlamlar için bir plan sağlar. .
- Pozitifliğinizi arttırmak için başka bir strateji, olumlu bir şeyi daha da olumlu bir şeye dönüştürerek iyiyi iyi içinde bulmaktır. Buna altın kaplama pozitiflik diyebilirsiniz. (iyiliğin tadını çıkarmak). Zevk/keyif almak geliştirilebilir bir zihinsel alışkanlıktır.
- Sadece iyiliği kabul etmenin yanı sıra, zevkinin her yönünü derinden takdir ederek tadını çıkarmayı öğrenebilirsiniz. Basit şekilde tanımlanırsa; tadını çıkarmak, iyi olayları kasıtlı olarak üreteceğiniz, yoğunlaştıracağınız ve onların yürekten zevkini uzatacağınız şekilde düşünmek anlamına gelir. Tadını çıkarmayı öğrenmek, bir yemek hazırlamanın tüm iyi yönlerini takdir etmek için zaman ayırmak gibi, yavaşlamayı ve dikkatli bir şekilde katılmayı gerektirir, canlı taze sebzelerin hissinden ve eklediğiniz otlar karışımının aromasından, baharatları ayarlarken hepsinin tadına kadar. Ve daha sonra, yaratıcılığınızı arkadaşlarınızla veya ailenizle paylaşma deneyimini tamamen özümseyerek biraz daha tadını çıkarırsınız.
- Keyif almak deneyimleri bir bütün olarak kabul etmek ve verdiği hissi takdir etmektir. Çok fazla zihinsel analiz pozitifliğe zarar vermektedir.
- Keyif almak, aynı zamanda bizi rahatsız eden durumlara ilişkin koşullarınızı değiştirmek anlamına da gelebilir. (Telefonda konuşurken internette gezinen ya da kendisine telefon için özel bir zaman ayırmayan kötü telefon alışkanlıkları olan

üniversite öğrencisi John'un, telefonla konuşurken bilgisayarını kapatması, ailesi ve sevdiklerini daha dikkatli dinlemesi ve kendine bunun için zaman ayırması sonucunda pozitifliğinin yükselerek özellikle umut ve sevgi deneyimlerinin artması.)

- Keyif almak için özel etkinliklere gerek yok. Hayatınızdaki güzel gelişmeleri/haberleri eşinizle veya yakın bir arkadaşınızla paylaşma alışkanlığı kazanmanın pozitifliği arttırdığı belirlenmiştir.
- Minnettarlığı sözlerle veya eylemlerle ifade ettiğinizde, yalnızca kendi pozitifliğinizi değil diğer insanların pozitifliğini de artırabilirsiniz. ve bu süreçte onların nezaketini pekiştirir ve birbirinizle olan bağınızı güçlendirirsiniz.
- İnsanların hayatlarının şükran duymalarını sağlayan unsurlarına odaklanmalarının (örneğin şükran günlüğü tutma uygulamasını düzenli yapmak) pozitifliklerini arttırdığı belirlenmiştir.
- İnsanlardan başkalarına karşı nezaketleri, her nezaket eyleminin günlük çetesi tutmaları, istendiğinde pozitifliklerinin önemli ölçüde artış gösterdiği belirlenmiştir. Bu "iyilikleri sayma" müdahalesi ile insanlar nezakete daha fazla uyum sağlıyor, başkalarına daha fazla odaklanıyor ve nasıl olumlu bir fark yaratabilecekleri konusuna daha fazla dikkat gösteriyorlar.
- Akış deneyimi yaşayacağınız aktiviteler bulun, tutkularınızı hayata geçirin.
- Pozitifliğinizi artırmanın bir başka kolay yolu da geleceğinizi daha sık hayal etmektir. Kendiniz için mümkün olan en iyi sonuçları yaratın. Gelecekteki başarılarınızı ayrıntılı olarak görselleştirin. Bu tür egzersizler yapan kişilerin, daha sıradan benlik yansımaları yapanlara göre pozitifliklerinde güvenilir bir artış görülmüştür. Görselleştirme, günlük hedeflerinizin ve motivasyonlarınızın geleceğiniz hakkındaki hayallerinize nasıl uyduğuna dair bir fikir verir. Çarpıcı bir şekilde, görselleştirmenin, aynı görselleştirilmiş eylemleri gerçekleştirmekle aynı beyin alanlarını etkinleştirdiği belirlenmiştir. Görselleştirmenin özellikle uzun vadeli projelerde/görevlerde (eğitim almak, kitap yazmak vb.) yararlı olacağı ifade edilmektedir.
- Her gün en iyi yaptıklarını yapma - güçlü yönlerine göre hareket etme - fırsatına sahip olan insanlar gelişme olasılıkları çok daha yüksektir. Karakter güçleri tamamen bireyseldir, kişiden kişiye değişir. Bazı güçlü yönler, işte yapmaya en çok hazır olduğunuz katkıları tanımlar. Diğerleri psikolojiktir ve birlikte ele alındığında, bir bütün

olarak yaşamda yapabileceğiniz benzersiz etkiyi ve katkıları tanımlar. Öncülüğünü Seligman'ın yaptığı pozitif psikolojideki en büyük erken çabalardan biri insanları merak ve dürüstlükten nezaket, adalet, alçakgönüllülük ve umutluluğa kadar yirmi dört karakter gücü temelinde güvenilir bir şekilde sınıflandıran bir anket geliştirmek olmuştur.(Seligman, Michigan Üniversitesi'nden Christopher Peterson ile birlikte, VIA İmza Güçleri Anketi adı verilen kapsamlı bir karakter gücü ve erdemleri indeksi oluşturmak için çeşitli dünya kültürlerini araştırmıştır) Güçlü yönlerinizi öğrenmenin bir başka çok zorlayıcı yolu da sizi iyi tanıyan insanlara danışmak ve size en iyi şekilde tanık oldukları zamanları tarif etmelerini istemektir. (Yansıtılmış en iyi benlik çalışması).Güçlü yönler öğrenildikten sonra işinizi veya günlük hayatınızı, güçlü yönlerinizi daha sık uygulayabileceğiniz şekilde yeniden şekillendirmek önemlidir. Yalnızca karakter güçlerinin farkına varmak pozitifliğe katkı sağlasa da etkisi geçici olmaktadır. Kalıcı ve anlamlı bir pozitif etki güçlü yönleri uygulayabilecek yollar bulunduğunda ve hayata geçirildiğinde meydana gelmektedir.

- Diğer insanlarla iletişim halinde olmak ve sosyal etkileşim pozitifliği arttırmaktadır. Araştırmalar çok fazla sosyal bir insan olmasanız da diğer insanlarla beraberken dışadönük biri gibi davranıyorsanız (örneğin cesur, konuşkan, enerjik, aktif davranmak) doğal mizacınız nasıl olursa olsun daha fazla pozitiflik elde edeceğinizi belirtmektedir.
- Doğa ile bağlantıda olmak. Fredrickson(2009), insanların dışarda(açık hava) geçirdikleri zamanı sordukları çalışmalarının sonucunda; hava güzel olduğunda dışarıda yirmi veya daha fazla dakika geçiren insanların, yüksek pozitiflik gösterdiklerini belirtmektedir. Ayrıca, hava güzel olduğunda dışarıda en az yirmi dakika geçiren insanların daha geniş ve açık bir düşünceye sahip oldukları görülmüştür.
- Zihninizi açın -gün ışığında açılan zambak gibi-. Pozitiflik bunu doğal bir şekilde yapar. pozitiflik ve açık olma birbirini besler, her biri diğerini tetikler ve güçlendirir. Farkındalık meditasyonu (Minfulness) uygulaması yapan ve yapmayan kişilerin karşılaştırıldığı deneysel bir çalışmada meditasyon eğitimi öncesi ve meditasyon eğitim bittikten sonra ve eğitimden dört ay sonra beyin aktivitesi ölçümü gerçekleştirilmiştir. Meditasyon uygulaması yapanların sol beyinde yer alan ve pozitiflikle ilişkilendirilen bölümün beyin aktivitesinin fazla olduğu görülmüştür.
- Kalbinizi açın. Farkındalık meditasyonu pratiği zihninizi açarken, diğer eski meditasyon uygulamaları kalbinizin daha doğrudan kilidini açıyor gibi görünüyor. Bu diğer

meditasyon biçimlerini uygulamak, diğer insanlarla olan bağlantılarınızı deneyimlemenize yardımcı olur ve toplumun derin ve içten pozitifliğini ortaya çıkarır. Şefkat Meditasyonu bunlardan biridir. Farkındalık meditasyonu gibi eski Budist zihin eğitimi uygulamalarından gelmektedir. Her uygulama oturur bir şekilde sessizce düşünmeyi içerir, genellikle gözler kapalıdır ve başlangıçta nefese odaklanılır, ancak şefkat meditasyonunda duygularınızı açık yürekli bir şekilde sıcak, sevecen ve şefkatli duygulara doğru eğitmeyi hedeflersiniz. Bu sıcak ve şefkatli duyguları önce kendinize, sonra sürekli genişleyen bir çevreye yönlendirirsiniz.

2.4. Öznel iyi oluşa müdahale yaklaşımları

Pek çok araştırmacı, olumlu bir engellilik ve hastalık algısının oluşmasında rol oynayan psikolojik faktörleri araştırmıştır. Antonovsky (1993) salutogenez yaklaşımını geliştirmiştir. Bu yaklaşım bireylerin, olumsuz sağlık koşullarına rağmen içsel bir tutarlılık duygusu inşa ederek iyi bir yaşam kalitesine ulaşabileceklerini belirtir. İnsanlar, hastalık veya engelliliğin belirsiz ve yıkıcı durumuna; anlaşılır, yönetilebilir ve anlamlı hale getirerek düzen ve yapı getirebilirler. Bu açıdan anlam oluşturma süreci, insanların zaman içinde kendi deneyimlerini aktif bir şekilde organize etme biçimidir (Kegan, 1994). Bu açıdan bakıldığında, insanların zaman içinde kendi deneyimlerini aktif olarak organize etme şekli olan anlam oluşturma süreci (Kegan, 1994), hastalığa ve engelliliğe olumlu bir adaptasyon geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Zamanla bireyler, deneyimlerini ve kişisel yaşam ve çevre algılarını düzenlemede giderek daha karmaşık ilkelere göre aynı duruma farklı anlamlar yükleyebilirler (Kunnen ve Bosma, 2000).

Diğer araştırmacılar, sağlık davranışlarının izlenmesinde kasıtlı hedef belirlemenin rolüne odaklanmıştır. Prochaska (1994) değişim aşamaları modeli önermiştir. Bu modelde bireyler önce sağlık hedeflerinin (niyet aşaması) farkında olmalı ve daha sonra bunları başarmak için kasıtlı bir strateji geliştirmeli, olası nükslerle başa çıkmalı ve elde edilen sonuçların korunmasına aktif olarak katkıda bulunmalıdır. Bandura (1992, 1998), öz-yeterliliğin sağlığı sürdürmede ve hastalıkla baş etmede anahtar rolünü tanımlamıştır. Daha spesifik olarak, öz-yeterlik, stresli olaylarla yüzleşmede, kötüleşen sağlık koşullarıyla başa çıkmada ve sağlık hedeflerine ulaşmada iç kontrol algısını güçlendirir. Uzun vadede bireysel kaynakların ve becerilerin kasıtlı olarak seferber edilmesini kolaylaştırır. Öz-yeterlik sahibi insanlar başarısızlıklardan görece etkilenmezler ve hedeflerine ulaşmada

yüksek düzeyde sebat gösterirler. Gollwitzer, Wicklund ve Hilton (1982), kendi kendini tanımlayan hedeflere bağlılığın önemini vurgulamıştır: bireyler çeşitli alanlarda kişisel kimlik elde etmek için çalışırlar. Kendini tamamlama ve kendini tanımlama kararlılığı, insanların her bir alandaki kimlikleriyle ilgili olduğunu düşündükleri nitelikleri veya becerileri edinmeye yönelik ısrarlı çabaları ortaya çıkarır. Bu aynı zamanda sağlık hedefleri için de geçerlidir. Gollwitzer ve Oettingen (1998), sağlık alanında hedef başarısının altında yatan iki süreci özel olarak araştırdı. Birincisi, *tehdit değerlendirme sürecidir*: Bireyler, uygun kararlar alabilmek için kendi koşullarını ve potansiyel risk faktörlerini değerlendirir. Bireyler, uygun kararlar almak ve hastalıklarla baş etmek veya sağlıklarını korumak amacıyla uygun stratejileri belirlemek için kendi koşullarını ve potansiyel risk faktörlerini değerlendirir. İkincisi, *hedefe ulaşma sürecidir* ve tehdit değerlendirme sürecini takip eder. Bireyler, giderek daha iyi bir uyum ve yaşam kalitesi arayışı içinde önceden belirlenen başa çıkma stratejilerini gerçekleştirir ve hatta geliştirirler.

Çeşitli çalışmalar duygusal durumlar ve sağlık arasındaki ilişkiyi göstermiştir: Negatif ruh hali durumları insanların hastalığa yatkınlığını artırır (Cohen ve diğerleri, 1995); olumsuz duygusal uyarılma kardiyovasküler sistemi etkiler (Friedman, 1992); ve duygular bağışıklık sisteminin işleyişi üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (Salovey ve diğerleri, 2000). Kişinin kendi duygularını düzenleme ve anlamadaki etkililiği, bireysel gelişim ve genel iyi oluşu üzerinde yaygın etkilere sahiptir (Halle, 2003).

Csikszentmihalyi (2006) müdahalenin, gerçek sağlık koşullarından bağımsız olarak insan esnekliğine ve karmaşık potansiyeline odaklanması gerektiğini ifade etmektedir. Bireysel kaynaklar genellikle gözden kaçırılmaktadır. Algılanan ihtiyaçları ve kaynakları temelinde hastaların iyi oluşunu sağlayan/arttıran/destekleyen müdahale programlar geliştirilmelidir.

2.4.1. Pozitif müdahaleler

Hastalık modelinin ön planda olduğu 50 yıl içerisinde bu modelin önleme çalışmalarına fayda sağlamadığı görülmüştür. Akıl hastalığına karşı tampon görevi gören insani güçlerin olduğu keşfedilmiştir (Snyder ve Lopez, 2002): Cesaret, geleceğe dönük fikirlilik, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş etiği, umut, dürüstlük, sebat, akış ve içgörü kapasitesi, bunlardan birkaçıdır.

Yalnızca kişisel zayıflık ve hasarlı beyinler üzerinde çalışmak, Tanısal ve İstatistiksel El Kitabını (DSM) tanımlamak bilimi etkili önleme yapmak için yetersiz hale getirmiştir. Şimdi insan gücü ve erdemi üzerine büyük araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. DSM-IV'ün tersi olacak şekilde bir "UNDSM-I" insan gücüne yönelik bir nozoloji geliştirmemiz gereklidir. Bu güçlü yönlerin nasıl büyüdüğünü veya yetersiz kaldığını anlamak için uygun boylamsal çalışmalar ve deneyler yapmamız, güçlü yönleri inşa etmek için müdahaleler geliştirmemiz ve test etmemiz gerekiyor. Uygulayıcılardan, danışma odasında halihazırda yaptıkları en iyi işlerin çoğunun, danışanlarının zayıf yönlerini onarmak yerine güçlü yönlerini artırmak olduğunu anlamalarını istemeliyiz. Aileler, okullar, dini topluluklar ve şirketlerle çalışan psikologların bu güçlü yönleri besleyen iklimler geliştirdiğini vurgulamalıyız. Başlıca psikolojik teoriler şimdi yeni bir güç(strength) ve dayanıklılık (resilience) bilimine dayanmaktadır (Vaillant, 2000).

Başa çıkma tarzlarının yaşam doyumu ve sağlıkla ilgili stresörler arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini göstermektedir. Bu görüş için destek, uyarlanabilir(adaptif) başa çıkma stratejileri kullanan öğrencilerin (stresli durumları olumlu bir şekilde değerlendirmek, stres zamanlarında başkalarının desteğini istemek ve aileleriyle iletişim kurmak gibi) yüksek yaşam doyumu bildirdiği son bulgulardan kaynaklanmaktadır. Buna karşılık, yaşam doyumu, başkalarını suçlamak ve strese yanıt olarak şikayet etmek gibi kaçınma başa çıkma stratejileri ile ters yönde ilişkili bulunmuştur (Nevin ve diğerleri, 2005; Suldo, Shaunessy ve Hardesty, 2008). Diğer çalışmalar, dışadönüklükle (Heaven, 1989) ve duygusal istikrar (Rigby ve Huebner, 2005) ile pozitif ilişkiler dahil olmak üzere yaşam doyumu ile spesifik kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bildirmiştir. Son olarak, yaşam doyumu ile okul performansı ve davranışları birbirine bağlanmıştır. Bazı araştırmalar, akademik başarının ergenlerin genel yaşam doyumu (Gilman ve Huebner, 2006) ve okul memnuniyeti (Huebner Gilman, 2006) ile orta derecede ilişkili olduğunu göstermiştir (Aktaran Suldo, Huebner, Friedrich ve Gilman, 2009).

Genel yaşam memnuniyetinin çok yüksek olduğunu bildiren ergenlerle ilgili son araştırmalar (yani, puanlama dağılımının en üst% 10-20'si), çok düşük ve ortalama genel memnuniyet seviyelerine sahip akranlarına kıyasla, yaşam memnuniyeti yüksek olan gençlerin ebeveynlerden, öğretmenlerden, sınıf arkadaşlarından ve yakın arkadaşlardan en yüksek düzeyde sosyal desteği bildirdiklerini ortaya koymaktadır (Gilman ve Huebner, 2006; Suldo ve Huebner, 2006). Ebeveynlerin sıcak ve destekleyici olarak algılandığı ve

psikolojik özerkliği teşvik ettiği otoriter ebeveynlik uygulamaları, aile bileşiminden bağımsız olarak ortaokul ve lise öğrencilerinin yaşam doyumunun en güçlü yordayıcıları arasındadır (Edwards ve Lopez, 2006; Suldo ve Huebner, 2004; Yoon, 2004). Özellikle, yüksek yaşam doyumu bildiren gençler, akranlarına daha yüksek düzeyde bağlanma bildiriyorlar. Yani, yüksek sadakat, karşılıklı ilgi ve bağlılıkla karakterize edilen ilişkileri daha fazla deneyimliyorlar (Nickerson ve Nagle, 2004). Yaşam doyumunun sık sık akran mağduriyeti (yani bedensel veya sosyal zarar tehdidi) ve akranlardan yabancılaşma ve / veya suçlu davranışları destekleyen akranlarla yakınlık ile ters orantılı olduğunu bulunmuştur (Aktaran Suldo, Huebner, Friedrich ve Gilman, 2009).

2.4.2. Pozitif psikoloji ve okul temelli müdahaleler

Pozitif psikoloji, iyilik halinin hastalık belirtilerinin yokluğundan daha fazlası olduğunu vurgular (Huebner ve Gilman, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve kusurları ele almakla meşgul olmaktan zihinsel sağlığı ve iyiliği teşvik etmeye geçişi savunur (Miller, Gilman ve Martens, 2008). Pozitif psikoloji, okul psikolojisi de dahil olmak üzere çeşitli uygulamalı psikolojik disiplinlerden giderek artan bir ilgi görmüştür (örneğin, Clonan, Chafouleas, McDougal ve Riley-Tillman, 2004; Huebner ve Gilman, 2003; Jimerson, Sharkey, Nyborg ve Furlong, 2004; Miller ve Nickerson, 2007; Aktaran Miller, Nickerson ve Jimerson, 2009).

Hooper (2012) tarafından Seligman'ın PERMA Modeli temelinde geliştirilen ve olumlu gelişimi desteklemeyi amaçlayan programda çocukların karakter güçlerini öğrenmeleri, keşfetmeleri ve kullanmaları; duyguların ele alınması ve duygusal iyi oluşu öğrenmeleri ve yılmazlık/psikolojik sağlamlık kavramlarının öğretilmesinin ele alındığı görülmektedir. Pozitif psikoloji ve iyi oluş bağlamında okul temelli hazırlanan iki program ise Okul Çapında Olumlu Davranış Desteği ve Penn Dayanıklılık Programıdır.

2.4.2.1. Okul çapında olumlu davranış desteği (school-wide positive behavior support-SWPBS)

Pozitif psikolojiden türetilen müdahalelerin etkililiği için artan ampirik destek olmasına rağmen (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005), pozitif psikolojinin okul temelli müdahalelere uygulamaları hakkındaki literatür özellikle evrensel düzeyde sınırlı (Miller

ve Nickerson, 2007) olsa da uygulanabilecek olumlu psikolojik müdahalelerin bazı örnekleri şunlardır (Akt; Miller ve diğerleri, 2009):

Okullarda uygulanan evrensel müdahalelerden biri, okul çapında olumlu davranış desteğidir (School-Wide Positive Behavior Support-SWPBS). Tipik olarak pozitif psikoloji literatürü ile ilişkili olmasa da, özellikle psikolojik olarak sağlıklı eğitim ortamları (Baker ve diğerleri 2003; Doll, Zucker ve Brehm, 2004) ve pozitif okullar (Snyder ve Lopez, 2007) oluşturmada SWPBS bu çerçeveye açıkça uyan bir müdahale modelidir (Carr, 2007; Sawka-Miller ve Miller, 2007)

Oregon Üniversitesi ve Ulusal Olumlu Davranışsal Müdahaleler ve Destekler Merkezi'nde (Sprague ve Horner, 2006) geliştirilen SWPBS, “okulların, müdahale ve yönetim kararlarının olduğu sistemler oluşturarak tüm öğrenciler için hizmetleri iyileştirdiği bir süreç olarak tanımlanmıştır. Yerel veriler tarafından bilgilendirilir ve müdahale araştırması tarafından yönlendirilir ”(Ervin, Schaughency, Matthews, Goodman ve McGlinchey, 2007, s. 7). SWPBS, bilimsel ve araştırma kökenleri davranış teorisi ve ek olarak uygulamalı davranış analizi olan pozitif davranış desteğinin (PBS) daha gelişmiş halidir. SWPBS'nin amacı çocukların ve gençlerin akademik başarılarını ve sağlıklı sosyal gelişimini, güvenli ve öğrenmeye elverişli bir ortamda kolaylaştırmaktır (Sprague ve Horner, 2006).

Başlangıçta okullarda yıkıcı, antisosyal davranış sorunlarını önlemek için tasarlanan SWPBS, bir okul içinde; birden çok ortamda (örneğin, sınıflar, kafeterya, otobüsler, vb.) doğrudan müdahale yaklaşımlarını (örneğin, öğretim beklentileri, öğrenci performansını izleme, özel ve anında geri bildirim sağlama) vurgulayan proaktif bir programdır (Sugai ve Horner, 2002).

SWPBS, öğrenci sonuçlarına odaklanma, araştırma onaylı uygulamaların kullanımı, etkili uygulamaları sürdürmek için gereken sistemlere vurgu ve karar verme amacıyla verilerin aktif olarak toplanması ve kullanılması dahil olmak üzere dört temel özelliğe sahiptir (Horner, Sugai, Todd ve Lewis-Palmer, 2005).

Çalışmalar, SWPB'lerin öğrencilerin ofis disiplini tavsiyelerinde (Odr) yılda %50'ye varan bir azalmaya yol açtığını ve 3 yıllık bir süre boyunca uygun davranışlarda daha da iyileşmeyi sağladığını göstermektedir (Irvin, Tobin, Sprague, Sugai ve Vincent, 2004). SWPBS bileşenlerini içeren çalışmalar, öğrenci vandalizminde, saldırganlığında ve suçluluğunun yanı sıra alkol, tütün ve diğer uyuşturucu kullanımında azalmaları belgelemiştir (Sprague ve Horner, 2006). Ayrıca, SWPB'lerin uygulanmasından sonra

akademik başarı ve öğrenci tarafından bildirilen okul katılımında artış da bulunmuştur (Sprague ve Horner, 2006) ve çocuk ve ergen depresyonunun önlenmesinde potansiyel olarak yararlı bir bileşen olabileceği düşünülmektedir (Herman, Merrell ve Reinke, 2004).

Horner ve diğerleri (2004), SWPBS müdahalesinin doğasında bulunan yedi temel özelliği açıklamıştır (Aktaran Miller ve diğerleri, 2009):

1. Uygun davranış için okul genelindeki 3 ila 5 beklenti tanımlanır.
2. Okul genelindeki davranışsal beklentiler tüm öğrencilere aktif olarak öğretilir.
3. Davranışsal beklentilerle meşgul olmaları için öğrenciler izlenir ve davranışlar onaylanır.
4. Davranışsal sonuçların sürekliliği kullanılarak sorunlu davranışlar düzeltilir.
5. Karar vermeyi değerlendirmek ve yönlendirmek için öğrenci davranışı hakkında bilgi toplanır ve bu bilgiler kullanılır.
6. Yeterli destek ve kaynakları sağlamayı taahhüt eden bir yöneticiden okul genelindeki uygulamalar için liderlik sağlanır.
7. İlçe düzeyinde destek sağlanır.

2.4.2.2. Penn dayanıklılık programı (Penn resiliency program-POP)

Başka bir program da Seligman'ın çalışmalarının bir sonucu olarak ortaya konulan 12 haftalık okul tabanlı grup müdahale müfredatı şeklinde geliştirilen Seligman ve meslektaşlarının (Seligman, Reivich, Jaycox ve Gillham, 1995; Seligman, 1998), etkileyici uzun vadeli sonuçlarla depresyonu önlediği ve iyimserliği arttırdığı gösterilen çocuklara iyimserlik öğretmek için hazırladıkları Penn iyimserlik programı (POP)dır (Aktaran Miller, Nickerson ve Jimerson, 2009). POP'un bilişsel bileşeni, katılımcılara temel inançlar ve yanlış düşünme biçimleri arasındaki ilişkileri tanıtmaktadır. Ayrıca çocuklara mantıksız inançlara karşı durmayı ve durumlara yönelik olarak en kötü durum, en iyi durum ve en olası senaryoları oluşturmayı öğretir ve böylece umutluluğu en üst düzeye çıkarmak amacıyla olası çözümlerin alanını genişletir. POP'un, kontrol grubuna kıyasla bir tedavi grubundaki depresyon riski taşıyan çocuklar için depresif belirtileri önemli ölçüde azalttığı ve sınıf davranışını iyileştirdiği bulunmuştur (Jaycox, Reivich, Gillham ve Seligman, 1994).Artık Penn Resiliency Program-Penn Dayanıklılık Programı (Gillham ve Reivich,

2004) olarak bilinen sonraki araştırmalar, çocuklar ve gençler arasında umut ve iyimserliği teşvik etme konusundaki etkinliğini desteklemeye devam ettiğini göstermektedir (Gillham, Hamilton, Freres, Patton ve Gallop, 2006; Winder ve Seligman , 2006).

İçselleştirme sorunları olan çocuklar ve ergenler için psikoterapi ile doğrudan ilgili olan bir başka olumlu psikoloji yapısı, farkındalık veya şu anın bilinçli olarak farkında olmak ve yaşamaktır. Segal, Williams ve Teasdale (2002) farkındalık temelli bilişsel terapiyi, başlangıçta bilişsel terapiden yararlanan ancak daha sonra nüksü önlemek için daha fazla psikoterapötik müdahaleye ihtiyaç duyan danışanlar için yetişkin depresyonunu tedavi etmek için bir prosedür olarak kullanmıştır. Kullandıkları yöntemlerden biri, aşağıdakileri içeren "üç dakikalık solunum alanı" dır (Aktaran Miller ve diğerleri, 2009):

- (a) istenmeyen bir deneyim olsa bile, kişinin deneyimini kabul etmek ve kaydetmek;
- (b) şimdiki ana odaklanma yöntemi olarak kişinin tüm dikkatini nazıkçe nefese yönlendirmek; ve
- (c) bir bütün olarak beden hissini içerecek şekilde kişinin nefesi etrafındaki farkındalık alanını genişletmek.

Farkındalık eğitimi, psikoterapide özellikle yetişkin depresyonu (Morgan, 2005; Segal ve diğerleri, 2002), anksiyete (Brantley, 2003) ve kendine zarar verme (Walsh, 2006) gibi bozuklukları ve sorunları tedavi etmek için başarılı bir şekilde kullanılmıştır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

2.5. Dijital oyunlar

Oyunlar, sosyal medya platformlarından farklı olarak bazı zorluklar ve beraberinde ödülleri sunmaktadır. Ergenler bilgisayar oyunlarını; ödevler, arkadaşlık ve aile ilişkileri, zorbalık, ev işleri, kariyer edinme ve iş bulma gibi günlük yaşamlarının getirdiği stresli durumlardan kurtulmanın bir yolu olarak görmektedirler. Ancak daha önemlisi ergenler oyunları anlatı unsurları açısından sevmektedirler. Günümüzün oyunları, oyuncuları dinamik ve karmaşık bir hikayenin gidişatında rol oynamaya davet eden sürükleyici deneyimlerdir. Filmlerde ve kitaplarda hikayeyi dışarıdan deneyimlerken bilgisayar oyunları bir karakter ve onun eylemleri üzerinde belirli ölçüde kontrol sağlama imkanı sunarak hikayeyi o karakter olarak deneyimlemeyi sağlamaktadır. Buna ek olarak oyun tasarımı ve platformlarındaki yenilikler artık gençlerin oyun oynarken sosyalleşmesine olanak tanımaktadır. Oyun

aracılığıyla ergenler arkadaşlarını oyun oynamaya, sohbet etmeye, mesajlaşmaya, yeni arkadaşlar edinmeye, takım stratejileri oluşturmak için birlikte çalışmaya ve rekabet etmeye davet etmektedirler E-sporların parlaması/artışı ile beraber ergenlerin bazıları bir zamanlar zihin uyuşturan ve zaman kaybı olarak görülen somut olarak faydasız bir şeyi bir kariyere bile dönüştürebilmektedir (Axis, 2018).

Pew Araştırma Merkezi (Pew Research Center), 2015 yılında 13-17 yaş grubundaki erkek ergenlerin %89'unun dijital oyunlar oynarken kızların %59'unun dijital oyun oynadığını belirlemiştir. Bu araştırmadan üç yıl sonra 2018'de ise Pew araştırma merkezi, erkek ergenlerin %97'sinin ergen kızların ise %83'ünün dijital oyun oynadığını belirlemiştir. Buna ek olarak Eğlence Yazılımları Derneği (Entertainment Software Association-ESA) 'nin 2018 yılı verilerine göre Amerika Birleşik Devletlerinde oyuncuların %45'ini kızlar oluşturmaktadır. Kız ve erkek oyuncu sayısındaki artış; bilgisayar oyunu çeşitliliği, kendi akıllı telefonu ya da oyun konsolu olan genç sayısındaki artış, işbirliğine dayalı oyunların artması vb. birçok sebeple açıklanabilir. Ancak dijital oyunların artık yalnızca erkeklerin eğlencesi olmadığı açıktır (Axis, 2018). Oyun dünyası her iki cinsiyetten bireyler için etkileyici bir hal almıştır.

2.5.1. Dijital oyun tarihçesi

Oyun, içerisinde mekanikleri ve elementleri barındıran kurallı ve eğlenceli etkinlikler olarak tanımlanmaktadır ve içerisinde dijital oyunlardan eğitsel, kutu ve zeka oyunları gibi birçok oyunu kapsayan bir kavramdır (Horzum ve Samur, 2022). Bu doğrultuda dijital oyunların da oyuncunun arayüz aracılığıyla etkileşim sağladıkları elektronik oyunlar şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Dijital oyunlar raporu, 2017).

Tarihsel perspektifte değerlendirildiğinde oyun kültürünün insanlık tarihinin erken zamanlarına dayandığı söylenebilir. 1922 yılında yapılan bir kazıda Mısır kralı Tutankamon'un mezarında dirildiğinde oynayabilmesi için konulduğu anlaşılan oyun tablası bulunmuştur. Video oyunu olarak adlandırılacak ilk oyunun ise 1940 yılında fizikçi Dr.Edward Uhler Condon tarafından geliştirilen “Nimatron” isimli bir ton ağırlığında bir makine olduğu ifade edilmektedir. 1960 yılına gelindiğinde Kore savaşında ABD ordusunda görev yapan David Rosen'in ABD askeri üssündeki jetonlu oyunlara gösterilen ilgiyi gözlemleyerek Japonya'ya ihraç etmeye başlamasıyla oyunun savaş alanından günlük yaşama doğru yayılmaya başlaması dikkati çeker. 1970'lerde de jetonla

alışan atariler ve ev konsolları yaygın hale gelmeye başlamıştır (Bayzan ve Güneş, 2022). Modern oyunların gelişim sürecinde ilk prototipleri ise 1958 yılında ‘‘Tennis for Two’’ ve 1962’de ‘‘Spacewar’’ oyunlarıdır. İlk ticari dijital oyunun ise 1971 tarihinde ortaya çıkan Computer Space olduğu bilinmektedir (Dijital oyunlar raporu, 2017).

1980’lerin başında İngiltere’de düşük ücretli ev bilgisayarının piyasaya sürülmesiyle oyuncular evlerinden de oyuna bağlanabilmişlerdir. Bu dönem aynı zamanda Pac-Man ile Mario olarak bilinen Jumpman oyun karakterlerinin tanıtıldığı ve Rus matematikçi Aleksey Pajitnov tarafından Tetris oyununun geliştirildiği dönem olmuştur. (Bayzan ve Güneş, 2022). 1990’lı yıllar oyun endüstrisinin farklı türde oyunları hızla piyasaya sürmeye başladığı bu nedenle ciddi bir rekabetin ve yeni fırsatların gözetildiği bir dönem olduğu görülmektedir (Bayzan ve Güneş, 2022; Bozkurt, 2014; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

2000’li yıllara gelindiğinde bilgisayar veya konsol oyunları fark etmeksizin online oyunların popülerleştiği bir dönem başlamıştır. Online oyunların özellikle 2010’lu yıllarda akıllı telefonlar ile beraber bir anlamda oyun bilgisayarlarının küçülerek herkesin cebine girmesini sağladığı ve e-spor gibi faaliyetlerin ne çıkmaya başladığı görülmektedir. Dijital oyun endüstrisi zaten oldukça büyük ve gelişmeye devam eden bir sektör olmakla birlikte Covid-19 salgınının ve bu süreçteki sosyal izolasyonunun etkileriyle beraber oyun endüstrisindeki büyümenin hızlandığı vurgulanmaktadır (Bayzan ve Güneş, 2022).

2.5.2. Dijital oyunları derecelendirme sistemi

Eğlence Yazılımları Derneği (Entertainment Software Association-ESA) 1994’te İnteraktif Dijital Yazılım Derneği adıyla kurulmuştur. ABD’de dijital oyun endüstrisinin ticaret birliği olan ESA tarafından oyunların değerlendirilmesi ve sınıflandırılması amacıyla kar amacı gütmeyen Eğlence Yazılımları Derecelendirme Kurulu (Entertainment Software Rating Board-ESRB) kurulmuştur. Oyunların değerlendirilmesi yanında reklam kılavuz ilkeleri ve çevrim içi gizlilik ilkeleri oluşturma gibi amaçlarla çalışmaktadır. Bu kurul tarafından oluşturulan derecelendirmelerin üç bileşeni bulunmaktadır(Axis, 2018; zhan 2011):

- Derecelendirme kategorileri yaşlara uygunluğu önerir.
- İçerik tanımlayıcıları, ilgi ya da endişe kaynağı olabilecek içeriği belirtir.

- Etkileşimli Öğeler, kullanıcıların birbirleriyle etkileşim kurma yeteneği, kullanıcıların konumunun diğer kullanıcılarla paylaşılması, dijital ürün veya hizmetlerin satın alınması unsurlarını ifade eder.

Derecelendirmeler aşağıdaki gibidir:

E: Everyone (Herkes)

E10+: Everyone age 10 and above (10 yaş ve üzeri)

T: Mature (Ergin-17 yaş ve üzeri)

A: Adults only (18 yaş ve üzeri)

ESRB, oyunların fiziksel olarak ulaşılabilirliğine ya da yalnızca dijital ulaşılabilirliğine göre iki farklı derecelendirme süreci kullanmaktadır. Fiziksel olarak ulaşılabilir oyunlar için öncelikle oyunun içeriğini detaylandıran bir anketin tamamlanması (şiddet, cinsellik, dil, kumar vb./ ödül sistemleri) ile en “enkstrem” içerik dahil olmak üzere tipik oyun, görevler ve ara sahneleri gösteren bir video istenir. Bu video en az üç eğitimli değerlendiriciye gönderilir. Değerlendiriciler; derecelendirme kategorisi, içerik tanımlayıcıları ve etkileşimli öğeleri önerirler. Değerlendiricilerin derecelendirme önerisi incelenerek onaylanır ya da bazen tutarlılığı korumak için bir eşlik incelemesi daha yapılır. Böylece derecelendirme özeti tamamlanarak yayıncıya iletilir. Yayıncı kabul edebilir ya da oyunda düzeltmeye gidebilir. Ancak düzeltmenin seçilmesi halinde derecelendirme süreci yeniden başlar. Dijital oyunlar için derecelendirme süreci Uluslararası Yaş Derecelendirme Koalisyonu (International Age Rating Coalition-IARC) (2021)’nin geliştirdiği sürece göre yapılmaktadır.

IARC, 2013 yılında kurulmuştur ve küresel olarak geliştirilmiş bir yaş sınıflandırma süreci sunmaktadır. Dünyanın oyun derecelendirme otoritelerinin birçoğu tarafından yönetilmektedir. Bunlar arasında; Australian Government Classification Board (Avustralya), Classind (Brezilya), ESRB (Kuzey Amerika), Game Rating Administration Committee (GRAC- Güney Kore), Pan European Game Information (PEGI-Avrupa) ve USK (Almanya) yer almaktadır. IARC tarafından oluşturulan anket ile katılımcı derecelendirme otoritelerinin hem kendi (farklı) standartlarını yansıtan derecelendirmeler hem de dünyanın geri kalanı için genel bir derecelendirme oluşturabilmektedir ve şu an için 1,5 milyar insana hizmet vermektedir. IARC derecelendirme sürecinin merkezinde her derecelendirme otoritesinin derecelendirme atarken dikkate aldığı faktörlere dayalı olarak oluşturulan bir anket vardır. Böylece oyun geliştiriciler yerel standartlara uygunluğu

korurken aynı anda dünyanın çeşitli bölgelerinden derecelendirme almaları da mümkün hale gelmektedir. PEGI sınıflandırma sistemi Avrupa'nın birçok ülkesinde oyunları değerlendirmede kullanılmaktadır. PEGI sistemini uygulayan ve yaş sınıflandırması konusunda mevzuat oluşturmuş ülkeler; Finlandiya, Yunanistan, İtalya, Letonya, Hollanda, Polonya, Portekiz, Slovakya ve İngiltere'dir. Ek olarak, Hollanda ve Polonya bu konuda cezai yaptırımlar öngörmüşlerdir. Avusturya'da gençlerin dijital oyunlardan korunması konusunda eyaletler arasında mevzuat farklılıkları olduğu görülmektedir. Malta PEGI sistemini uygulamamakta genel mevzuat içerisinde durum değerlendirilmektedir. Güney Kıbrıs, Lüksemburg, Romanya ve Slovenya ise dijital oyunlar konusunda hiçbir düzenlemeye sahip olmayan ülkelerdir. İngiltere PEGI'nin dışında farklı bir derecelendirme sisteminin daha kullanıldığı görülmektedir. Özellikle yoğun şiddet ve cinsel temalı içeriğe sahip oyunların BBFC (İngiltere Film Sınıflandırma Kurulu) onayından geçmesi koşulu mevcuttur. (IARC, 2021; Özhan, 2011).

2.5.3. Dijital oyunlar zararlı mı?

Oyuncular oyunlarında günümüz iletişim teknolojisi sayesinde çevrim içi arkadaşlar ile yüz yüze ilişkilere benzer arkadaşlık dinamikleri geliştirebilmektedirler. Orta düzey oyun; bilişsel becerileri, problem çözme, karar vermeyi, stratejik düşünmeyi, dikkat seviyesini, el becerisini, bilgisayar okuryazarlığını geliştirebilmekte ve çocuklara okuma, matematik ve fen alanlarında yardımcı olabilmektedir. Oyunlar bir gencin STEM (Science, Technology, Engineering ve Math) konularına olan ilgisini artırabilmekte ve görsel bilgileri hızlı ve doğru bir şekilde işleme yeteneklerini geliştirebilmektedir. Pek çok oyun, tarihsel olarak doğru zamanlarda ve yerlerde geçmekte ve bu yönüyle metinler yoluyla tarihi öğrenirken sıkılan gençlerin ilgisini çekmektedir. Öğrenme motivasyonları ve ilgililerini arttırmak açısından bireylere faydaları olsa da oyunlar içerik bakımından zararlı olup olmayacakları yönüyle değerlendirilmedi (Axis, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı çalıştayı sonuç raporunda oyun bağımlılığıyla konusunda çocukları ve gençleri bekleyen tehlikeler şöyle sıralanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2018):

- Uygunsuz içeriklere maruz kalma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme
- Akademik başarının düşmesi, okul işlevselliğinde ciddi kayıplar yaşaması

- Sosyal alandan uzaklaşma ve sosyalleşememe
- Aile işlevlerinin bozulması
- Sorumlulukların ertelenmesi ve ihmal edilmesi
- İstismara maruz kalma
- Siber dolandırıcılığa maruz kalması
- Suça karışması
- Dil kullanımında bozulmaların meydana gelmesi ve argo sözcük kullanımının artması
- Konuşma ve yazma becerilerinin bozulması
- Hayatın durağanlığına karşı oyunların daha renkli ve çekici olmasıyla birlikte gitgide yalnızlaşma ve iletişim problemleri yaşanması, ilişkilerin bozulması
- Bazı grup ya da örgütlerin faaliyetlerine maruz kalma
- Subliminal mesajlara maruz kalma
- Beslenme alışkanlıklarında bozulma
- Obezite gibi kronik hastalıkların ortaya çıkması
- Depresyon, anksiyete bozukluğu gibi psikolojik bozukluklar yaşanması
- Edinilecek değerlere ilişkin kafa karışıklığı yaşanması
- Ego ideallerinin oluşumunda problemlerin ortaya çıkması
- Dijital oyunlarda para kazanılması nedeniyle eğitime devam etmeye gerek görülmemesi
- Kumar alışkanlığı edinme
- Ailenin ekonomik durumunu zarara uğratma

Aksakallı (2022), bireyler günlük yaşamın stresinden kaçmak ve rahatlamak için oyun oynayabilmektedirler. Öncelikle bu durum değerlendirilerek aşağıdaki durumlar halinde müdahale/sınırların gerekli olabileceği belirtilmektedir (Axis,2018):

- Oyun oynamadığı zaman gergin ya da oyun dışında da yoğun biçimde oyun hakkında konuşmak
- Ne kadar oyun oynadığını gizlemek, gizli şekilde sürekli oyun oynamak ve daha uzun süre oyun oynamak için bahaneler üretmek

- Saldırgan davranışlarda artış
- Oyun oynama süresinde kontrolü kaybı (20 dk oynamak için girip 1 saat oynamak gibi)
- Sorumlulukları, ilişkileri, ailesi ve kişisel hijyeni ihmal etmek
- Parasının büyük bir bölümünü oyunlar için harcamak

2.5.6. Ebeveynler, ergenler ve dijital oyunlar

Axis (2018) ebeveynlerin dijital oyunlar konusunda ergenlerle yaşadıkları sorunları; sınırlar, şiddet, davranış ve maliyetler olmak üzere dört alanda yaşandığını ifade etmektedir.

2.5.6.1. Sınırlar

Ebeveynler, çocuklarıyla dijital oyun oynamanın sınırlarını oluşturmakta zorlanmaktadır. Çocuklar neredeyse her yerde oynayabilirler: ev tabanlı konsollarda, kişisel bilgisayarlarda, akıllı telefonlarda, tabletlerde, el konsollarında, sosyal medyada, okul bilgisayarlarında, bir arkadaşın evinde, oyun satan mağazalarda vb. İnternette kullanıcılara ücretsiz pek çok oyun sunulmaktadır. İçerik düzenlemesi olmayan veya oyuncular için yaş sınırlaması olmayan oyunlar da yer almaktadır. Çocukların oyun süreleri ve eriştikleri oyun türleri üzerinde tam anlamıyla kontrole sahip olmak imkansızdır. Ek olarak, arkadaşlarının ebeveynleri çocuklar için belirlenen içerik veya zaman sınırlamalarına uymayabilirler (Axis, 2018).

2.5.6.2. Şiddet

Dijital oyunlarla ilgili en tartışmalı konulardan biri, oyun içinde tasvir edilen şiddetin potansiyel zararlarıdır. Amerikan Pediatri Akademisi'ne göre, dijital oyunların yüzde 85'i ("Herkes için E" olarak derecelendirilenler bile), bir oyuncunun başka bir oyuncuya kasıtlı olarak zarar verme yeteneğini içermektedir. Bazı çocuklar görsel şiddetin etkilerine karşı genetik olarak daha duyarlı olmakla birlikte şiddet içeriğine tekrar tekrar maruz kalmak kişide o davranışın ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Dikkat ve çocuğun mizacının farkında olmak önem taşımaktadır. Çocuklar bilgisayar oyunları nedeniyle şiddete başvurmasa da gerçek yaşamdaki şiddete duyarsızlaşabilmektedir. Oyunlarda karakterler

üzerinden gerçekleştirilen şiddet, küfür, yasadışı işler veya yağmalama gibi durumlar çocukların bu davranışları normalleştirmesine neden olabilmektedir. Aşırı maruz kalma gerçek şiddet mağdurlarına karşı empati ve şefkat eksikliğine de yol açabilmektedir (Aksakallı, 2022; Axis, 2018).

2.5.6.3. Davranış

Dijital oyunlar, sürekli zorluklar sunarak beynimizin ödül merkezlerini harekete geçirmek ve her başarıda biraz dopamin salgılamamızı sağlamak üzere tasarlanmıştır. Bu nedenle oyun kesintiye uğradığında bu dürtüsellik, sabırsızlık ve sinirlilikle sonuçlanabilmektedir. Ergenlik dönemi ise dijital oyun oynama davranışında oldukça hassas bir dönemi oluşturmaktadır. Ergenlerin merkezi sinir sistemi, beyin olgunlaşmasının en önemli aşamasından geçmektedir. Bir dizi önemli nörobiyolojik değişiklik, ergenin beynini nispeten kararsız hale getirir. Bu aşamada, dış etkenlerin, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar gibi yapısal ve işlevsel özelliklerini etkilemesi ve ergenin sinir sisteminin plastisitesini tetiklemesi özellikle kolay olabilmektedir. Nörobiyolojik görüntüleme yöntemleri dijital oyun bağımlılığının maddeye bağlı bağımlılıkla benzer nörobiyolojik yoksunluk mekanizmasını paylaştığını ortaya koymaktadır (Axis, 2018; Yu, Bu, Yuan ve Lu, 2016).

2.5.6.4. Maliyetler

Dijital oyunlar giderek daha iyi, daha cezbedici ve karmaşık hale gelmektedir. Bu yenilikler oyuncuları en son trendlere ayak uydurmak için motive etmektedir. Oyun şirketlerinin sunabileceği her çekici seçeneğe ayak uydurmak ise neredeyse imkansız bir durumdur (Axis, 2018).

2.6. Dijital oyun bağımlılığı

Bireyler dijital oyunlar oynayarak; eğitsel, sosyal ya da terapötik anlamda yarar sağlayabilseler de bununla birlikte, aşırı oynandığında, dijital oyunların bazı durumlarda bağımlılık yapabileceği bilinmektedir. Özellikle de oyunun asla duraklamadığı veya bitmediği ve günün herhangi bir saatinde oynanabileceği çevrim içi dijital oyunların bağımlılığa yol açtığına dair kanıtlar vardır. Uyuşturucu bağımlılığı tanımlarının

baskınlığına rağmen, şu anda psikoaktif bir ilacın alımını içermese bile, bazı (kumar, egzersiz, seks, internet kullanımı gibi) davranışların da potansiyel olarak bağımlılık yaratabileceğine inanan giderek artan sayıda araştırmacı bulunmaktadır. Bu çeşitlilik, bağımlılık davranışının ne olduğuna dair yeni, kapsamlı tanımlara yol açmıştır. Dijital oyun bağımlılığının ayrı bir bağımlılık olarak tanımlanmasına ilişkin ise iki temel eleştiri bulunmaktadır. Bunlardan ilki yeterli deneysel kanıt olmaması ikincisi ise oyun bağımlılığına ilişkin belirtilerin başka bir psikopatolojiyle (örneğin depresyon) daha iyi açıklanabileceği görüşüdür (King, Delfabbro ve Griffiths, 2013).

Tüm dünyada araştırmacıların ilgisini çeken bir tür davranışsal bağımlılık bozukluğu olan internet oyun oynama bozukluğu, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının beşinci baskısında daha fazla klinik araştırmayı gerektiren bir durum olarak tanımlanmıştır (APA, 2014). Çin’de ergenlerin %14’ünde internet oyun oynama bozukluğu belirlenmiştir. Bu oran 24 milyon ergenin internet oyun oynama bozukluğu gösterdiği anlamına gelmektedir. İnternet oyun oynama bozukluğu genellikle bireylerin psikolojik iyilik halinin bozulmasına, akademik başarısızlığa ve iş performansının düşmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte; depresyon, öfke sorunları ve anksiyete bozuklukları ile ilişkilidir. Tanı kriterlerine yönelik tartışmalar/belirsizlik devam ediyor olsa da nörogörüntüleme/beyin görüntüleme teknikleri ile bugün internet oyun oynama bozukluğunun nöral mekanizmasını anlamak için yaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu konudaki çalışmalar internet oyun oynama bozukluğu olan bireylerde diğer madde ve davranışsal bağımlılıklara benzer şekilde yapısal ve fonksiyonel anormallikler olduğunu ortaya koymuştur (Yu, Bu, Yuan ve Lu, 2016).

Kumar bozukluğu, DSM-5’te bağımlılık kavramını değiştiren, madde ile ilişkili olmayan tek bağımlılık bozukluğudur. Çalışmalar sadece ilaçların değil davranışların da beyin ödül devresinde uzun vadeli yapısal ve fonksiyonel değişikliklere neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Hem ilaçlar hem de doğal ödüller benzer beyin devrelerini ve bölgelerini etkileyebilmektedir. İnternet oyun oynama bozukluğu olan bireyler, uyuşturucu bağımlılığı ve kumar bozukluğuna benzer şekilde değişmiş bilişsel kontrol ve davranış örüntüsü göstermektedirler. Genellikle günde 8 saatten fazla İnternet oyunları oynamakta ve okul, iş, aile yükümlülükleri, yemek veya uyku gibi diğer etkinlikleri ihmal etmektedirler. Popüler İnternet oyunları genellikle, League of Legends (LOL), World of Warcraft (WOW) ve Cross Fire (CF) gibi rekabet, işbirliği sosyal etkileşimi içeren çok oyunculu oyunlardır (Yu ve diğerleri 2016).

Dijital oyunlar psikolojik olarak sürükleyici ve potansiyel olarak bağımlılık yapıcıdır. Bu oyunlar bireyin yeteneklerini ve stratejik bir oyunu yüksek bir puanla veya oyunda daha yüksek bir statüyle ödüllendirirler. Bağımlı olarak sınıflandırılan oyuncular çok yüksek düzeyde dijital oyun katılımı bildirirken, dijital oyunları oynamak için harcanan zamanın kendisi bağımlılığı belirlemede klinik olarak önemli bir faktör değildir (Davis, 2001;King ve diğerleri, 2013).

Bağımlılık konusunda çok sayıda psikolojik bakış açısı vardır, bu da onu birçok farklı şekilde tanımlamaya yol açmaktadır. Bununla birlikte, çoğu bağımlılık davranış modeli, bir maddeyi tüketmek veya kullanıcı için önemli kişisel zarar ve kişilerarası çatışmaya yol açan bir faaliyete katılmak için kalıcı ve kontrol edilemeyen bir dürtüye işaret etmektedir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığının, bireyler dijital oyun oynama üzerindeki kontrollerini tamamen kaybettiklerinde ve aşırı davranışlarının yaşamlarının tüm yönleri üzerinde zararlı bir etkiye sahip olduğu ve işlerini ve / veya eğitim faaliyetlerini, kişilerarası ilişkileri, hobileri, genel sağlık ve psikolojik iyi oluşu tehlikeye attığı durumlarda mevcut olduğu sıklıkla ifade edilmektedir. Bu iki kriter (bozulmuş kontrol ve zararlı sonuçlar) bağımlılık için temel olarak önemli kriterler kabul edilmektedir. Alternatif bir bağımlılık davranış modeli, dijital oyun bağımlılığının altı özelliğini veya bileşenini önermiştir. Dijital oyun bağımlılığının 3-6 ay arasında devam etmesi gereken altı özelliği/bileşeni olduğu belirtilmektedir (King ve diğerleri, 2013):

1-Belirginlik (salience): dijital oyun oynamak kişinin hayatındaki en önemli aktivite haline geldiğinde, düşüncelere (meşguliyet ve bilişsel çarpıtmalar), duygulara (istek) ve davranışa (normal davranışların bozulması) hakim olduğunda ortaya çıkar. Bağımlı bir dijital oyun oyuncusu, dijital oyunların tüm yönlerine takıntılıdır ve oynamadığı zaman, bir sonraki oyun oturumunu önceden planlar.

2- Duygudurum değişikliği (Mood Modification): Bu, bir kişinin duygudurumunda dijital oyunları oynamanın bir sonucu olarak meydana gelen değişiklikleri ifade eder. Duygudurum değişikliği, öznel bir öfori hissinin yanı sıra fizyolojik uyarılmada bir artış (artmış kalp hızı, kas gerginliği veya titreyen eller) veya alternatif olarak yatıştırıcı bir sakinlik veya uyuşma hissi içerebilir.

3- Tolerans: Eski ruh halini değiştiren etkileri elde etmek için artan miktarda dijital oyunun gerekli olduğu süreci ifade eder. Tolerans, oyuncular dijital oyun oynamak için harcadıkları zamanı kademeli olarak artırdıklarında ortaya çıkar. Bağımlı oyuncuların, bir

dijital oyun oturumunu ancak zihinsel veya fiziksel olarak tükendiklerinde sona erdirecek kadar tolerans geliştirdikleri öne sürülebilir.

4- Yoksunluk (Withdrawal): Dijital oyunun oynanışı aniden kesildiğinde veya azaldığında ortaya çıkan rahatsız edici(eversive) ruh hali durumları ve / veya fiziksel etkilerdir. Psikolojik yoksunluk belirtileri, hayal kırıklığı, sinirlilik ve künt/tekdüze duygulanım (flattened affect) içerir. Yoksunluk, yoksunluk ile ilişkili hoş olmayan duygu durumlarını hafifletmek için bireyi düzenli olarak video oyunları oynamaya motive eder.

5- Nüks (Relapse): oyuncunun yoksunluk dönemlerinden sonra hızla kendini tekrar gösteren daha önceki dijital oyun düzenini ve hatta en aşırı oynama davranışlarına geri dönme eğilimini ifade eder. Nüks genellikle bireyin davranışları üzerinde kişisel kontrolünü kaybettiğini gösterir.

6-Zarar (Harm): Aşırı dijital oyunun olumsuz sonuçlarını ifade eder. Zarar, kişisel psikolojik sıkıntıların yanı sıra diğer insanlarla (aile üyeleri ve arkadaşlar) ve / veya diğer faaliyetlerle (iş, okul, sosyal yaşam, hobiler ve ilgi alanları) çatışmaları içerir.

Teknolojik bağımlılık konusunda tanınmış bir uzman olan John Charlton, bilişsel belirginliğin (meşguliyet), öfori (ruh hali değişikliği) ve toleransın dijital oyun bağımlılığının güvenilir göstergeleri olmayabileceğini, ancak yalnızca yüksek katılımı veya dijital oyunlarla ilgili bir tür sağlıklı saplantıyı ifade ettiğini öne sürmektedir. Bu nedenle, yüksek etkileşim dijital oyun bağımlılığından doğru bir şekilde ayırt edilmezse, çalışmalar sorunlu dijital oyun oynamanın yaygınlığını olduğundan fazla tahmin edebilir görünmektedir. Bu güvenilirlik sorunları göz önüne alındığında, birçok bağımlılık uzmanı, dijital oyun bağımlılığında bozuk kontrol ve zararlı etkileri daha dikkate değer bulmaktadır (King ve diğerleri, 2013).

2.6.1. Yaygınlık (Prevalence)

King ve diğerleri (2013) mevcut araştırmalarda dijital oyun bağımlılığı yaygınlığının % 0.3 ila %2.3 arasında değiştiğinin tahmin edildiğini ancak bazı bölgelerde (örneğin Güney Kore, Japonya) yaygınlık oranlarının % 5 gibi yüksek bildirildiğini ifade etmişlerdir. 2018 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından Ankara'da gerçekleştirilen dijital oyun bağımlılığı çalıştayı raporunda, uluslararası çalışmalarda oyun bağımlılığı yaygınlığının %0.6-%15 arasında değiştiği belirtilmiştir. Aynı raporda oyun bağımlılığı, yaygınlığı ülkeden ülkeye değişim gösteren kültürel bir yönü de bulunan bir hastalık olarak ele alınmıştır. Türkiye

genelinde ise oyun bağımlılığı yaygınlığının tam olarak bilinemediği ifade edilmiştir. Özellikle çok oyunculu çevrim içi rol yapma oyunları (MMORPG'ler) gibi çevrim içi etkin video oyunları oynayanlar başta olmak üzere ergen ve üniversite öğrencilerinin popülasyonlarında % 8 ila %15 arasında değişen daha yüksek yaygınlık oranları bildirilmiştir (King ve diğerleri, 2013). Amerikalı gençlerin %90'ının dijital oyun oynadığı ve %15'inin oyun bağımlısı olduğunun tahmin edildiği ifade edilmektedir (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2016).

2.6.2. Oyuncu profili

Video oyun aktiviteleri için oyuncu tercihlerine ilişkin kültürel farklılıklar mevcuttur. Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık ve Avustralya gibi Batı ülkelerinde hızlı, birinci şahıs atış oyunları, dijital oyun bağımlıları arasında çok popüler bir seçimdir. Güney Kore, Tayvan ve Japonya gibi Asya ülkelerinde gerçek zamanlı strateji oyunları daha popüler olma eğilimindedir. Rol yapma video oyunları gibi belirli video oyunları türleri de farklı kültürel zevklere hitap etmek için Batı ve Doğu bağlamları arasında önemli ölçüde farklılık gösterir. Dijital oyun bağımlılığının yaygınlık oranları da Güney Kore ve Japonya gibi Uzak Doğu ülkelerinde önemli ölçüde daha yüksektir (King ve diğerleri, 2013). Dijital oyunlardaki bilinmeyen, devamlı farklılaşan öğelerin ve senaryoların kişileri oyunu daha fazla oynamaya yönelik harekete geçirdiği ifade edilmektedir. Aynı zamanda oyuncuların oyunu yönlendirebildiği ve kontrol duygusunu, seçim yapma özgürlüğünü daha fazla hissettikleri oyunları tercih ettikleri belirtilmektedir. Oyuncuların tercihlerini belirleyen diğer iki unsur da; psikolojik ihtiyaçlar ve meraktır(Aksakallı, 2022).

2.6.3. Risk faktörleri

Zayıf zaman yönetimi becerilerine sahip bireylerin sürekli ve kesintisiz dijital oyun oynama olasılıkları daha yüksektir. Video oyun bağımlılığıyla ilişkili faktörler arasında; nevroitiklik, sürekli kaygı, dürtüsellik, düşük benlik saygısı ve depresyon bulunmaktadır (King ve diğerleri, 2013). Dijital oyun bağımlılığı çalıştayı sonuç raporunda oyun bağımlılığı konusunda çocuklar ve gençler için ailesel, bireysel ve çevresel risk faktörleri şöyle sıralanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2018):

Ailesel faktörler;

- Anne baba ilgisizliği, bilgisizliği nedeniyle çocuklara yeterli uyarının ve çocuklarla kaliteli ilişkinin sağlanamaması,
- Yetersiz denetim, tutarsız ve sağlıksız ebeveyn tutumları (ihmal, baskı, şiddet), aile içi iletişim bozukluklarının olması,
- Çocukların aşırı kontrol altına alınması veya çok serbest tutumla yetiştirilmeye çalışılması,
- Ailelerin, çocuklarını yaşına ve gelişimine uygun şekilde yetenekleri doğrultusunda etkinlik alanlarına yönlendirmemesi,
- Ailenin teknoloji kullanımı konusunda olumsuz model olması,
- Ailenin çocuğun beslenmesi, oyalanması veya istenilen davranışları sergilemesi için teknolojik cihazları ödöl olarak kullanması,
- Sosyo ekonomik ve kültürel sorunların çocuğu ve ergeni dijital platformlara itiyor olması,
- Aile içi şiddet, aile içi bağımlılık sorunları

Bireysel Faktörler;

- Günlük hayatın problemleri, stresli yaşam olayları ve olumsuz duygulardan uzaklaşma isteği ile evde teknolojik cihazlarla meşgul olması,
- Gruba ait olma, sosyalleşme ve rekabet ihtiyacının dijital oyunlarla karşılanması,
- Sosyal gelişimdeki yetersizlik, yaşıtlarla iletişim kuramama ve sosyalleşememe,
- Oyunun hikayesine uygun bir karakter (avatar) oluşturulması ile gerçek ortamda görölemeyen kabulün sanal ortamda görölmesi,
- Cinsiyet, içe dönüklük, yalnızlık duygusu, sosyal kaygılar, sosyal beceri yetersizlikleri, düşük benlik saygısı,
- Çocukta bağımlılık dışında farklı psikolojik bozuklukların olması

Çevresel Faktörler;

- Açık oyun alanlarının yeterli ve güvenli olmaması nedeniyle çocukların uygun açık oyun alanı etkinliklerine katılamaması,
- Okul çağı çocukları için zenginleştirilmiş serbest zaman etkinliklerinin sağlanamaması,

- Serbest zaman değerlendirme olanaklarının yetersiz olması,
- Ödevlerin internet üzerinden yapılmasıyla birlikte internet kullanımının kontrolsüz ve hızlı bir şekilde keşfedilmesi,
- Bazı platformlarla çocukların oyunlara kolay ve ücretsiz şekilde ulaşabilmesi,
- Çocuğun etrafında kötü rol modellerin bulunması,
- Akranların birbirini etkilemesi,
- Fenomenlere özenilmesi (Örneğin; sosyal medya fenomenleri, youtuberlar vb.)

2.6.4. Dijital oyun yapısı özellikleri

Bazı araştırmacılar, dijital oyunların psikolojik çekiciliğini açıklamak için beş ana özellik kategorisi önermişlerdir (King ve diğerleri, 2013):

- 1) Sosyal özellikler (sosyal ağ oluşturmayı kolaylaştıran iletişim özellikleri gibi video oyunlarının sosyalleştirici yönleri)
- 2) Manipülasyon ve kontrol özellikleri (bir oyuncunun fiziksel bir kontrol şeması kullanarak oyun içi özelliklerle etkileşime girebileceği, kontrol edebileceği, oyun üzerinde ustalık ve kontrol duygusu yaratabileceği yollar)
- 3) Anlatı ve kimlik özellikleri (oyuncunun oyunda başka bir kimliğe bürünebileceği ve etkileşimli bir hikaye anlatma deneyiminin bir parçası olabileceği yollar)
- 4) Ödül ve ceza özellikleri (ustaca oyunların ödüllendirilmesi, kaybetmenin cezalandırılması)
- 5) Sunum özellikleri (bir dijital oyunun estetik nitelikleri, oyunun oyuncuya nasıl görüldüğü ve müzikleri/sesleri gibi)

Ödül ve ceza özellikleri, aşırı dijital oyun oynama davranışı ile en güçlü ilişkiye sahiptir. Benzer gözlemler, özellikle elektronik kumar makineleri ile ilgili olarak, sorunlu kumar araştırmalarında da yapılmıştır. Edimsel koşullanma teorisi dijital oyunlardaki sık ve değişken pekiştireç tarifelerinin dijital oyunları psikolojik olarak oldukça ilgi çekici ve davranışsal sönmeye dirençli hale getirdiğini öne sürmektedir. Büyük ödüller ve aralıklı olarak daha küçük ödüller beklentisi, hızlı ve ısrarlı oyun davranışına yol açar. Birçok dijital oyun bağımlısı, zaman içinde büyük bir ödül elde etmek için bir oyunda tekrar tekrar küçük bir eylem gerçekleştirir. Bu uygulama oyuncular arasında grinding (tekrarlamaya

dayalı oynanış) olarak bilinir ve dijital oyun oynama sürelerinin büyük bir bölümünü alabilir (Demirbaş, 2020; King ve diğerleri, 2013).

Dijital oyunların sosyal yönleri de aşırı oyun davranışını etkileyebilir. Araştırmalar, tek oyunculu dijital oyunlara kıyasla çevrim içi çok kullanıcı dijital oyunlarda sürekli olarak daha yüksek bağımlılık oranları bulmuştur. Bu oyun türünde oyuncu, karakterin fiziksel özelliklerinden ırkına, kullanacağı silahlardan ekipmanlara her şeyi kendisi seçmektedir. Bu özelliklerin sunduğu serbestlik oyununda karaktere bürünmeyi mümkün kılmaktadır. Oyun içerisinde gruplar ya da klanlar bulunur ve oyuncular bunlardan birine dahil olarak oyunun kendi evrenine giriş yaparlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırma, birinci şahıs atış oyunlarının oyuncularının% 80'inden fazlasının düzenli bir oyun grubu (veya klan) içerisinde yer aldığını ve oyuncuların öncelikle diğer oyunculara karşı rekabet etme fırsatı ile motive olduklarını bulmuştur. Devasa çok oyunculu çevrim içi rol yapma oyunları (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games [MMORPG]), yüzlerce, bazen binlerce diğer oyuncu tarafından paylaşılan büyük bir interaktif oyun dünyasına sahip olmaları nedeniyle diğer oyun türlerinden farklıdır. MMORPG'ler, oyuncu sayısı ve oyuncu oyundan uzaktayken var olmaya ve değişmeye devam eden oyunun kalıcı sanal dünyası ile diğer video oyun türlerinden ayrılır. Bu oyunlardaki çevrim içi grupların sosyal yükümlülükleri ve dijital oyunun öngörülemez doğası, oyuncuların dijital oyunda uzun ve kesintisiz dönemler geçirmelerini gerektirir. Bu nedenle, MMORPG bağımlıları genellikle düzenli olarak oynamak için önemli sosyal baskı yaşarlar ve bu durum dijital oyundan uzak kalmalarını sınırlar. Toplam dijital oyun oynama popülasyonunun yaklaşık %9'u MMORPG oynamakta ve MMORPG oyuncularının örneğinde video bağımlılığının yaygınlık oranının %15 kadar yüksek olduğu bildirilmektedir (King ve diğerleri, 2013; Raşit, 2018). MMORPG oyunları özellikle çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığı geliştirmede önemli bir risk etmeni olarak görülmektedir (Young, 2009).

2.7. Sağlıklı oyun oynama davranışı için yapılabilecekler

Axis (2018), ebeveynlere çocuklarının oyun oynama davranışını sağlıklı tutmak için onlarla tartışmadan yapılabilecekler konusunda şu tavsiyelerde bulunmaktadır:

- Oynadığı oyunlar hakkında bilgi edinmeleri.
- Oynadığı çok oyunculu oyunlarda diğer oyuncularla ilişkisini değerlendirmeleri: Oyunda lider mi, takipçi mi arabulucu mu vb. Takım kurucu mu stratejist mi? (Bu

değerlendirmeler çocuğun kişiliği hakkında bilgi edinmeyi sağlayarak çocuğun hoşuna gidebilecek başka etkinliklerin belirlenmesinde yol gösterici olabilir.)

- En sevdiği oyunu oynarken açıklamasını istemeleri: Oyunda en çok sevdiği nedir? Oynadığı karakterle kendisini nasıl ilişkilendiriyor? Oyunun hikayesi gerçekçi mi fantastik mi geliyor, arkadaş grubundaki en iyi oyuncu kim ve neden, oyun oynamak nasıl hissettiriyor? gibi sorular sormaları
- Bir oyunun teknik olarak nasıl meydana geldiğini (yaratım süreci, ses özellikleri, müzikler vb.) birlikte incelemeleri.
- Çocuğu kendi oyununu geliştirmesi için cesaretlendirmeleri. (İlgisini kariyere dönüştürmesine katkı sağlanabilir.)
- Gerçek yaşam ilişkilerinin önemini bizzat yaşayarak ve örnek olarak çocuklara erişilebileceği anlatılarak, güvenli internet kullanımları sağlamaları
- Sınırların/kuralların belirlenmesinde çocuğun da görüşlerini almaları
- Oyunun geçtiği yerleri göstermeleri (Telefon, bilgisayar olmadan yüz yüze iletişim halinde geçirilecek zamanlar belirlemeleri)
- Online ortamda sadece tanımadıkları kişiler değil arkadaşlarıyla da yaptıkları konuşmalarda kişisel ya da aile ile ilgili özel bilgilerin paylaşılmaması gerektiğini anlatılmaları.
- Oyundaki karakterler ve oyunla ilişkili temaları çocukla konuşmaları
- Çocuğun en sevdiği oyunu öğrenmeleri ya da çocuktan oyunu kendilerine öğretmesini istemeleri, oyuna ilişkin ipuçları ve tavsiyeler almaları

Dijital oyunlar ödüllendirici sistemi nedeniyle bağımlılık yapıcı bir yapıdadır. Oyunlar yapıları itibariyle günlük yaşamın bir kopyası olup içerisindeki ödül sistemiyle dopamin salgılanmasını sağlamaktadırlar. Oyunda elde edilen olumlu duyguları tekrar eden bir biçimde elde edebilmek için oyun davranışının artarak devam etmesi biçiminde süreç devam eder. Oyunlar bağımlılık davranışlarıyla beraber; tatminsizlik, memnuniyetsizlik ve yalnızlık sorunlarını da getirebilmektedirler. Bağımlılık genellikle kopukluk hissine bir çözüm arayışı olarak ortaya çıkmaktadır (Axis, 2018; Davis, 2001).

2.8. İlgili araştırmalar

2.8.1. Pozitif psikolojiyle ilgili araştırmalar

Çalışmanın ergenlerle gerçekleştirilmesi bakımından pozitif psikoloji bağlamında yurt içinde ve yurt dışında ergenlerle yapılan çalışmalar incelenmiştir. Yurt içinde yapılan çalışmalarda; ergenlerde pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında grupla psikolojik danışma, müdahale yöntemleri ve eğitim çalışmalarının daha çok beden imajı, yaşam doyumunu, kimlik gelişimi ile psikolojik iyi oluş ve davranış sorunlarına etkilerinin incelendiği görülmüştür. Çalışmaların içerikleri ve bulguları kısaca ifade edilmiştir.

2.8.1.1. Pozitif psikolojiyle ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Keven-Aklıman (2015), pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında olumlu beden imajı geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğini araştırmıştır. Araştırma için hazırlanan grupla psikolojik danışma programının teorik temelini pozitif psikoterapinin beş basamaklı yardım modeli ve pozitif psikolojinin, psikolojik problemlere bakış açısı oluşturmaktadır. Kız öğrencilerle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre geliştirilen grupla psikolojik danışma programı sonucunda, öğrencilerin olumsuz beden imajlarının değiştiği ve olumlu beden algısı oluşturdukları belirtilmektedir.

Bayrakçı (2018), ergenlerde pozitif psikoloji eğitiminin yaşam doyumunu ve kimlik gelişimi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Üç aylık çalışma öncesinde ve sonrasında pozitif psikolojiye dayalı eğitim alan ve almayan gruplar karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre iki grup arasında yaşam doyumunu ve kimlik gelişimi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Ancak Kimlik Gelişiminin Boyutları lğinin bazı alt kategorilerinde çalışma öncesine göre eğitim almış grupta artış olduğu ortaya konulmuştur.

Altınay (2018) 12-15 yaş grubu ergenlerin gelecek yönelimlerini pozitif psikolojinin bazı değişkenleri açısından ele almıştır. Ortaokul ğrencileriyle gerçekleştirilen bu çalışmada, yaş arttıka olumlu gelecek yönelimi puanlarının düştüğü belirlenmiştir. Buna ek olarak alt sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerin planlı gelecek yönelimi ortalamasının da orta sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Erkek ergenlerin geleceğe karşı kaygı ve korkularının kızlara göre daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırmanın ana sonucu olarak; algılanan aile desteği, iyimserlik, öznel iyi oluş ve umutlu

olma durumunun, 12-15 yaş ergenlerin gelecek yönelimlerini olumlu olarak etkilediği belirtilmiştir.

Ulusoy (2020), pozitif psikoloji temelli grup rehberliği programının 7.sınıf öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerine ve benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Ön-test – son-test deney, plasebo ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada deney grubunun yalan söyleme eğilimlerinde anlamlı bir düşüş olduğu, benlik saygısı puanlarında ise anlamlı bir yükselme olduğu ortaya koyulmuştur.

Yavuz (2020), pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin Tip 1 diyabetli çocukların ve ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışma, 7-13 yaş aralığındaki diyabetli çocuklar ve ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Altı haftalık pozitif psikoloji müdahalelerinin sonucunda ebeveynlerin mutluluk ve pozitif duygulanım düzeylerinde artma; depresyon, anksiyete, stres ve negatif duygulanım düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Çocukların ise anksiyete düzeylerinde azalma görülürken, depresyon ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Araştırmanın bulguları pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin tip 1 diyabetli çocukların ve ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur.

2.8.1.2. Pozitif psikolojiyle ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında metodolojik olarak yurt içindeki çalışmalara benzer olduğu görülmüştür.

Shariff ve Ali (2018) Pakistan’da 13-19 yaş aralığındaki yetim ve terk edilmiş kız çocuklarında pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın kapsamında gerçekleştirilen altı grup dersinin sonucunda yapılan ölçümler pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Tejada-Gallardo, Blasco-Belled, Torrelles-Nadal ve Alsinet (2020), okul temelli çok bileşenli pozitif psikoloji müdahalelerinin ergenlerde iyi oluş ve stres üzerindeki etkilerini meta-analiz çalışmasıyla incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları; pozitif psikoloji müdahalelerinin ergenlerde öznel ve psikolojik iyi oluşu arttırdığını ve psikolojik sıkıntıların göstergeleri olan depresyon, anksiyete ve stresi azalttığını ortaya koymuştur.

Shoshani ve Slone (2017), okul öncesi öğrencilerinde pozitif psikoloji müdahale programının öğrencilerin öznel iyi oluşları ve öğrenme davranışları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; müdahale programı uygulanan öğrencilerin iyi oluşları ve pozitif duyguları kontrol grubuna göre artış göstermiş ancak negatif duygularda iki grupta da azalma olmamıştır. Bu duruma, öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin daha fazla zaman gerektirmesi ve okul öncesi dönemde bu becerilerin henüz kazanılmamış olması açıklama olarak belirtilmiştir.

Coser ve Giacomoni (2019), dijital oyun oynama sıklığı ve iyi oluş ile kişilik özellikleri ve oyun türleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. 759 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre; haftalık oyun oynama süresi ile pozitif duygulanım, yaşam doyumu ve sorumluluk kişilik özelliği arasında zayıf ilişki belirlenmiştir. Oyun türleri ile kişilik özellikleri arasında da zayıf korelasyonlar görülmüştür. Ayrıca haftalık oyun oynama süresinin öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Motivasyon, tutku ve temel psikolojik ihtiyaçların iyi oluş üzerinde daha güçlü bir etkisi olabileceği ifade edilmiştir.

2.8.2. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde daha çok ilişkisel araştırmaların gerçekleştirildiği görülmüştür. Araştırmaların içerikleri ve bulguları kısaca ifade edilmiştir.

2.8.2.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalardan internet ve oyun bağımlılığı bağlamında gerçekleştirilenler incelenmiştir.

Derin (2013), lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve bazı bireysel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 2011-2012 eğitim öğretim yılında Manisa merkez ilçesinde bulunan Genel Lise, Fen, Anadolu ve Meslek Liselerinin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören 794 (335 erkek, 459 kız) öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları; kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin, başarılı olan öğrencilere göre orta düzeyde başarılı olan ve başarısız olan öğrencilerin, gelecek beklentisi olumlu olan öğrencilere göre olumsuz olan öğrencilerin internet bağımlılık

puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen diğer bulgulara göre; Öznel iyi oluş alt ölçeklerine ait değişkenlerden, önemli diğerleri ile ilişkide doyum ve olumlu duygular artıkça internet bağımlılık olasılığının azaldığı, yaşam doyumunu artıkça internet bağımlılık olasılığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile ilişkilerinde doyumun ise, internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Özer (2013), problemli internet kullanımını, benlik saygısı ve öznel iyi oluş açısından ele aldığı çalışmada; problemli internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca benlik saygısı ve öznel iyi oluşun problemli internet kullanımının anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir.

Baysan, Çakıcı ve Tezer (2019), ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığıyla okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu amaçla 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Kıbrıs'ta 600 öğrenciyle yürüttükleri çalışmanın sonucunda; kızların okulda öznel iyi oluşlarının erkelere göre daha fazla olduğunu, öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları arttıkça okulda öznel iyi oluşun düştüğünü ortaya koymuşlardır.

Aydoğan (2020), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki tespit etmeye çalışmıştır. Bu araştırma kapsamında 300 üniversite öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin internet bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla katılımcılarda internet bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluşlarında bir düşüş olduğu görülürken, algılanan sosyal destek arttıkça da öznel iyi oluş seviyelerinde artış olduğu belirlenmiştir.

Yavaş (2020), ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmiştir. İstanbul'un Beyoğlu ilçesinde liselerde eğitim gören 441 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada; öznel iyi oluşu arttırma stratejileri ve akran ilişkilerinin öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu ancak oyun bağımlılığının öznel iyi oluşu yordamada, negatif yönlü çok düşük bir ilişkisinin olduğu belirlenmiş ve bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Yordayıcı değişkenlerin birlikte, öznel iyi oluşun %29'unu açıkladığı belirtilmiştir.

2.8.2.2. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluşun problemli internet kullanımı bağlamında ele alındığı görülmüştür.

Pontes ve Macur (2021), Slovenya’da ergenlerde problemli internet kullanımı profili ve psikososyal riskleri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada “düşük problemli internet kullanımı riski” ve “yüksek problemli internet kullanımı riski” olarak iki kategori belirlemişlerdir. 1,066 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin %80’i “düşük problemli internet kullanımı riski” içerisinde yer alırken %20 “yüksek problemli internet kullanımı riski” kategorisini oluşturmuştur. Düşük riskli grupta zaman yönetiminde sorunlar olduğu belirlenmiş, yüksek riskli grupta ise zaman ve duygu yönetiminde güçlükler olduğu ortaya konulmuştur. Buna ek olarak yüksek risk grubunda diğer gruba kıyasla problemli internet kullanımı ölçeği geneli ve alt boyutlarında daha yüksek puanlar belirlenmiş, öznel iyi oluşlarının da diğer gruba göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Lei, Chiu ve Li (2020), aşırı internet kullanımının öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygular ile ilişkili olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmalarında 68,964 katılımcıyı içeren 70 çalışmayı incelemişlerdir. Çalışma sonucunda; aşırı internet kullanan öğrencilerin daha çok negatif duygular hissettikleri, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygularının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Donoso, Casas, Rubio ve Céspedes (2021), internet kullanım biçimleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide problemli kullanımın aracı rolünü incelemişlerdir. Bu doğrultuda 330 farklı devlet okulunda eğitim gören 15 yaşındaki 2,579 ergen ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ana sonucu; internet kullanımının yalnızca problemli olması halinde öznel iyi oluşu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. İnternet kullanımı problemi olmadığında ise öznel iyi oluş üzerindeki etkinin pozitif olması araştırmanın önemli bir sonucu olarak dikkati çekmektedir.

2.8.3. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili araştırmalar

Çalışmanın ergenlerle gerçekleştirilmesi bakımından oyun bağımlılığı bağlamında yurt içinde ve yurt dışında ergenlerle yapılan çalışmalar incelenmiştir. Yurt içinde yapılan çalışmalarda; dijital oyun bağımlılığının tespiti, oyun bağımlılığında ebeveyn tutumunun belirlenmesi, ve bağımlılığın tedavisine yönelik çalışmaların gerçekleştirildiği görülmüştür. Yurt dışında gerçekleştirilen çalışmaların da oyun bağımlılığı semptomlarının tespiti ve tedavisine yönelik çalışmalar olduğu belirlenmiştir. Çalışmaların içerikleri ve bulguları kısaca ifade edilmiştir.

2.8.3.1. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Çukurluöz (2016), Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarını incelemiştir. Ankara ili Çankaya ilçesinde 828 ergen ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre Dijital bağımlılık ölçeği geneli için erkeklerin bağımlılık düzeyi ortalaması kızların bağımlılık düzeyinden yüksek olarak belirlenmiştir. Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Boyutu ve Sosyal Hayata Etki Boyutu için erkeklerin ortalaması kızlardan daha yüksek iken, Sosyal Medya Boyutu için kızların bağımlılık düzeyi erkeklerin bağımlılık düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ile Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Boyutu okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken, Oyun Boyutu ve Sosyal Hayata Etki Boyutu anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür. Meslek lisesi ve Sosyal Bilgiler lisesinde okuyan öğrencilerin Dijital bağımlılık ölçeği geneli ve Dijital Bağımlılık Ölçeği Sosyal Medya Boyutu puan ortalamalarının, Anadolu Lisesi ve İmam-Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak Dijital Bağımlılık Ölçeği Oyun Boyutu için; bir zayıf ve belge almayan öğrencilerin oyun boyutu bağımlılık düzeyi Teşekkür Belgesi, Takdir Belgesi ve Onur Belgesi alan öğrencilerin ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek belirlenmiştir.

Bulanık-Koç (2017), internet oyun oynama bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde ebeveyn tutumunu incelemiştir. Bu çalışmada internet oyun oynama bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin anne-babalarını daha az ilgili buldukları, ailelerinin etkin ebeveynliği daha az uygulamakta olduklarını algıladıkları bulunmuştur. Anne-baba tutumlarının internet oyunu oynama bozukluğu için risk faktörleri arasında olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte

çalışmada, internet oyunu oynama bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde yüksek oranda psikiyatrik eş hastalanım saptanmıştır.

Doğan-Keskin (2019)'in çalışmasında oyun bağımlılığına yönelik bir müdahale programı hazırladığı görülmektedir. Bu programın sonucunda ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu davranışları ile beraber duygusal ve davranışsal sorunları, annelerinin düşüncelerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmanın bulguları; oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı puanlarını düşürdüğünü ve dijital oyun motivasyonunu etkilediğini ortaya koymuştur. Müdahale programına katılan ergenlerin annelerinin görüşlerinin ve yaşanan güçlüklerin daha olumlu yönde değiştiği de belirtilmiştir.

Gerçek (2019), ergenlerde internet oyun oynama bozukluğunda tedaviye yanıtın yordayıcılarını incelemiştir. Çalışma 12-18 yaş aralığındaki internet oyun oynama bozukluğu tanısı almış 36 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar ardışık olarak haftalık şekilde Bilişsel Davranışçı Terapi uygulanan ve aylık olarak basit danışmanlık verilen olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Sekiz haftalık tedavi sürecinin ardından iki grup karşılaştırıldığında; ilaç etkisi kontrol altına alındığında Bilişsel Davranışçı Terapinin depresyon ve dikkat sorunlarını azaltmada basit danışmanlıktan daha etkili olduğunu ortaya koyulmuştur.

Topal (2017), İnternet oyunu oynama bozukluğu olan ergenlerde psikiyatrik eşhastalanım varlığı ve dürtüselliği incelediği çalışmasında; internet oyunu oynama bozukluğu olan ergenlerde yüksek oranda psikiyatrik eş hastalanım ve yüksek dürtüsellik düzeyi saptanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre; psikiyatrik eş hastalanımın varlığının mevcut durumun gidişini ve tedavisini olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bununla birlikte eş hastalanım tedavisinin internet oyunu oynamanın da azalmasında etkili olduğu vurgulanmıştır.

Deniz (2021), Ankara il merkezinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne-baba tutumlarını incelemiştir. Ankara'nın Keçiören ve Çankaya ilçelerinde bulunan toplam on okul ve 866 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada; dijital oyun bağımlılığı erkek öğrencilerde, anne, babası ayrı/boşanmış olanlarda ve ihmalkâr tutum sergileyen ailelerin çocuklarında diğer gruplara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Ayrıca anne, babanın tutumunun öğrencilerin not ortalamasını, dolayısıyla akademik

başarısını etkilediği özellikle ihmalkâr tutum sergileyen ailelerin çocuklarının demokratik tutum sergileyen ailelere göre daha düşük akademik başarıya sahip olduğu saptanmıştır.

Söylemez (2021) ilkokul 4.sınıf öğrencileriyle bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulguları psiko-eğitim programının deney grubunun oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

2.8.3.2. Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı semptomlarının ve tedavisinin belirlenmesine yönelik çalışmalarla beraber pandemi sürecinin dijital oyun bağımlılığına etkisine yönelik çalışmaların gerçekleştirildiği görülmüştür.

Gentile ve diğerleri (2011) Singapur'da 3000'den fazla ilkokul ve ortaokul öğrencisinin internet oyun oynama bozukluğu semptomlarını ölçmüşlerdir. Çalışmanın başında öğrencilerin %9'unun internet oyun oynama bozukluğu belirtileri gösterdiği belirlenmiştir ve bu gruptaki öğrencilerin %84'ünün iki yıl sonra da bozukluk belirtileri göstermeye devam ettiği belirlenmiştir. Araştırmada Oyun oynama bozukluğu belirtileri artış gösteren öğrencilerin; yüksek düzeyde depresyon, akademik başarıda düşüş, zaman içerisinde ebeveynlerle ilişkilerde kötüleşme ve agresif eğilimlerde artış olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık başka bir çalışmada (Scharrow, Festl ve Quandt, 2014), iki yıllık periyotta problemli oyun oynayanların yalnızca %26'sının yüksek düzeyde semptom gösterdiği belirlenmiştir. (Aktaran Gentile ve diğerleri, 2017).

Torres-Rodríguez, Griffiths, Carbonell, Farriols-Hernando ve Torres-Jimenez (2019) Problemli oyun oynama davranışı olan dört ergen ile gerçekleştirdikleri çalışmada üç ergenin internet oyun oynama bozukluğu öncesinde (otizm spektrum bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile depresyon, sosyal fobi ile depresyon) mevcut tanılarının olduğunu yalnızca bir ergenin öncesinde bir bozukluk tanısı bulunmadığını belirlemişlerdir (bu kişide oynamak için tek ön koşul veya motivasyon, akranlarına uyum sağlamak için düşük bir can sıkıntısı gibi görünmektedir). Bu durumun ise sadece dört birey arasında bile, internet oyun oynama bozukluğunun etiyolojisinde mutlaka yaygın predispozan(zemin hazırlayan/yatkınlaştıran) risk faktörlerinin olmadığını gösterdiğini ve

internet oyun oynama bozukluğunun diğer bağımlılıklar gibi biyopsikososyal bir model içinde görülmesi gerekliliğini (Griffiths, 2005) ortaya koyduğunu ifade etmişlerdir.

Teng, Pontes, Nie, Griffiths ve Guo (2020) Güneybatı Çin'deki Okul Ruh Sağlığı Projesi (Project of School Mental Health in Southwest China) kapsamında pandemi bağlamında oyun oynama davranışının depresyon ve anksiyete ile ilişkisini belirlemek üzere pandemi öncesi (Ekim-Kasım 2019) ve pandemi sonrası (Nisan-Mayıs 2020) olmak üzere çocuk ve ergenlerden oluşan toplam 1.778 katılımcıdan veri toplamışlardır. Aynı zamanda pandemi sürecinde oyun oynamaya ilişkin ilk çalışma olma özelliği bulunan araştırma da özellikle ergenlerde pandemi sürecinde dijital oyun oynama davranışı ve internet oyun oynama bozukluğunda anlamlı düzeyde artış olduğu belirlenmiştir. Pandemi öncesindeki süreçte mevcut olan depresyon ve anksiyete semptomu özellikle erkek ergenlerde pandemi sürecindeki bilgisayar oyunu oynama ve internet oyun oynama bozukluğunu (pozitif yönde) yordamıştır. Araştırmanın önemli bir bulgusu da pandemi öncesi ve sonrası ölçümlerde hem çocuklarda hem de ergenlerde oyun oynama davranışı artmış olmasına karşın özellikle bozukluk belirtileri sıklığındaki artışın yalnızca ergenlerde tespit edilmiş olmasıdır. Bu sonuç pandemi sürecindeki kısıtlamalarda ergenlere göre zaten ebeveyn ilişkilerinde daha uyumlu olan çocukların ebeveyn müdahale ve yönlendirmelerinden daha fazla yarar sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Gao, Sung ve Xiang (2021), çevrim içi oyunlara bağımlı kişilerde kaygı, depresyon ve başa çıkma için pozitif psikoloji temelli müdahalenin etkisini incelemişlerdir. Altı haftalık müdahale programı sonrasında katılımcıların kaygı ve depresyon belirtilerinin azaldığını ve olumlu başa çıkma puanlarının artış gösterirken olumsuz başa çıkma puanlarında düşüş olduğunu ortaya koymuşlardır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırma modeli, modeldeki bağımlı ve bağımsız değişkenler, deneklerin belirlenmesi ve ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmada araştırmacı tarafından pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığına etkisini belirlemek amacıyla ön test- son test kontrol gruplu, gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Öntest-sontest kontrol gruplu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, öteki kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılır (Karasar, 2014). Araştırmada bağımsız değişkeni pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı, bağımlı değişkenleri ise katılımcıların Ergenler için Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluşturmaktadır.

Araştırmada kullanılan gerçek deneysel desenlerde, bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen en az iki değişken (faktör) bulunmaktadır. Bunlardan biri yansız grupların oluşturulduğu farklı deneysel işlem koşullarını (deneyi kontrol), diğeri ise katılımcıların farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümlerini (ön test, son test, izleme) ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2009). Gerçek deneme deseninde katılımcılar denek havuzundan seçkisiz bir biçimde deneysel işlem için belirlenirler ve araştırmacı bu noktada bağımsız değişkeni kontrol edebilmektedir (Büyüköztürk, 2016).

Araştırmada kullanılacak deneysel desen Tablo 1'de gösterilmiştir:

Tablo 1

Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	EÖİÖÖ ve DOBÖ	Pozitif Psikoloji Temelli Psiko- Eğitim Programı	EÖİÖÖ ve DOBÖ	EÖİÖÖ ve DOBÖ
Kontrol	EÖİÖÖ ve DOBÖ		EÖİÖÖ ve DOBÖ	EÖİÖÖ ve DOBÖ
Not. EÖİÖÖ= Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği; DOBÖ= Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği				

Araştırmanın bağımlı değişkeni Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar, bağımsız değişkenini ise pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programıdır.

Araştırma deseni doğrultusunda oturumlardan 7 gün önce önce deney ve kontrol gruplarında yer alacak tüm deneklere “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” (EÖİÖÖ) ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (DOBÖ) öntest olarak uygulanmıştır. Deneklere işlem öncesi ölçek uygulaması yapıldıktan sonra, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiş ve ardından uygulama aşamasına geçilmiştir. Toplam 8 haftayı kapsayan uygulama sürecinde deney grubuna, pozitif psikoloji temelli 8 oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuyla herhangi bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Son oturumun tamamlanmasının ardından ise hem deney hem kontrol grubuna “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” (EÖİÖÖ) ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (DOBÖ) sontest olarak uygulanmıştır. “Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının” etkisinin zaman etkisinden bağımsız ve uzun süreli olup olmadığını sınamak amacıyla son-test uygulamasının 1 ay sonrasında ise yine tüm gruplara EÖİÖÖ ve DOBÖ izleme ölçümü olarak uygulanmıştır.

3.1.1. Araştırmanın iç ve dış geçerliğine yönelik alınan önlemler

Deneysel araştırmalarda iç ve dış geçerlik bağımlı değişken üzerinde ortaya çıkan değişimin anlamlılığında önemli rol oynar (Büyüköztürk, 2016; Karasar, 2006). Dış geçerlik; araştırmada elde edilen sonuçların genellenebilirliği ile ilgilidir ve bu genelleme farklı ölçümleri, kişileri, koşulları ve zamanı kapsamaktadır (Baştürk, 2014). Bu bilgiler doğrultusunda, araştırmada dış geçerliği tehdit eden faktörlerden biri olan örnekleme

etkisiyle baş edebilmek amacıyla deney ve kontrol grupları için belirlenecek bireylerin mümkün olduğunca yansız seçilmelerine özen gösterilmiştir. Genellenebilirliği etkilemesi sebebiyle Hawthorne etkisini (Büyüköztürk, 2016) azaltmak amacıyla bireylere deney ve kontrol grubundan hangisinde yer aldıkları konusunda bilgi verilmemiştir.

İç geçerlik, varılan bir nedensel ilişkide sonucun deneysel değişkenler ile gerçekten açıklanabilirliğidir (Karasar, 2006). Bu araştırmada iç geçerliğe yönelik olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara ölçme araçları sınıf rehber öğretmenlerinin bilgilendirmeleri doğrultusunda uygulanmış, isteyen katılımcıların doğrudan araştırmacıya ulaşabilecekleri bilgilendirmesi de yapılarak bazı katılımcılara araştırmacı tarafından ihtiyaç duyulan açıklamaların yapılması sağlanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçme araçlarının isimleri kısaltma ile ifade edilerek ölçeklerin neyi ölçtüğü ile ilgili bilgi verilmemiş böylece ölçek doldurma sürecinde olumlu davranış gösterme eğilimli olmaları önlemek amaçlanmıştır. Buna ek olarak, deney grubunda yer alan katılımcılardan, psiko-eğitim programının içeriği ve süreç hakkında deney grubu dışındaki kişilerle paylaşımda bulunmamaları gerektiği belirtilmiştir.

3.2. Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Sincan ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir mesleki ve teknik anadolu lisesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma sınıf düzeyleri bakımından, 9, 10 ve 11.sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. 12.sınıf öğrencileri Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS) ile mesleki ve teknik Anadolu liselerinin staj uygulamaları nedeniyle katılımlarının düşük olacağı düşünüldüğü için örneklemeye dahil edilmemiştir.

Grupların cinsiyet, sınıf, son dönem not ortalaması, günlük ortalama oyun süresi ile günlük duygudurumuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4 ve Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 2

Grupların Cinsiyete Göre Dağılımları ve Sınıflarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet				Sınıf					
	Kız		Erkek		9.		10		11	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Deney Grubu	3	25.0	9	75.0	7	58.3	4	33.3	1	8.3
Kontrol Grubu	2	16.7	10	85.3	2	16.7	5	41.7	5	41.7

Tablo 2 incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubundaki erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre fazla olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların %58.3'ünü 9.sınıf öğrencileri oluştururken kontrol grubundaki katılımcılardan 10. ve 11. Sınıf öğrencilerinin eşit sayıda olduğu ve çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 3

Grupların Son Dönem Not Ortalamasına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Not ortalaması	N	%
Deney Grubu	0 – 49.99	1	8.3
	50 – 59.99	5	41.7
	60 – 69.99	2	16.7
	70 – 84.99	2	16.7
	85 – 100	2	16.7
	Toplam	12	100,0
Kontrol Grubu	0 – 49.99	1	8.3
	50 – 59.99	4	33.3
	60 – 69.99	5	41.7
	70 – 84.99	1	8.3
	85 – 100	1	8.3
	Toplam	12	100.0

Tablo 3 incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların çoğunluğunun (%41.7) not ortalamasının 50-59.99 aralığında yer aldığı görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların çoğunluğunun(%41.7) not ortalamasının 60-69.99 aralığında yer aldığı görülmektedir.

Tablo 4

Grupların Günlük Bilgisayar Oyunu Oynama Süresi

	Günlük oyun süresi	N	%
Deney Grubu	1 – 3 saat	3	25.0
	1 saatten az	1	8.3
	4 – 6 saat	5	41.7
	4-6 saat	1	8.3
	9 saatten fazla	2	16.7
	Toplam	12	100.0
Kontrol Grubu	1 – 3 saat	3	25.0
	1 saatten az	3	25.0
	4 – 6 saat	5	41.7
	7 – 9 saat	1	8.3
	Toplam	12	100.0

Tablo 4 incelendiğinde hem deney hem de grubundaki katılımcıların çoğunluğunun (%41.7) günlük oyun süresinin 4-6 saat aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Sıradan Bir Günleri İçin Çoğunlukla Hissettiklerini İfade Ettikleri Duygu Durumu

	Duygu durumu	N	%
Deney Grubu	Duygularımı tanımlamak benim için zordur	2	16.7
	Olumlu/pozitif duygular	7	58.3
	Olumsuz duygular	3	25.0
	Toplam	12	100.0
Kontrol Grubu	Olumlu/pozitif duygular	5	41.7
	Olumsuz duygular	7	58.3
	Toplam	12	100.0

Tablo 5 incelendiğinde deney grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu (%58.3) sıradan bir günlerini düşündüklerinde çoğunlukla olumlu/pozitif duygular hissettiklerini ifade etmişlerdir. Deney grubundaki 2 katılımcının ise duygularını tanımlamanın zor olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların çoğunluğu (%58.3) ise

sıradan bir günlerini düşündüklerinde çoğunlukla olumsuz duygular hissettiklerini ifade etmişlerdir.

3.2.1. Grupların oluşturulma süreci

Araştırmaya dahil edilecek öğrencilerin belirlenmesi için, Ankara ili Sincan ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir lisede 9. 10. ve 11.sınıfta öğrenim gören ve yaşları 14-17 arasında değişen toplam 546 öğrenciye “Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği” (EÖİÖ) ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (DOBÖ) araştırmacı tarafından uygulanarak bir katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Ölçekler Google form ile uygulanmış ve ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler, her bir ölçeğin üzerine yazılmış, öğrencilere çalışmadan elde edilen verilerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı uygulama başında belirtilmiştir. Bilgi formu ve ölçeklerin yer aldığı Google form linki sınıf grupları aracılığıyla öğrencilerle paylaşarak uygulanmıştır. Uygulamaların her biri yaklaşık 30-35 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar sonucunda, deney ve kontrol gruplarını oluşturacak öğrenciler 75’i kız, 193’ü erkek olmak üzere toplam 268 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda belirlenmiştir. Öğrencilerin gruplara atanmasında; Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nin “83-130” (bağımlı kullanıcı) puanı aralığı ile Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği’nden düşük puana sahip olma durumu dikkate alınmıştır. Bu doğrultuda öncelikle Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’nden 83-130 aralığında puan alan 32 öğrenci olduğu belirlenmiştir. Daha sonra bu öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarına bakılmıştır. 2 öğrencinin “Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği”ne samimiyetle cevap vermedikleri belirlenmiş ve bu öğrenciler araştırma dışında bırakılmıştır. Öğrencilerden 6’sı ise araştırmaya katılmak istemediklerini ifade etmişler ve bu nedenle çalışma kapsamı dışında bırakılmışlardır.

Araştırma kriterine uygun 24 öğrenci olduğu tespit edilmiş ve bu öğrencileri araştırmaya davet etmek amacıyla ön görüşmeler yapılmıştır. Ön görüşmelerin ardından çalışmaya davet edilen tüm öğrenciler katılmayı kabul etmişlerdir. Bu doğrultuda öğrenciler puanlarına göre yukarıdan aşağıya sıralanmıştır. Öğrencileri deney ve kontrol grubuna dahil etme işlemi kura çekme (torbadan isim çekme) yöntemiyle yansız bir biçimde gerçekleştirilmiştir. Voltan-Acar (1995) Grupla psikolojik danışmanın gönüllü üyeler ile 8-12 kişilik gruplarla çalışılabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmada da her iki gruba (deney ve kontrol grubu) 12’şer kişi atanmıştır.

Deney grubunda yer alacak öğrencilerle uygulamalara geçmeden bir hafta önce görüşmeler yapılmıştır. Öğrencilerle genel olarak çalışmanın ve psiko-eğitim programının içeriği, süreç ve grup kuralları hakkında bilgiler verilmiştir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerle ise herhangi bir görüşme gerçekleştirilmemiştir. Araştırma sonucunda gerçekleştirilen istatistiksel analizler deney ve kontrol grubunda yer alan 24 öğrencinin öntest, sontest ve izleme testi ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre sayısal dağılımı Tablo 6’ da verilmiştir.



Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Sınıf ve Günlük Ortalama Bilgisayar Oyunu Oynama Sürelerine Göre Dağılımları

No	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanı	Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanı
<i>Deney Grubu</i>					
1	Kız	14	9.sınıf	32	107
2	Kız	14	9.sınıf	42	85
3	Erkek	13	9.sınıf	42	98
4	Erkek	14	9.sınıf	44	96
5	Erkek	14	10.sınıf	45	100
6	Erkek	13	9.sınıf	47	101
7	Erkek	15	10.sınıf	49	91
8	Erkek	16	11.sınıf	54	91
9	Erkek	16	10.sınıf	55	108
10	Kız	14	9.sınıf	54	130
11	Erkek	15	10.sınıf	41	105
12	Erkek	14	9.sınıf	53	83
<i>Kontrol Grubu</i>					
1	Erkek	17	11.sınıf	22	115
2	Erkek	15	9.sınıf	22	112
3	Erkek	14	10.sınıf	35	97
4	Erkek	16	11.sınıf	38	94
5	Erkek	15	10.sınıf	41	88
6	Erkek	17	11.sınıf	41	90
7	Kız	14	10.sınıf	42	104
8	Erkek	15	10.sınıf	49	103
9	Erkek	13	9.sınıf	50	105
10	Kız	15	10.sınıf	56	118
11	Erkek	16	11.sınıf	56	102
12	Erkek	16	11.sınıf	54	104

3.3. Veri toplama aracı/araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Çalışma gruplarının demografik verilerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır. Bilgi formunda öğrencilerin; cinsiyeti, yaşı, not ortalaması, aile aylık gelir durumu, aile türü, anne ve baba eğitim düzeyi, boş zaman aktiviteleri, internet ve bilgisayara sahip olma durumu, oynadıkları oyun türleri ve süreleri, aile ve arkadaşlık ilişkileri ile oyun oynama davranışı kaynaklı fiziksel ve psikolojik sorunlarını belirlemeye yönelik sorulara yer verilecektir.

3.3.2. Ergen öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖ)

Eryılmaz (2009) tarafından 14-18 yaşları arasındaki ergenlerle gerçekleştirilen çalışmayla geliştirilen ölçek 15 madde ve dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 ve Spearman Brown değeri .83; test tekrar test yöntemine dayalı güvenirlik değeri ise .83 olarak belirlenmiştir. Ölçekte yer alan boyutlar: “aile ilişkilerinde doyum”, “önemli diğerleri ile ilişkide doyum (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi.)”, “yaşam doyumu” ve “olumlu duygular” dır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %61.64 olarak belirtilmiştir. Açıklanan varyansın %35.79’u aile ile ilişkilerde doyum, %9.70’i önemli diğerleri ile ilişkide doyum, %8.69’u yaşam doyumu ve %7.44’ü olumlu duygular ile açıklanmaktadır. Ölçekte kesme noktası bulunmamaktadır. Ölçek toplam puanı ile alt boyutları da kullanılabilir. Yüksek puan almak, o alandaki öznel iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir (Eryılmaz, 2009). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach’s Alpha değeri .914 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği (DOBÖ)

Ayas, Çakır ve Horzum (2011) ergenlerin bilgisayar bağımlılık düzeyini ölçmek amacıyla ortaöğretim dokuz ve onuncu sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerle yapılan çalışmayla Ergenler için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği’ni geliştirmiştir. Ölçeğin kapsam geçerliliği için uzman görüşü alınmış, yapı geçerliliği için faktör analizi yapılmıştır. Ölçek iki faktörlü yapıya sahip olup faktör analizi sonucunda ilk 28 madde birinci faktörü oluşturmuştur. Bu maddelerin yük değerleri .512-.795 arasında

değişmektedir İnternet bağımlılığı olarak adlandırılan ilk faktör toplam varyansın %29.49'unu açıklamaktadır. Bu faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .96 olarak belirlenmiştir. Ölçeği oluşturan diğer 26 madde ikinci faktörü oluşturmaktadır. Bu maddelerin yük değerleri .424-.788 arasında değişmektedir İkinci faktör bilgisayar oyun bağımlılığı olarak adlandırılmıştır ve toplam varyansın %19.13'ünü açıklamaktadır. Bu faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .95'dir. 54 maddelik ölçeğin tamamı ele alındığında toplam varyansın %48.62'sini açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Ölçekte tamamı olumlu ifadelerden oluşan toplam 54 madde bulunmaktadır. Ölçekten en az 54, en fazla 270 puan alınabilmektedir (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011). Bu tezde Ergenler için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin *bilgisayar oyun bağımlılığı alt ölçeği* kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçek maddelerinde ve isminde değişiklik gerekli görülmüş, yapılan değişiklik doğrultusunda doğrulayıcı faktör analiziyle ölçeğin geçerliliği incelenmiştir. Ölçek maddelerindeki değişikliğe istinaden alt ölçek “Dijital oyun bağımlılığı ölçeği” olarak adlandırılmıştır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .969 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3.1. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği geçerlilik çalışması

Araştırmada kullanılan Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği'nin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı alt ölçeğinde yer alan “bilgisayar oyunu” ifadesi, artan oyun çeşitliliği dikkate alınarak telefon ve diğer dijital platformlardan oynanan oyunları da kapsayacak biçimde ölçek maddelerinde “dijital oyunlar” ifadesiyle değiştirilerek kullanılmıştır. Yapılan değişiklik doğrultusunda ölçeğin yeni hali 297 öğrenciye uygulanmış ve ölçeğin geçerliliği Lisrel programında Doğrulayıcı Faktör Analizi(DFA) ile incelenmiştir.

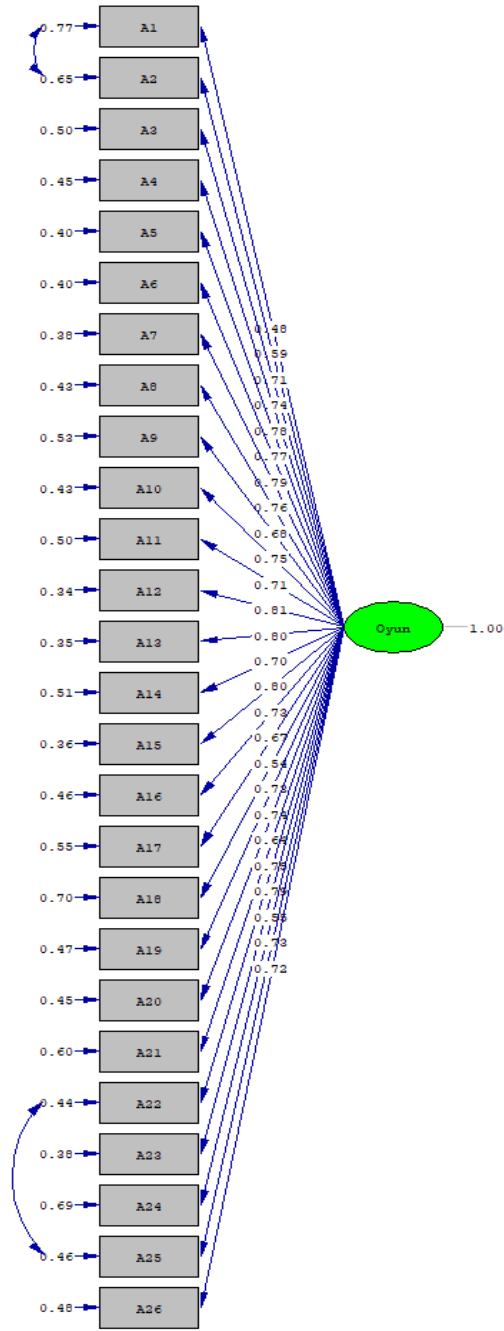
DFA uygulanırken uyum iyiliği indekslerinden ki-kare, CFI (Comparative Fit Index), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve NFI (Normed-Fit Index) ile NNFI (Non-Normed Fit Index) dikkate alınmıştır. Bu araştırmada kullanılan uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilirlik Sınırları

Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Değer	Kaynak
χ^2 / sd	< 5 = Kabul edilebilir uyum	(Hartwick & Barki, 1994; Segars & Grover, 1993)
RMSEA	≤ 0.05 = iyi uyum $0.05 < RMSEA \leq 0.08$ = yeterli uyum $0.08 < RMSEA < 0.1$ = kabul edilebilir uyum	(Kaplan, 2000; Schermelleh-Engel et. al., 2003)
SRMR	$0.05 \leq SRMR \leq 0.1$ = kabul edilebilir uyum	(Browne & Cudeck, 1993)
CFI	≥ 0.90 = iyi uyum	(Hartwick & Barki, 1994; Segars & Grover, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001)
NFI/NNFI	≥ 0.90 = iyi uyum	(Hartwick & Barki, 1994; Segars & Grover, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001)

Bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksi değerleri [$\chi^2/sd=3.68$, $n=297$, $\chi^2=1093.86$, $p<.000$, $RMSEA=.01$, $SRMR=.055$, $CFI=0.97$, $NFI= 0.96$, $NNFI= 0.97$] olarak ortaya çıkmıştır. Bu değerler χ^2/sd , $RMSEA$, $SRMR$, CFI , NFI ve $NNFI$ uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Dfa standardize edilmiş faktör yükleri

Oyun bağımlılığı ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, madde faktör yüklerinin .34 ile .77 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

3.4. Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı

3.4.1. Psiko-Eğitim programının amacı ve genel özellikleri

Pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programı; haftalık oturumlar şeklinde uygulanan, oturumların 90 dakika sürdüğü toplam 8 oturumdan oluşan bir programdır. Bu programla katılımcıların ergenlik döneminde duygusal gelişim ve bilgisayar oyunlarının bu dönemdeki psikolojik etkileri hakkında bilgilendirilmeleri, duyguları konusunda farkındalıklarının artırılması, karakter güçlerini öğrenerek geliştirme yollarını öğrenmeleri, iyimserliklerinin arttırmak ve geleceklerini imgeleyerek bu doğrultuda eyleme geçme motivasyonu oluşturmaları hedeflenmiştir. Her bir oturumun amacı 3.6. nolu başlıkta özet halinde sunulmuştur. Psiko-eğitim programının detaylı hali Ek-3'te yer almaktadır.

3.4.2. Programın hazırlanması

Öznel iyi oluşu arttırmaya ve oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik program, pozitif psikoloji temelli hazırlanmıştır. Öncelikle pozitif psikolojiye dair kuramsal bilgiler bütünüyle taranarak ilgili araştırmalar ve pozitif psikolojiyi temel alan Bayrakçı (2018), Ergün(2020), Keven-Aklıman(2015) ile Ulusoy(2020)'un ergenler ile gerçekleştirdikleri çalışmalar incelenmiştir.

İkinci olarak, öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığıyla ilgili çalışmalar araştırılmıştır. Alanyazın incelemesi sonucunda Doğan-Keskin(2019)'in ergenler için hazırladığı oyun bağımlılığı müdahale programı, Baba-Kaya (2018)'nin bireysel egzersiz programı ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı ve psikolojik belirtilere etkisini ele alan çalışması, Çukurluöz (2016)'ün Ankara ili Çankaya ilçesinde okuyan lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarını incelediği çalışması, Yıldırım (2019)'ın çevrim içi oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini ele aldığı çalışması ve Bayrakçı (2018)'nin ergenlerde pozitif psikoloji eğitimini ele aldığı çalışması incelenmiştir.

Literatür taraması sonucunda ulaşılan araştırma bulguları dikkate alınarak ve hazırlanan programın öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmeleri ve bu güçten destek almaları amaçlandığından, programın web 2.0 araçlarıyla desteklenerek katılımcılar için daha cazip olan online ortamda gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Programın geliştirilmesi sürecinde

araştırmacı, tez izleme jürisi üyeleriyle her zaman bağlantılı olmaya özen göstermiştir. Araştırmacı uygulamaya başlamadan önce tez danışmanı tarafından hazırlanan program son kez incelenmiş ve gerekli düzeltmeler uygulayıcı tarafından yapıldıktan sonra program uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı kapsamında oturumlarda şu konular yer verilmiştir:

- Ergenlik döneminde duygusal gelişim ve bilgisayar oyunlarının bu dönemdeki psikolojik etkileri
- Duygular (pozitif ve negatif) ve etkilerinin/katkılarının farkına varma.
- M. Seligman ve C. Peterson tarafından ortaya konulan 6 temel erdem; *Bilgelik* (Yaratıcılık, Merak, Öğrenme sevgisi, Açık fikirlilik, Bakış açısı), *Cesaret* (Cesur olma, Sebatkarlık, Dürüstlük, Yaşam coşkusu), *İnsaniyet* (Sosyal zeka, Sevgi, İyilikseverlik), *Adalet* (Liderlik, Vatandaşlık, Hakkaniyet), *Ölçülülük* (Affedicilik, Alçakgönüllülük, Öz-denetim, İhtiyatlı olma) ve *Aşkınlık* (Estetik ve mükemmelliğin takdiri, Şükran duyma, Umut, Mizah, Maneviyat) mevcuttur. Bu altı temel erdemin ve bunlar içerisinde yer alan 24 karakter gücünün neler olduğunu <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> sitesinden Türkçe olarak ergenler için ayrıca yapılabilen test ile öğrenerek kendi karakter gücünü ve nasıl geliştirebileceğinin farkına varma.
- İyimserlik (Geleceğe ilişkin umut ve olayları yükleme biçiminin ele alınması)
- Şükran/Minnettarlık (yaşamda sahip olduklarını fark etme, kendisine yapılan olumlu davranışları fark etme, şükran duygusunu ifade etmenin kendisine katkılarını bilme ve ifade edebilme. Örneğin; 1 haftalık şükran günlüğü uygulaması).
- Geleceği imgeleme (örneğin; 10 yıl sonra yaşam hedeflerini gerçekleştirmiş ve zorlukları aşmış biri olarak kendisini hayal etmesi. Etrafında olan her şeyi ve duygularını 1 hafta boyunca her gün yazarak betimlemesi. 1 hafta sonunda yazdıklarını inceleyerek bir yaşam görevi/varoluş amacı üzerinde düşünme)

Psiko-eğitim programı çevrim içi/online uygulamaya yönelik olarak hazırlandığı için program Web 2.0 araçları (Mentimeter, wordwall) ile zenginleştirilmiştir. Böylece çevrim içi ortam içerisinde katılımcıların dikkatini canlı tutmak ve grup sürecine aidiyeti arttırmak amaçlanmıştır.

3.4.4. Çevrim içi psikolojik yardım hizmetleri

Çevrim içi psikolojik danışma hizmeti Türk PDR Derneği (2011) tarafından psikolojik desteğe ihtiyaç duyan kişiyle, bu hizmeti sunan psikolojik danışman arasındaki ilişkinin telefon veya internet aracılığıyla, terapötik müdahalenin yine bu ortamda gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmıştır. Psikolojik yardım hizmetlerinin özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde yaşanan sosyal izolasyon ile beraber çevrim içi ortamda yapılmasının yaygınlaştığı söylenebilir. Yazıcı, Altun, Tosun ve Özdemir (2021), Covid-19 salgınının ilk aylarında Türkiye’de salgının yol açtığı psikolojik sorunları ve yardım arama taleplerini incelemiştir. Ayrıca çalışma kapsamında ruh sağlığı çalışanlarının becerileri de incelenmiştir. Türkiye’nin farklı bölgelerinde çalışmakta olan 168 katılımcı kendilerinden talep edilen yardıma ilişkin konuların; aşırı kaygı, eğitsel ve mesleki sorunların yarattığı stres, virüs kapmaya ilişkin tekrarlayıcı düşünceler, zevk ve ilgi kaybı, uykusuzluk ve aşırı temizlik şikayetleri olduğunu ifade etmişlerdir. Ruh sağlığı çalışanlarının çoğunluğu online/çevrim içi psikolojik danışmayı etkili bulduklarını ifade ederek olumlu bir tutum ortaya koymuşlardır. Ancak ruh sağlığı çalışanlarının çevrim içi yardıma ilişkin tutumları olumlu olsa da kendilerinin bu konudaki becerilerine ilişkin algılarının düşük olduğu dikkati çekmektedir.

Psikolojik yardım hizmetlerinin uygulanmasından belirli etik ilkeler söz konusudur. Söz konusu müdahaleler çevrim içi ortama taşındığında da bu ilkelere uygun hareket edebilmek adına belirli tedbirler gerekli olmaktadır. Türk PDR-DER (2004)’in yayınladığı etik kurallar kitapçığında psikolojik danışma hizmetinde bilgisayar kullanılması halinde dikkat edilmesi gereken noktalar şöyle ifade edilmiştir:

- (a) danışan bilişsel, duyuşsal ve fiziksel açıdan bilgisayar çalışmasını yürütecek yeterlikte olmalı,
- (b) danışana programın amacı hakkında bilgi verilmeli,
- (c) kullanılan bilgisayar programı danışanın ihtiyacına uygun olarak seçilmeli ve
- (d) danışan bilgisayarı kullanırken, yanlış anlama veya uygunsuz kullanma gibi sorunları ortadan kaldırmak ve daha sonraki ihtiyaçları tespit etmek için izlenmelidir.

Çevrim içi yardım hizmetleri; Ruh sağlığı hizmetlerini daha ulaşılabilir kılmak, yardım alan bireylerin daha az sosyal kaygı yaşamalarını sağlamak, teknoloji sayesinde zengin içeriklere (filmler, ses dosyaları vb.) kolayca ulaşmak, hem danışan hem danışman için ekonomik olması ve hızlı dönüt sağlayabilme gibi imkanlarıyla yüz yüze yardım

hizmetlerine göre avantajlı durumdadır. Ancak karşılıklı güvenin inşası, kriz anında danışana müdahalenin sınırlı gerçekleştirilebilmesi ve gizlilik konusunda riskleri barındırması nedenleriyle de dezavantajlı olduğu ifade edilebilir (Bozkurt, 2013). Bu avantaj ve dezavantajlarına karşın çevrim içi psikolojik danışma yaklaşımı artık geleneksel psikoloji yaklaşımı kadar önemli ve iyi bir alternatif sunmaktadır ancak yurt dışına kıyasla ülkemizde halen yeni bir alanı oluşturmaktadır. (Özdemir ve Barut, 2020).

Çevrim içi psikolojik yardım hizmetlerinin bazı dezavantajlarına karşın hem danışmanlar hem de danışanlar açısından daha fazla tercih edilir hale geldiği görülmektedir. Zeren, Erus, Amanvermez, Buyruk-Genç ve Duy (2021), çevrim içi psikolojik danışma hizmetlerini danışan perspektifinden ele alarak danışan deneyimlerini incelemişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerle gerçekleştirdikleri çalışmanın bulguları danışanların çevrim içi oturumlardan memnuniyetlerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Danışanların; psikolojik danışmanları ile hedef belirleme, sorunlara çözüm arama ve bağ kurma konusunda terapötik işbirliği kurabildikleri görülmüştür. Bu konuda benzer bir diğer çalışma da Erdem ve Özdemir (2020)'in çevrim içi ve yüz yüze danışmaya ilişkin algıları belirlemek için gerçekleştirdikleri nitel çalışmadır. Bu araştırmanın bulguları da danışanların çevrim içi psikolojik danışma konusunda istekli olduklarını özellikle ekonomik yönden ve ulaşım yönünden çevrim içi psikolojik danışmayı daha ulaşılabilir bulduklarını ortaya koymuştur. Damar (2019) psikolojik danışmanların çevrim içi psikolojik danışmaya ilişkin görüşlerini incelemiştir. Psikolojik danışmanların çevrim içi psikolojik danışmaya ilişkin etik kaygıları olmakla beraber genel olarak olumlu yaklaşımları olduğu görülmüştür. Ancak kendi yeterliliklerine ilişkin algılarının düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çalışmada çevrim içi psikolojik danışma hizmeti sunacak kişilerin gerekli teknolojik becerilerde yeterlilik sahibi olması gerektiği ifade edilmiştir.

Çevrim içi psikolojik müdahalelerin sonuçları bakımından da etkili oldukları görülmektedir. Yıldız (2021), ortaokul öğrencileriyle sosyal duygusal öğrenme becerileri konusunda çevrim içi bir program gerçekleştirmiştir. Uygulanan programın psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulguları programın öğrencilerin; iletişim, problem çözme, stresle baş etme becerileri ve kendilik değerini artıran becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık gelişme göstermiş ve yaşam doyumunun farklı boyutlarında olumlu değişimler gözlemlenmiştir. Genç (2021), 8.sınıf öğrencilerine yönelik çevrim içi grup rehberliği

programının psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisini incelemiş ve her iki değişken için de olumlu değişimler gözlemlenmiştir. Yılmaz Dinç (2021) ise üniversite öğrencileriyle Emdr odaklı çevrim içi psikolojik danışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonuçları; çevrim içi psikolojik danışmanın psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşta etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kulbaş (2021) pozitif psikoloji temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma programı uygulamıştır. Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan annelerle gerçekleştirilen çalışmanın annelerin psikolojik iyi oluş, umut ve öz-anlayış düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Covid-19 pandemisiyle beraber yaygınlığı artan çevrim içi psikolojik yardım hizmetlerinin, danışanlar için bu hizmeti daha ulaşılabilir kılması (Bozkurt, 2013; Erdem ve Özdemir, 2020) ve danışmanların da çevrim içi müdahaleye olumlu tutumu (Damar, 2019; Yazıcı, Altun, Tosun ve Özdemir, 202) dolayısıyla giderek daha fazla yaygınlaşacağı ifade edilebilir. Aynı zamanda Covid-19'un toplumsal olarak; depresyon, anksiyete, stres, travma sonrası stres bozukluğu ve covid-19 ile ilişkili obsesyonlar olmak üzere mevcut psikolojik etkilerinin (Tanrıverdi, Cevheroğlu, Özkurt ve Şahingöz, 2021) ortadan kaldırılması geniş çaplı ve ulaşılabilir psikolojik yardım hizmetlerini gerekli kılmaktadır. İnternet ve teknolojinin sağladığı ilerlemelerle beraber psikolojik danışman eğitiminde çevrim içi psikolojik danışma becerileri konusunda yeterlilikleri sağlayacak biçimde eğitimlerin yapılandırılmasının önemi vurgulanmaktadır (Damar, 2019; Özdemir ve Barut; 2020).

3.4.5. Web 2.0 araçları

Web 2.0 kavramı World Wide Web (www)'in ilk kuşak web araçlarından farklı özelliklere sahip ikinci kuşağını tanımlamak için kullanılmaktadır. Kavram ilk olarak Tim O'Reilly tarafından 2004'te kullanılmıştır (O'Reilly, 2005). Web 2.0'ın kullanıcıların teknik engellerle karşı karşıya kalmadan içerik paylaşımlarını ve aynı zamanda internetin sosyal etkileşim ve işbirliği potansiyellerinden yararlanılmasını sağlamaktır. Web 2.0 araçları sosyal yazılımlar olduğundan web okurluğundan web okuryazarlığına dönüşümü beraberinde getirmektedir. Bu sayede internet; bilginin hazırlanıp iletildiği ve hazır bilginin tüketildiği bir ortam olmaktan çıkıp, içeriğin katılımcılarla birlikte üretildiği, paylaşıldığı, birleştirildiği ve transfer edildiği bir platforma dönüşmektedir (Horzum,

2010). Eğitim ortamlarında giderek yaygınlaşan web 2.0 araçları interaktif öğrenme imkanları sunarak, zamandan ve mekândan bağımsız öğrenme ortamları ve içerikleri tasarlanmasına olanak sağlamaktadır. Günümüzde yaygın biçimde kullanılan web 2.0 araçları kategorileri; zihin haritası uygulamaları, pano oluşturma uygulamaları, poster ve karikatür oluşturma uygulamaları, Hikâye ve Kitap Yazma Uygulamaları, Not Alma ve Blog Oluşturma Uygulamaları, Test ve Bulmaca Oluşturma Uygulamaları, Sunum ve Animasyon Uygulamaları, Bilgi Afişi ve İnfografik Hazırlama Uygulamaları, Uzaktan Eğitim ve Sanal Sınıf Uygulamaları, Sanal ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamaları, Fotoğraf, Film ve Video Düzenleme ve Tasarım Uygulamaları ve Sosyal Medya Uygulamaları olarak belirtilmektedir (Kılıç, 2021).

Gündüzalp (2021) Covid-19 salgınıyla beraber internet tabanlı teknolojilerin ve araçların eğitimde daha fazla kullanılmaya başlandığını ifade etmektedir. Web 2.0 araçlarının da bunlar arasında yer aldığı belirtilmektedir. Ancak bu araçlarının kullanımı konusunda öğretmen yeterliliklerinin önemli olduğu ve bu konuda yeterlilikleri arttırmaya ihtiyaç olduğu da ifade edilen önemli noktalardandır (Eyüp, 2022). Bununla beraber eğitimde olduğu kadar öğrencilere danışmanlık hizmetlerinde de dijital ve internet ortam desteğinin önemli yararları olduğu ifade edilmektedir (Cano ve Meneses, 2012): hem öğrenme hem problem çözmede işbirliği ortamı sunması, zaman ve mekan sınırlaması olmadan aile ve öğretmenlerle problemleri çözebilme imkanı sağlaması, kişiler arası iletişim becerilerine katkı sağlaması.

3.4.5. Oturumların amaçları ve genel akışı

Her biri 90 dk olarak planlanan 8 oturumluk psiko-eğitim programının genel çerçevesi aşağıda sunulmuştur.

1.OTURUM

Amaçlar

1. Grup sürecini yapılandırmak
2. Grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını ve ısınmalarını sağlamak
3. Grup sürecinden beklentileri netleştirmek

Davranışsal Hedefler

1. Psiko-eğitim programının amacı, oturumların süresi ve sıklığı, grup kuralları hakkında bilgi sahibi olacaklardır.
2. Üyeler birbirlerini tanıyacaklardır.
3. Üyeler psiko-eğitim programı bağlamında bireysel amaçlarını belirleyeceklerdir.

2.OTURUM

Amaçlar

1. Beynin yapısı ve ergenlik döneminde beyin gelişimi hakkında bilgi vermek.
2. Duygusal gelişim hakkında bilgi vermek.
3. Üyelere dijital oyunların gelişimleri üzerindeki etkileri hakkında farkındalık kazandırmak.

Davranışsal Hedefler

1. Beynin yapısı, işlevleri ve gelişimi hakkında bilgi sahibi olacaklardır.
2. Ergenlik döneminde duygusal gelişim ve biyolojik temelleri hakkında bilgi sahibi olacaklardır.
3. Duygusal yaşantılarını ve duygularını düzenleme çabalarını anlamlandırabileceklerdir.
4. Dijital oyun oynama davranışlarının gelişimleri üzerindeki olumsuz etkilerinin farkına varacak ve bu etkileri ifade edebileceklerdir.

3.OTURUM

Amaçlar

1. Duygusal okur-yazarlık hakkında bilgi vermek.
2. Pozitif ve negatif duyguların insan yaşamı üzerindeki etkileri hakkında bilgi vermek.

3. Pozitif duyguların insan yaşamı için “iyi hissetme” dışında sağladığı yararlar hakkında farkındalık kazandırmak.
4. Pozitif duyguları kendi yaşamlarında daha sık, kalıcı ve sağlıklı biçimde nasıl yaşayabilecekleri hakkında bilgi vermek.
5. Pozitif duyguları dijital oyunlar dışında deneyimlemenin yolları ve önemi hakkında farkındalık kazandırmak.

Davranışsal Hedefler

1. Duygusal okuryazarlık becerilerinin neler olduğunu ifade edebileceklerdir.
2. Pozitif ve negatif duygularını tanıyacaklardır.
3. Pozitif duyguların dikkati geliştirdiğini ve esnekliği arttırdığını öğreneceklerdir.
4. Pozitif duyguları korumak ve çoğaltmak için başvurabilecekleri stratejileri öğreneceklerdir.

4.OTURUM

Amaçlar

1. 6 temel erdem ve 24 karakter gücü hakkında bilgi vermek.
2. Karakter güçleri ve bu güçlerin özellikleri hakkında bilgi vermek.
3. Karakter güçlerinin yaşama etkisi ve gelecekte sağlayabileceği katkılar hakkında farkındalık kazandırmak.
4. Karakter güçlerini dijital oyunlar dışında kullanabilme ve geliştirebilme becerisi kazandırmak.

Davranışsal Hedefler

1. Bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık erdemlerini ve bunlar içerisinde yer alan karakter güçlerini bileceklerdir.
2. Karakter güçlerini ve özelliklerini ifade edebileceklerdir.

3. Kendi karakter güçlerinin şimdi ve gelecek yaşamlarına olan etkilerini ifade edebileceklerdir.
4. Karakter güçlerini günlük yaşam içerisinde kullanabilecek ve geliştirebileceklerdir.

5.OTURUM

Amaçlar

1. İyimserliğin yaşamdaki önemi konusunda farkındalık kazandırmak.
2. Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin olumlu duygulara neden olduğu hakkında bilgi vermek.
3. Kötümser açıklama biçimlerini iyimser açıklama biçimiyle değiştirmelerini sağlamak.
4. Dijital oyun oynamaya yönelten düşünce hataları hakkında farkındalık kazandırmak.

Davranışsal Hedefler

1. İyimserliğin ne olduğunu bilirler.
2. İyimserliğin yaşamlarındaki önemini fark ederler.
3. Otomatik düşüncelerin iyimserlik için önemli olduğunu fark ederler.
4. Gerçekçi iyimserlik bakış açısını geliştirirler.

6.OTURUM

Amaçlar

1. Yaşamda sahip olunan şeylerin ve karşılaşılan olumlu davranışlar konusunda farkındalığı arttırmak.
2. Şükran duygusunu ifade etmenin yaşama katkıları hakkında bilgi vermek.
3. Yaşamda sahip olunan şeylerin ve karşılaşılan olumlu davranışları ifade etmeyi sağlamak.
4. Dijital oyun oynama davranışlarını değiştirmek için gösterdikleri çabayı ve ilerlemeyi takdir edebilmelerini sağlamak.

Davranışsal Hedefler

1. Yaşamlarındaki güzel şeyleri takdir etmenin önemini kavrayabileceklerdir.
2. Şükran duygularını ifade edebileceklerdir.
3. Yaşamlarına ilişkin gösterdikleri çabayı ve ilerlemeyi takdir edebileceklerdir.

7. OTURUM

Amaçlar

1. Yaşam görevleri üzerinde düşünmelerini sağlamak.
2. Yaşam görevlerini ifade etmelerini sağlamak.
3. Yaşam görevlerini gerçekleştirmenin getireceği duyguların farkına varmalarını sağlamak.
4. Yaşam görevlerini gerçekleştirmek için yapılabilecekler ve dijital oyunların bu duruma etkisi üzerinde düşünmelerini sağlamak.

Davranışsal Hedefler

1. Hedef belirlemenin yaşamları için önemini kavrayacaklardır.
2. Hedef belirlemenin yaşama bağlılık ve iyi oluşlarına katkı sağladığının farkına varacaklardır.
3. Gelecekte beklentilerini somutlaştıracaklardır.
4. Dijital oyun oynama davranışlarının hedeflerine ve gelecekte beklentilerine etkisini değerlendireceklerdir.

8. OTURUM

Amaçlar

1. Psiko-eğitim sürecini sonlandırmak
2. Üyelerin psiko-eğitim sürecinde öğrendiklerine ilişkin düşüncelerini ifade edebilmelerine imkan tanımak

3. Grup oturumlarının kazanımlarının kalıcılığını arttırmak
4. Üyelerin birbirleriyle vedalaşma ve sürece ilişkin duygularını ifade edebilme imkanı sağlamak.

Davranışsal Hedefler

1. Grup yaşantısı sonrasında duygusal olarak hazır hissedeceklerdir.
2. Grup yaşantısında edindikleri bilgi ve becerileri grup dışındaki yaşantılarında kullanmaya hazır olacaklardır.
3. Grup sürecindeki yaşantılarından edindikleri kazanımları fark edeceklerdir.
4. Grup oturumları sonunda başlangıçta belirledikleri bireysel hedeflere ulaşma düzeylerini fark edeceklerdir
5. Yaşamları süresince karşılaştıkları sorunlarda pozitif müdahalelerden yardım alabileceklerini fark edeceklerdir.

3.4.6. Oturumlarda hedeflenen bağımlılık kavramları

Pozitif psikoloji temelli geliştirilen psiko-eğitim programı kapsamında geliştirilen sekiz oturumun amaçları doğrultusunda hedeflenen bağımlılık kavramları ayrıntılı biçimde oturum içerikleri çerçevesinde Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Pozitif psikoloji Temelli Psiko-eğitim Programının Oturumlarında Hedeflenen Bağımlılık Kavramları

Bağımlılık Kavramları	Oturumlar	Oturumlarının İçeriği
1-Tolerans	2.oturum (Beyin, duygusal gelişim ve bilgisayar oyunları) 3.oturum (pozitif-negatif duygular) 4.oturum (karakter güçleri ve akış)	2.oturumda öğrencilerin beynin yapısı ve duygusal gelişim sürecindeki değişimi ile dijital oyunların beyin ve duygusal gelişime etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları amaçlanmaktadır. Böylece öğrencilerin oyun oynama davranışlarının beynin ödül merkezinin uyarılması nedeniyle artış göstererek devam ettiğini ve

		oyun kaynaklı haz arama davranışına yöneldiklerinin farkına varmaları amaçlanmaktadır. 3.oturumda öğrencilerin negatif/olumsuz duygulardan kaçınmak amaçlı dijital oyun oynama davranışlarının önüne geçmek için hem pozitif/olumlu hem negatif/olumsuz duyguların yaşamda farklı ve değerli işlevleri olduğunun farkına varmaları negatif duyguları yok saymaya çalışmadan pozitifliği arttırmanın sağlıklı yollarını öğrenebilmeleri amaçlanmaktadır. 4.oturumda öğrencilerin akış kavramıyla beraber artan bir biçimde dijital oyun oynama davranışlarını anlamlandırabilmeleri ve akışı sağlamanın dijital oyunlar dışında alternatif yollarının farkına varmaları amaçlanmaktadır.
2-Yoksunluk	2.oturum (Beyin, duygusal gelişim ve bilgisayar oyunları) 3.oturum (pozitif-negatif duygular) 6.oturum (şükran ve öz-şefkat)	2.oturumda öğrencilerin beynin yapısı ve duygusal gelişim sürecinde geçirdiği değişim ile dijital oyunların gelişimi devam etmekte olan beyin üzerindeki etkilerinin farkına vararak dijital oyun oynama davranışlarını kestiklerinde yaşadıkları; gerginlik, huzursuzluk, mutsuzluk ve dikkatini odaklamakta güçlük gibi davranışlarını anlamlandırabilmeleri amaçlanmaktadır. 3.oturumda öğrencilerin negatif/olumsuz duyguları yok saymadan olumlu/pozitif duyguları arttırarak olumsuz duygularla baş edebileceklerinin farkına varmaları ve pozitifliği arttırmanın sağlıklı yollarını öğrenebilmeleri amaçlanmaktadır. 6.oturumda öğrencilere verilen ev ödeviyle öğrencilerin dijital oyun oynama isteklerini hemen karşılamak yerine ertelemeyi başarabilmeleri ve sağlıklı alternatif davranışlara yönelmeleri amaçlanmıştır.

3-Başarısız bırakma girişimleri	4.oturum (karakter güçleri ve akış) 5.oturum (iyimserlik) 6.oturum (şükran ve öz-şefkat)	4.oturumda öğrencilerin dijital oyunların akış yaşamalarını sağlaması nedeniyle dijital oyunlardan uzak durmakta zorlandıklarının farkına varmaları ve zorlanmalarına karşın karakterlerinin güçlü yönlerinden destek alabileceklerini öğrenmeleri amaçlanmaktadır. 6.oturumda öğrencilerin dijital oyundan uzak durabilmenin (Ayıklık), bu çabayı gösteren her birey için zorlayıcı olduğunu ve sürekli bir gayret gerektirdiğinin farkına varmaları, 6.oturuma kadar mevcut ilerlemelerini değerlendirerek kendilerini takdir edebilmelerini, çaba gösterme motivasyonlarını sürdürmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.
4- Kayma (Laps)	3.oturum (pozitif-negatif duygular) 5.oturum (iyimserlik)	3.oturum ile öğrencilerin dijital oyun oynamaya yönelten olumsuz/negatif duyguların karşısında pozitifliği arttırmanın alternatif yollarını öğrenmelerini sağlayarak dijital oyun davranışlarını önlemek amaçlanmaktadır. 5.oturumda öğrencilerin iyimser bakış açısının bir seçim olduğunu fark etmeleri ve dijital oyun davranışlarına yönelten düşünce hatalarının farkına vararak değiştirebilmeleri amaçlanmaktadır.
5-Nüks (Relaps)	6.oturum (şükran ve öz-şefkat) 7.oturum (geleceği imgeleme)	6.oturumda öğrencilerin dijital oyundan uzak durabilmenin, (Ayıklık) bu çabayı gösteren her birey için zorlayıcı bir değişim olduğunun ancak bununla beraber mevcut destek kaynaklarının farkına varabilmeleri böylece Ayıklık motivasyonlarını arttırmak amaçlanmaktadır. 7.oturumda, dijital oyundan uzak bir biçimde yaşamlarını biçimlendirme motivasyonunu arttırmak için öncelikle iyi bir yaşam üzerinde düşünmeleri istenmektedir. Gelecekte beklenenleri ile dijital oyun davranışlarının bu geleceğe

		ulaşmada katkısının neler olacağı üzerinde düşünmeleri ve dijital oyun dışında gelecek beklentilerine uygun aktivitelere yönelmeleri amaçlanmaktadır.
6.Ayıklık (Abstinens)	4.oturum (karakter güçleri ve akış) 5.oturum (iyimserlik)	4.oturumda öğrencilerin güçlü karakter özelliklerinin ve bu özellikleri dijital oyunlar dışında geliştirme yollarının farkına varmaları ve dijital oyunlar dışında daha sağlıklı biçimde akış yaşama motivasyonlarını arttırmak amaçlanmaktadır. 5.oturumda daha olumlu duygular deneyimlemek amacıyla dijital oyun oynayan öğrencilerin olumlu düşüncelerin olumlu duygular getirdiğini ve düşünce hatalarının farkına vararak olumsuz duygulardan kaçınmak amacıyla dijital oyun oynama davranışına yönelmelerinin önüne geçmek amaçlanmaktadır.

3.5. Verilerin toplanması

Araştırma grubu oluşturulma aşamasında öncelikle 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Sincan ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir mesleki ve teknik anadolu lisesinde öğrenim gören 520 öğrenciye bazı demografik bilgilerin bulunduğu Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Özel İyi Oluş Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Google Form ile çevrim içi/online biçimde uygulanmıştır.

Ölçme araçlarının nasıl yanıtlanacağını anlatan yönerge ölçme araçlarının başında verilmiş ve uygulama sonuçlarının bilimsel bir çalışma amacıyla kullanılacağı katılımcılara ifade edilmiştir. Ölçeklerin uygulanması sürecinde sınıf rehber öğretmenlerinden destek alınmış, bu doğrultuda sınıf öğretmenleri de öncelikle çalışmanın amacı ve ölçeklerin uygulanma biçimi konusunda bilgilendirilmiştir. Ancak yine de katılımcılardan gelebilecek sorular ya da anlaşılmayan bir nokta olması halinde uygulayıcıya yönlendirilmeleri gerektiği belirtilmiştir. Ölçeklerin cevaplanması 30-35 dakikada tamamlanmıştır. Uygulamalar tamamlandıktan sonra 520 öğrenciden alınan cevaplar incelenmiştir. Öğrenciler içerisinde dijital oyun oynamadığını söyleyenler ile ölçekleri samimi bir biçimde yanıtlamadığı

düşünülen öğrenciler araştırma dışında bırakılmışlardır. Uygulamalar ve ön analizler sonucunda, deney ve kontrol gruplarını oluşturacak öğrenciler 75'i kız, 193'ü erkek olmak üzere toplam 268 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda belirlenmiştir.

3.6. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan işlemler

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan katılımcılarla her oturumu yaklaşık 90 dakika süren ve bütünü 8 oturumdan oluşan pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim oturumları gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde ve tüm oturumlar planlandığı gibi bir hafta arayla uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim uygulamasının ayrıntılı raporlarına 3.4.3.nolu başlıkta ve oturumların genel şablonuna kapsamlı olarak Ek 3 kısmında yer verilmiştir. Çalışma kapsamında kontrol grubundaki öğrencilerle deneysel çalışma bitimine kadar herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiştir.

3.7. Verilerin analizi

Araştırmanın veri analizi aşamasında öncelikle analiz türünün belirlenmesi için deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nden elde ettikleri değerlerin, parametrik testler için gerekli olan temel varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Veri analizinin parametrik testler ile gerçekleştirilebilmesi için varyans homojenliği ve dağılımın normal olması gerekliliği bulunmaktadır (Field, 2013). Bu nedenle deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı varyanslarının homojenliği incelenmiştir. Homojenlik testine ilişkin bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Homojenlik Testi Analiz Sonuçları

Değişken	Levene İstatistik	sd ₁	sd ₂	p
Öznel iyi oluş ön-test	2.355	1	22	.13
Dijital Oyun bağımlılığı ön-test	.398	1	22	.53

Tablo 9’da görüldüğü gibi homojenlik testi sonucu grupların öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı açısından birbirine denk olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların; öznel iyi oluş ($F_{1-22} = 1.216$, $p > 0.05$) ve oyun bağımlılığı ($F_{1-22} = .465$, $p > 0.05$) ön-test ölçümlerine yönelik varyans analizinden elde edilen sonuçlar ön test puan ortalamaları bakımından iki grup (deney ve kontrol grubu) arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Homojenlik koşulunun sağlandığı belirlendikten sonra ölçüm sonuçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek üzere Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorov-Smirnov İstatistik	sd	p
Öznel iyi oluş ön-test	.157	24	.13
Oyun bağımlılığı ön-test	.112	24	.20

Tablo 10’da yer alan Kolmogorov-Smirnov Normallik testi incelendiğinde verilerin hem öznel iyi oluş hem dijital oyun bağımlılığında normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bununla beraber öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı ön-test ölçümlerinden alınan puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri de incelenerek bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

	Grup	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Öznel iyi oluş-ön test	Deney	46.50	6.89	-.55	.10
	Kontrol	42.167	11.7	-.61	-.44
Oyun bağımlılığı-ön test	Deney	99.58	12.5	1.12	2.29
	Kontrol	102.66	9.37	.03	-.67

Tablo 11 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında öznel iyi oluş-ön test ile dijital oyun bağımlılığı-öntest değişkenlerine ait basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 3 değerler aralığında yer aldığı görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 3 kritik değer aralığı içerisinde yer alması halinde dağılımın normal olduğu söylenebilmektedir (Kalaycı, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda, çalışma verilerinin parametrik testler kullanılarak analiz edilebileceğine karar verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarıyla uygulama öncesinde her iki ölçek (öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı) ön test puan ortalamaları bakımından gruplar arası anlamlı fark olup olmadığı t-testi analiziyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Puanlarına ait T testi sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					t	sd	p
Öznel iyi oluş-ön test	Deney grubu	12	46.500	6.8953	1.103	22	.282
	Kontrol grubu	12	11.7383	42.167			
Dijital oyun bağımlılığı-ön test	Deney grubu	12	12.5514	99.583	-.682	22	.502
	Kontrol grubu	12	102.667	9.3744			

Tablo 12 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Öznel iyi oluş ($t=1.103$; $p>0.05$) ve Dijital oyun bağımlılığı ($t=-.682$; $p>0.05$) ön-test ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu uygulama öncesinde her iki grubunda öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri bakımından denk olduklarını ortaya koymaktadır.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar İçi Etki	Mauchly W	χ^2	Sd	p	Epsilon
						Greenhouse-Geisser Düzeltilmesi
EÖİÖÖ	zaman	.367	21.034	2	.00	.612
DOBÖ	zaman	.039	68.268	2	.00	.510

Tablo 13 incelendiğinde, Mauchly Küresellik Testi sonuçlarına göre Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ)’nden farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir (EÖİÖÖ için $W(2) = .367$, $p < .05$). Benzer şekilde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ)’nden farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının da sağlanmadığı görülmektedir (DOBÖ için $W(2) = .039$, $p < .05$).

Birden fazla serbestlik derecesine sahip tekrarlı ölçümlü bağımsız değişken içeren analizler küresellik varsayımını gerektirmektedir. Küresellik varsayımının (Sphericity assumed) sağlanıp sağlanmadığı “Mauchly Küresellik Testi” ile test edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015; Feng ve Liu, 2017). Çalışmada küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmüştür. Bu nedenle Epsilonlar incelenmiştir. Epsilonların 0.75’ten küçük olması halinde serbestlik derecelerinin düzeltilmesinde Greenhouse-Geisser değerleri kullanılabileceği belirtilmektedir (Can, 2013). Bu doğrultuda çalışmada Greenhouse-Geisser değerleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın denenceleri doğrultusunda katılımcılardan toplanan verilerin analizine ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz haftalık pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırmanın temel denencelerine bağlı olarak, öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı bağımlı değişkenlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle test edilmiştir.

4.1. İyi oluş ile ilgili denencenin test edilmesi

4.1.1. Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının öznel iyi oluş düzeyini arttırmasına yönelik denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesi; “Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı öznel iyi oluş düzeyini arttırmada etkilidir.” olarak belirlenmiştir. Tablo 14’te deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların üç zaman dilimi için (psiko-eğitim uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden dört hafta sonra) hesaplanan öznel iyi oluş puanları, aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Tablo 14

Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel iyi oluş Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	12	46.500	6.8953	50.6667	4.00757	48.6667	5.15811
Kontrol	12	42.167	11.7383	42.0833	8.77453	41.7500	9.52628

Tablo 14’te deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş ölçeğinden üç zaman dilimi için (ön-test, son-test ve izleme testi) hesaplanan puanlarına yönelik aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, öznel iyi oluş ölçeğinden ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve bulgular Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15

Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Kısmi Eta Kare
Gruplar arası						
Grup (Deney/Kontrol)	262.241	1	262.241	4.215	.052	.161
Hata	4106.556	22	186.662			
Gruplar içi						
Ölçüm (ön-son-izleme)	50.361	1.225	41.113	4.493	.036	.170
Grup*Ölçüm	55.028	1.225	44.922	4.909	.029	.182
Hata	246.611	44	5.605			

Tablo 15 incelendiğinde, “öznel iyi oluş” ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden katılımcıların elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1-22) = 4.215$; $p > .05$). Bu sonuca göre deney ve kontrol gruplarının farklı zamanlarda yapılan ölçümleri dikkate alınmadığında öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığı ifade edilebilir.

Grup ayrımı yapılmadığında katılımcıların, farklı zamanlarda yapılan ölçümlerden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1.225-44) = 4.493$; $p < .05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında, katılımcıların “öznel iyi oluş” düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca, ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1.225-44) = 4.909$; $p < .05$).

Deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırmalar testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16

Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel iyi oluş Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferroni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Bonferroni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Öntest		-4.167*	-2.167	4.333		
	Sontest	4.167*		2.000*		8.583*	
	İzleme	2.167	-2.000*				6.917*
Kontrol	Öntest	-4.333				.083	.417
	Sontest		-8.583*		-0.83		.333
	İzleme		-6.917*		-.417	-.333	

*P<0.05

İkili karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde deney grubunun “öznel iyi oluş” ön test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 46.50) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 50.66) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş son-test puan ortalamalarının ön-test puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

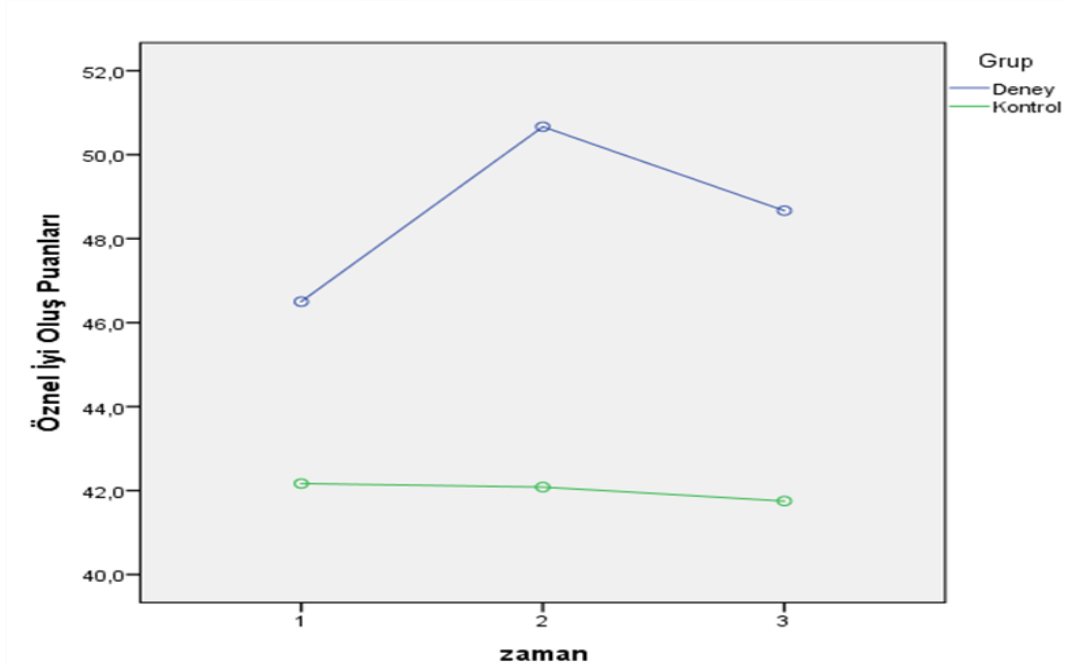
Deney grubundaki katılımcıların “öznel iyi oluş” son test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 50.66) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 48.66) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş son-test puan ortalamalarının izleme testi puan ortalamalarından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Deney grubundaki katılımcıların “öznel iyi oluş” ön test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları (X= 46.50) ile izleme testi puan ortalamaları (X= 48.66) arasındaki fark ise

anlamli değildir ($p>0.05$). Bu sonuca göre deney grubunun izleme testi puanları n-teste göre yükselmiş ancak bu fark anlamli bulunmamıştır.

Tablo 16’da sunulan veriler bir arada ele alındığında deney grubunun son test ölçümü puan ortalamasının ön test ölçümünden elde edilen puan ortalamasına göre anlamli düzeyde arttığı, deney grubundaki katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından öznel iyi oluş düzeylerindeki artışın izleme ölçümünde anlamli bir düzeyde olmasa da devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin, “znel iyi oluş” ön-test, son-test ve izleme test ortalama puanları arasında anlamli bir fark olmadığı tablo doğrultusunda ifade edilebilir.

Araştırmanın birinci denencesini sınamak amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testi Bonferroni’den elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmelerin tekrar incelenmesi ve bulguların daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiği üretilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği şekil 4’te verilmiştir.



şekil 4. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları öznel iyi oluş puan ortalamaları grafiği

(1=n-test 2=son-test 3=izleme testi)

şekil 4’teki etkileşim grafiğine bakıldığında psiko-eğitim işlemi sonrasında deney grubu öznel iyi oluş puanlarının değişim gösterdiği ancak gerçekleşen değişimin deneysel işlemin

tamamlanmasından sonraki 4 haftalık süre içerisinde aynı düzeyde devam etmediği anlaşılmaktadır.

4.2. Oyun bağımlılığı ile ilgili denencenin test edilmesi

4.2.1. Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının oyun bağımlılığı düzeyini azaltmasına yönelik denencenin test edilmesi

Tablo 17

Deney ve Kontrol Gruplarının Oyun Bağımlılığı Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
		$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	12	99.583	12.5514	81.5833	21.79849	80.0000	20.16748
Kontrol	12	102.667	9.3744	101.9167	8.61772	102.2500	7.82914

Tablo 17’de deney ve kontrol gruplarının oyun bağımlılığı her üç zaman dilimi (ön-test, son-test ve izleme testi) puanlarına yönelik aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) tekniğiyle deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların, oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş ve bulgular Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Deney ve Kontrol Gruplarının Oyun Bağımlılığı Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Kısmi Eta Kare
Gruplar arası						
Grup (Deney/Kontrol)	4170.889	1	4170.889	11.729	.002	.348
Hata	7823.111	22	355.596			
Gruplar içi						
Ölçüm (ön-son-izleme)	1506.250	1.020	1477.073	5.461	.028	.199
Grup*Ölçüm	1337.194	1.020	131.292	4.848	.038	.181
Hata	6068.556	22.435	270.500			

Tablo 18’de deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların, oyun bağımlılığına ilişkin üç zaman diliminde (ön-test, son-test ve izleme) gerçekleştirilen ölçümlerden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup(müdahale) etkisi anlamlı bulunduğu görülmektedir ($F(1-22) = 11.729$; $p < .05$). Bu bulgu doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanları (ön-test, son-test, izleme) arasında ayırım yapmaksızın, oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu ifade edilebilir.

Grup ayrımı (Deney grubu/kontrol grubu) yapılmaksızın katılımcıların, her üç zaman dilimindeki (ön-test, son-test ve izleme) ölçümlerinden belirlenen puanların ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1.020-22.435) = 5.461$; $p < .05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında, katılımcıların “oyun bağımlılığı” düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca, ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1.020-22.435) = 4.848$; $p < .05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin üç zaman dilimindeki (ön-test, son-test ve izleme) ölçümlerinde oyun bağımlılığı ölçeğinden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir.

Deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırmalar testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Deney ve Kontrol Gruplarının Oyun Bağımlılığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferroni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Bonferroni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest Ortalama Fark (I-J)	Sontest Ortalama Fark (I-J)	İzleme Ortalama Fark (I-J)	Öntest Ortalama Fark (I-J)	Sontest Ortalama Fark (I-J)	İzleme Ortalama Fark (I-J)
Deney	Öntest		18.000*	19.583*	-3.083		
	Sontest	-18.000*		1.583		-0.333*	
	İzleme	-19.583*	-1.583				-22.250*
Kontrol	Öntest	3.083				.750	.417
	Sontest		20.333*		-.750		-.333
	İzleme			22.250*	-.417	.333	

*P<0.05

İkili karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde deney grubunun “oyun bağımlılığı” ön test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 99.58) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 81.58) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların oyun bağımlılığı son-test ortalama puanlarının ön-test ortalama puanlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu söylenebilir.

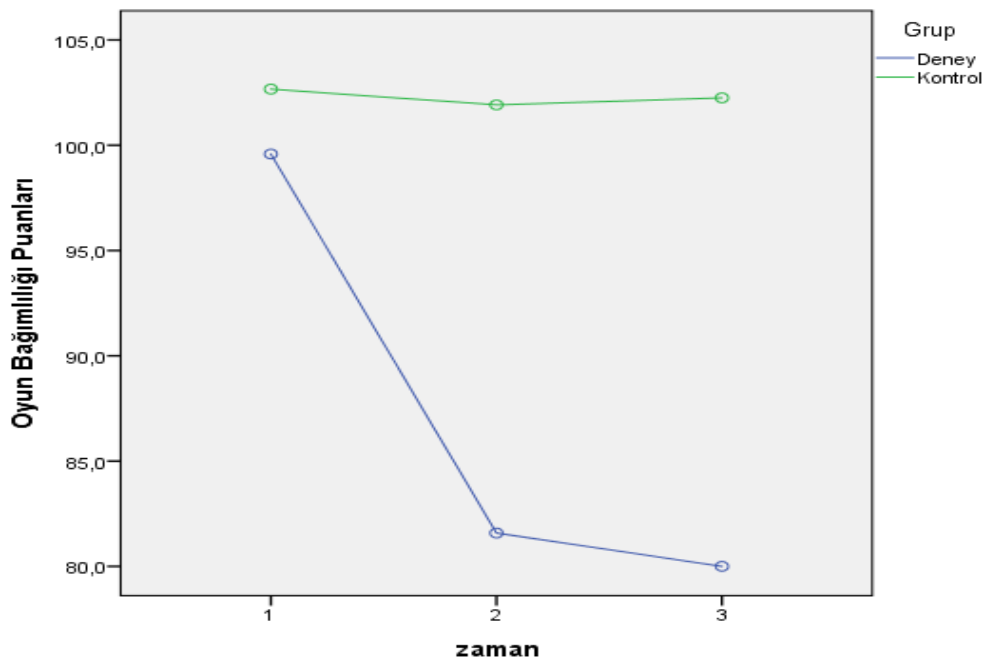
Deney grubundaki katılımcıların “oyun bağımlılığı” ön test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 99.58) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 80.00) arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Deney grubundaki katılımcıların “oyun bağımlılığı” son test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 81.58) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 80.00) arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu sonuca göre deney grubundaki katılımcıların oyun bağımlılığı son-test ortalama puanlarının izleme testi ortalama puanlarından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19’da sunulan veriler bir arada ele alındığında deney grubunun son test ve izleme ölçümü puan ortalamalarının ön test ölçümünden elde edilen puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı, deney grubundaki katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından oyun bağımlılığı düzeylerindeki bu düşüşün izleme ölçümünde

anlamalı bir düzeyde olmasa da devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin, “oyun bağımlılığı” ön-test, son-test ve izleme test ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tablo doğrultusunda ifade edilebilir.

Araştırmanın ikinci denencesini sınamak amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testi Bonferroni’den elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmelerin tekrar incelenmesi ve bulguların daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiği üretilmiştir. Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 5’te verilmiştir.



Şekil 5. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları oyun bağımlılığı puan ortalamaları grafiği

(1=ön-test 2=son-test 3=izleme testi)

Şekil 5’teki etkileşim grafiğine bakıldığında psiko-eğitim işlemi sonrasında deney grubu oyun bağımlılığı puanlarının değişim gösterdiği görülmektedir. Ayrıca gerçekleşen değişimin deneysel işlem ardından dört haftalık süre içerisinde devam ettiği ifade edilebilir. Bu bulgular doğrultusunda psiko-eğitim programına katılmanın deney grubundaki bireylerin oyun bağımlılığı düzeyini etkilediği ve bu etkinin psiko-eğitim programı sonrasındaki dört haftalık zaman diliminde de devam ettiği ifade edilebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Öznel iyi oluş düzeyi bulgularına ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmanın denencelerinden ilki olan; “Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı öznel iyi oluşu arttırmada etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın öznel iyi oluş düzeyine yönelik bulguları değerlendirildiğinde, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının deney grubundaki deneklerin öznel iyi oluş düzeylerinde kalıcı bir değişim sağladığı görülmüştür. Bu sonuca göre pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasında etkili olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar içerisinde, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının hem öznel iyi oluş hem de oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Pozitif psikoloji temelli az sayıdaki çalışmanın çoğunlukla deneysel çalışmalar olduğu ve bu çalışmalarda; Bayrakçı (2018)’nin ergenlerde pozitif psikoloji eğitiminin, Keven-Aklıman (2015)’ın pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajı geliştirme grupla psikolojik danışma programının ve Ulusoy (2020)’un pozitif psikoloji temelli grup rehberliği çalışmasının etkililiğini inceledikleri görülmektedir.

Bayrakçı(2018)’nin çalışmasında pozitif psikolojiye dayalı verilen eğitimlerin ergenlerin yaşam doyumuna ve kimlik gelişimine olan katkısı değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarında ise eğitimler öncesi ve sonrası yapılan ölçümler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Yalnızca çalışmada kullanılan Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği’nin bazı alt kategorilerinde çalışma öncesine göre eğitim almış grupta artış gözlemlendiği ortaya koyulmuştur. Keven-Aklıman (2015)’in çalışmasında ise pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma programının olumlu beden imajı geliştirmede etkililiği kanıtlanmıştır. Ulusoy (2020)’un çalışmasında pozitif psikoloji temelli grup rehberliği çalışmasının yalan söyleme eğilimleri ve benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, deney grubunun yalan söyleme eğilimlerinde anlamlı bir düşüş ve benlik saygısı puanlarında anlamlı bir yükselme olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın nitel bulgularında ifade edilen görüşler

doğrultusunda deney grubu öğrencilerinin kendini kabul, adalet, cesaret, affetmek, teşekkür ve sabır karakter güçlerinde olumlu değişiklikler meydana geldiği belirlenmiştir.

Ergün (2020)'ün çalışmasında ise ergenlerde pozitif psikoloji penceresinden benlik saygısının yeme bozukluğu ve metabolik sendromla ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada pozitif psikolojinin ilgi alanlarının pozitif öznel yaşantılar ve pozitif kişilik özellikleri olduğu vurgulanarak benlik saygısının her iki alanı da etkileyen önemli bir değişken olması bağlamında ele alındığı görülmektedir. Benlik saygısı ile öznel iyi oluş ve mutluluk arasında anlamlı ilişkiler olduğu da çalışmada vurgulanmıştır.

Yavaş (2020)'ın çalışmasında ise öznel iyi oluş ile oyun bağımlılığının bir arada ele alınması dikkat çekicidir. Bu çalışmada öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve akran ilişkilerinin öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte aynı araştırmada oyun bağımlılığının öznel iyi oluşu yordamada negatif yönlü çok düşük bir ilişkisinin olduğu belirlenmiş ve bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bu bağlamda oyun bağımlılığın öznel iyi oluşu yordamadığı ortaya konmuştur. Bu çalışmada oyun bağımlılığının öznel iyi oluşu yordamaması, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde oyun oynama bozukluğunun etkisinin bulunmadığını ortaya koyması yönünden dikkate değerdir.

Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis ve Carras (2014), Martin Seligman tarafından ortaya konulan iyi oluş modelini (PERMA) dijital oyunların iyi oluşa sağladığı katkıyı açıklamak için kullanmışlardır. Seligman (2011)'in modelinde iyi oluş; pozitif duygular, katılım, ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinden oluşmaktadır. Bu bileşenlerin her birinin dijital oyunlar içerisinde karşılık bulmasının iyi oluş haline katkı sağladığı ifade edilmiştir. Dijital oyunlar; bireylerin stres kontrolünü sağlaması ve rahatlatması (pozitif duygular), istekle katılım sonucu keyif alınarak akışın deneyimlenmesi (katılım), online olarak arkadaşlar ya da diğer bireylerle daha fazla samimiyet kurulması ya da yeni arkadaşlar edinmeye katkı sağlaması (ilişkiler), bireyin kendi benliğinden daha büyük bir organizasyon/grubun parçası olduğunu hissetmesi (anlam) ve amaçların gerçekleştirilmesi yoluyla öz-yeterlik gelişimine katkı sağlaması (başarı) yönleriyle model bağlamında iyi oluşa katkı sağladığı biçiminde açıklanmıştır. Bu çalışmanın dijital oyunlar yoluyla karşılanan ilişki ve katılım ihtiyacının iyi oluşa katkı sağladığı yönündeki bulgusunu destekleyen biçimde Brand (2012) dijital oyunların bireysel bir aktivite olmadığını, bireylerin %70 oranında aynı odada ya da internet ortamında ancak birarada oyun oynadığını ifade etmektedir. Ancak Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis ve Carras (2014) dijital oyunların iyi oluşa sağladığı

katkının oyunda geçirilen süre ile ilişkili olduğunu da çalışmalarında ortaya koyulan önemli bir bulgu olarak vurgulamaktadırlar.

Dijital oyunlar; duygusal rahatsızlığın azalması, daha iyi duygu düzenlemesi, stres düzeyinde azalma ve yaşam memnuniyetinde iyileşme gibi genel iyi oluşa ve zihinsel duruma fayda sağlayabilecek bir boş zaman etkinliği olmakla beraber dijital oyunların problemlili oyun oynama düzeyine gelebileceği ve iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Mettler, Mills ve Health, 2020). Süre bakımından değerlendirildiğinde orta düzeyde oyun oynamanın bireylerde duygusal istikrara katkı sağladığı (Przybylski, Weinstein, Murrayama, Lynch ve Ryan, 2011) ve çocuklarda duygusal sorunları azalttığı (Hull, 2009) ifade edilmektedir. Durkin and Barber (2002) çalışmalarında oyun oynama süresini incelemişlerdir. Katılımcıların 7’li likert tipi bir skalada oyun oynama sürelerini işaretlemeleri yoluyla süreler belirlenmiştir. Skalada 1, hiç oyun oynamamayı, 7 ise her gün oyun oynamayı ifade etmektedir. Daha sonra verilen cevaplara göre katılımcılar oyun oynama düzeylerini ifade eden üç kategoriye ayrılmışlardır. Skalada oyun oynama sıklığı cevabına 1 yanıtı verenler “hiç oynamayanlar”, skalada 2, 3, 4 ve 5 yanıtı verenler “düşük düzeyde oynayanlar” ve skalada 6 ile 7 yanıtı verenler “aşırı düzeyde oynayanlar” olarak kategorize edilmiştir. Düşük düzeyde oyun oynayan kişilerde depresif ruh halinin aşırı oyun oynayanlar ile hiç oyun oynamayanlara göre anlamlı düzeyde daha az olduğu belirlenmiştir ve oyunda harcanan zaman ise aracı değişken olarak vurgulanmıştır.

Mettler, Mills ve Health (2020)’in çalışmasından elde edilen bulgular, sık oyun oynayan bir örnekleme, problemlili oyun oynama ile öznel iyi oluşun unsurları arasındaki olumsuz ilişkinin, bireylerin düşük bilinçli farkındalığı ile açıklanabileceğini göstermektedir. Düşük bilinçli farkındalık raporlarının, sorunlu oyunların yaşam doyumu ve olumsuz duygulanım üzerindeki negatif etkisini kısmen açıklarken, olumlu duygulanım üzerindeki etkisini tam olarak açıklamadığı belirtilmektedir.

Johannes, Vuorre ve Przybylski (2021), video oyunları ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; oyun süresi ile iyilik hali arasındaki ilişkinin, oyuncuların oyunu nasıl deneyimlediğine göre değişebildiğini ortaya koymuşlardır. Oyuncuların oyunu içsel bir motivasyonla ve ihtiyaç tatmini amacıyla oynamaları ve oyunun bu ihtiyaçları karşılaması durumunda oyun oynama süresi ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olacağı görüşünü (oyun süresi ve iyi oluş arasındaki ilişkide ihtiyaçlar ve motivasyonların aracı rolünü) öncelikle incelemişlerdir. Aşırı oyun süresinin bağımlılığa ve daha zayıf zihinsel

sağlığa yol açacağına dair birçok korkunun aksine, oyun oynama süresi ile iyi oluş arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulmuşlardır. Bu ilişkide, İhtiyaç tatmini ve oyun motivasyonlarının (özerklik, yeterlilik duygusu, diğerleriyle bağlantıda olma duygusu, dışsal motivasyon) aracı rolü bulunmamış, oyun sırasındaki ihtiyaç tatmini ve oyun motivasyonları ise iyi oluş ile doğrudan ilişkili bulunmuştur. Çalışmada katılımcıların oyun oynama sürelerini tespit etmek için belirlenen iki oyun için video oyun şirketinin telemetri verilerini sağlaması yoluyla edinilmiştir. Katılımcıların öz-bildirim yoluyla belirttikleri oyun sürelerinin oyun şirketlerinin sağladığı veriye göre daha yüksek olduğu ve katılımcıların oyun sürelerini objektif değerlendirmekte zorlandıkları yine çalışmada vurgulanan noktalardan birini oluşturmaktadır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), kişilik özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerden biri olması nedeniyle (McCrea ve Costa, 2003) ergenlikte öznel iyi oluş ile beş faktörlü kişilik modelini incelemişlerdir. Çalışmada ergen öznel iyi oluşu ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde; sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile olumlu yönde ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ergenlerin kişilik özelliklerine göre öznel iyi oluşları arasında belirlenen farklılıkların; belli kişilik özelliklerine sahip bireylerin, o kişilik özelliklerine uygun olarak olumlu ve olumsuz duyguları yaşama isteğinde bulunma eğilimlerini ifade eden duygusal aktiflik (emotional reactivity), bireylerin kişilik özelliklerine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz duygulara ilişkin duyguları algılama, hatırlama ve duygulara dikkat etme süreçlerinin farklılaşmasını içeren duygusal bilgiyi işleme süreci ile beyin temelli farklı sistemlerin (Davranışı Harekete Geçiren Sistem, Davranışı Ketleyen Sistem) aktifliğiyle açıklandığı görülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmada ergenliğin ara bir gelişim dönemi olmasından dolayı dışsal olaylar ve kişi-içi özelliklerin farklı şekillerde etkileşime girerek ergen öznel iyi oluşunu farklı şekillerde etkilediği bu nedenle ergenlerde öznel iyi oluşu etkileyebilecek başka faktörlerin de incelenmesi gerekliliği vurgulanmıştır.

Gencer (2018), Öznel iyi oluşu inceleyen araştırmacıların esas uygulamalı amacının, mutsuzluğu ortadan kaldırmanın ötesinde insanların yaşamlarının iyileştirilmesi olduğunu belirtmektedir çünkü öznel iyi oluş yaşam kalitesinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş bireysel olarak yaşam kalitesini arttırmasının yanında; daha olumlu sosyal ilişkiler, iş yaşamında daha üretken ve yaratıcı olma ile sağlık ve yaşam süresini arttırarak toplumsal yaşama da fayda sağlamaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmada da ergenlerde pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı ile ergenlerin kendilerini tanımaları, bakış açılarını genişletmeleri ve hem bireysel hem de gelişimsel bakımdan güçlü yönlerinin farkına varabilmelerini ve bu yönlerini nasıl geliştirebileceklerini öğrenmelerini sağlayarak öznel iyi oluşlarını arttırmak amaçlanmıştır. Öznel iyi oluşun hem bireysel hem toplumsal faydaları düşünüldüğünde pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerin yaşam kalitesine katkı sağladığı ve bulguların toplumsal fayda bakımından da önemli olduğu ifade edilebilir. Nitekim Eldeleklioğlu ve Pişkin (2013) de ergenlikte biyolojik ve bilişsel değişikliklerin sadece doğrudan zorluğa neden olmakla kalmadığını, aynı zamanda psikolojik fonksiyonlar üzerinde de önemli etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Ayrıca ergenliğin merkezi bir özelliği olan yeni kimlik edinme görevinin, genç birey için önemli psikolojik zorlukları beraberinde getirdiği vurgulanmıştır.

Pozitif psikoloji müdahalelerine ilişkin meta-analiz çalışmalarında Bolier ve arkadaşları (2013) pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel/psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini ve depresif semptom düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymuşlardır. Kaya (2019), bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmasında katılımcıların iyi oluşlarının arttığını ortaya koymuştur. Bu sonucun olası mekanizmaları olarak; katılımcıların öz-farkındalıklarının artması, süreçte edinilen becerilerin hayata geçirilmesi ve eyleme dönüşmesi ile olumlu ve olumsuz duyguları deneyimleme, duygusal dışavuruma ilişkin kazanımlar ifade edilmiştir. Vangölü ve Kardaş (2022) hazırladıkları pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerin yaşam doyumunda anlamlı bir yükseliş sağladığını ortaya koymuşlardır. Uygulanan müdahale programının içeriğinin; ilham verici hayat hikayeleri sunması, örnek filmler ve analizlerine imkan sağlaması ve rol model olabilecek insanlara ulaşmayı mümkün kılması yönleriyle yaşam doyumuna katkı sağladığı belirtilmiştir. Bu çalışma kapsamında hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programının da katılımcıların; bilişsel ve duygusal farkındalıklarını ve becerilerini arttırarak ve yaşam amaçlarıyla bu becerilerin eyleme dönüştürülmesine teşvik ederek öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı ifade edilebilir.

Çalışma kapsamında geliştirilen pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı çevrim içi uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Benzer şekilde öznel iyi oluş konusunda çevrim içi ortamda uygulanan çalışmalar bulunmaktadır. Genç (2021), 8.sınıf öğrencilerine yönelik çevrimiçi grup rehberliği programının psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisini

incelemiştir. Çalışmanın sonuçları hem iyi oluş hem de umut düzeylerinde olumlu yönde değişim olduğunu ortaya koymuştur. Covid-19 salgını kaynaklı sosyal izolasyonların devam ettiği süreçte gerçekleştirilen çalışmada çevrim içi ortamın ders saatleri dışında uygulamaya imkan vermesi aynı zamanda uzaktan da olsa katılımcıları ulaşılır kılmasının avantaj sağladığı ifade edilmiştir. Bununla beraber katılımcıların zaman zaman bağlantı sorunları yaşamaları ya da kameralarını açmak istememeleri dezavantajlar olarak belirtilmiştir. Kulbaş (2021) ise pozitif psikoloji temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma programı geliştirmiş ve zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anneler ile çalışmıştır. Bu çalışmanın, annelerin psikolojik iyi oluş, umut ve öz-anlayış düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda bu çalışmanın bulguları herhangi bir sebeple yüz yüze psikolojik yardım hizmeti alma imkanı ya da zamanı olmayan bireyler için çevrim içi psikolojik yardım hizmetlerinin önemli bir avantaj sağladığını da ortaya koymaktadır. Yılmaz Dinç (2021) ise üniversite öğrencileriyle Emdr odaklı çevrimiçi psikolojik danışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma kapsamında, Covid 19 ile beraber uzakta olan danışanlara öz-bakım için geliştirilen EMDR'nin online grup terapisi protokolü olan i-GTEP protokolü kullanılmıştır. Çevrim içi çalışmada bazı katılımcıların zaman zaman katılım konusunda isteksizlik gösterdikleri ifade edilmekle beraber genel olarak çalışmanın sonuçları; çevrim içi psikolojik danışmanın psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluşta etkili olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif psikoloji temelli olarak geliştirilen ve çevrim içi ortamda uygulanan bu çalışmada da Genç (2021) ve Yılmaz Dinç (2021)'in çalışmalarına benzer biçimde katılımcıların; katılım konusunda zaman zaman isteksizlik göstermeleri, kameralarını açmak istememeleri, teknik aksaklıklar ya da yüz yüze ortama göre katılımcıların süreç içerisindeki davranışlarını gözlemlemede zorluklar yaşanmıştır. Ancak bu olumsuzlukların yanı sıra çevrim içi ortamın katılımcıların dijital/teknoloji okuryazarlığı konusunda farkındalıklarını arttırdığı, dijital becerilerini psikolojik yardım alma amacıyla kullanabilmelerine imkan sağlayarak öznel iyi oluşa katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.2. Oyun bağımlılığı düzeyi bulgularına ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmanın denencelerinden ikincisi olan; “Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı oyun bağımlılığı düzeyini azaltmada etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın oyun bağımlılığı düzeyine yönelik bulguları değerlendirildiğinde, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının deney grubunun son test ve izleme ölçümü puan

ortalamalarının ön test ölçümünden elde edilen puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı, deney grubundaki katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından oyun bağımlılığı düzeylerindeki bu düşüşün izleme ölçümünde anlamlı bir düzeyde olmamakla birlikte devam ettiği görülmektedir. Deney grubundaki deneklerin oyun bağımlılığı düzeylerinde kalıcı bir değişim sağladığı görülmüştür. Bu sonuca göre pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının katılımcıların oyun bağımlılığı düzeylerinin azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair gerçekleştirilen çalışmaların (Johannes, Vuorre ve Przybylski, 2021; Mettler, Mills ve Health, 2020; Yavaş, 2020) farklı bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda dijital oyun ile iyi oluş arasındaki ilişkide; oyun motivasyonları, ihtiyaç tatmini ve bilinçli farkındalık gibi değişkenlerin aracı rolünün belirlendiği görülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmada öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığı arasındaki karmaşık ilişki dikkate alınarak her iki değişken birbirinden bağımsız bir biçimde ele alınmış, pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının her iki bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Literatürde yurt içinde yapılan çalışmalarda pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oyun bağımlılığına ilişkin yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde; Baba-Kaya (2018) bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerindeki etkisini, Hazar (2016), fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisini, Maden (2020) video tabanlı ve aerobik egzersiz eğitimlerinin fonksiyonel kapasite, fiziksel uygunluk ve dijital oyun oynama bozukluğu düzeyine etkilerini, Doğan-Keskin (2019) ise Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına ve annelerinin düşüncelerine etkisini inceledikleri görülmektedir.

Doğan-Keskin (2019)'ın çalışmasına bakıldığında geliştirilen müdahale programında; oyun bağımlılığı ve etkilerini tanıtmak, dijital oyun oynama sırasındaki düşünce, duygu, davranışlar ve kaçırılan fırsatlar, dijital oyun oynama kurallarının, akademik başarı, çatışma çözme, iletişim engelleri konuları ile dikkat gelişimini destekleyici etkinliklere yer verildiği görülmektedir. Müdahale programının dijital oyun motivasyonu açısından öntest ve izleme testleri arasında anlamlı bir farklılık sağladığı belirlenmiştir. Aynı zamanda müdahale programı sonrasında programa katılan çocukların annelerinden alınan görüşler,

çocukların sosyal ilişkileri ve iletişimlerinde olumlu değişimler olduğunu ortaya koymuştur.

Bingöl-Karagöz (2017) çalışmasında; oyun bağımlılığı yaygınlığının %3 olduğunu ve erkek cinsiyetin, online oyunların, strateji türü oyunların tercih edilmesinin oyun bağımlılığı riskini arttırdığını bulmuştur. İnterneti daha çok ders çalışmak ve bilgi edinmek için kullanan grupta bilgisayar oyun bağımlılığı ölçek puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda müsamahakar aile tipinde oyun bağımlılığı riskinin ihmalkar ve demokratik aile tutumuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan dijital oyuncular yaş bakımından değerlendirildiğinde Brand (2012) oyuncuların yaş ortalamasının giderek arttığını ifade etmektedir. 2005 yılında oyuncuların ortalama yaşı 24 iken 2011 yılında yaş ortalaması 32 olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre bakıldığında da 7 senelik süre içerisinde kız oyuncuların oranının %38'den %47'ye yükseldiği belirlenmiştir.

Kılıç (2021), internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada örneklemin (990 kişi) %15'inin yüksek düzey sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma örnekleminin %15'inde yüksek düzeyde yalnızlık, %25'lik kısmının yüksek düzey bencillik eğilimi gösterdiği, yaşam doyumu düzeylerinde ise örneklemin yarısından fazlasının nötr yaşam doyumu ve yaşam doyumu yok eğilimleri ortaya koyulmuştur. Bu sonuç; ergenlik çağında yaşanan büyük değişim ve dönüşümler, kimlik oluşturma ve karakter kazanma süreçlerinin psikolojik olarak zorlayıcı olması nedeniyle ergenlerin kendilerini ailelerinden ve çevrelerinden soyutlayarak yalnızlaştıkları biçiminde yorumlanmıştır. Yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin aile, öğretmen ve yakın arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyinin yüksek olduğu bilinmektedir (Gilman ve Huebner, 2006; Suldo ve Huebner, 2006). Argyle (2001) de sosyal ilişkiler ve yakın arkadaşlıkların mutlulukla ilgili değişkenlerden olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda ergenlik döneminin beraberinde getirdiği değişimlerin bireyin yaşamında mutluluk ve yaşam doyumu açısından önemli olduğu ve dijital oyun bağımlılığı açısından da önemli faktörleri oluşturduğu görülmektedir. Bu çalışma için hazırlanan pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının da güçlü yönleri keşfedip geliştirmeyi öğretmek ve yaşam amaçları üzerinde düşünerek harekete geçmek olduğu düşünüldüğünde, psiko-eğitim programının oyun bağımlılığını azaltması bulgusu literatür ile uyumlu görünmektedir.

Söylemez (2021)'in, ilkokul 4.sınıf öğrencileriyle bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisini incelediği 2x3'lük (deney/kontrol grupları X öntest-sontest-izleme testi) split-plot desenle gerçekleştirdiği çalışmasında psiko-eğitim programının deney grubunun oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu olumlu etki oyun bağımlılığı açısından işlem sonrası izleme sürecindeki etkililiğini devam ettirse de bu durumun saldırganlık için geçerli olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak saldırganlık kavramı ile dijital oyun bağımlılığı kavramları arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gao, Sung ve Xiang (2021), çevrim içi oyunlara bağımlı kişilerde kaygı, depresyon ve başa çıkma için pozitif psikoloji temelli müdahalenin etkisini incelemiştir. Bu çalışmada oyun bağımlılığı tanısı bulunan 89 kişi ile çalışmışlardır. Bu kişilerin öncelikle anksiyete, depresyon düzeyleri ve başa çıkma stilleri ölçülmüştür. Ardından 6 haftalık pozitif psikoloji temelli müdahale programı uygulanmıştır. Müdahale sonrasında anksiyete, depresyon ve başa çıkma stilleri tekrar ölçülmüş ve ölçüm sonuçları altı haftalık müdahale programının anksiyete ve depresyon düzeyinde anlamlı bir iyileşme olduğunu ayrıca olumlu başa çıkma stili puanında anlamlı bir iyileşme gerçekleşirken olumsuz başa çıkma stili puanında anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubuna bakıldığında; yaş olarak 12 yaşından büyük olan bireyleri kapsadığı aynı zamanda oyun bağımlılığı dışında başka bir psikolojik rahatsızlık tanısı bulunmayan kişilerden oluştuğu görülmektedir. Çalışmadaki pozitif psikoloji müdahalesinin kapsamı incelendiğinde bu çalışmaya benzer biçimde; ilk aşamanın bireylerin kendilerini tanımaları ve olumlu bir benlik kavramı oluşturmalarını sağlamak olduğu, ikinci aşamada minnettarlık/şükran duygusunu geliştirmeye yönelik şükran duygusunu temel alan şarkı söyleme/makale okuma gibi etkinlikler gerçekleştirildiği, üçüncü aşamada yaşamdaki değerler ve sorumluluklar üzerine yazı yazmaları istenerek katılımcılara yaşamın kıymetini hatırlatmanın ve kendi değerlerini takdir etmelerine yardım etmenin amaçlandığı, dördüncü aşamada aile sevgisi ihtiyacına yönelik olarak aileyle telefon konuşmaları, mektup yazma ve aile temalı filmler izleme gibi çalışmaların gerçekleştirildiği, beşinci aşamada ise umudun inşası için geleceğe yönelik çalışmalara yer verildiği görülmektedir.

Gao, Sung ve Xiang (2021) dijital oyun bağımlılarının madde bağımlılığındaki gibi depresyon, anksiyete ve olumsuz başa çıkma stillerine sahip olduklarını ancak depresyon ve anksiyetenin hafifletilerek negatif başa çıkma stillerinin de değiştirilmesiyle beraber

oyun bağımlılığının seyrinin değiştirilebileceğini ifade etmektedirler. Pozitif psikoloji ise bireylerin zevk, tatmin ve mutluluk arayışlarında önemli bir yardımcı yol sunarak iyileşmeye katkı sağladığı yönünde vurgulanmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı konusunda çocuklar ve ergenler için belirlenen risk faktörlerine bakıldığında bireysel faktörler içerisinde; stresli yaşam olayları ve olumsuz duygulardan uzaklaşma isteği, sosyal beceri yetersizlikleri, gruba ait olma ve rekabet ihtiyacı ile bağımlılık dışı farklı psikolojik rahatsızlıkların sıralandığı görülmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2018). Topal (2017) Bağımlılık davranışları ve psikiyatrik eş hastalanım arasındaki ilişkiyi açıklamak için dört muhtemel mekanizma tanımlandığını belirtmektedir: 1) Bireyin mevcut psikiyatrik bozukluğu; bağımlılık davranışlarını ortaya çıkarabilir, katkıda bulunabilir veya semptomları ve gidişi kötüleştirebilir. 2) Bağımlı davranışlar diğer psikiyatrik bozukluklara neden olabilir, katkıda bulunabilir veya semptomları ve gidişini daha da kötüleştirebilir. 3) bağımlılık davranışlarının ve psikiyatrik bozuklukların altta yatan ortak biyolojik ve psikososyal mekanizmaları paylaşımları söz konusu olabilir. 4) Örneklem, değerlendirme, çalışma yöntemi ve analiz gibi diğer faktörlerle ilişkili olarak eş hastalanım sıklığı uygunsuz olarak tahmin edilenin üzerinde olabilir. Topal (2017)'ın çalışmasında internet oyun oynama bozukluğu tespit edilen bireylerin 12'sinde (%23.1) bir, 24'ünde (%46.2) ise iki psikiyatrik tanı saptanmıştır. En sık görülen tanılar sırasıyla DEHB (%48.1), Sosyal anksiyete bozukluğu (%44.2), Depresyon (%38.4) ve Karşıt olma karşıt gelme bozukluğu (%28.8) şeklindedir ve kontrol grubundan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha fazla bulunmuştur. Bulgular doğrultusunda; internet oyun oynama bozukluğunun önlenmesinde ve tedavisinde psikiyatrik bozuklukların da değerlendirilerek tedavi edilmesinin yararlı olacağı aynı zamanda psikiyatrik bozukluklar nedeniyle tedavi gören kişilerin oyun bağımlılığı açısından değerlendirilmesinin de gerekli olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışmada da bireylerin çalışma grubuna dahil edilmelerinde psikolojik destek alma durumları dikkate alınarak dijital oyun oynamaları nedeniyle psikolojik tedavi aldığını söyleyen bireyler kapsam dışında bırakılarak psiko-eğitim programının etkililiği daha güvenilir bir biçimde değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırma bağlamında uygulanan pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının oyun bağımlılığını azaltması bulgusu Gao, Sung ve Xiang (2021)'in çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada da pozitif psikoloji bağlamında bireylerin kendilerine farklı bir perspektiften bakmaları sağlanarak; olumlu ve olumsuz duygular, karakter güçleri, minnettarlık, öz-şefkat, iyimserlik ve geleceği imgeleme konularında farkındalık ve

becerinin arttırılması amaçlanmıştır. Çalışmada bu farkındalık ve beceriler kazandırılırken dijital ortamda web 2.0 araçlarından da destek alınmıştır. Böylece bireylerin aynı zamanda güçlü yönlerini oluşturan dijital ortam ve dijital becerilere olan ilgi ve yatkınlıkları farklı bir şekilde kanalize edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bulguları da hem pozitif psikoloji perspektifinin hem de dijital ortam desteğinin oyun bağımlılığı konusunda fayda sağladığını ortaya koymaktadır. Konuya ilişkin yurt içinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu düşünüldüğünde araştırma sonuçlarının literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın dijital oyun bağımlılığı bulgularına ilişkin ele alınması gereken önemli noktalardan biri de çevrim içi ortamda uygulanan bir psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığının azaltılmasında katkı sağlamış olmasıdır. Covid-19 pandemisiyle beraber çevrim içi ortamda psikolojik yardım hizmetlerinin giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Bununla beraber çalışma kapsamında yapılan literatür incelemesinde dijital oyun bağımlılığına yönelik çevrim içi ortamda gerçekleştirilen bir müdahale programına rastlanmamıştır. Cuijpers, Kleiboer, Karyotaki ve Riper (2017) çalışmalarında internet ya da mobil müdahalelerin depresyon dahil pek çok farklı rahatsızlıkta etkili olabildiğini ve internet tabanlı müdahalelerin ruh sağlığı çalışmalarına giderek daha fazla bütünleşeceğini belirtmektedirler. Park ve diğerleri (2016) çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı belirtilerinin azaltılmasında sanal gerçeklik terapisinin, bilişsel davranışçı terapi ile benzer şekilde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Zhang ve Ho (2017) özellikle ergenlerle yapılan dijital oyun bağımlılığı çalışmalarında internet tabanlı müdahalelerin süreci dikkat çekici hale getirerek tedavi programından terki azaltacağını ifade etmektedirler. Bu nedenle teknoloji her ne kadar mevcut bir bağımlılığın sebebi olarak görünüyorsa da aynı zamanda potansiyel bir terapötik tedavi yöntemi olarak kullanılabilirlik yönüyle vurgulanmıştır. Bu çalışmada çevrim içi uygulanan psiko-eğitim programı pozitif psikoloji temelli hazırlanmıştır. Bu bağlamda pozitif psikoloji uygulamalarıyla beraber öğrencilerin dijital merak ve becerilerinin dijital oyun bağımlılığına yol açan olumsuz bir durumdan ziyade terapötik işbirliğine katkı sağlayacak bir unsur olarak ele alınmasının oyun bağımlılığının azaltılmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.3. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda öznel iyi oluş ve oyun bağımlılığına yönelik yapılacak araştırmalar için öneriler aşağıda sunulmuştur:

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı koruyucu öneriler

1. Hazırlanan psiko-eğitim programı oyun bağımlılığı tespit edilen öğrencilere uygulanmıştır. Ancak teknoloji kullanımının günümüzde bir gereklilik halini alması nedeniyle çocukların ve gençlerin teknolojinin zararlarından korunabilmeleri ve bağımlılık davranışlarının oluşmaması için önleyici çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Araştırma bulguları doğrultusunda okullarda oyun bağımlılığı konusunda yapılacak önleyici çalışmalarda pozitif psikoloji perspektifinin öğrencilerin farkındalığına katkı sağlayacağı ifade edilebilir.
2. Oyun bağımlılığı konusunda yapılacak önleyici çalışmalar kapsamında katılımcıların aktif olacağı biçimde içeriği zenginleştirmek yararlı olacaktır. Çevrim içi ya da yüz yüze yapılacak önleyici çalışmalarda katılımcının pasif durumda bulunduğu klasik sunum formatından öte, web 2.0 araçlarının da kullanılabileceği aktif bir sürecin yürütülmesi özellikle ergenlerle yapılan çalışmalarda etkililiği arttıracaktır.
3. Dijital beceriler gerekli ve önemli olmakla beraber aynı zamanda pek çok araştırma eğitici dijital oyunların gelişimsel katkılarını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda Önleyici çalışmaları yürütecek rehber öğretmen/psikolojik danışmanların ve sınıf rehber öğretmenlerinin konuya ilişkin güncel literatüre hakim olmaları ve önleyici çalışmalarda problemleri oyun davranışı ile çalışılırken çağımızın gerekli becerilerinin göz ardı edilmemesi önemlidir.

5.3.2. Araştırma sonuçlarına dayalı iyileştirici öneriler

1. Uygulanan pozitif psikoloji temelli psiko-eğitimi programının, öznel iyi oluş düzeyini artırma ve dijital oyun bağımlılığı düzeyini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda dijital oyun bağımlılığı belirlenen ya da sağlıklı dijital oyun davranışı gözlemlenen öğrencilerle yapılacak çalışmalarda pozitif psikoloji perspektifinin sağlıklı davranışları azaltmaya ve öznel iyi oluşa katkı sağlayacağı söylenebilir.

2. Araştırmada geliştirilen ve uygulanan pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programı çevrim içi ortamda uygulanmak üzere geliştirilmiş ve web 2.0 araçlarından destek alınarak uygulamalar yapılmıştır. Pozitif psikolojinin eksiklik ya da yetersizlikler yerine güçlü yönler yaptığı vurgu bağlamında araştırmanın çalışma grubunun da dijital ortama duydukları merak ve dijital becerileri güçlü yönleri olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda dijital oyunlara yönelik iyileştirici çalışmalarda bu güçlü yönden destek alınmasının iyileşme sürecine destek olabileceği görülmüştür.
3. Dijital oyun bağımlılığı bağlamında yapılacak iyileştirici çalışmalarda çevrim içi ortam ya da web 2.0 araçları desteğini almak öncelikle uygulayıcının belirli dijital becerilere sahip olmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle uygulayıcıların web 2.0 araçları konusunda farkındalığını ve yeterliliğini arttıracak çalışmalar öncelikli olarak gerçekleştirilebilir.
4. Dijital oyun bağımlılığına yönelik araştırma bulguları bağımlı kişilerin birbirinden çok farklı profil özellikleri gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda daha fazla iyileştirici çalışma verisine ihtiyaç olduğu söylenebilir. Aynı zamanda geliştirilen psiko-eğitim programının da farklı öğrenci gruplarında uygulanması etkililiği konusunda daha fazla veri sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aksakallı, G. (2022). Dijital oyunlarda sosyal psikolojik riskler ve oyuncu psikolojisi. Sağıroğlu, Ş., Bülbül, H.İ., Kılıç, A., Küçükali, M., Bayzan, Ş. ve Samur, Y. (2022). *Dijital oyunlar: Araçlar, metodolojiler, uygulamalar ve öneriler* (s.263-299). Güvenli İnternet Merkezi. <https://acikkaynak.gim.org.tr/img/dijital-oyunlar-1.pdf>
- Allport, G.W. (1955). *Becoming*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Altınay, B. (2018). *12-15 yaş grubu ergenlerin gelecek yönelimlerinin pozitif psikolojinin bazı değişkenleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 506361).
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal el kitabı* (5.basım) (DSM-V) [*The diagnostic and statistical manual of mental disorders*] (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andrews, F. M., ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Antonovsky, A. (1993). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science and Medicine*, 37, 969–974. doi: 10.1016/0277-9536(93)90427-6
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Hove, UK: Routledge.
- Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M. ve Griffiths M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. Advance online publication. doi: 10.15805/addicta.2019.6.1.0027
- Axis. (2018). *A Parent's Guide to Video Games: Vol. First edition*. David C Cook.
- Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*, 133, 283-290. Erişim adresi: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/t4Ojr.pdf>
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M.B. (2011). Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/817448>

- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 640418).
- Baba-Kaya, H. (2018). *Bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 601487).
- Bagby, R. M., Levitan, R. D., Kennedy, S. H., Levitt, A. J. ve Joffe, R. T. (1999). Selective alteration of personality in response to noradrenergic and serotonergic antidepressant medication in depressed sample: Evidence of non-specificity. *Psychiatry Research*, 86, 211–216. doi: 10.1016/s0165-1781(99)00041-4
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (p.3–38). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623–649. doi: 10.1080/08870449808407422
- Bayrakçı, A. (2018). *Ergenlerde pozitif psikoloji eğitiminin yaşam doyumu ve kimlik gelişimi üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 513260).
- Baysan, Ç., Çakıcı- Eş, A., ve Tezer, M. (2019). Investigation of digital game addiction of adolescents in terms of subjective well-being in school. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(Special Issue 1), 17–20. doi: 10.5455/apd.302644849
- Bingöl-Karagöz, D. (2017). *İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi* (Uzmanlık Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 466694).
- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329–352. doi: 10.1007/978-90-481-2352-0_13
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F. ve Bohlmeijer, E.(2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119 (2013). doi:10.1186/1471-2458-13-

- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness (3rd ed.)*. London: McGraw-Hill Education.
- Bozkurt, A. (2014). Homo ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5(1). Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/317342269_Homo_Ludens_Dijital_oyunlar_ve_egitim
- Bozkurt, İ. (2013). The new trend in psychological support practices: Online therapies. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 130-146. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/2628>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well being*. Chicago: Aldine.
- Brand, J. (2012). *Digital Australia*. Erişim adresi: <https://www.igea.net/wpcontent/uploads/2011/10/DA12FinalLinkVideo.pdf>
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927. doi: 10.1037//0022-3514.36.8.917
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646–653. doi: 10.1037//0022-3514.64.4.646
- Brown, A. S., Varma, V. K., Malhotra, S., Jiloha, R. C., Conover, S. A., ve Susser, E. S. (1998). Course of acute affective disorders in a developing country setting. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 207–213. doi: 10.1097/00005053-199804000-00002
- Bulanık-Koç, E. (2017). *İnternet oyunu oynama bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde ebeveyn tutumunun incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 474634).
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegem.

- Campos, J.J. (2003). When the negative becomes positive and the reverse: Comments on Lazarus's critique of positive psychology. *Psychological Inquiry*, 14, 110–113. doi: 10.1207/S15327965PLI1402_03
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem.
- Cano, E. V. ve Meneses, E. L. (2012). Virtual Tutoring and Counseling in Schools. *International Scholarly Research Notices*. doi:10.5402/2012/816590.
- Christakis, N. ve Fowler, J. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. New York: Little, Brown.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J. M. ve Newsom, J. T. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 159–169. doi: 10.1037//0022-3514.68.1.159
- Coser, F. S., ve Giacomoni, C. H. (2019). As Relações entre o Uso de Jogos Eletrônicos, Personalidade e o Bem-Estar de Jogadores. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 382–391. doi: 10.15689/ap.2019.1804.18566.06
- Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, I. S. (2006). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Cuijpers, P., Kleiboer, A., Karyotaki, E., ve Riper, H. (2017). Internet and mobile interventions for depression: Opportunities and challenges. *Depression & Anxiety* (1091-4269), 34(7), 596–602. doi: 10.1002/da.22641
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili çankaya ilçesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 450084).
- Damar, E. (2019). *Çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik psikolojik danışmanların görüşleri: nitel bir çalışma* (Yüksel Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 585723).
- Danner, D., Snowdon, D., ve Friesen, W. (2001). Positive emotion early in life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813. doi: 10.1037//0022-3514.80.5.804

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- De Fruyt, F., Van Leeuwen, K., Bagby, R. M., Rolland, J.-P. ve Rouillon, F. (2006). Assessing and interpreting personality change and continuity in patients treated for major depression. *Psychological Assessment*, 18(1), 71–80. doi: 10.1037/1040-3590.18.1.71
- Deiner, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Demirbaş, Y. (2020). Dijital oyunlarda oynanış ve anlatı ilişkisi: DayZ oyunu ve village topluluğu. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 32, 80-107. doi: 10.16878/gsuilet.620851
- Deniz, G. (2021). *Ankara il merkezinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 662801).
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 339093).
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575. doi: doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–301. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216. doi:10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864. doi: 10.1037//0022-3514.69.5.851

- Diener, E., Lucas, E.L. ve Oishi, S. (2001). Subjective well-being. C.R. Snyder ve diğerleri (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. ve Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229–259. doi: 10.1023/A:1019672513984
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. F. Strack ve diğerleri (Ed.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (ss. 119–139). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Dijital Oyunlar Raporu-2017 (18.08.2022).
<https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf>
- Dikmen, E. Ş. (2019). 1980-2017 yılları arasında dijital oyun endüstrisinin gelişimi ve oluşturulan yapay yaşam döngüleri. *Selçuk İletişim*, 12(1), 294-311. doi:10.18094/josc.470961
- Doğan-Keskin, A. (2019). *Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına ve annelerinin düşüncelerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 585861).
- Donoso, G., Casas, F., Rubio, A., ve Céspedes, C. (2021). Mediation of Problematic Use in the Relationship Between Types of Internet Use and Subjective Well-Being in Schoolchildren. *Frontiers in psychology*, 12, 641178. doi:10.3389/fpsyg.2021.641178
- Du, L., Bakish, D., Ravindran, A. V. ve Hrdina, P. D. (2002). Does fluoxetine influence major depression by modifying five-factor personality traits? *Journal of Affective Disorders*, 71, 235–241. doi: 10.1016/s0165-0327(01)00370-6
- Dunn, E.W., Aknin, L.B. ve Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688. doi: 10.1126/science.1150952
- Durkin, K., ve Barber, B. (2002). Not so doomed: computer game play and positive adolescent development. *J. Appl. Dev. Psychol.* 23, 373–392. doi: 10.1016/S0193-3973(02)00124-7

- Easterlin, R.A., Angelescu McVey, L., Switek, M., Swangfa, O. ve Zweig Smith, J. (2010). The happiness–income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 107, 22463–22468. doi: 10.1073/pnas.1015962107
- Eid, M. ve Larsen, R. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford.
- Entertainment Software Rating Board (ESRB) (18.01.2021). <https://www.esrb.org/ratings/ratings-process/>
- Erdem, A. ve Özdemir, M. (2020). Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin algıları keşfetmek: nitel bir çalışma. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 1–33. doi: 10.18863/pgy.793232
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26109/275088>
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness Well-Being*, 1(1), 1-22. Erişim adresi: https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makalegoruntule&id=AWcqmlonHDbCZb_mQ2XY
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 346-362. doi: 10.18863/pgy.288667
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1492912>
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2011) 167-179. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/zgefd/issue/47949/606683>
- Eyüp, B. (2022). Examination of Turkish language teachers' competencies for using web 2.0 tools. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 23(1), 307-323. doi: 10.17679/inuefd.952051
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House.

- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B.L. (2002). Positive emotions. C.R. Snyder ve diğerkleri (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 120–134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, 1367–1378.
- Friedman, H. S. (Ed.). (1992). *Hostility, coping, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gao, X. J., Sun, J. J., ve Xiang, M. (2021). Positive psychological intervention for anxiety, depression and coping in subjects addicted to online games. *World journal of clinical cases*, 9(14), 3287–3293. doi: 10.12998/wjcc.v9.i14.3287
- Geldard, K. ve Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma - proaktif yaklaşım / counselling adolescents - The proactive approach for young people*. (Çev. Pişkin, M.). Ankara: Nobel.
- Gencer, N., (Çev.) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382
- Genç, H. (2021). *8.Sınıf öğrencilerine yönelik grup rehberliği programının psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisi: Çevrimiçi bir uygulama* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 669884).
- Gentile, D. A, Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Kahoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329; doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Coyne, S. M., Doan, A., Grant, D. S., Green, S., Griffiths, M., Markle, T., Petry, N. M., Prot, S., Rae, C. D., Rehbein, F., Rich, M., Sullivan, D., Woolley, E., ve Young, K. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 140, 81-85. doi: 10.1542/peds.2016-1758H
- Gillham, J. E. ve Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173. doi:10.1016/s0005-7967(99)00055-8

- Gollwitzer, P. M. ve Oettingen, G. (1998). The emergence and implementation of health goals. *Psychology and Health*, 13, 687–715. doi: 10.1080/08870449808407424
- Gollwitzer, P. M., Wicklund, R. A., ve Hilton, J. L. (1982). Admission of failure and symbolic self-completion: Extending Lewinian theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 358–371. doi: 10.1037/0022-3514.43.2.358
- Greenberg, B. D., Li, Q., Lucas, F. R., Hu, S., Sirota, L. A., Benjamin, J. ... Murphy, D. L. (2000). Association between the serotonin transporter promoter polymorphism and personality traits in a primarily female population sample. *American Journal of Medical Genetics*, 96, 202–216. doi:10.1002/(SICI)1096-8628(20000403)96:2<202::AID-AJMG16>3.0.CO;2-J
- Gündüzalp, C. (2021). Web 2.0 araçları ile zenginleştirilmiş çevrimiçi öğrenmenin öğrencilerin üst bilişsel ve yaratıcı düşünme becerilerine etkisi / The effect of online learning enriched with web 2.0 tools on students' metacognitive and creative thinking skills. *TEKE (Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim) Dergisi*, 10(3), 1158–1177. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1994896>
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75–117. doi:10.15805/addicta.2017.4.1.0016
- Hall, G. S. (1897). *Kum yığınının hikayesi (The Story of a Sand-Pile)*. New York, Chicago: E. L. Kellogg & Co.
- Halle, T. G. (2003). Emotional development and well-being. M. H. Bornstein ve diğerleri (Ed.), *Well-Being: Positive Development Across The Life Course* (ss. 125–138). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 450176).
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Oxford: Open University Press.
- Heller, D., Judge, T. A. ve Watson, D. (2002). The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 815–835. doi: 10.1002/job.168

- Hogan, L. (2016). *Gaming : Trends, Perspectives and Impact on Health*. Nova Science Publishers, Inc.
- Hooper, J. (2012). *What Children Need to Be Happy, Confident and Successful : Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish*. Jessica Kingsley Publishers.
- Horzum, M. B. (2010). Öğretmenlerin web 2.0 araçlarından haberdarlığı, kullanım sıklıkları ve amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1). Erişim adresi: <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423936655.pdf>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Examining computer game addiction level of primary school students in terms of different variables]. *Eğitim ve Bilim [Education and Science]*, 36, 56-68. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/viewFile/268/238>
- Horzum, M.B., Ayas, T. ve Çakır-Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199992>
- Hull, K. (2009). Computer/Video Games as a Play Therapy Tool in Reducing Emotional Disturbances in Children. Doctoral dissertation, UMI Number: 3380362, Liberty University, Lynchburg, VA.
- International Age Rating Coalition (IARC) (18.01.2021). <https://www.globalratings.com/about.aspx>
- İnanç Yazgan, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi (26.02.2021). https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/trk.pdf
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Johannes N., Vuorre M ve Przybylski, A.K. (2021) Video game play is positively correlated with well-being. *R. Soc. Open Sci.* 8, 202049. doi:10.1098/rsos.202049
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., ve Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, 5, 260. doi:10.3389/fpsyg.2014.00260

- Jung, C.G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. D. Kahneman ve diğerleri (Ed.), *Well-Being: The Foundations Of Hedonic Psychology* (ss. 3–25). New York: Russell Sage.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaya, Ç. (2019). *Bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 601487).
- Kegan, R. (1994). *In over our heads*. Cambridge: Cambridge University Press
- Keven-Aklıman, Ç. (2015). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 396630).
- King, D. L., Delfabbro, P. H. ve Griffiths, M. D. (2013), Video game addiction, P. M. Miller (Ed.), *Principles of Addiction* (ss.819-825). Cambridge: Academic Press.
- Knoop, H.H. (2014). *Positive Psychology*. Aarhus University Press.
- Kulbaş, E. (2021). *Pozitif psikoloji temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve umut düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 671117).
- Kunnen, E. S. ve Bosma, H. A. (2000). Development of meaning making: A dynamic systems approach. *New Ideas in Psychology*, 18, 57–82. doi: 10.1016/S0732-118X(99)00037-9
- Lazarus, R.S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93–109. doi: 10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lei, H., Chiu, M.M. ve Li, S. (2020). Subjective well-being and internet overuse: A meta-analysis of mainland Chinese students. *Curr Psychol* 39, 843–853 (2020). doi: 10.1007/s12144-019-00313-x
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8–13. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x

- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. New York: Golden Books.
- Maden, Ç. (2020). *Video tabanlı ve aerobik egzersiz eğitimlerinin fonksiyonel kapasite, fiziksel uygunluk ve dijital oyun oynama bozukluğu düzeyine etkilerinin araştırılması* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 658356).
- Marmot, M. ve Wilkinson, R. (1999). *Social determinants of health*. Oxford: Oxford University Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood*. New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., Jang, K. L., Livesley, W. J., Riemann, R. ve Angleitner, A. (2001). Sources of structure: Genetic, environmental, and artifactual influences on the covariation of personality traits. *Journal of Personality*, 69, 511–535. doi: 10.1111/1467-6494.694154
- Mettler, J., Mills, D. J. ve Heath, N. L. (2020). Problematic gaming and subjective well-being: How does mindfulness play a role?. *Int J Ment Health Addiction* 18, 720–736. doi: 0.1007/s11469-018-9978-5
- Miller, D. N., Nickerson, A. B. ve Jimerson, S.M. (2009), Positive psychology and school-based interventions, R. Gilman ve diğerleri (Ed.), *Handbook Of Positive Psychology In Schools* (ss.293-304). New York: Routledge.
- Ng, B. D. ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 8, 110-113. doi: 10.1089/cpb.2005.8.110
- O'Reilly, T. (2005). What is web2.0? Design patterns and business models for the next generation of software. Erişim adresi: <https://www.oreilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html>
- Oatley, K. ve Jenkins, J. (1996). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell.
- Özdemir, B. M. ve Barut, Y. (2021). Psikolojik danışma uygulamalarında post modern bakış açısı: Çevrimiçi psikolojik danışma / Postmodern perspective in psychological counseling practices: Online psychological counselling. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 192–199. doi: 10.35365/ctjpp.20.03.24

- Özer, Ş. (2013). *Problemlı internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliğı* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 344488).
- Özhan, S. (2011). Rating and Classification Systems for Digital Games and Recommendations for Turkey. *Aile ve Toplum*, 12(7), 21-33. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198034>
- Parfit, D. (1984). *Reasons and persons*. New York: Oxford University Press.
- Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M. A., Lee, S. H., Kim, H., Lee, Y. S., ve Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer Methods And Programs In Biomedicine*, 129, 99–108. doi:10.1016/j.cmpb.2016.01.015
- Peterson, C. ve Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pléh, C. (2006). Positive psychology traditions in classical european psychology. M. Csikszentmihalyi ve diğerleri (Ed.). *A Life Worth Living: Contributions To Positive Psychology* (ss.19-20). New York: Oxford University Press.
- Pontes, H. M. ve Macur, M. (2021). Problematic internet use profiles and psychosocial risk among adolescents. *PLoS ONE*, 16(9), 0257329. doi: 10.1371/journal.pone.0257329
- Prochaska, J. O. (1994). Strong and weak principles for progressing from precontemplation to action on the basis of twelve problem behaviors. *Health Psychology*, 13, 47–51. doi: 10.1037//0278-6133.13.1.47
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murrayama, K., Lynch, M. F., ve Ryan, R. M. (2011). The ideal self at play: the appeal of video games that let you be all you can be. *Psychological Science*, 23, 69–76. doi: 10.1177/0956797611418676
- Raşıit, M. R. (2018). *Çok oyunculu dijital oyunlarda oyun oynama pratikleri: moba ve mmorpg oyunlar üzerine karşılaştırmalı bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525125).

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations of the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B. ve Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.110
- Schimmack, U. (2002). Frequency judgments of emotions: The cognitive basis of personality assessment. P. Sedlmeier ve diğerleri (Ed.), ETC: *Frequency Processing And Cognition* (ss. 189–204). New York: Oxford University Press.
- Schimmack, U. (2007). Methodological issues in the assessment of the affective component of subjective well being. A. Ohn ve diğerleri (Ed.), *Handbook Of Methods In Positive Psychology* (ss. 96–110). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. M. Eid ve diğerleri (Ed), *The Science of Subjective Well-Being* (ss. 97-123). New York: Guilford.
- Schimmack, U., Bockenholt, U. ve Reisenzein, R. (2002). Response styles in affect ratings: Making a mountain out of a molehill. *Journal of Personality Assessment*, 78, 461–483. doi: 10.1207/S15327752JPA7803_06
- Schimmack, U., Oishi, S. ve Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism–collectivism? *Cognition and Emotion*, 16, 705–719. doi: 10.1080/02699930143000590
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582–593. doi: 10.1037/0022-3514.82.4.582
- Seligman, M. E. P (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder ve diğerleri (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (ss. 3-5). New York: Oxford University Press

- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Shapiro, J. (2020). *Yeni çocukluk, dijital bir dünyada başarılı çocuklar yetiştirmek*. İstanbul: Sola Unitas.
- Shariff, N. F. ve Ali, Z. F. Z (2018). The efficacy of positive psychology interventions on the subjective well-being of institutionalized, orphaned and abandoned females. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 17(2), 63-76. doi: 10.3390/ijerph182212065
- Shoshani, A., ve Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well being and learning behaviors. *Frontiers in Psychology*, 8(1). doi:10.3389/fpsyg.2017.01866
- Sönmez, A. (2021). *Bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 681561).
- Suh, E., Diener, E. ve Fujuta, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102. doi: 10.1037//0022-3514.70.5.1091
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.482
- Suldo, S.M., Huebner, E. S., Friedrich, A. A. ve Gilman, R. (2009). Life satisfaction. R. Gilman ve diğerleri (Ed.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (ss. 27-35). New York: Routledge.
- T.C. Sağlık bakanlığı, sağlığın geliştirilmesi genel müdürlüğü. (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu*. Erişim adresi: <https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/30051/0/yenidijitalpdf.pdf>

- Tanaka-Matsumi, J., ve Draguns, J. (1997). Culture and psychopathology. J. W. Berry ve diğeri (Ed.), *Handbook Of Cross-Cultural Psychology: Vol 3, Social Behavior And Applications* (ss. 449–492). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Tanrıverdi, E. Ç., Cevheroğlu, B. A., Özkurt, Z., ve Şahingöz, M. (2021). *Covid-19 pandemisinin toplum üzerindeki psikolojik etkileri: Covid-19 ile ilgili obsesyonlar ve etkili faktörler*. 9. Türkiye Ekmud Uluslararası Bilimsel Platformu, Antalya.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., ve Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943–1960. doi:10.1007/s10964-020-01289-9
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Griffiths, M. D. ve Guo, C. (2021). Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study, *Journal of Behavioral Addictions* JBA, 10(1), 169-180. doi: 10.1556/2006.2021.00016
- Topal, M. (2017). *İnternet oyunu oynama bozukluğu olan ergenlerde psikiyatrik eşhastalanım varlığı ve dürtüselliğin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 460209).
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M.D., Carbonell, Farriols-Hernando, N. ve Torres-Jimenez, E. (2019). Internet gaming disorder treatment: A case study evaluation of four different types of adolescent problematic gamers. *International Journal of Mental Health Addiction* 17, 1–12. doi:10.1007/s11469-017-9845-9
- TÜİK, (2013). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı. Haber Bülteni. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2011). *Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar*. Erişim adresi: <http://pdr.org.tr/>
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2004). *Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar*. Erişim adresi: https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/44163/mod_resource/content/0/PDR%20Etik.pdf
- Ulusoy, M. A. (2020). *Pozitif psikoloji temelli grup rehberliğinin 7. sınıf öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerine ve benlik saygısına etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez

Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 344488).

- Vaillant, G. (2000). The mature defenses: Antecedents of joy. *American Psychologist*, 55, 89– 98.
- Van Ingen, E., Utz, S., ve Toepoel, V. (2016). Online coping after negative life events: Measurement, prevalence, and relation with internet activities and well-being. *Social Science Computer Review*, 34(5), 511–529. doi:10.1177/0894439315600322
- Vangölü, M. S., & Kardaş, F. (2022). Ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumu ve şükran düzeylerini arttırmaya yönelik bir müdahale programının etkililiğinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 11-27. doi:10.47793/hp.1045601
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34. doi: 10.1007/BF00292648
- 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. doi: 10.1177/2158244013518054
- Voltan-Acar, N. (1995). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası
- World Health Organization. (2006). Constitution of the world health organization. basic documents, forty-fifth edition, supplement, october. Erişim adresi: https://treaties.un.org/doc/Treaties/1948/04/19480407%201051%20PM/Ch_IX_01p.pdf
- World Health Organization. (2018). Gaming disorder. Erişim adresi: <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2),128-37. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C27S2/07.pdf>
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve ekran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 636546).

- Yavuz, Ü. (2020). *Pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin tip 1 diyabetli çocukların ve ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 619358).
- Yazıcı, H., Altun, F., Tosun, C., ve Özdemir, M. (2021). Covid-19 salgının ilk aylarında gözlenen psikolojik problemler ve ruh sağlığı uzmanlarının bu problemlere çevrimiçi (online) yollarla müdahale etmeye ilişkin deneyimleri. *Journal of Graduate School of Social Sciences*, 25(4), 1460–1484. doi:10.53487/ataunisobil.900363
- Yıldız, A. (2021). *Sosyal duygusal öğrenme becerileri çevrimiçi programının ortaokul öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 722729).
- Yılmaz Dinç, S. (2021). *Emdr odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve küçük 't' travma üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 685601).
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: balıkesir ili örneği. [an analysis of internet addiction among high school students with respect to several variables: balıkesir province sample]. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi- Journal of Educational Sciences Research*, 4, 1. doi:10.12973/jesr.2014.41.7
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. doi: 10.1080/01926180902942191
- Yu, D., Bu, Limei., Yuan, K. ve Lu, X. (2016). The neuroimaging progress of internet gaming disorder: The dark side of gaming. L. Hogan (Ed.), *Gaming: Trends, Perspectives and Impact on Health* (ss. 88-96). Nova Science Publishers, Inc.
- Zeren, Ş. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Buyruk Genç, A., ve Duy, B. (2022). Client's Experiences of Online Counseling: Satisfaction and Therapeutic Alliance. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(1), 634–658. doi: 10.14812/cufej.843542
- Zhang, M. W., ve Ho, R. C. (2017). Smartphone applications for immersive virtual reality therapy for internet addiction and internet gaming disorder. *Technology and health*

care: Official journal of the European Society for Engineering and Medicine, 25(2), 367–372. doi:10.3233/THC-161282



EKLER

Ek 1: Ölçekler

1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Bu çalışma bilimsel bir amaç için yapılmaktadır. Sonuçlar sadece bilimsel amaç için kullanılacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Aşağıda sizinle ilgili genel bilgilere ulaşmak için birtakım sorular yer almaktadır. Bu soruları içtenlikle cevaplamanız araştırmanın amacı açısından önemlidir. Lütfen her ifadeyi size uygunluk derecesine göre yanındaki kutucuğa (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Sinem FARİZ

Ad-soyad:

1. Sınıf : () 9 () 10 () 11
2. Cinsiyet : () K () E
3. Yaş : () 14 () 15 () 16 () 17
4. Son dönem not ortalamanız hangi aralıkta yer almaktadır:

- 0 – 49,99 ()
50 – 59,99 ()
60 – 69,99 ()
70 – 84,99 ()
85 – 100 ()

5. Bilgisayarda/oyun konsolunda/akıllı telefonda daha çok hangi oyunları tercih edersiniz?

- Online/Çevrim içi oyunlar (İnternet bağlantısı gerektiren oyunlar) ()
Offline/Çevrimdışı oyunlar (İnternet bağlantısı gerektirmeyen oyunlar) ()
Dijital oyun oynamıyorum ()

6. Günde bilgisayar oyunu oynadığınız ortalama süre nedir?

- 1 saatten az ()
1 – 3 saat ()
4 – 6 saat ()
7 – 9 saat ()
9 saatten fazla ()
Oynamıyorum ()

7.Sıradan bir gününüzü düşündüğünüzde hissettiğiniz duygular çoğunlukla hangisine uymaktadır?

- Olumlu/pozitif duygular ()
Olumsuz duygular ()
Duygularımı tanımlamak benim için zordur. ()

2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Değerli Öğrenciler;

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever	()	()	()	()
2	Ailem beni destekler	()	()	()	()
3	Ailem bana saygı duyar	()	()	()	()
4	Ailem sağlıklı	()	()	()	()
5	İnsanlara karşı sabırlıyım	()	()	()	()
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	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm	()	()	()	()
15	Dostlarımla beraberim	()	()	()	()

3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Değerli Öğrenciler;

Bu formda sıralanan maddelere yönelik düşüncenize “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” olmak üzere yer alan kutucuklardan uygun olanı (X) işareti ile belirtiniz. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğini yanıtlarken maddeleri; bilgisayar, telefon vb. teknolojik cihazlarda oynadığınız oyunları düşünerek cevaplayınız. Tüm maddeleri cevaplamayı unutmayınız. Verdiğiniz bilgiler kesinlikle saklı kalacak ve araştırmacılar tarafından başka kimse görmeyecektir.

Araştırmamıza katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Maddeler		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Dijital Oyun Bağımlılığı						
1	Dijital oyun oynamayı dışarıda vakit geçirmeye tercih ederim.	()	()	()	()	()
2	Dijital oyun oynamak çevremdeki kişilerle birlikte olmaktan daha eğlencelidir.	()	()	()	()	()
3	Oynadığım dijital oyunu bitirmek için uykusuz kaldığım geceler olur.	()	()	()	()	()
4	Dijital oyunu bitirmek için zaruri ihtiyaçlarımı (tuvalet, yemek yeme, banyo gibi) ertelerim.	()	()	()	()	()
5	Dijital oyun oynamak için yaptığım planları değiştiririm.	()	()	()	()	()
6	Dijital oyun oynamadığımda kendimi kötü hissederim.	()	()	()	()	()
7	Dijital oyun oynamaktan sorumluluklarımı ihmal ederim.	()	()	()	()	()
8	Dijital oyun oynamadığım zamanlarda oyun oynayacağım zamanı düşünürüm.	()	()	()	()	()
9	Dijital oyunu oynamadığım süre içinde, bir sonraki oyunda yapacaklarımı (stratejilerimi) planlarım.	()	()	()	()	()
10	Çevremdeki kişiler uzun süre dijital oyun oynadığım için sağlığımdan endişelenirler.	()	()	()	()	()
11	Dijital oyun oynamayı bırakmak istememe rağmen bırakamam.	()	()	()	()	()
12	Planladığımdan daha uzun süre dijital oyun oynarım.	()	()	()	()	()
13	Dijital oyun oynarken, herhangi bir nedenle, oyunu bırakmada zorlanırım.	()	()	()	()	()
14	Gece herkes uyurken dijital oyun oynayabilmek için kalkarım.	()	()	()	()	()
15	Dijital oyun oynamak fiziksel olarak beni olumsuz etkilemesine rağmen oyun oynamak için buna katlanırım.	()	()	()	()	()
16	Dijital oyun oynamak uykusuz kalmama neden olduğu için okulda/iş yerinde uyuklarım.	()	()	()	()	()
17	Dijital oyunu bitirdikten sonra oyun esnasında yapmış olduğum hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
18	Dijital bir oyunu kaybettiğimde amacımı gerçekleştirmek için tekrar oynarım.	()	()	()	()	()
19	Uzun süre dijital oyun oynadığım için, yorgun olurum.	()	()	()	()	()
20	Dijital oyun oynamak için ödevimi/işimi aksatırım.	()	()	()	()	()
21	Dijital oyun oynamak için okula/ işe geç kalırım.	()	()	()	()	()
22	Çevremdeki kişiler çok fazla dijital oyun oynamamdan şikâyet ederler.	()	()	()	()	()
23	Kendimi dijital oyun oynamak zorunda hissederim.	()	()	()	()	()

24	Dijital oyun oynamayı diğer etkinliklere (spor yapma, sinema, tiyatro, tv izleme vb.) tercih ederim.	()	()	()	()	()
25	Hayatımdaki diğer kişiler çok fazla dijital oyun oynamamdan şikâyet eder.	()	()	()	()	()
26	Okul/ iş dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm.	()	()	()	()	()



Ek 2: Deney Grubu Oturumları

1.OTURUM

Program ve Grup Kuralları Hakkında Bilgi, Tanışma ve Isınma

Amaçlar:

1. Uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi vermek.
2. Üyelerin grup kurallarını öğrenmelerini sağlamak.
3. Üyelerin birbirlerini tanımalarını sağlamak.
4. Üyelerin grup sürecinden beklentilerini öğrenmek.
5. Üyelerin grubun amacıyla tutarlı beklentilere sahip olmalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

4. Katılacakları psikoeğitim programının süresi, genel amacı ve ne sıklıkla toplanılacağı konularında bilgi sahibi olacaklardır.
5. Grup kurallarını öğrenmiş olacaklardır.
6. Grup üyeleri birbirlerini yakından tanımış olacaklardır.
7. Katılımcılar bu oturumun sonunda grup sürecinden beklentilerini açıklığa kavuşturmuş olacaklardır.

Süreç: Bu oturumda grup lideri kendisini tanıttıktan sonra, katılımcılara psiko-eğitim programı hakkında aşağıdaki gibi bilgi verecek ve grup kurallarını tanıtacaktır:

“Şu andan itibaren bir psiko-eğitim grup çalışmasına katılmış bulunuyorsunuz. Grup toplantılarımız haftada bir olmak üzere toplam sekiz oturumda gerçekleştirilecektir. Her bir oturum için süre ortalama 90 dakika olacaktır. Bu oturum, sizlerle tanışma niteliğinde gerçekleştirilecek ve programın amacı hakkında fikir sahibi olmanızı sağlayacaktır. Pozitif psikoloji temelli bu programın amacı; duygularınızı ve kendinizi daha iyi tanımanız, dijital oyun davranışlarınızı ve yaşamınıza olan etkilerinin farkına varmanızı sağlamaktır. Böylece güçlü yönlerinizi geliştirmenize yardımcı olabilecek bilgi ve beceriler aracılığıyla dijital oyun oynama davranışınızın sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkileri azaltmak ve iyi oluşunuzda olumlu değişim yaşamınıza imkan sunmaktır.”

Lider, program hakkında merak edilen ve anlaşılmayan konularda sorulan soruları yanıtlarak ardından grup kurallarının tanıtımını yapacaktır. Grup kuralları şunlardır:

- Pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programı, haftada bir gün, 90 dakika ve sekiz oturum olarak uygulanacaktır. Grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Grup üyeleri, zorunlu haller dışında her oturuma belirtilen gün ve saatte katılmaya özen göstereceklerdir.
- Grupta paylaşılan yaşantıların grup dışına hiçbir şekilde çıkmamasına özen gösterilecektir.
- Uygulamalara katılma konusunda bazı katılımcılarda çekinme veya isteksizlik olabilir. Üyelerin, katılım hızı ve yoğunluğuna saygı duyulacak, hiçbir üye kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Üyeler başkaları hakkında değil, kendileriyle ilgili konuşmaya dikkat edecektir.
- Grupta konuşmak isteyenler izin alarak konuşacak ve birisi konuşurken onun sözü kesilmeyecektir.
- Üyeler uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir.
- Grup üyelerinin verilen ev ödevlerini yaparak bir sonraki oturuma gelmeleri beklenecektir.

Grup kurallarının tanıtılmasından sonra aşağıdaki etkinliğe geçilecektir.

Etkinlik Evresi: Isınma Etkinliği

Materyal:

1. Rehberlik/Birbirimizi yakından tanıyalım - Rastgele tekerlek (wordwall.net)
(Hangi şehri ya da ülkeyi görmek istersin?, Eğer bir yol olsaydın nereye giden bir yol olmak isterdin, neden?, Seni anlatan bir kitap yazılmış olsaydı ismi ne olurdu?, Dünyada tek bir şeyi değiştirebilseydin neyi değiştirebilirdin, neden?, En çok sevdiğin hayvan hangisi?, seni en çok ne mutlu eder? Okuduğun ve çok sevdiğin kitap nedir? Vb. sorular yer almaktadır.)

Süreç:

Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. “Bu çalışmamızın amacı birbirimizi daha yakından tanımadır.” diyerek öncelikle bütün üyelerin zoom’daki kullanıcı isimlerini kendi isim-soyisimleri olacak şekilde yazmasını/düzeltilmesini ister.

2. Üyeler düzeltmelerini yaptıktan sonra Lider, web2.0 araçlarından wordwall.net içerisinde yer alan “Rehberlik/Birbirimizi yakından tanıyalım” isimli etkinliği açar ve ekranını üyelerle paylaşır.
3. Lider, üyelere paylaşılan ekranda gördükleri etkinlik çarkı üzerinde kendisinin ve üyelerin birbirlerini tanımalarına yönelik soruların yer aldığını söyler. Lider, sırayla her katılımcı için çarkı çevireceğini ve çark durduğunda sıradaki katılımcının ismini ve soyismini söyledikten sonra denk gelen soruya cevap vereceğini belirtir. Soruların doğru ya da yanlış cevabın olmadığını, önemli olanın katılımcıların kendilerini ifade etmeleri olduğunu vurgular. Lider ilk olarak kendisi için çarkı çevirir ve denk gelen soruya cevabını katılımcılarla paylaşarak uygulamayı örneklendirir ve katılımcıları teşvik eder.
4. Bu ısınma oyununa tüm katılımcılar için çark çevrilene kadar devam edilir. Üyeler hem birbirlerini tanırlar hem de kendi yaşamları üzerinde düşünmeyi ve diğerleriyle bunu paylaşmayı deneyimlerler.
5. Bu etkinliğin sonunda aşağıdaki konular üzerinde durulur:
 - Kendiniz/yaşantınız üzerinde düşünmek ve paylaşımda bulunmak nasıl bir deneyimdi?
 - Kendiniz hakkında ve diğer üyeler hakkında neler öğrendiniz?

Etkinlik Evresi: Hedef Belirleme

Materyal:

1. Hedef belirleme - Mentimeter (Kelime Bulutu ile Konuşma Balonu)

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. Lider, web2.0 araçlarından Mentimeter ile hazırladığı Kelime Bulutu etkinliğini açar.
2. “Yapacağımız grup çalışmalarının öncelikle sizin hayatınız için anlamını düşünmenizi ve üçer kelime ile ifade etmenizi istiyorum.” diyerek süreç devam eder.
3. Lider, katılımcıların www.menti.com web sitesini yeni bir sekmede açmalarını ister. Açılan ekranda katılımcılardan etkinliğe giriş için kod numarası istenecektir.
4. Lider katılımcılarla kod numarasını paylaşır.
5. Katılımcılar kod numarasını yazarak etkinlik sayfasına giriş yaparlar. Grup çalışmalarının kendileri için anlamını üçer kelime olarak yazarlar ve gönderirler.
6. Katılımcıların cevaplarını göndermesiyle eşzamanlı olarak en çok ifade edilen kelimeler belirgin olacak şekilde bir kelime bulutu ortaya çıkar.

7. Katılımcılardan grubun birlikte oluşturduğu bu bulutu değerlendirmeleri istenir.
8. Değerlendirme sürecinin ardından, Konuşma Balonu için menti.com etkinlik kodu paylaşılır.
9. Katılımcılardan grup sürecinin sonunda yaşamlarında bekledikleri değişimleri yazmaları istenir.
10. Katılımcılar cevaplarını yazıp gönderdikçe eşzamanlı olarak ekranda cevaplar listelenir.
11. Katılımcılardan grupta verilen cevapları ve kendi cevaplarını incelemeleri, oturum başında belirtilen çalışmanın amaçlarıyla uygunluğunu değerlendirmeleri istenir.
12. Katılımcılar görüşlerini ve değerlendirmelerini paylaşırlar.
13. Katılımcıların sürece ilişkin soruları var ise cevaplanır.

Ev Ödevi: Üyelere 2.oturumda duygusal gelişimin ele alınacağı ifade edilir. Duygusal gelişim sürecini daha iyi anlayabilmek için beyin yapısı ve özellikleri ayrıntılı şekilde ele alınacağından beynin bölümleri ve görevlerinin neler olduğu konusunda ön hazırlık yapmaları istenir.

Oturum Özeti: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenir.

2. Oturum

Ergenlikte Duygusal Gelişim ve Dijital Oyunlar

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, birinci oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacak ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunulacaktır.

Oturumun Genel Amacı: Katılımcılara hem ergenlik döneminin kendisinin hem de bu dönemde oynanan dijital oyunların beyin ve duygular üzerindeki etkisi hakkında farkındalık kazandırmak.

Amaçlar:

1. Beynin yapısı ve ergenlik döneminde beyin gelişimi hakkında bilgi vermek.
2. Duygusal gelişim hakkında bilgi vermek.
3. Üyelere dijital oyunların gelişimleri üzerindeki etkileri hakkında farkındalık kazandırmak.

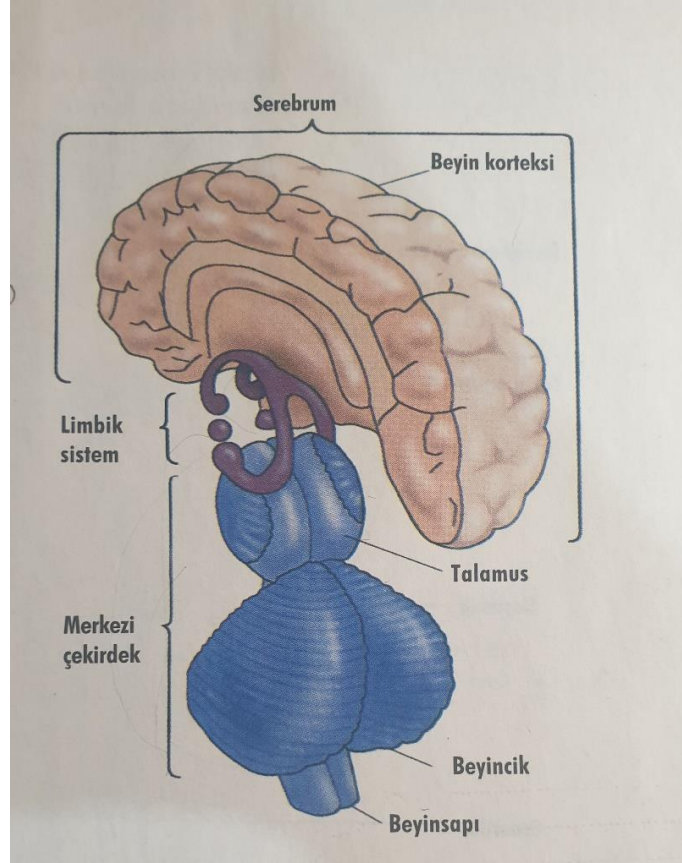
Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

1. Beynin yapısı, işlevleri ve gelişimi hakkında bilgi sahibi olacaklardır.
2. Ergenlik döneminde duygusal gelişim ve biyolojik temelleri hakkında bilgi sahibi olacaklardır.
3. Duygusal yaşantılarını ve duygularını düzenleme çabalarını anlamlandırabileceklerdir.
4. Dijital oyun oynama davranışlarının gelişimleri üzerindeki olumsuz etkilerinin farkına varacak ve bu etkileri ifade edebileceklerdir.

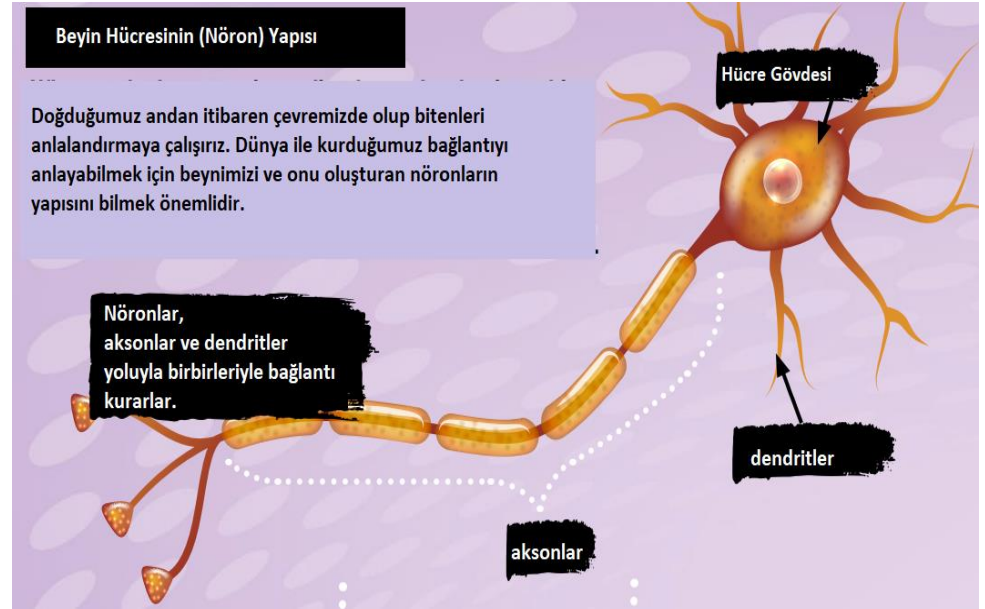
Süreç: Bu oturum grup liderinin aşağıdaki paylaşımıyla başlayacaktır:

“İçinde bulunduğunuz ergenlik döneminde biyolojik olarak önemli değişimler yaşamaktasınız. Bu oturumda öncelikle, ergenlikte önemli değişimler geçiren ve biyolojik değişimlerimizin temelini oluşturan beynimizi tanıyacağız.” diyerek Beynimizi Tanıyalım-1 üyelerle paylaşılır. Üyeler; beyin katmanlarını ve nöronun yapısını inceledikten sonra şu bilgiler paylaşılır.

BEYNİMİZİ TANIYALIM



Şekil 1. İnsan Beyninin Eş Merkezli Üç Katmanı (Atkinson ve diğerleri, 2002)



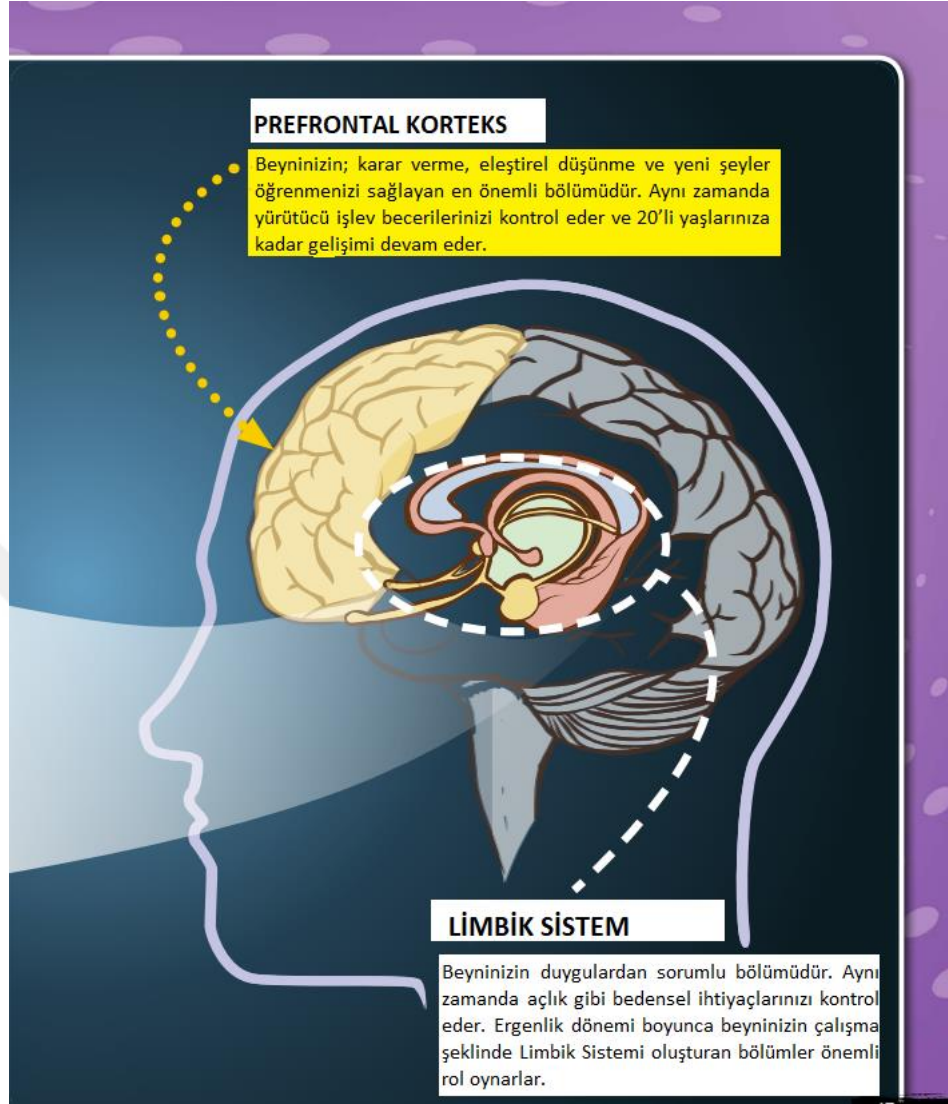
Şekil 2. Beyin Hücresinin Yapısı (Szipirglas ve Saint-Onge, 2018)

“Beynin bazı yapıları kesin hatlarla birbirinden ayrılırken diğerleri dereceli olarak birbiriyle iç içe geçmiştir. Şekil 1’de gördüğünüz gibi beynimiz; merkezi çekirdek, limbik sistem ve serebral yarıküreler (iki yarıküreye birlikte serebrum denir.) den oluşur. Merkezi çekirdek beyin sapının büyük kısmını içerir. Beyincik hareketlerimize eşgüdüm sağlar. Talamus ise hem görme işitme, dokunma ve tat alma gibi duyu reseptörlerinden gelen bilgileri serebruma gönderir hem de uyku ve uyanıklığı denetler. Şekil 2’de ise beyni oluşturan nöron adı verilen hücrelerden birinin yapısını görmektesiniz. Nöronlar diğer nöronlardan gelen mesajları dendritler sayesinde alırlar ve akson denilen ince, uzun ve boruya benzeyen bir uzantıyla diğer nöronlara iletirler (Atkinson ve diğerleri, 2012).”

Ardından,

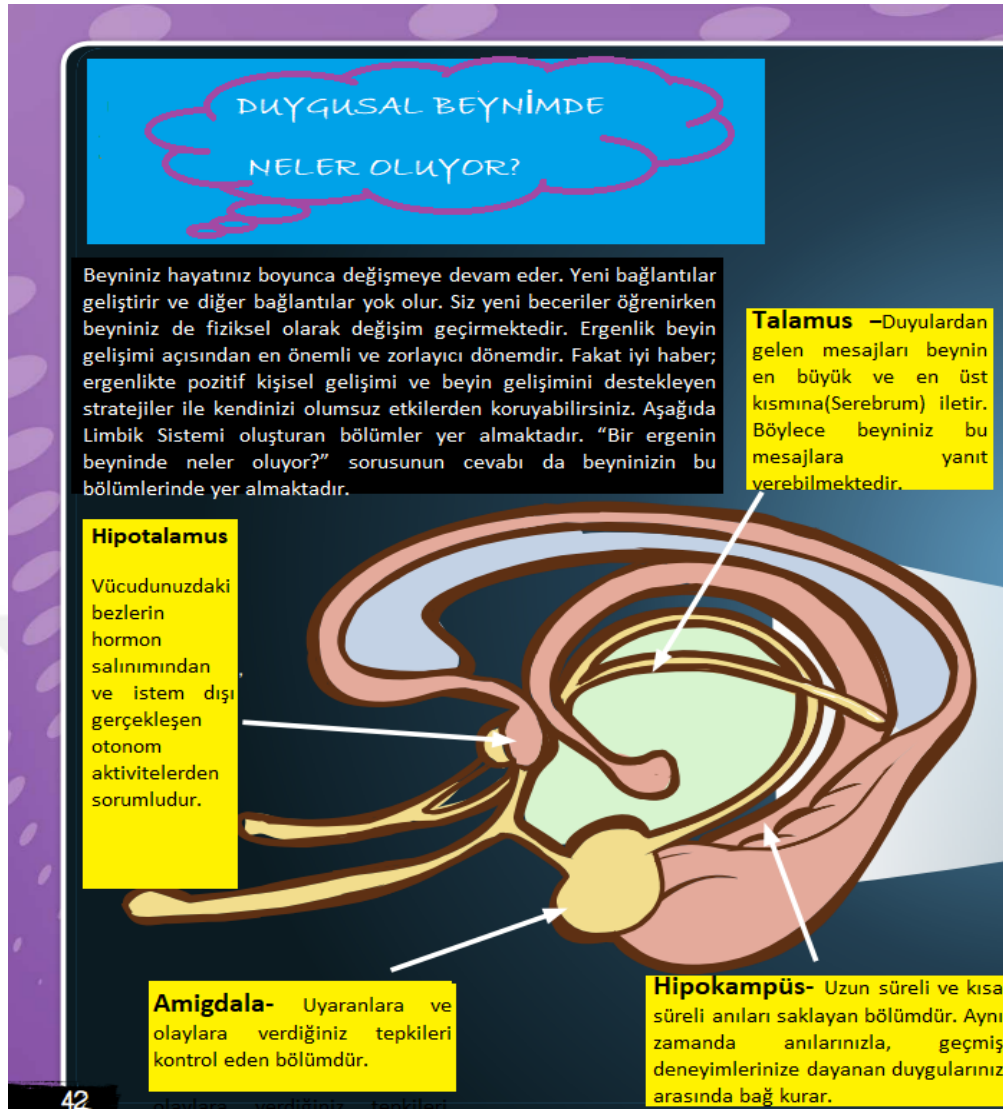
“Beynimiz genel olarak vücudun kontrol merkezi olmakla birlikte duygularımız ve davranışlarımızdan sorumlu bazı özel alanlar vardır. Şimdi birlikte beynimizdeki bu özel alanları inceleyelim.” diyerek Beynimizi Oluşturan Bölümleri Tanıyalım (şekil 3) üyeleriyle paylaşılır.

BEYNİMİZİ OLUŞTURAN BÖLÜMLERİ TANIYALIM.



Şekil 3. Prefrontal Korteks ve Limbik Sistem (Szpirglas ve Saint-Onge, 2018)

Şekli incelemeleri için süre verildikten sonra şu bilgiler paylaşılır: “Prefrontal korteks beyninizin; karar verme, eleştirel düşünme ve yeni şeyler öğrenmenizi sağlayan en önemli bölümüdür. Aynı zamanda yürütücü işlev becerilerinizi kontrol eder ve 20’li yaşlarınıza kadar gelişimi devam eder. Limbik sistem ise beyninizin duygulardan sorumlu bölümüdür. Aynı zamanda açlık gibi bedensel ihtiyaçlarınızı kontrol eder. Beyninizin çalışma şeklinde Limbik Sistemi oluşturan bölümler önemli rol oynarlar (Szpirglas ve Saint-Onge, 2018). Bu nedenle duygu, düşünce ve davranışlarımızı anlamak için limbik sisteme biraz daha yakından bakalım.” diyerek Beynimizi Oluşturan Bölümleri Tanıyalım (şekil 4) üyeleriyle paylaşılır.



Şekil 4. Limbik Sistem (Szpirglas ve Saint-Onge, 2018)

Şekli incelemeleri için süre tanınır. Aşağıdaki bilgiler paylaşılır:

“Karar verme düşüncenizin nasıl çalıştığını biraz daha anlamak için limbik sisteminizi keşfetmemiz gerekecek. Bu sistem, beyin içinde birlikte çalışan bir dizi yapıdır. Bunlar hipokampus, frontal korteks, hipotalamus ve amigdalayı içerir. Beyninizin bu bölümleri, uzun süreli anılarınızın yanı sıra davranış ve ergenlik döneminden geçerken değişen ve değişmeye devam edecek olan duygularınızdan da sorumludur. Bu dönemde alınan çılgın riskler ve riskli davranışlara eğilim limbik sistemin hareket halinde olmasından kaynaklanır. Ergenlikte Limbik Sistem yetişkinliğe göre çok daha hassastır. Ergenlik döneminde Amigdala, prefrontal kortekse göre daha gelişmiş durumda olsa da yine de tam

anlamda olgunlaşması 20’li yaşları bulmaktadır. Bu nedenle ergenler duygularını yönetmekte ve kontrol etmekte oldukça zorlanırlar.

Lider, “Beyninizde ergenlik dönemi boyunca meydana gelen değişimlerinin tamamı gelişim sürecinizin normal bir parçasıdır. Ancak karar vermeniz söz konusu olduğunda bazı zorluklar oluşturabilirler. Bu nedenle oturumun devamında bu değişimleri ayrıntılı olarak ele alacağız. Her gün ne yapacağınız ve nasıl düşüneceğiniz konusunda kararlar veriyorsunuz. Yaşadığınız tüm bu fiziksel değişiklikleri bilmek ve ortaya koydukları zorlukları anlamak, kontrolü ele almanıza ve gelecekte size yardımcı olacak kararlar almanıza yardımcı olabilir” diyerek devam eder.

“Beyniniz hayatınız boyunca değişmeye devam eder. Yeni bağlantılar geliştirir ve diğer bağlantılar yok olur. Siz yeni beceriler öğrenirken beyniniz de fiziksel olarak değişim geçirmektedir. Ergenlik beyin gelişimi açısından en önemli ve zorlayıcı dönemdir. Ergenlikte beyninizde genel olarak meydana gelen değişimleri ve etkilerini şöyle sıralayabiliriz (Avidan Milevsky, 2015; Jansen ve Kiefer, 2020; Szpirglas ve Saint-Onge, 2018):

- Beynimizde çocukluktan ergenliğe kadar öncelikle aşırı üretim süreci başlar. Bu süreçte nöronlar arası bağlantılar ve gri madde artar. Ergenlik döneminde meydana gelen ikinci nörolojik değişiklik, sinaptik budama sürecidir. Yani kullanılmayan bağlantılar beynin daha iyi çalışmasını sağlamak için silinirler.
- Ergenlik döneminde bir yandan nöronlar arasında yeni bağlantılar meydana gelirken diğer yandan beyninizdeki gri maddenin (gri madde beynin dış tabakasında, üst düzey işlevler de dahil olmak üzere birçok görevi yerine getiren serebral korteks olarak bilinen alanda bulunur. Kızlarda 11 yaş erkeklerde 12 yaş civarı gri madde üretimi en yüksek hıza ulaşır daha sonra sabit bir hızda büyüme devam eder. Gri madde beynin arka bölümünden öne doğru bir gelişim izler) azaldığı bir “budama” gözlemlenir. Budama; kötü bir şey değildir, aksine beynin gerçekleştirdiği bu “kullan ya da kaybet” süreci kullanılmayan hücrelerin yok olmasını sağlayarak daha verimli bir beyin yaratır. Bu durumu bilgisayarımızda kullanmadığınız dosyaları silmeye benzetebiliriz, böylece bilgisayarımız daha hızlı çalışır. Benzer şekilde beyin de “budama” ile kendini temizlemektedir.
- Beynimizde gri maddeye ek olarak beyaz madde bulunur. Beyaz madde beyin hücreleri arasında bağlantı sağlayan “akson” lardan oluşur. Ergenlik dönemi boyunca beyaz

madde denilen bağlantılar yağlı bir madde ile kaplanır. Buna “miyelin kılıfı” adı verilir. Miyelin kılıflar, sinyallerin beyin hücreleri arasında daha verimli ve daha iyi koordinasyonla geçmesine izin verirler - normal kablolu İnternet’ten süper fiber optik kabloya geçmek gibi, beynin daha hızlı çalışmasını sağlarlar.

- Ergenliğe girdiğinizde, **dopamin** denilen bir kimyasal üreten nöronlarınız (beyin hücreleri) harekete geçerler. Dopamin, ödüllere odaklanmanızı ve bunlara yanıt vermenizi sağlar. Örneğin; harika bir ayakkabı aldığınızda ya da heyecan verici bir oyun oynama deneyimi yaşadığınızda beyninizde dopamin salgılanır. Bu durum aynı zamanda riskli davranışlarda bulunma nedeninizi de oluşturmaktadır.
- Beynimizde **amigdala** denilen bademe benzeyen iki küçük yapı bulunur. Beynin ön sağ ve sol tarafında bulunur. 20’li yaşların başına kadar tamamen miyelinli değildir. Genç yaşlarda frontal lob denilen beyin bilinçli düşünmeden sorumlu bölgesi ile tamamen bağlı değildir. Bu durumdaki henüz olgunlaşmamış amigdala, duygularınızı yönetmenizi zorlaştırabilmektedir.
- Ergenlik döneminde prefrontal korteks, önemli değişimler geçirdiğinden kendinizi ruh haliniz ve duygularınız üzerinde daha fazla düşünürken bulabilirsiniz. Kendinizi geriye bakıp belirli sosyal bağlamlarda veya durumlarda nasıl tepki verdiğinizi daha fazla düşünürken buluyor musunuz? Tepkileriniz öncekinden daha dürtüsel veya duygusal mı? Bu deneyimler korkutucu ya da tuhaf geliyor olabilir. Bunlar gelişimsel olarak normal değişimlerdir. Ancak gelişimsel olarak yaşanan bu değişimler ergenlerin sosyal ilişkilerini etkilemektedir.

Katılımcılara “Şu ana kadar öğrendiklerinize ilişkin neler düşünüyorsunuz?” sorusu yöneltilir. Cevapları alındıktan sonra online oyun deneyimlerinin de beyinlerini şekillendirdiği belirtilerek aşağıdaki bilgi paylaşılır:

“Hevesli bir oyuncuysanız, 21 yaşına geldiğinizde becerilerinizde ustalaşmak için 10.000 saat harcamış olacağınız tahmin ediliyor. Video oyunları görsel-uzamsal becerilerinizi harekete geçirir. Bu beceriler, nesneleri anlamlandırmanıza ve ayrıntılara dikkat etmenize yardımcı olur. Bununla birlikte, McGill Üniversitesi’nde 2015 yılında yapılan bir araştırma, haftada en az altı saat oyun oynayan dijital oyun oyuncularının, beyin ödül sistemi tarafından motive edilerek oyun oynama davranışına yöneldiklerini yani oyun sırasında uzamsal hafızanın aktif olmadığını belirlemişlerdir. Ödül sistemi daha aktif olan

oyuncuların ise beyinlerindeki hipokampusün yapısının diğerlerinden farklı olduğu bulunmuştur. Yani oyun hafıza merkezinin gelişimini olumsuz etkilemektedir.”

Aşağıdaki sorular yöneltilir:

-Her gün ne tür dijital uyaranlara maruz kalıyorsunuz?

-Beyniniz ve çevre ilişkisiyle ilgili öğrendiklerinize göre dijital uyaranların düşünme ve davranış şeklinizi etkileme yolları neler olabilir?

Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra aşağıdaki bilgiler paylaşılır:

“Karar verme süreciniz ödül sisteminiz ve prefrontal korteksiniz tarafından düzenlendiğinden, karar verirken iki sistem söz konusudur. Yetişkinler, olgun prefrontal korteksleriyle, ergenlerin hoşlanabileceği riskli davranışlardan kaçınma eğilimindedir. Ancak hala gelişmekte olan prefrontal korteksiniz size zararlı olabilecek bir şey yapmayı bırakmanızı söylemiyor. Yetişkinler bu iki sistem arasında daha büyük bir denge gösterebilirler: ödüllendirilmek ve bir kararın ne zaman çok riskli olduğunu bilmek (örneğin, o korkuluktan aşağı kayma—eğlenceli olabilir ama tehlikelidir!).

Ödül sisteminizin ve prefrontal korteksinizin aynı oranda olgunlaşmaması bir dengesizliğe neden olmaktadır. Bu dengesizlik teorisi, daha olgunlaşan bir ödül sistemine sahip olmakla birlikte daha az olgunlaşan ön lob arasındaki kopukluk veya uyumsuzluktur. Küçük çocuklarda her iki sistem de olgunlaşmamış bir aşamadır ve yetişkinlerde olgun bir aşamada bulunur. Riskli davranışlara (alkol içmek, emniyet kemeri takmadan araba kullanmak, okuldan sonra kavgalar) karışan gençler, az gelişmiş bir prefrontal korteks ile birlikte süper hassas bir ödül sistemine (limbik sistem) sahiptir.

Örneğin; Az gelişmiş prefrontal korteksiniz, kask olmadan bisikletiniz üzerinde numaralar yapmanın iyi bir fikir olmadığını hemen söyleyebilir.”

Lider katılımcılara; dijital oyunlarının yalnızca biyolojik gelişimleri açısından değil, psikolojik ve sosyal gelişimlerine de zararları olduğunu belirterek bu zararları sıralar (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı, 2018):

- Bazı dijital oyunlar, oyun bağımlılığına sebep olmaktadır.
- Gündelik yaşam aktivitelerini aksatmakta ve günlük hayata uyumda problem oluşturabilmektedir.

- Tüm dijital görüntüler 0-3 yaş aralığında gelişimsel sorunlara neden olabilmektedir.
- Özellikle 0-3 yaşta konuşma ve ifade edici dil becerisinde sorunlara yol açabilmektedir.
- Bağlanma sürecinde geçiş nesnesinin (battaniye, ayıcık gibi) yerini alabilmektedir.
- Yanlış rol model sonucu davranış bozukluklarının gelişmesine neden olabilmektedir.
- Gizlice para harcama, çalma gibi yanlış eylemlere itebilmektedir.
- Uygunsuz sitelere girme riski oluşturabilmektedir.
- Uzun süre oyun oynamaya bağlı olarak solunum ve dolaşım sistemiyle ilgili problemlere, obezite, ortopedik rahatsızlıklar, yeme bozuklukları, göz ve görme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.
- Uyku bozukluklarına ve düzensizliğine neden olabilmektedir.
- Kişisel hijyenin aksamasına neden olabilmektedir.
- İletişim kurma ve sürdürme problemlerine, bunun sonucunda da sosyal ilişkilerde başarısızlığa yol açabilmektedir.
- Oyuna ayrılan sürenin artması nedeniyle okul başarısının düşmesine, çocuğun doğal gelişimini destekleyecek etkinlikleri tercih etmemesine ve başka beceriler geliştirmeye zaman ayıramamasına neden olabilmektedir.
- Dijital oyun oynamayla ortaya çıkabilecek aşırı dopamin salınımı çocuklar ve ergenlerde beyin gelişimini engelleyebilmektedir.
- Çocuklarda gerçeği değerlendirme yetisinin kazanılamamasına/bozulmasına neden olabilmektedir.
- Duygu düzenleme becerisinin gelişmemesine neden olabilmektedir.
- Yaş düzeyine uygun olmayan bilgi maruziyeti nedeniyle psikolojik travmaya sebep olabilmektedir.
- Olumsuz kimlik gelişimine, kişilik bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.
- Yalnızlaşma, yabancılaşma ve toplumsal olaylara karşı duyarsızlaşmaya neden olabilmektedir.
- Yardım etme, paylaşma, iş birliği yapma, empati kurma, koruma, rahatlama, teselli etme, dâhil etme gibi prososyal davranışların gelişiminin sekteye uğramasına veya gelişmemesine sebep olmaktadır.
- Başarısızlıkları oyunlarla giderebildiğini görmek oyuna daha fazla vakit ayırmaya ve gerçek hayattaki etkileşimlerden kendini çekmeye neden olabilmektedir.
- Şiddet içerikli oyunlar şiddete karşı duyarsızlaşmaya neden olabilmektedir.

- Saldırganlık, heyecan arayışı, sosyal dışlanma gibi olumsuzluklara neden olabilmektedir.
- Nitelikli zaman algısının bozulmasına sebep olabilmektedir

Bu bilginin ardından katılımcılara sağlıklı beyin gelişimi için neler yapabilecekleri anlatılır:

-Kontrol merkezinizin iyi çalıştığından emin olmanın en kolay yollarından biri, düzenli egzersiz yaparak vücudunuza iyi bakmaktır. Egzersiz yapmak sadece kaslarınız için değil beyniniz için de oldukça yararlı ve gereklidir.

-Yürüyüş yapmak bilişsel ve yaratıcı kapasitenizi geliştirmenize yardımcı olur. Araştırma çalışmaları, bir kişi yürürken ve kısa bir süre sonra yaratıcı düşünmenin geliştiğini göstermiştir. İçeride veya açık havada yürümenin yaratıcı ilhamı benzer şekilde artırdığı belirtilmektedir. Yani çevre değil yaratıcılıkta esas faktör yürüyüşün kendisidir. Bu nedenle ayakkabılarını giy ve hareket et!

-Biraz can sıkıntısı yaratıcılığımıza katkı sağlar. Ancak ekran başında oturup sıkılmak değil, ekranlar kapalıyken yaşanan can sıkıntısı gelişiminize katkı sağlayabilmektedir. İngiltere'de 2014 yılında yapılan bir çalışmada, 80 deneğe telefon defterinden bir şeyler okumak ve kopyalamak gibi sıkıcı görevler verildi. Plastik bardak kullanmanın yaratıcı yollarını bulmaları istendiğinde, sıkıcı bir görev verilmeyenlere göre daha yaratıcı yollar bulma eğiliminde oldukları görülmüştür.

-Giderek teknolojiyle daha fazla zaman ayırıyoruz. Bu durum fiziksel bedenlerimizden daha fazla kopmamıza ve hislerimize daha az uyum sağlamamıza yol açmaktadır. Gün boyunca okulda ve evde sadece birkaç yoga pozu yapmak, öğrencilerin beyinlerini bedenleriyle yeniden birleştirmelerine ve nasıl hissettiklerinin daha fazla farkına varmalarına yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda, öğrencilerin duygularını daha iyi düzenlemelerine ve başkalarının duygularını daha iyi tanımalarına ve bunlara yanıt vermelerine yardımcı olabileceği belirtilmektedir.

-Vücudunuzun uyku ihtiyacını karşılamak oldukça önemlidir. Beynin nöral bağları güçlendirmek ve gereksiz bağlantılardan kurtulmak için uykuya ihtiyacı vardır. 11-17 yaş aralığındaki bir ergenin günlük uyku ihtiyacı 8.5-9.5 saattir. Uyku ihtiyacı karşılanmadığında beyin hafıza ve problem çözme becerileri ile ilgili bölümlerinin aktivitesi azalmaktadır. Uykunun miktarı kadar kalitesi de oldukça önemlidir. Sürekli bölünen uykular uzun vadede yeni nöronların gelişmesini azaltmakta ve beyin küçülmesine yol açmaktadır. Kaliteli bir uyku için; yatmadan en az 1 saat önce teknoloji

kullanımını bırakmak, kafein içeren içeceklerden kaçınmak, yatma saatine yakın olmamakla birlikte gün içerisinde egzersiz yapmak, uyku vakti rutini oluşturmak (uyumadan önce duş almak, kitap okumak, hafif esneme hareketleri gibi.)

-Beslenme beyin gelişimi için önemlidir. Beyin hücrelerinin birbirleriyle iletişim kurarken ihtiyaç duydukları amino asiti sağladığı için tavuk tüketmek, beyin işlevlerini daha sağlıklı yerine getirmesi için omega-3 ihtiyacını karşılayan balık ve kuruyemişler ve koyu, yapraklı sebzeler ve meyveler tüketmek öğrenme ve hafıza için ihtiyaç duyulan kimyasalları bize sağlar. Makarna, tahıl ve ekmeek gibi kompleks karbonhidratlar hem enerji ihtiyacını karşılar hem de serotonin salgılanmasını sağlayarak duygu durumumuzu olumlu etkiler. Basit şekerden zengin bir kahvaltı tüketmek yerine yumurta ve peynir gibi protein kaynakları olan vitamin ve mineral gereksinimimizi karşılayacak mevsim yeşillikleri olan ve kompleks karbonhidrat olan tam buğday ve çavdar ekmeğinden oluşan dengeli bir tabak tüketerek güne başlamak sağlık için daha faydalı olacaktır.

Ev ödevi: Gelecek oturuma kadar, Ters Yüz (Inside Out) filmi izlemeleri ve dikkatlerini çeken noktaları ya da filmi izledikten sonra fark ettikleri şeyleri not almaları istenir.

Oturum Özeti: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenir.

3. Oturum

Duygular

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, ikinci oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacak ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunulacaktır.

Genel amaç: Katılımcıların duygularının farkına varmasını ve ifade edebilmesini sağlayarak dijital oyunlar dışında sağlıklı biçimde olumlu duygularını artırma becerisi kazandırmak.

Amaçlar:

1. Duygusal okur-yazarlık hakkında bilgi vermek.
2. Pozitif ve negatif duyguların insan yaşamı üzerindeki etkileri hakkında bilgi vermek.
3. Pozitif duyguların insan yaşamı için “iyi hissetme” dışında sağladığı yararlar hakkında farkındalık kazandırmak.
4. Pozitif duyguları kendi yaşamlarında daha sık, kalıcı ve sağlıklı biçimde nasıl yaşayabilecekleri hakkında bilgi vermek.
5. Pozitif duyguları dijital oyunlar dışında deneyimlemenin yolları ve önemi hakkında farkındalık kazandırmak.

Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

1. Duygusal okuryazarlık becerilerinin neler olduğunu ifade edebileceklerdir.
2. Pozitif ve negatif duygularını tanıyacaklardır.
3. Pozitif duyguların dikkati geliştirdiğini ve esnekliği arttırdığını öğreneceklerdir.
4. Pozitif duyguları korumak ve çoğaltmak için başvurabilecekleri stratejileri öğreneceklerdir.

Süreç: Bu oturumda grup lideri aşağıdaki etkinlikle süreci başlatacaktır.

Etkinlik Evresi: Şu anki hislerim.

Materyal:

- Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz-Mentimeter (Katılımcıların Kötü-fena değil-iyi-çok iyi seçeneklerinden birini seçerek işaretlemeleri ve yanıtlarıyla eşzamanlı olarak genel sonucu görebilecekleri interaktif anket)

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

14. Lider, web2.0 araçlarından Mentimeter ile hazırladığı “şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” anketini açar.
15. “Şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi merak ediyorum. Şimdi hep birlikte nasıl hissettiğimizi öğrenmeye ne dersiniz?” diyerek süreç devam eder.
16. Lider, katılımcıların www.menti.com web sitesini yeni bir sekmede açmalarını ister. Açılan ekranda katılımcılardan etkinliğe giriş için kod numarası istenecektir.
17. Lider katılımcılarla kod numarasını paylaşır.
18. Katılımcılar kod numarasını yazarak etkinlik sayfasına giriş yaparlar. Nasıl hissettiklerini ekranda işaretleyerek gönderirler.
19. Katılımcıların cevaplarını göndermesiyle eşzamanlı olarak, kötü-fena değil-iyi-çok iyi seçeneklerinin işaretlenme oranları ekranda belirir.
20. Katılımcılardan ekranda beliren sonucu incelemeleri istenir ve grubun genel durumu hakkında ne düşündükleri sorulur.
21. Grubun duygu durumuyla kendilerinininki arasında fark olup olmadığı, farklılık var ise gruba göre daha mı iyi yoksa daha mı kötü hissettikleri sorulur.
22. Katılımcılardan ne hissettikleri üzerinde düşünmenin, hislerini ve düşüncelerini diğerleriyle paylaşmanın nasıl bir deneyim olduğu sorulur.
23. Katılımcıların yanıtları ile etkinlik sonlandırılır.

Lider, katılımcılara “Kendi duygularınızı biliyor ve anlıyor musunuz? Çevrenizdeki diğerlerinin duygularını tanımlayıp anlayabiliyor musunuz? Duygularınızı kontrol edebiliyor musunuz?” sorularını yöneltir. Üyelerin paylaşımlarından sonra aşağıdaki bilgiyi paylaşır:

“Bu sorulara verilen yanıtlar “duygusal okuryazarlık” diye adlandırılan becerilerinizi ifade ediyor.Bu terim ikiye ayrılır. İlk bölüm, kendi duygularınızı tanıma, vücudunuzun bunlarla ilgili olarak nasıl hissettiğini ve bu duyguları hissettiğinizde nasıl tepki vereceğinizi bilme becerinizi oluşturuyor.İkinci kısım dışsaldır ve etrafımızdakilerin duygularını tanımak ve başkalarını desteklemek için kendi davranışlarımızı değiştirmeyi içeren zorlu bir kısımdır.Araştırmalar, kendilerindeki ve diğerlerindeki duyguları tanımlayabilen, anlayabilen ve bunlara tepki verebilen çocukların daha sağlıklı arkadaşlıklar kurduklarını, daha kolay kendi kendilerini düzenlediklerini göstermiştir. Özetle duygusal okuryazarlığın 3 temel beceriyi içerdiğini söyleyebiliriz (Szpirglas ve Saint-Onge, 2018): 1)Kendi duygu ve davranışlarının farkına varmak, 2) Negatif duygularla baş edebilme yeteneği ve 3) Diğerleriyle beraber çalışabilme ve pozitif ilişkiler geliştirebilme yeteneği”

Lider bu bilgileri paylaştıktan sonra 2. Etkinlikle süreç devam eder.

Etkinlik Evresi: Duygu Sözlüğü

Materyal:

- Duygu Sözlüğü-Mentimeter (üyeler 3'er tane duygu sözcüğü yazacaklardır. Göndermeleriyle eş zamanlı biçimde ekranda yazılan sözcükler görülecektir. En çok yazılan kelimeler daha belirgin şekilde görünecek, tüm sözcükler bir bulut kümesi oluşturacaktır.)

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. Lider, web2.0 araçlarından Mentimeter ile hazırladığı Duygu Sözlüğü-sözcük bulutu etkinliğini açar.
2. “Duygularımızı tanıyor muyuz? Bildiğiniz duygu sözcüklerinden üçer tane yazmanızı istiyorum.” diyerek süreç devam eder.

3. Lider, katılımcıların www.menti.com web sitesini yeni bir sekmede açmalarını ister. Açılan ekranda katılımcılardan etkinliğe giriş için kod numarası istenecektir.
4. Lider katılımcılarla kod numarasını paylaşır.
5. Katılımcılar kod numarasını yazarak etkinlik sayfasına giriş yaparlar. Üçer sözcük yazarak gönderirler.
6. Katılımcıların cevaplarını göndermesiyle eşzamanlı olarak sözcük bulutu oluşmaya başlar.
7. Katılımcılardan ekranda beliren bulutu incelemeleri istenir. En çok ifade edilen duyguların hangileri olduğu? Olumlu duyguların mı, olumsuz duyguların mı daha çok yazıldığı? Duygu sözcüğü bulmakta zorlanıp zorlanmadıkları sorulur?
8. Katılımcıların paylaşımları alınır ve etkinlik sonlandırılır.

Lider, katılımcılarla pozitif duygular listesini (Işık, 2017) paylaşır:

-Pozitif Duygular-	
Keyif	Bireyin yaşamında her şeyin yolunda olduğu, kendini mutlu, güvende ve rahat hissettiği, tatlı ve hatırlanabilir anlarda deneyimlediği bir duygudur.
Huzur	Çoğu yönden keyif ile benzerlik taşıyan bu duygu her şeyin yolunda olduğu zamanlarda zihnimizde barış ve yatışma duygularının oluşmasına izin vermesi bakımından önemlidir.
Sürpriz	Beklenmeyen ve sizi mutlu edebilecek arzularınız ile ilgili olaylar gerçekleştiğinde yaşadığımız tatminkar şaşırma duygusudur.
Neşelilik	Zihnin pozitif duygularla dolu olduğu anlamına gelen neşelilik duygusunda bireyler iyimser ve mutludur.
Güven	Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusunu ifade eder.
Özgüven	Bir şeyleri yapabileceğine, başladığın bir görev ya da işi başarıyla tamamlayabileceğin konusunda kendine duyduğun güveni ifade eder.
Eğlence	Neşeli olduğumuzda ve hoşça vakit geçirdiğimiz aktiviteleri

	yaptığımızda hissettiğimiz duygudur.
Bağlılık	Birine karşı sevgi, saygı ile yakınlık duyma ve gösterme, sadakat duyguları ile karakterize edilen bir duygudur.
Sevgi	İnsanı bir şeye ve bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygudur.
Huşu	Çok güçlü olan veya çok beğenilen bir şey karşısında duyulan hayranlık ve saygıdan ileri gelen bir duygudur.
İnanç	Bir düşünceye, bir kişiye ya da kişinin kendisine yönelik gönülden bağlı bulunma durumundan kaynaklı gelişen bir duygudur.
Takdir edilme	Bir kimse tarafından değer verilme, beğenilme ve beğenin ifade edilmesi ile kişide oluşan duygudur.
Sevinç	İstenen ve hoş giden bir şeyin olmasıyla duyulan coşku duygusudur.
Hoşnutluk	Bir davranıştan, bir durumdan ya da birinden memnuniyet duyma duygusudur.
Tutku	Güçlü istek, irade ve eğilimin yöneldiği bir amaç çerçevesinde irade ve yargıları aşan güçlü coşkuyu ifade eden bir duygudur.
İlham	Hayatta gerçek iyiliği veya alışılmışın dışına çıkan birisini gördüğümüz anlarda hissettiğimiz dokunaklı ve duygusal olarak canlandırıcı bir duygudur.
Zindelik	Kişinin kendini olumlu anlamda dinç, canlı ve sağlam hissetmesidir.
Canlılık	Kişinin yaşam enerjisiyle dolu olması anlamına gelen, hareketlilik veren bir duygudur.
Gönül rahatlığı	İç dinginlik, iç huzur gibi duygularla karakterize edilen her şeyin yolunda olduğunda hissedilen içsel duygusal bir deneyimdir.
Aşk	Karşımızdaki kişi, durum ya da objeye oldukça fazla olumlu duygular beslediğimiz, güçlü bir sevgi ve kişisel bağlanma duygusu ile ilişkili şekillenen bir duygudur.
Gurur duymak	Yaptıklarımız veya üstesinden geldiklerimiz konusunda hissettiğimiz şeref duygusundan kaynaklanan içsel tatmin duygusudur.
Sebatkarlık	Sözünden veya kararlarından dönmeme, bir işi sonuna değin sürdürme, güçlü ve dirençli olma ile karakterize edilen bir duygudur.
Heyecan	Sevinç, korku, kızgınlık, üzüntü, kıskançlık, sevgi vb. olumlu ve olumsuz duygular sayesinde ortaya çıkan güçlü ancak geçici bir duygu

	yoğunlaşması durumudur.
Özgürlük	Herhangi bir koşulla sınırlanmama, zorlanmaya, kısıtlamaya bağlı olmaksızın düşünme ve davranma sonucu hissedilen bir duygudur.
Coşku	Kişide sevinç gösterileriyle beliren, duyguların olağanüstü bir biçimde dışa vurması durumudur.
Barişçıl Olma	Bariş seven, çatışma ve anlaşmazlıklardan uzak durma ile karakterize edilen hem öznel hem de sosyal anlamda huzurlu ve dingin olmaya yarayan duygudur.
Güçlü olma	Kişisel nitelikleri ile etki yaratan bireylerde etkin olan duygudur. Bu duygu yılmaz olma, sağlam olma ve güçlü bir başa çıkma yeteneğini beraberinde getirir.
Rahatlık	Üzüntü, sıkıntı ya da tedirgin olma gibi duygulardan arınık olma anlamına gelen bir duygudur.

Lider, katılımcılardan pozitif duygular listesini incelemelerini, 2.etkinlikte grup olarak oluşturdukları sözcük bulutundaki duygular ile listedekileri değerlendirmelerini, listeden yeni öğrendikleri duygular olup olmadığını sorar. Cevaplar alındıktan sonra, Fredrickson (2001)'in “genişlet ve inşa et” teorisinde yer alan pozitif duyguların olumlu işlevlerini katılımcılarla paylaşır:

Olumlu duygular,

- Olumlu duygular dikkati ve düşünceyi genişleterek daha fazla olumlu düşünmeye katkıda bulunurlar. Sevinç ya da ilgi gibi olumlu duygular yaşandığında, yaratıcı olma, daha fazla fırsat görme, başkalarıyla ilişkilere açık olma, daha esnek ve açık fikirli olma eğilimi gösterme ihtimali artar.
- Pozitif duygular negatif duyguların etkisini azaltabilmektedir. Olumsuz duyguların baskın olduğu zamanlarda planlı şekilde olumlu duyguları deneyimlemek olumsuz duyguların kalıcı etkilerini azalmasına yardımcı olabilmektedir. Hafif neşe ve memnuniyet, fizyolojik düzeyde yaşanan stresi ortadan kaldırabilir.
- Olumlu duygular psikolojik sağlamlığı artırır.

- Olumsuz duygular kişiyi ağır bir depresyona sürükleyebildiği gibi, olumlu duygular da duygusal iyi oluşun gelişimine katkı sağlayarak insanları kendilerinin daha iyi versiyonlarına dönüştürebilir.

Olumlu duygular, iyi oluşa giden zorlu yolda bize kesinlikle yardımcı olur, ancak bu durum olumsuz duyguları önemsiz kılmaz. Olumsuz duygular güzel hisler oluşturmaya da yine de çok olumlu sonuçlar doğurabilirler (Boniwell, 2012):

Olumsuz duygular,

- Olumsuz duygular temel kişilik değişikliklerini başlatmaya yardımcı olabilir.

-Olumsuz duygular bizi en derin benliğimizle temasa geçirebilir.

-Öğrenmeyi, kendimizi anlamayı ve dünyayı tanımayı kolaylaştırabilirler. Bilgelik genellikle yaşamın gerekli parçaları olan acı ve kayıplardan elde edilir.

-Olumsuz duygulanımı deneyimlemek ve bunlarla başa çıkmak, alçakgönüllülük, ahlaki düşünceler, ilgi ve empati gibi olumlu sosyal sonuçlara neden olabilir.

Olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin bilgiler paylaşıldıktan sonra lider üyelere, dijital oyunların duygusal olarak yaşamlarına etkilerini sorar. Dijital oyunları oluşturduğu duyguları (olumlu/olumsuz) ve bu duyguların yaşamlarına etkilerini değerlendirmelerini ister. Ardından,

Lider katılımcılara: “Duygularla çalışırken amaç olumsuzluğu ortadan kaldırmak değil azaltmaktır. Bazı zamanlar olumsuz duygular yararlıdır. Aynı zamanda uygun düzeyde bir olumsuzluk kişiyi ayakta tutmaktadır. “diyerek şu bilgiyi paylaşır:

“Pozitifliğin negatifliğe 3: 1 veya üzeri oranının gelişme deneyimiyle ve bu oranın altındaki herhangi bir şeyin (örneğin 2: 1) gelişimde zayıflama deneyimiyle sonuçlandığı belirtilmektedir. Bu nedenle, her bir olumsuz duygu için en az üç olumlu duyguya sahip olduğunuzdan emin olmak önemlidir. Ancak dikkatli olunması gereken nokta en iyi şeyden bile fazlasının tehlikeli olabildiği gerçeğidir. 8: 1'in üzerinde pozitiflik yaşamak, ters etki yaratabilmektedir. Olumlu duygular, iyi oluşa giden zorlu yolda bize kesinlikle yardımcı olur, ancak bu durum olumsuz duyguları önemsiz kılmaz (Fredrickson, 2004).”

Lider katılımcılara daha iyi/pozitif hissetmek için neler yaptıklarını sorar? Cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki bilgiler paylaşılır:

-Günlük yaşam koşullarınızda daha sık olumlu bir anlam bulmaya çalışmak yararlıdır. Hayatta karşılaştığınız koşulların çoğu tamamıyla kötü değildir. Dolayısıyla, yaşamınızdaki iyiyi bulma ve mevcut koşullarınızdaki olumlu anlama/duruma odaklanmak önemlidir. Bazen sadece yaşadığımız duyguların geçici olduğunu fark etmek ve "bu da geçecek" diyebilmek daha olumlu duyguları getirecektir.

- Olumsuzluğun ortadan kaldırılmasının hedefiniz olmadığını unutmayın. Pozitiflik olumsuzluğu ortadan kaldırmasa bile, yine de pozitif dinamikleri açığa çıkarır.

- Anlamlar yorumlardır, şu anki koşullarınız hakkında düşüncelerimiz anlamları oluşturur. Kabul etsek de etmesek de gün boyu anlamlar üretiriz.

- Zihinsel alışkanlıklarınızın nehir yatağı, daha çok günleriniz ilerledikçe yaptığınız küçük yorumların birikimiyle şekillense de, en büyük yorumunuzu - bir bütün olarak hayatınızın anlamını - ifade etmek, an be an oluşturduğunuz daha küçük anlamlar için bir plan sağlar. .

- Olumlu bir şeyi daha da olumlu bir şeye dönüştürerek iyiyi iyi içinde bulmak işe yarayan diğer bir yöntemdir. Buna altın kaplama pozitiflik diyebilirsiniz Bir başka şekilde ifade edersek buna, iyiliğin tadını çıkarmak diyebiliriz. Zevk/keyif almak geliştirilebilir bir zihinsel alışkanlıktır.

-Sadece iyiliği kabul etmenin yanı sıra, zevkinin her yönünü derinden takdir ederek tadını çıkarmayı öğrenebilirsiniz. Basit şekilde tanımlanırsa; tadını çıkarmak, iyi olayları kasıtlı olarak üreteceğiniz, yoğunlaştıracağınız ve onların yürekten zevkini uzatacağınız şekilde düşünmek anlamına gelir.

- Keyif almak deneyimleri bir bütün olarak kabul etmek ve verdiği hissi takdir etmektir. Çok fazla zihinsel analiz pozitifliğe zarar vermektedir.

- Hayatınızdaki güzel gelişmeleri/haberleri anne ve baba veya yakın bir arkadaşınızla paylaşma alışkanlığı kazanmanın pozitifliği arttırdığı belirlenmiştir.

-Minnettarlığı sözlerle veya eylemlerle ifade ettiğinizde, yalnızca kendi pozitifliğinizi değil diğer insanların pozitifliğini de artırabilirsiniz ve bu süreçte onların nezaketini pekiştirir, birbirinizle olan bağınızı güçlendirirsiniz.

- Pozitifliğinizi artırmanın bir başka kolay yolu da geleceğinizi daha sık hayal etmektir. Kendiniz için mümkün olan en iyi sonuçları yaratın. Gelecekteki başarılarınızı ayrıntılı olarak görselleştirin.

-Diğer insanlarla iletişim halinde olmak ve sosyal etkileşim pozitifliği arttırmaktadır. Araştırmalar çok fazla sosyal bir insan olmasanız da diğer insanlarla beraberken dışadönük

biri gibi davranıyorsanız (örneğin cesur, konuşkan, enerjik, aktif davranmak) doğal mizacınız nasıl olursa olsun daha fazla pozitiflik elde edeceğinizi belirtmektedir.

-Doğa ile bağlantıda olmak ve güzel bir havada, açık havada en az yirmi dakika geçirmek daha berrak bir zihne sahip olmanızı sağlamaktadır.

Bu bilgiler paylaşıldıktan sonra Lider üyelere olumlu ve olumsuz duyguların işlevleri ve daha iyi/pozitif hissetmenin alternatif yolları hakkında öğrendikleri bilgiler hakkında ne düşündüklerini sorar. Öğrendikleri bilgilere göre oynadıkları dijital oyunların yaşamlarına olan duygusal etkilerini değerlendirmeleri istenir. Öğrendikleri alternatif iyi/pozitif hissetme yöntemleri doğrultusunda dijital oyun oynama davranışlarını nasıl biçimlendirebilecekleri üzerinde durulur. Ardından lider, aşağıdaki bilgiyi paylaşarak oturumu sonlandırır:

“Beyin gelişimi hayat boyunca devam etse de, sinir ağları en çok 20'li yaşların ortalarına ulaşana kadar büyür veya küçülür. Bu nedenle duygusal okuryazarlık becerilerini erkenden oluşturmaya başlamak çok önemlidir. Ana karakterlerinin yeni bakış açılarını ve duygularını sunan kitaplar okumak, grup aktiviteleri ve okul içi sporlar konusunda akranlarla etkileşim kurmak, beyindeki duygusal ve sosyal ağ devresini şekillendirmeye yardımcı olur. Bu devreleri değiştirmek ve olumlu alışkanlıklar oluşturmak için kendi duygu ve davranışlarınızın farkında olmanız ve üzerinde düşünmeniz önem taşımaktadır.”

Ev Ödevi: 4. Oturumda karakter güçlerinin ele alınacağı ifade edilir. Gelecek oturuma online karakter güçleri ölçeğini doldurarak gelmeleri istenir. (Ölçek linki paylaşılır ve nasıl doldurulacağı anlatılır.) <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Oturum Özeti: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenir.

4. Oturum

Karakter Güçleri

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, üçüncü oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacak ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunulacaktır.

Oturumun Genel Amacı: Katılımcıların karakter güçlerini öğrenerek yaşamlarına olumlu katkı sağlayacak biçimde dijital oyunlar dışında kullanmalarını ve geliştirmelerini sağlamak.

Amaçlar:

1. 6 temel erdem ve 24 karakter gücü hakkında bilgi vermek.
2. Karakter güçleri ve bu güçlerin özellikleri hakkında bilgi vermek.
3. Karakter güçlerinin yaşama etkisi ve gelecekte sağlayabileceği katkılar hakkında farkındalık kazandırmak.
4. Karakter güçlerini dijital oyunlar dışında kullanabilme ve geliştirebilme becerisi kazandırmak.

Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

1. Bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık erdemlerini ve bunlar içerisinde yer alan karakter güçlerini bileceklerdir.
2. Karakter güçlerini ve özelliklerini ifade edebileceklerdir.
3. Kendi karakter güçlerinin şimdi ve gelecek yaşamlarına olan etkilerini ifade edebileceklerdir.
4. Karakter güçlerini günlük yaşam içerisinde kullanabilecek ve geliştirebileceklerdir.

Süreç: Bu oturumda grup lideri aşağıdaki etkinliklerle süreci başlatacaktır.

Etkinlik Evresi: Başarı hikayeleri

Materyal: Başarı hikayeleri formu

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. Lider, Başarı Hikayeleri Formu’nu üyeler ile paylaşır.
2. Üyelerden başarı hikayelerini incelemelerini ister.
3. Üyelerden bir önceki oturum sonunda ödev olarak verilen karakter güçleri anketi sonuçlarını da düşünerek, hikayelerdeki kişilerin hangi karakter güçlerine sahip olabileceklerini düşünmeleri istenir.
4. Üyelere düşünmeleri için yeterli süre tanındıktan sonra paylaşımları alınır, etkinlik sonlandırılır.



---- Başarı Hikayeleri-----

AZİZ SANCAR



8 Eylül 1946'da Mardin'in Savur ilçesinde sekiz çocuklu bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. İlk eğitimini Mardin'de tamamladı. İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra Savur'da iki yıl doktorluk yaptı. Daha sonra Dallas'a giderek Teksas Üniversitesinde Moleküler Biyoloji dalında doktora yaptı. Yale Üniversitesi'nde DNA onarımı dalında doçentlik tezini tamamladı. Daha sonra DNA onarımı, hücre dizilimi, kanser tedavisi ve biyolojik saat üzerinde çalışmalarını sürdürdü. 288 makale ve 33 kitap yayınladı. Hücrelerin hasar gören DNA'ları nasıl onardığını ve genetik bilgisini koruduğunu haritalandıran araştırmaları sayesinde 2015 Nobel Kimya Ödülü'nü kazandı. Sancar ödüle ABD'li Paul Modrich ve İsveçli Tomas Lindahl ile birlikte layık görüldü. Sancar daha önce de kanser tedavisinde 'ritmik saat' buluşunu yapmıştı. Aziz Sancar, Nobel Ödülü alan Türkiye doğumlu ilk bilim insanıdır.

ÜMMİYE KOÇAK



1957 yılında Adana'da Çelemlı Köyü'nde doğan Ümmiye Koçak, okumayı çok istemesine rağmen 10 kardeş oldukları için ilkokuldan sonra okula gönderilmedi. Ümmiye Koçak, ilkokulu bitirdikten sonra okuduğu kitaplarla kendisini geliştirdi. İlk okuduğu kitap Maksim Gorki'nin "Ana" adlı kitabı oldu. Evlendikten sonra Mersin'in Arslanköy'üne taşınan Koçak, köy kadınlarının yaşadıklarını tüm dünyaya göstermek için, 2001 yılında "Arslanköy Kadınlar Tiyatro Topluluğu"nu kurdu. Topluluğun sahneye ilk koyduğu oyun Remzi Özçelik'in "Taş

Bademleri" adlı oyunu oldu. Grup, daha sonra kendi hikayelerinden oluşan bir oyun derleyerek "Kadının Feryadı" adlı oyunu sahneye taşıdı. Ümmiye Koçak kendisinin yazdığı, "Hasret Çiçekleri" adlı oyunuyla 2006 yılında Sabancı Uluslararası Adana Tiyatro Festivali'nde sahne aldı. Koçak, daha sonra tarlalarda çalışarak kazandığı paraları biriktirerek kadına karşı şiddet sorununu anlatan "Yün Bebek" uzun medraj sinema filmini yazdı ve yönetti. 49. Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde galası yapılan filmi Ümmiye Koçak'a New York Avrasya Film Festivali'nde "Sinemada en iyi Avrasyalı Kadın Sanatçı" ödülünü kazandı. 1979 yılında Mersin Arslanköy'e gelin giden evli ve 3 çocuk annesi olan Ümmiye Koçak bugüne kadar 15 tiyatro oyunu yazdı. Koçak, Arslanköy Kadınlar Tiyatro Topluluğu ile yaklaşık 20 bin kez sahneye çıktı ve oyunlarını Türkiye'nin dört bir yanında 50 bine yakın kişi izledi.

STEPHEN HAWKING



1942 yılında doğan Hawking Beyin Hücreleri Kainatın Gizemleri ile meşgul olan Astro Fizikçi olan Hawking ALS hastasıdır ve tedavisi mümkün olmayan bu hastalığına rağmen evrenin sırlarını anlatan kitaplara ve bilimsel çalışmalara imza atmıştır.

Bu hastalıkta beyin sağlam kalmasına rağmen bütün vücut çöker. Genel başarıda ” Beynin sağlam ise vücudunun neresi engelli olursa olsun, başarıyı yakalarsın” genel inancı adeta Hawking de anlam bulur ve doktorların birkaç yıl ömür biçmesine rağmen 2018 yılına kadar yaşam mücadelesine bilimsel çalışmaları ile devam etmiş olan ünlü astrofizikçi birçok bilimsel başarının altına imza atmıştır.

(Işık, Şerife. Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları Pegem, Ankara: 2017, s.467-468'den uyarlanmıştır.)

Lider, etkinliğin ardından “Altı erdeme bölünmüş yirmi dört bağımsız güçlü karakter özelliği bulunmaktadır. Bu karakter güçlerini kullanmak insanı sadece yaşama bağlılığı yöneltmez aynı zamanda olumlu duygulara, hayatın anlamına, iyi ilişkilere ve başarılarla da yöneltmektedir (Bannink, 2019).” diyerek aşağıdaki bilgileri katılımcılarla paylaşır:

1. Bilgelik ve bilgi - Bilginin kazanılmasına ve kullanılmasına açan bilişsel kuvvetler

- Yaratıcılık [orijinallik, pratik zekâ]: Bir şeyleri zihinde canlandırırken ve hayata geçirirken özgün ve yenilikçi yollar düşündürmek; sanatsal başarıyı da içerir ancak bununla sınırlı değildir.
- Merak [ilgi, yenilik arayışı, yeni deneyimlere açık olma]: İnsanın süregelen deneyimlere kendi iyiliği için ilgi göstermesi; çekici konular ve temalar bulması, keşfetmeye ve araştırmaya açık olmasıdır.
- Muhakeme [eleştirel düşünme]: Etraflıca düşünmek ve olaylara her yönüyle bakmak, hemen sonuca varmamak, bulgular ışığında fikir değiştirebilmek ve her bir bulguyu adilane bir şekilde değerlendirmektir.
- Öğrenme aşkı: Yeni beceriler, konular ve bir uzmanlık alanındaki bütün bilgiler üzerine uzmanlaşmaktır. Merak özelliğiyle açıkça ilişkilidir, ancak insanın bildiklerine düzenli bir şekilde yenilerini ekleme eğilimi olarak tanımlandığı için bu özelliğin ötesine geçer.
- Bakış açısı [bilgelik]: İnsanların başkalarına akıllıca tavsiyeler verebilmesi, hayata bakışının hem kendisi hem de diğerleri için anlamlı olmasıdır.

2. Cesaret - İçsel ya da dışsal muhalefetler karşısında dahi hedeflere ulaşmak için irade göstermeye devam edilmesini sağlayan duygusal kuvvetlerdir.

- Cesurluk [kahramanlık]: Tehditler, mücadeleler, zorluklar ve acılarla karşılaşıldığında vazgeçmemek, muhalefet olsa bile doğru olanı açıkça dile getirmek, pek tutulmasalar bile kanaatlere göre hareket etmektir. Fiziksel cesareti de içerir ama bununla sınırlı değildir.
- Azim [kararlılık, çalışkanlık]: Başlanılan işi bitirmek, zorluklara rağmen planlanan şekilde devam etmede kararlı olmak, "Bu iş oldu" diyebilmek, üstlenilmiş görevleri yaparken bundan keyif almaktır.

- Dürüstlük (güvenilirlik, sağlamlık): Doğru sözlü olmak, kendini gerçek halinde yansıtmak, samimi davranmak, başkasıymış gibi davranmamak, hem kendi hem de başkalarının duygu ve tavırlarına karşı sorumluluk almaktır.
- Zevk [canlılık, heves, coşku, enerji]: Hayata enerji ve coşkuyla yaklaşmak, bir şeyleri yarım yamalak ve gönülsüzce yapmamak, hayatı bir maceraymışçasına yaşamak, zinde ve hareketli hissetmektir.

3. İnsanlık - Başkalarıyla ilgilenilen ve onlara yardım edilen kişilerarası kuvvetlerdir.

- Sevgi: Başkalarıyla kurulan, özellikle karşılıklı özen ve paylaşıma dayalı yakın ilişkilere değer vermek, insanlarla yakın olmaktır.
- Nezaket [cömertlik, doyurucu olma, özen, merhamet, özgeci sevgi, "incelik"]: Başkalarına iyilik yapmak ve sevap işlemek, insanlara yardım etmek ve insanlarla ilgilenmektir.
- Sosyal zekâ [duygusal zekâ, bireysel zekâ]: Kişinin kendisinin ve başka insanların güdülerinin ve duygularının farkında olması, farklı sosyal durumlar karşısında nasıl davranacağını, diğer insanları harekete geçirecek şeylerin neler olduğunu bilmesidir.

4. Adalet - Sağlıklı bir toplumsal hayatın temelindeki yurttaşlık kuvvetleridir.

- Takım çalışması [vatandaşlık, sosyal sorumluluk, sadakat]: Bir grubun ya da bir topluluğun parçası olarak iyi bir şekilde çalışmak, bulunulan gruba sadık olmak, üstüne düşeni yapmaktır.
- Adil olma: İnsanlara adil ve dürüst bir biçimde davranmak, şahsi duygular yüzünden başkalarına karşı önyargılı davranmamak, herkese eşit şans vermektir.
- Liderlik: Parçası olunan grubu cesaretlendirerek işlerin yapılmasına yardımcı olmak, aynı zamanda grup içindeki iyi ilişkileri sürdürmek, çeşitli grup aktiviteleri planlamak ve bunları hayata geçirmektir.

5. Ölçülülük – Aşırıya kaçmaya karşı koruyan kuvvetlerdir.

- Affedicilik: Hata yapanları bağışlamak, başkalarının kusurlarını kabul etmek, insanlara ikinci bir şans vermek ve kinci olmamaktır.

- Alçakgönüllülük: Başkalarının başarılarını takdir etmek, kendini herkesten özel görmemektir.
- Tedbirlilik: Yapılan tercihlerde dikkatli olmak, gereksiz risk almamak, sonradan pişman olunacak şeyler söylememek ve yapmamaktır.
- Özdüzenleme [özdenetim]: Hissedilen ve sahip olunanlar üzerinde denetim sahibi olmak, disiplinli olmak, duyguları ve arzuları kontrol etmektir.

6. Aşknlık - Daha büyük evrensel bir bağ kurulmasını ve hayatın anlam kazanmasını sağlayan kuvvetlerdir.

- Güzellik ve mükemmelliğin takdiri [huşu, hayret, yüceltme): Doğadan matematiğe, bilimden gündelik hayata her türlü güzelliği, mükemmelliği ve insanların çeşitli alanlarda uzmanlaştıkları hünerlerini fark edip takdir etmektir.
- Şükran duyma: Gerçekleşen bütün iyi şeylerin farkında olmak ve bunlar için müteşekkik olmak, teşekkür etmek için zaman ayırmaktır.
- Umut [iyimserlik, geleceği düşünmek, geleceğe odaklanmak]: Gelecekte her şeyin en iyi şekilde olacağını düşünmek ve bunu başarmak için çabalamak, iyi bir geleceğin elde edilebilecek bir şey olduğuna inanmaktır.
- Mizah [oyunculuk]: Gülmeyi ve şaka yollu takılmayı sevmek, başkalarının yüzünde gülücükler açtırmak, her şeyin iyi tarafını görmek, (zorunlu olmasa da) şaka yapmaktır.
- Maneviyat [inanç, amaç]: İnsanın daha büyük bir amaca ve evrenin anlamına dair tutarlı inançlara sahip olması, büyük resimdeki yerini açıkça görebilmesi, hayatın anlamına dair davranışlarını şekillendiren ve refahını sağlayan inançlara sahip olmasıdır.

Erdemler ve karakter güçleri öğrencilerle paylaşıldıktan sonra liderin, katılımcılara “Güçlü yönleriniz sizi nasıl etkiliyor? sorusunu sorar. Üyelerin cevapları alındıktan sonra şu bilgiler paylaşılır:

“Güçlü karakter özellikleri keşfedilebilir, sonradan edinilebilir, üzerinde çalışılabilir ve geliştirilebilir. Her insanda biçimleri değişebilse de aslında herkes güçlü karakter özelliklerine sahiptir. Bütün güçlü karakter özellikleri olumludur birbirlerini güçlendirip dengelerler. Güçlü karakter özelliklerini (karakter güçlerini) kullanan insanlar günlük

yaşamlarında *akışı* deneyimleyebilmektedirler. Akış, neredeyse zamanın durmuş gibi algılandığı deneyim anlarıdır. Bu anlarda; tamamen rahatlamış hissedilir, olumsuz duygular yok olur ve sadece yapılan işe odaklanılır (Bannink, 2019). Bir başka şekilde ifade edersek Akış, fiziksel ya da bilişsel bir aktivitenin içinde saniyesi saniyesine yoğun bir şekilde yer almaktır ve o anda dikkat tamamen gerçekleştirilen göreve verilir. (Csikszentmihalyi, 2009).”

Paylaşılan bilginin ardından Lider üyelere, oynadığınız dijital oyunlar açısından düşündüğünüzde güçlü yönleriniz sizi nasıl etkiliyor olabilir? sorusunu sorar. Cevaplar alındıktan sonra,

“Yetenekli olunan bir alanda devamlı bir biçimde gösterilen çaba güçlü bir karakter özelliği haline gelebilir. Ve güçlü karakter özelliklerimizi ortaya koyabildiğimiz deneyimlerde akış hissetmemiz mümkündür. Bu durum dijital oyunlar için de geçerlidir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta dijital oyunda merak, cesaret vb. özelliklerin bir sonucu olarak deneyimlediğimiz *akışın* zaman içerisinde güçlü yönlerimizi baltalayacak bir biçimde bizi sınırlandırmasıdır. Örneğin; merak ve cesaret özellikleriyle başarılı olunan dijital oyunlar bir süre sonra bir alışkanlık biçimini alarak zorunlulukmuş gibi oynanır hale gelebilmektedir. Merak ve yeni şeyler öğrenme arzusunu pek çok farklı deneyimle karşılayabilmek mümkün iken bu haliyle dijital oyun kişinin deneyimlerini ve akışı sınırlayan ve zarar veren bir hal almaktadır.”

Lider, paylaşımın ardından üyelerin duygularını ve düşüncelerini alır ve güçlü yönlerinizi desteklemek için neler yapabilirsiniz?” sorularıyla süreç devam eder. Katılımcılara düşünmeleri ve cevap vermeleri için yeterli süre tanınır. Ardından şu bilgiler paylaşılır:

Güçlü yanlarımızı desteklemek ve aynı zamanda onlardan destek almak için şunları yapabiliriz (Bannink, 2019; Carr, 2016):

- Güçlü yanlar ne kadar çok kullanılırsa iyi oluşunuz o kadar artacaktır.
- Güçlü yanlarınıza yönelik deneyimlerinizi günlük olarak kaydedebilirsiniz. (Okulda, spor faaliyetlerinde vb. iyi anlarınızı gözlemleyin, bu anları diğerlerinden iyi yapan nedir?)
- Güçlü yönlerinizin size nasıl yardımcı olduğuna ve sizin en iyi halinizde olmanızda nasıl payları olduğuna dair hikayeler anlatın.
- Güçlü yanlarınızı sohbet esnasında kullanın, mesela; merakınızı geliştirmek istiyorsanız konuştuğunuz kişilere içten bir ilgiyle sorular sorabilirsiniz. Ya da her

gün önünden geçtiğiniz ama hakkında pek bir şey bilmediğiniz bir yer seçerek onunla ilgili bilgi edinmeye çalışabilirsiniz.

- Öğrenme sevgisi gücünüzü geliştirmek için bugün daha önce okuma fırsatı bulamadığınız ya da okumak için isteksiz olduğunuz bir kitap için on beş dakika ayırın.
- Azim gücünüzü harekete geçirmek için yarın bir ödev ya da görevi tamamlamak gibi tek bir şey yapmayı planlayın ve bu planı uygulayın.
- Zevk gücünü harekete geçirmek için bu hafta içinde bir gün, yapmak zorunda olduğunuzu düşündüğünüz için değil gerçekten yapmak istediğiniz için bir şey yapın. (Öğrenci sorumluluklarını aksatmamak koşuluyla ve dijital oyun oynamak dışında bir şey olsun.)
- Nezaket gücünüz için bir arkadaşla bir iyilikte bulunun ve bunu fazla büyütmeyin.
- Sosyal zeka gücünüzü harekete geçirmek için bir kişi sizi kızdıracak bir şey söylediğinde veya yaptığına hemen misilleme yapmayın, o kişinin motivasyonunu anlamaya çalışın.
- Dürüstlük gücünüz için aynı fikirde olmadığınız insanları sözlerini bölmeden dinleyin.
- Liderlik gücünüzü, sosyal çevrenizde yeni olan ya da popüler olmayan bir kişiye kabul edildiğini ve grubun bir parçası olduğunu hissettirerek harekete geçirin.
- Tevazu gücünüz için bir arkadaşınıza sizden daha iyi yaptığı bir şey için iltifat edin.
- Affedicilik gücünüzü, size yanlış yapmış bir kişiye onu affettiğinize dair göndermeyeceğiniz bir mektup yazarak bu mektubu her gün okuyarak harekete geçirebilirsiniz.
- Öz düzenleme için öfkeleneyeceğinizi hissettiğiniz bir durumda 10'a kadar sayın.
- Güzellik ve mükemmelliğin takdiri için gün içinde biraz durup etraftaki doğal güzellikleri (kuş sesleri, ağaçların renkleri, bulutlar vb.) fark etmeye çalışın.
- Umut gücünüzü harekete geçirmek için daha önce sizi hayal kırıklığına uğratmış bir şeyi ve bunun sizin için yarattığı pozitif fırsatları düşünün.
- Mizah gücünüzü, yarın bir kişiyi güldürerek harekete geçirin.
- Maneviyat gücünüz için yaşam amacınız üzerinde düşünün.
- Güçlü yönlerinizi daha ileriye taşımak için planlar yapın ve bunlar için harekete geçin.

Oturum Özeti: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenir.



5. Oturum

İyimserlik

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, dördüncü oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacak ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunulacaktır.

Oturumun Genel Amacı: Katılımcıların düşünce-duygu-davranış ilişkisini kavrayarak olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini ve dijital oyun oynamaya yönelten olumsuz bakış açısını değiştirmelerini sağlamak.

Amaçlar:

1. İyimserliğin yaşamdaki önemi konusunda farkındalık kazandırmak.
2. Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, olumlu düşüncelerin olumlu duygulara neden olduğu hakkında bilgi vermek.
3. Kötümser açıklama biçimlerini iyimser açıklama biçimiyle değiştirmelerini sağlamak.
4. Dijital oyun oynamaya yönelten düşünce hataları hakkında farkındalık kazandırmak.

Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

1. İyimserliğin ne olduğunu bilirler.
2. İyimserliğin yaşamlarındaki önemini fark ederler.
3. Otomatik düşüncelerin iyimserlik için önemli olduğunu fark ederler.
4. Gerçekçi iyimserlik bakış açısını geliştirirler.

Lider, iyimserlik hakkında şu bilgileri paylaşarak oturumu başlatır:

“İyimserlik, bağışıklığımızı güçlendiren, bize mutluluk veren bir bakış açısidir. Her inişin bir çıkışı olabileceğine inanmaktır. Geleceğe umutla bakmaktır. Olabileceklerin en iyisini ummaktır. Olumlu sonuçlara odaklanılan bilişsel eğilimdir. Hayatınızda iyimser bakıp da olumlu ilerleyen süreçlere tanık olmuşsunuzdur. Özellikle de fiziksel sağlık üzerindeki

etkileri oldukça fazladır. İyileşeceğinize inandığınız ve daha çabuk iyileştığınız bir durum... İyimser bakış açısıyla hastalığı yenen kişiler... Belki de bazen televizyonda izlemiştir bazen de bir gazete haberinde okumuştunuzdur bu kişilerin hayatlarını... Olumlu bakarak yaşadıkları zorluklardan başarıyla çıkanları..”

Yukarıdaki açıklamanın ardından katılımcılara kendi hayatlarından ya da izledikleri, okudukları yaşamlardan iyimserliğe ilişkin düşünceleri ve varsa paylaşımları alınır. Ardından iyimser bakış açısının fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri (Işık, 2017) katılımcılarla paylaşılır:

- İyimserlik fiziksel sağlığı olumlu etkiler.
- İyimserlik, psikolojik sağlık ve uyumla ilişkilidir.
- İyimser bakış düzeyi arttıkça, bireylerin yaşam doyumu düzeyleri artmaktadır.
- İyimserlik düzeyi yüksek olan kişiler daha mutludurlar.
- İyimser kişiler eğitim yaşantılarında daha başarılı, evliliklerinde daha mutlu ve daha uzun ömürlüdürler.

Aşağıdaki etkinlikle süreç devam eder,

Etkinlik Evresi: Nedir Bu İyimserlik Dedikleri?

Materyal: “Nedir Bu İyimserlik Dedikleri?” Formu

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

5. Lider, formu üyeler ile paylaşır.
6. Üyelerden formu incelemeleri istenir.
7. Üyelerin inceledikleri form ve iyimserlik hakkında ne düşündükleri sorulur, paylaşımları alınır.
8. İyimserliğin önemini daha iyi anlamaları sağlanırken diğer yandan gerçekçi bir iyimserlik vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

NEDİR BU İYİMSERLİK DEDİKLERİ?

- **İyimserlik**

-Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Mutluluğu, iyi oluşu, yüksek morali içerir.

-Bazı durumlar daha kontrol edilebilirdir ve iyimser olmak daha kolay gelebilir. Ancak kontrol edilemeyen durumlarda da iyimser bakış açısı problemleri çözebilmeye katkı sağlar



-İyimserlik öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Yapılması gereken sadece deneyimlemeye başlamaktır😊

-İyimserlik aynı zamanda bulaşıcıdır. İyimserin çevresindekilerin de bundan etkilendiğini görebilirsiniz.

- **İyimserlik neden tavsiye edilir?**

- Geleceğe ilişkin yoğun endişe ve ümitsizlik karşısında bireyleri kendi yaşamları için çaba göstermeye güdüler.

- Kötümser yüklemeye biçimlerini değiştirmeye yardımcı olur.

- Olumsuz durum ve olaylarla ilgili algıları değiştirmeye katkı sağlar.

- Stresi sağlıklı bir biçimde dengelemeye yardım eder. (Örneğin; “Stresi azaltmak amaçlı dijital oyun oynama davranışına olan ihtiyacınızı azaltabilir.)

- Hayat enerjisini artırır.

- İyimserliği öğrenip geliştirmek isteyenlerin iyimser olmaya çalışarak başlaması gerektiği için😊



- **İyimserlik hangi durumda tavsiye edilmez?!**

- Bireylerin hayatlarını etkileyecek derecede çok önemli bir karar vermeleri gerekiyor ise tavsiye edilmez. Çünkü bu durumda aşırı iyimser yaklaşıyor olmak gerçekleri görmeye engel olabilir ve yanlış kararlar alınabilir!

- **Ne zaman ve Nasıl İyimserlik?**

- Gün içerisinde her zaman, her an iyimser olabilir, iyimserliği kendine hatırlatabilirsin.

- Olumsuz ve kötümser baktığını fark ettiğinde iyimserliği kullanabileceğini hatırla ve pozitif bakışı seç.

- Herkes zaman zaman iyimser olmakta zorlanabilir bu konuda yalnız olmadığını hatırla.

- İyimserliği hafife alma, yaşamımız için çok değerli tıpkı güneş gibi. Bulutların ardından çıkmasına izin ver.

- İyimserliği bir kez öğrendikten sonra yaşam boyu onu geliştirebilirsin..



Lider, etkinliğin ardından "Zorluklar ve problemler gündelik hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ebeveynler, arkadaşlar, okul, dersler yani hemen hemen her şeyde bazen problem yaşanabilmektedir. Bazı problemler daha zor görünmektedir. Bunlar şu nedenle olabilir:

- Problemler çok sık olabilir,
- Problemler bir süre sürekli senin başına gelebilir,
- Problemler çok bunaltıcı hissettirebilir,
- Problemler yaptığın her şeyi etkiliyor gibi görünebilir.

Bu durumlarda aklınızdan pek çok düşünce geçer. Bu düşünceler; sizin yetersiz, şanssız ya da kötü hissetmenize neden olabilir. Ve maalesef çoğunlukla bu düşüncelerin doğru olduğuna inanırız. Aslında ortadaki hikayenin genellikle yanlış olan ya da tamamen doğru olmayan bir tarafına odaklanıyor olabilirsin. Resmin tamamına bakabilmek bakış açınızı genişletecek ve sizin yaşadıklarınızı daha sağlıklı bir bakış açısıyla değerlendirmenize yardımcı olacaktır.” diyerek düşünce-duygu-davranış arasındaki bağlantıyı anlamaları için aşağıdaki etkinliğe geçer:

Etkinlik Evresi: Düşünce-Duygu-Davranış

Materyal: Düşünce-Duygu-Davranış Çemberi

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. Duygu-Düşünce-Davranış Çemberi üyelerle paylaşılır.
2. Düşüncelerin duygu ve davranışların birbirlerini etkilediği, Düşünce-Duygu-Davranış Çemberi üzerindeki örnek durum ile ifade edilir.
3. Düşünme şeklinin, problemlere yaklaşımın yaşadığımız durumlara etkisi ve katılımcıların hayatlarında aslında düşündüklerinden daha fazla kontrole sahip olabilecekleri ifade edilir.
4. Katılımcıların örnek durumla ilgi paylaşımları alınır.
5. Kendi yaşamları üzerinde düşünmeleri ve örnek duruma benzer yaşantıları varsa kendi düşünce-duygu ve davranışlarını değerlendirmeleri istenir.
6. Paylaşımında bulunmak isteyen öğrencilerin paylaşımları alınır ve etkinlik sonlandırılır.

Ardından Lider, “Gün boyunca zihninizden hızlıca gelip geçen pek çok düşünce vardır. Bunlara otomatik düşünceler olarak adlandırıyoruz. Bu düşünceler; ne

olduğu ve ne yaptığınız ile ilgili sürekli olarak yorumda bulunurlar. Bu düşünceler her zaman ve herkeste vardır. Ne yaptığımızı ve nasıl hissettiğimizi etkilediğinden dolayı önemlidirler. Otomatik düşünceler olumlu ya da olumsuz olabilirler. Olumlu otomatik düşünceler teşvik edici iken olumsuz otomatik düşünceler kişiyi durdurabilir ya da bir şeyleri yapmaktan kaçınmaya neden olabilir. Olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler herkeste bir karışım halindedir. Bazı insanlar hem olumlu hem olumsuz iki tarafı da görebilir ve sonucunda dengeli kararlar verebilirler. Bazılarıysa olumsuz tarafa daha odaklıdır.” Dedikten sonra katılımcılarla olumsuz otomatik düşüncelerin ortak özelliklerini (Stallard, 2017) paylaşır:

- **Otomatikler** – aniden ortaya çıkarlar. Sen onları düşünmek zorunda kalmadan birdenbire belirirler.
- **Çarpıktılar** – onları durdurup kontrol ettiğinde gerçeklere tam anlamıyla uymadığını göreceksin.
- **Sürekli** – onlara sahip olmayı seçmezsin ve onları kolayca devre dışı bırakamazsın.
- **Doğru gözükürler** – mantıklı gözükürler ve bu yüzden karşı çıkmadan ve sorgulamaksızın onları doğru kabul edersin.
- Onları oldukça sık duyduğumuz için bize çok **tanıdık** gelir.
- Biz onları daha fazla duydukça, daha fazla inanır ve doğru kabul ederiz.

Lider, olumsuz otomatik düşüncelerin özelliklerini ifade ettikten sonra, Düşünce Hatalarını (Stallard, 2017) paylaşılır:

- **Moral Bozucular:** Bu tür hatalarda yalnızca olaylardaki olumsuz şeyler üzerine odaklanırsınız. Biz sadece ters giden şeyleri ya da yolunda gitmeyen şeyleri görürüz. Olumlu her şey görmezden gelinir, inandırıcı olmadığı ya da önemsiz olduğu düşünülür. Önemsizleştirmenin iki yaygın türü vardır.

➤ **Olumsuz Gözlük:** Olayların sadece bir kısmını görmemize izin verir, olumsuz kısım! Eğer iyi bir zamandaysan veya iyi şeyler olmuşsa, olumsuz gözlük yine de ters gitmiş ya da yeterince iyi gitmemiş şeyleri bulacaktır. Farkına vardığın ve çoğunlukla hatırladığın şeyler olumsuz şeylerdir. Örn: Dışarda arkadaşlarınla birlikte gerçekten güzel bir gün geçirmiş olabilirsin ama öğle yemeğinde en çok sevdiğin kafe tamamıyla doludur. Sana güzel

vakit geçirip geçirmediğın sorulduğunda sen, “Hayır, biz kafeye giremedik.” Diye cevap verirsın.

- **Olumluyu Yok Sayma:** Bu düşünce hatası ile olumlu her şey önemli değılmiş gibi yok sayılı ya da itibar edilmez. Örn: Bir matematik testinde iyi yapmayı “Ama o kolaydı, geçen yıl hepsini öğrenmiştik.” Diye düşündüğün için önemsemeyebilirsin.

- **Abartma:** Olumsuz şeyleri abartmak veya olduğundan daha çok büyüttür. Bu da 3 şekilde olur.

- **Ya hep ya hiç düşüncesi:** GriHer şey siyah ya da beyazdır, griye yer yoktur.
- “Ben asla hiçbir şeyi yapamam, ben matematiğı bırakacağım.”
- **Olumsuz büyütme:** Olayların önemi abartılır.Örn: “Kitabımı düşürdüğümde bütün sınıf beni izliyor ve bana gülüyordu.”
- **Kartopu etkisi:** Tek bir olay ya da karışıklık kartopu gibi büyür ve hızlı bir şekilde her zaman yenilgiyle sonuçlanan bir hal alır.“Sporda iyi değilim, matematiğı anlamıyorum, ben tam anlamıyla hiçbir şey yapamıyorum.”

- **Başarısızlığı Öngörme:** Bu gruptaki düşünce hataları olacıklardan ne beklediğimizle ilgilidir. Bu tür hatalar genellikle başarısızlığa dair öngörude bulunur ve bizi en kötüsünü düşünmeye iter. Bu 2 şekilde olur.

- **Zihin Okuma:** Bu düşünce hatası ile kişı diğer herkesin ne düşündüğünü bildiğini sanır.
“Onun beni sevmediğini biliyorum.”
“Bahse girerim ki herkes bana gülüyor.”
- **Falcılık:** Bu düşünce hatası ile kişı ne olacağını bildiğini sanır.
“Biz dışarı çıkarsak ben kendimi tek başıma otururken bulacağım.”
“Bu işi yapmamın mümkün olmadığını biliyorum.”

- **Duygu Düşünceleri:** Bu düşünce hatası ile duygularımız çok güçlü hale gelir, düşündüğümüz ve gördüğümüz şeyler bulanıklaşır. Ne düşündüğümüz gerçekte ne olduğuna değıl nasıl hissettiğimize bağlıdır.

- **Duygusal düşünme:** Sen kendini kötü, üzgün ve mutsuz hissettiğinde başka şeylerin de böyle olduğunu varsayarsın. Duyguların yönetimi ele alır ve düşüncelerine rengini verir.

➤ **Yararsız etiketler:** Sen kendi kendini etiketlersin ve bu dönemde yaptığın her şeyi bu açılardan düşünürsün.

“Ben yalnızca kaybeden biriyim.”

“İşte ben tamamıyla umutsuz biriyim.”

“Ben işe yaramazın tekiyim.”

- **Kendini Başarısızlığa Kurma:** Kendimize koyduğumuz ölçüler ve beklentilerimizle ilgilidir. Genellikle hedeflerimiz çok yüksektir ve onlar bize hiçbir zaman ulaşılmaz gibi görünür. Biz kendimizi başarısızlığa kurarız. Bu düşünceler genellikle şöyle sözlerle başlar;

- Yapmalıyım,
- Yapmak zorundayım
- Yapmamalıyım
- Yapamam

- **Beni Suçla!:** Bazı zamanlarda meydana gelen ve üzerinde hiçbir kontrole sahip olmadığımız olumsuz şeylere karşı sorumluluk hissedersin. Ters giden şeyler bize yıkılır!

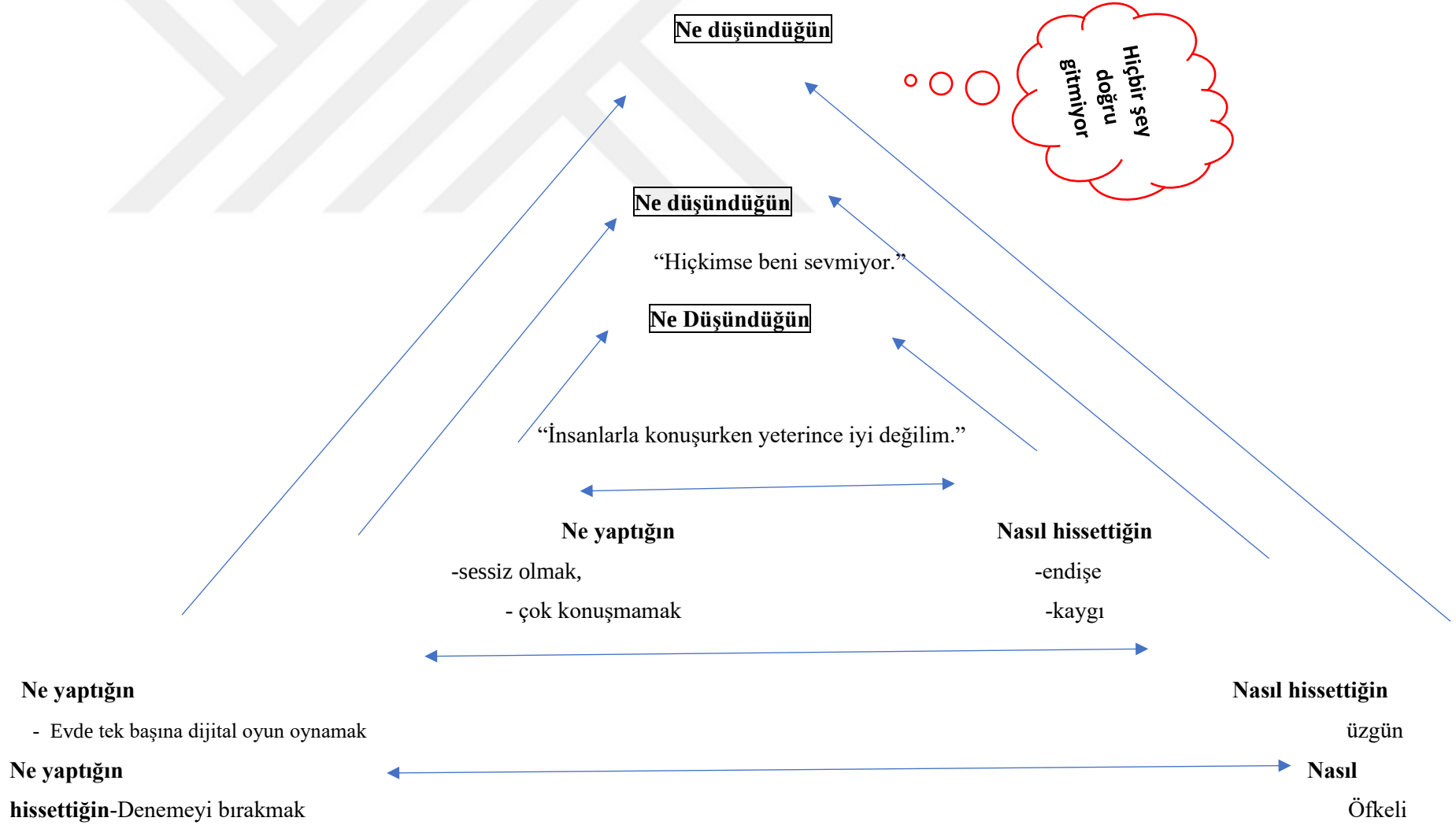
- “Ben biner binmez otobüs bozuldu.”
- Arkadaşın seni görmez ve seninle konuşmadan geçip giderse sen “Ben onu üzecek bir şeyler söylemiş olmalıyım.” diye düşünebilirsin.”

Lider, düşünce hatalarını paylaştıktan sonra “Herkes belli aşamada bu hataları yapmaktadır. Problem, onların devamlı olmaya başladığı ve hayatında yapabildiğin ve yapmak istediğin şeylerle ilgili senin gerçek seçimleri yapmana engel olduğu zaman başlar.” diyerek katılımcılara düşüncelerini ve yaşamlarına olan etkilerini takip etmenin önemli olduğunu belirterek oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi: Gelecek oturuma kadar bir hafta boyunca oturumda öğrendikleri bilgileri de dikkate alarak yaşadıkları olayları, düşüncelerini, duygularını ve düşünce hatalarını belirleyerek not etmelerini, ödev olarak verir.

Oturum Özeti: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenir.

DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ ÇEMBERİ



6. Oturum

Şükran ve Öz-Şefkat

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, beşinci oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacak ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunulacaktır.

Oturumun Genel Amacı: Katılımcıların yaşamlarına ve çabalarına dair daha bütüncül bir değerlendirme yapabilmelerini ve dijital oyun oynama davranışlarını değiştirmek için gösterdikleri çabayı ve ilerlemeyi takdir edebilmelerini sağlamak.

Amaçlar:

1. Yaşamda sahip olunan şeylerin ve karşılaşılan olumlu davranışlar konusunda farkındalığı arttırmak.
2. Şükran duygusunu ifade etmenin yaşama katkıları hakkında bilgi vermek.
3. Yaşamda sahip olunan şeylerin ve karşılaşılan olumlu davranışları ifade etmeyi sağlamak.
4. Dijital oyun oynama davranışlarını değiştirmek için gösterdikleri çabayı ve ilerlemeyi takdir edebilmelerini sağlamak.

Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

1. Yaşamlarındaki güzel şeyleri takdir etmenin önemini kavrayabileceklerdir.
2. Şükran duygularını ifade edebileceklerdir.
3. Yaşamlarına ilişkin gösterdikleri çabayı ve ilerlemeyi takdir edebileceklerdir.

Süreç: Bu oturumda grup lideri aşağıdaki sözü öğrencilerle paylaşarak oturuma başlayacaktır:

“Minnettar bir kalp, büyüklüğe giden yolun başlangıcıdır. Alçakgönüllülüğün bir ifadesidir. İnanç, cesaret, memnuniyet, mutluluk, sevgi ve esenlik gibi erdemlerin gelişmesi için bir temeldir.”

James E. Faust

Katılımcıların dikkatini çekmek ve konuya giriş yapmak için yapılan bu paylaşımın ardından sözle ilgili ne düşündükleri sorulur. Katılımcılar cesaretlendirilirler ve paylaşımları alınır. Ardından, Lider, şükran hakkında şu bilgileri paylaşarak oturumu başlatır:

“Şükran, sözcüğü Türkçe’de iyilik bilme, gönül borcu, minnettarlık olarak tanımlanmaktadır. Şükran duyma, bireyin karşılaştığı bir iyiliğe karşı içten bir mutluluk hissetmesi ve bunu ifade etmesi olarak tanımlanabilir. Bireyler olumlu olaylar karşısında şükran duyarlar ancak şükran duymak için yalnızca olumlu olaylar deneyimlemek şart değildir. Pek çok kişinin yaşamlarında olumlu sonuçlanan durumların nedenlerine ilişkin sahip oldukları düşünceler, duygularını etkilemektedir. Yüksek düzeyde şükran duyan kişiler yaşamın kendi başına bir hediye olduğunu düşünürler (McCullough, Emmons ve Tsag, 2002; Aktaran Işık, 2017). Bu kişiler yaşamı kendilerine sunulan bir hediye olarak görürler. Şükran başka insanlardan ya da varlıklardan fayda sağlandığında bunu fark etme ve olumlu duygulara karşılık vermeye yönelik kişisel bir eğilimdir. Şükran yaşantılarını ve bunları ifade etmek; bedensel, duygusal ve sosyal iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Şükran duymanın katkıları şöyle ifade edilebilir (Işık, 2017):

- Şükran duyma arttıkça yaşam doyumu, iyimserlik, umut ve dayanma gücü artar.
- Şükran duyma arttıkça depresyon ve kaygı azalır.
- Şükran duyma arttıkça bedensel rahatsızlıklar azalır.
- Şükran duyma yalnızca bireysel değil, toplumsal yaşamada olumlu katkı sunar.”

Katılımcıların şükran konusundaki duygu ve düşünceleri alındıktan sonra aşağıdaki etkinlikle süreç devam eder,

Etkinlik Evresi: Şükran İfadeleri

Materyal: Çalışma Yapağı

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

9. Lider, Şükran İfadeleri çalışma yaprağını üyeler ile paylaşır.
10. Üyelere etkinliğin amacının yaşamlarında sahip olduklarını fark etmek olduğu ifade edilir.
11. Üyelerin hayatlarında sahip oldukları şeyleri düşünerek, bunları sırasıyla ifadelere uygun biçimde doldurmaları istenir.
12. Formda yer alan şükran ifadelerine ekleme yapmak isteyen üyelere izin verilir.

13. Üyelere yaşamları üzerinde düşünmek ve yazmak için 5-10 dakika süre verilir.
14. Oluşturdukları listeden kendileri için en önemli beş şükran ifadesini işaretlemeleri istenir.
15. Üyeler işaretledikleri durumları paylaşımları için cesaretlendirilir.
16. İfade ettikleri durumların duygu ve düşünceleri üzerindeki etkisini tartışma sorularıyla ifade etmeleri sağlanır.

Etkinliğin ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Yaşamda sahip olduklarımızı fark etmek ve şükran duymak ya da fark etmemek bizim elimizdedir. Fark etmediğimizde bir şey kaybetmiyoruz gibi görünse de aslında fark etmenin bize kazandıracaklarına baktığımızda neler kaybettiğimizi daha iyi anlayabiliriz. Daha anlamlı, daha mutlu, daha huzurlu ve ilişkilerden daha nitelikli doyum sağlayarak yaşamak dururken sıradan ve her gün birbirinin aynıymış gibi yaşar dururuz. Shakespeare’in şiirine bakarak bunu farklı bir bakış açısından dinleyelim:

Yıldızları süpürsün, farkında olmadan,
Güneş kucağındadır, bilemezsin.
Bir çocuk gözlerine bakar, arkan dönüktür,
Ciğerinde kuruludur orkestra, duymazsın.
Koca bir sevdadır yaşamakta olduğun, anlamazsın.
Uçar gider, koşsan da tutamazsın..

Üyelere şiirin ardından ne hissettikleri sorulur. Şiirin çağrıştırdığı duyguları ve düşünceleri paylaşımları istenir. Paylaşımların ardından ikinci etkinlik ile süreç devam eder.

Etkinlik: Altın Kaplama

Materyal: Poster

Süreç: Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. Lider, üyelerle posterini paylaşır.
2. Üyelerin posterde yer alan birinci ve ikinci görseli incelemeleri istenir.

3. İncelemeleri için yeterli sürenin ardından üyelere görsellere ilişkin ne düşündükleri sorulur.
4. Cevaplar alındıktan sonra üyelere birinci görselin kendilerine ait bir eşya olsa ne yapacakları sorulur (atmak, tamir etmek, başka bir süs eşyası yapmak gibi.).
5. Birinci görsele ilişkin cevaplar alındıktan sonra, birinci ve ikinci görsel arasındaki fark üzerinde durularak, bunun oluşturduğu duygu ve düşünceleri ifade etmeleri istenir.
6. Üyelerin paylaşımlarının ardından görsele ilişkin aşağıdaki paylaşım yapılır:

“İncelediğiniz posterde kırık seramik ya da çömlek onarma sanatı olan **kintsugi** ile onarılmış bir seramik görmektesiniz. Bir Japon sanatı olan kintsugi, altınla yama yapmak anlamına gelmektedir. Bu yöntem ile kırılan nesneler altın ile kaplanarak bir yandan yama yapılan yerler daha belirgin hale gelirken diğer yandan kırılan nesne öncekinden daha farklı ve değerli hale gelir. Aynı zamanda kırılmadan önceki halinden biçim olarak daha mükemmel olmasa da yeni biçimiyle oldukça güzel ve değerli seramikler ya da çömlekler ortaya çıkar. Bu Japon sanatı; kusurların içindeki güzellikleri ortaya koyar. Güzel şeyler yalnızca mükemmel olanda değildir, aslında her yerde ve her an güzel şeyler mevcuttur. Ama bireyler bazen sadece kırıklara, olumsuzluklara ya da kötü giden şeylere odaklanırlar. Odak noktamızı değiştirmek, güzellikleri ve başarılarımızı fark ederek olumsuz durumların gidişatını değiştirmek için aslında sandığımızdan çok daha güçlüyüz.”

7. Paylaşımın ardından üyelere ne düşündükleri sorulur. Altın kaplama tekniğini kendi yaşamları açısından düşündüklerinde; yaşamlarında zorlayıcı buldukları ama onları güçlendiren yaşantılarının neler olduğu sorulur? Bu teknik açısından hayatlarına baktıklarında neleri fark ettiklerini ifade etmeleri istenir.

Katılımcıların paylaşımlarının ardından etkinlik sonlandırılır. Üçüncü etkinlikle süreç devam eder:

Etkinlik: Başardıklarım

Materyal: Derecelendirme skalası, Kalem ve Kağıt.

Süreç: Grup lideri, aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir.

- 1- Lider katılımcılardan ilk oturumdan içinde bulundukları oturuma kadar ilk oturumda belirledikleri hedefleri de düşünerek içinde bulundukları anda hedefleri bakımından ne durumda olduklarını düşünmelerini ister. (üyeler genel olarak düşündüklerinde zorlanırlarsa örnek olarak bir hedef hatırlatılır ve etkinlik sürdürülür. Örneğin; karakterlerinin güçlü yönlerini kendilerini dijital oyunlarla kısıtlamadan geliştirebilmek hedefi hatırlatılır.)
- 2- Üyelere düşünceleri için yeterli süre verildikten sonra ekrana derecelendirme skalası yansıtılır.
- 3- Üyelerden ekranda gördükleri derecelendirme skalasını bir kağıda çizmeleri istenir.
- 4- Üyelerden 0'dan 10'a kadar bir derecelendirme ile kendi durumlarını değerlendirmeleri istenir. 0'ın hedeften ne kadar uzakta olduğunu gösterirken 10'un ise hedefin tam anlamıyla gerçekleştirildiğini ifade ettiği belirtilir.
- 5- Üyelerden içinde bulundukları duruma verdikleri rakamı düşünerek o noktaya nasıl geldiklerini düşünmeleri istenir. (Örneğin içinde bulunduğu duruma 3 veren bir üyeye durumunun 3'ten düşük olmamasını neyin sağladığı sorulabilir.)
- 6- Üyeler içerisinde kendisini 0'da konumlandıran mevcut ise orada olmasının nedenleri hakkında düşünceleri alınır ve 1'e ulaşabilmek için neler yapabileceği ele alınır. Önemli olanın çaba göstermeyi sürdürmek olduğu vurgulanır.
- 7- Üyelerin düşünceleri ve kendilerini ifade etmeleri için yeterli süre tanındıktan sonra lider şu bilgileri paylaşır:

“Bireyler kendilerini ve yaşantılarını değerlendirirken bazen başarılarını hafife alırlar. Bu durum sürekli koşup hiçbir yere varmıyormuş gibi hissedilmesine yol açar. Ancak hedeflenen noktaya ulaşmak hemen mümkün olamayabilir. Önemli olan koşmayı, çabalamayı sürdürmektir. Başarıların hafife alınmasının nedenlerinden biri de kişilerin kendilerini diğerleriyle sürekli bir biçimde kıyaslıyor olmalarıdır. Oysa temel ölçüt öncelikle bireylerin kendileri olmalı ve kendi yaşamlarındaki küçük ilerlemelerin önemli bir başarı işareti olduğu unutulmamalıdır. Bireyler kendi gelişimlerini, kendilerinin önceki durumlarıyla kıyaslamalıdır ve önemli olanın çaba göstermeye devam etmek olduğunu hatırlamalıdır.”

Bu paylaşımın ardından lider üyelerin kendi gelişimlerini destekleyebilmeleri ve gelişimlerine saygı duyabilmeleri için şunları paylaşır (Furman, 1998):

- Birçok zorluğun üstesinden geldiğiniz için kendinize saygı duyun.

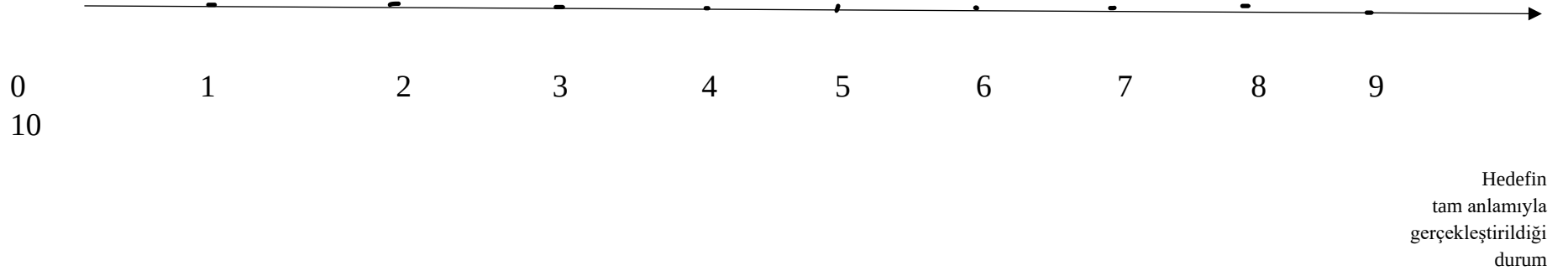
ŞÜKRAN İFADELERİ

• Duyduğum için minnettar olduğum üç şey:
• Gördüğüm için minnettar olduğum üç şey:
• Kokusunu aldığım için minnettar olduğum üç şey:
• Hayatımda oldukları için minnettar olduğum üç arkadaşım:
• Tanıdığım için minnettar olduğum üç öğretmenim:
• Hayatımda oldukları için minnettar olduğum üç aile üyesi:
• Evimdeki şu üç şey için minnettarım:
• Minnettar olduğum üç hayvan:
• Minnettar olduğum üç gezi:
• Minnettar olduğum üç fiziksel aktivite:
• Çok sevdiğim için minnettar olduğum üç kitap:
• Minnettar olduğum üç karakter özelliğim:
• Bana yardımcı oldukları için minnettar olduğum üç yabancı:
• Sahip olduğum şu üç teknolojik alet için minnettarım:
• İyi yaptığım/yetenekli olduğum şu üç şey için minnettarım:
• Öğrendiğim şu üç yaşam dersi için minnettarım:
• Başardığım şu üç şey için minnettarım:
• Beni güldüren şu üç şey için minnettarım:

KINTSUGI



DERECELENDİRME SKALASI



7. OTURUM

Geleceği İmgeleme

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, altıncı oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacak ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunulacaktır.

Oturumun Genel Amacı: Katılımcıların yaşam görevleri üzerinde düşünerek yaşamları için sağlıklı ve somut kararlar alabilmelerini sağlamak.

Amaçlar:

1. Yaşam görevleri üzerinde düşünmelerini sağlamak.
2. Yaşam görevlerini ifade etmelerini sağlamak.
3. Yaşam görevlerini gerçekleştirmenin getireceği duyguların farkına varmalarını sağlamak.
4. Yaşam görevlerini gerçekleştirmek için yapılabilecekler ve dijital oyunların bu duruma etkisi üzerinde düşünmelerini sağlamak.

Hedef Davranışlar: Bu oturumun sonunda üyeler;

1. Hedef belirlemenin yaşamları için önemini kavrayacaklardır.
2. Hedef belirlemenin yaşama bağlılık ve iyi oluşlarına katkı sağladığının farkına varacaklardır.
3. Gelecekte beklentilerini somutlaştıracaklardır.
4. Dijital oyun oynama davranışlarının hedeflerine ve gelecekte beklentilerine etkisini değerlendireceklerdir.

Süreç: Bu oturumda grup lideri aşağıdaki bilgileri (Bannink, 2019) üyelerle paylaşarak oturumu başlatır:

“Büyük Yunan düşünürü Aristoteles (1998) insanın bir hedefinin olmasının son derece önemli olduğunu söylemiştir. ‘Mutlu insan, yere düşüp orada sakince kalan bir kayaya benzer. Neticede, dünya üzerindeki herkes ve her şey, kendi içlerinde bir yerlerde saklı olan bir hedefin peşindedir. Kaya aşağıya düşmek ister. Ateş gökyüzüne ulaşmak ister. İnsan mutlu olmak ister. Eğer bu insan, içindeki

yetenekleri-zihinsel özelliklerini ve niteliklerini- doğru şekilde geliştirirse iyi bir yaşama ulaşır ve mutlu olur.””

Bu paylaşımın ardından Lider katılımcılara hayata ilişkin beklentilerini sorar. Tartışma sorularıyla yaşam amaçları üzerinde düşünmeleri sağlanır. Paylaşımları alınır.

Ardından Lider grup üyeleriyle Lewis Carroll’ın kaleme aldığı Alice Harikalar Diyarında’da geçen bir diyalogu paylaşır. Bu diyalog, sinsi sırtışıyla meşhur Cheshire kedisiyle Alice arasında geçmektedir. Alice ve kedi ormanda bir ağacın dalında karşılaşırlar ve aralarında şu diyalog geçer:

Alice: Buradan ne tarafa gitmem gerektiğini söyler misin, lütfen?

Kedi: Nereye varmak istediğine göre değişir.

Alice: Neresi olduğu fark etmez.

Kedi: O zaman hangi yoldan gideceğin de fark etmez.

Lider, katılımcılardan bu diyaloga ilişkin düşüncelerini alır. Ardından eğer hedef net değilse ona ulaşmanın da pek mümkün olmadığını ve kendimizi bambaşka bir yerde bulacağımızı vurgular. Grup üyeleriyle aşağıdaki poster paylaşılır ve;

“Görseli incelemenizi istiyorum. Ne görüyorsunuz?” sorusu sorulur.

İncelemeleri ve düşüncelerini ifade etmeleri için verilen sürenin ardından şunlar paylaşılır:

“Görselde iki farklı resim bulunmaktadır. İki resmi de oluşturan küçük parçalardır. Resimleri oluşturan küçük parçalar yakından bakıldığında birbirinden bağımsız gibi görünüyor olsalar da her küçük parçanın resmin meydana gelmesi için gerekli olduğu görülmektedir. Küçük parçalar biraraya gelerek ilk resimde bir köpek ikincisinde ise yarışa başlama pozisyonunda duran bir koşucuyu oluşturmaktadır. İncelediğiniz bu görseli kendi yaşantılarınız, güçlü yönleriniz ve amaçlarınız açısından düşündüğünüzde nasıl yorumlarsınız? Her bir parçanın gerçekleştirmek istediğiniz amaçlarınızdan birini temsil ettiğini düşündüğünüzde şeklin bütünü sizin için ne ifade eder? Dijital oyun oynama davranışlarınızı düşündüğünüzde bu davranışlarınızın her bir parçaya ve sizin yaşam görselinize etkilerini nasıl yorumlarsınız?”

Grup üyelerinin paylaşımları alınır. Ardından, hedef belirleme ve beceri geliştirmede imgeleme yönteminin kullanılabileceği belirtilerek bu yöneme ilişkin şu bilgiler (Bannink, 2019) paylaşılır:

“Negatif imajinasyonları ortadan kaldırmak ve dönüştürmek ya da olumlu imajinasyonlar yaratmak ve inşa etmek için imgeleme yöntemi ortaya koyulmuştur. Olumlu imajinasyon, önceden sahip olduğunuz güçlü ve dirençli olumsuz kanaatlerinizi bir kenara bırakıp, kendiniz için yeni bir yönelim geliştirmeye sizi teşvik eder. Örneğin; kendinize karşı bıkınlık yerine nezaket ve şefkat gösterirseniz kökten değişimler gerçekleştirebilirsiniz. Çünkü imajinasyon, olumlu duygular üzerinde sözlü düşüncelere göre daha güçlü bir etkiye sahiptir.” İnsanın temel özelliğinin gelecekteki sonuçları hayal ederek elindeki olanakları bu sonuçları elde etmek için düzenleyebilme becerisi olduğu belirtilerek Pozitif imajinasyonun sağladığı yararlar ifade edilir. Pozitif imajinasyon (Bannink, 2019):

- Olumlu duyguları artırır.
- İyi oluşu ve sağlığı artırır.
- İyimserliğe katkı sağlar
- Ruh sağlığı gelişimini destekler
- Hayatın anlamını genişletir
- Stresli olaylarda olumlu duyguları ortaya çıkarmaya yardım eder
- Öğrenme ve motivasyon üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir.

Süreç etkinlikle devam eder.

Etkinlik: Gelecekte Mektubunuz Var

Materyal: Gelecekte Mektubunuz Var Formu,

Süreç:

Grup lideri aşağıdaki yönergeleri verilen sıra ile üyelerin uygulamasını isteyecektir:

1. “Bu etkinliğin amacı; her şeyin yolunda gittiği 15 yıl sonradan kendinize bir mektup yazmaktır.” diyerek süreci başlatır.
2. Üyelerin öncelikle kendilerini 15 yıl sonrasında hayal etmeleri istenir. (Eğer daha rahat olacaklarsa gözlerini kapatabilirler.)

3. Üyelere hayal ettikleri gelecekte; nerde oldukları, neler yaptıkları, bulundukları noktaya nasıl geldikleri, nelerin üstesinden geldiklerini düşünmeleri yönergesi verilir.
4. Gelecekte Mektubunuz Var Formu, Ekran paylaşımı ile üyelerle paylaşılır.
5. Üyelere yeterli süre verildikten sonra düşüncelerini, ekrana yansıtılan form biçiminde yazmaları istenir.
6. Her üye mektubunu tamamladığında lider, paylaşımda bulunmaları için üyeleri cesaretlendirir.
7. Paylaşımların ardından etkinlik sonlandırılır.

Etkinliğin ardından Lider üyelere: “Gelecekte olduğunuz noktadan şimdiki halinize merhamet ve bilgelik dolu öğütler verseydiniz, neler söylerdiniz?” sorusunu yöneltir. Üyelerin cevapları alınır ve oturum sonlandırılır.

Oturum Özeti: Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenir.

GELECEKTEN MEKTUBUNUZ VAR!



-Her şeyin yolunda gittiği bir 15 yıl sonradan kendinize mektup yazdığınızı hayal edin.

Bu mektupta:

-Neredesiniz?

-Neler yapıyorsunuz?

-Oraya ulaşmak için nelerin üstesinden geldiniz?

-Olduğunuz noktaya gelirken farkına vardığınız önemli durumlara ya da yaptığınız önemli işlere değinin.



POSTER



Görseller, <https://www.kreatifbiri.com/kintsugi-kusurlari-onurlandirma-sanati/> adresinden alınmıştır.

8. Oturum

Sonlandırma ve Vedalaşma

Bir önceki oturumun kısa bir değerlendirilmesi: 10 dakika

Oturumun başında, daha önceki oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapılacaktır. Üyelerin yeni bir oturuma başlamaya hazır oldukları gözlemlendikten sonra aşağıdaki çalışmalara geçilecektir.

Amaçlar:

- 1) Grubu sonlandırma
- 2) Üyelerin son oturuma kadar öğrendiklerine ilişkin düşüncelerini ifade edebilmelerine imkan tanımak
- 3) Üyelere bitirilmemiş işleri tamamlama fırsatı sağlamak
- 4) Grup oturumlarının kazanımlarının kalıcılığını arttırmak
- 5) Üyelerin birbirleriyle vedalaşma ve sürece ilişkin duygularını ifade edebilme imkanı sağlamak.

Davranışsal Hedefler

- 1) Gruptan sürecinden ayrılmak için duygusal olarak hazır hissedeceklerdir.
- 2) Grup sürecinde tamamlanmamış işleri bitirmiş olacaklardır.
- 3) Grupta edindikleri bilgi ve becerileri grup dışındaki yaşantılarında kullanmaya hazır olacaklardır.
- 4) Grup sürecindeki yaşantılarından edindikleri kazanımları fark edeceklerdir.
- 5) Grup oturumları sonunda başlangıçta belirledikleri hedeflere ne ölçüde ulaştıklarını fark edeceklerdir
- 6) Yaşamları süresince karşılaştıkları sorunlarda pozitif müdahalelerden yardım alabileceklerini fark edeceklerdir.

Ek 4: Araştırmacı Gözlemleri

Bu başlıkta, her bir oturum ile ilgili araştırmacı tarafından yapılan gözlem sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1.Oturum

Tanışma etkinliğinde grup lideri tarafından üyelere, 8 hafta boyunca devam edecek ve her bir oturumu 90 dakika sürecek psiko-eğitim sürecinde ilk oturumda ağırlıklı olarak grup üyelerinin birbirini tanımalarına ve birbirlerine güven duymalarına yönelik çalışmaların olduğu ifade edilmiştir. Pozitif psikoloji temelli programın amacının; duygularını ve kendilerini daha iyi tanımak, dijital oyun davranışlarını ve yaşamlarına olan etkilerinin farkına varmalarını sağlamak olduğu belirtilmiştir. Ardından grup lideri hem ilk oturumda hem sonraki oturumlarda etkinlikler için web 2.0 araçlarını kullanacaklarını bu nedenle bu konuda bilgi sahibi olup olmadıklarını sormuştur. Öğrencilerin bir kısmı web 2.0 araçlarını bilmediklerini söylerken bir kısmı ise online derslerde bu araçları kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bunun üzerine öğrencilere kısaca web 2.0 araçlarının ne olduğu ve ne tür etkinlikler yapıldığı anlatılmıştır. Öğrencilerin açıklamanın ardından aslında bu araçları bildikleri ancak web 2.0 araçları olarak ifade edildiğini bazı öğrencilerin bilmediği anlaşılmıştır. Grup liderinin açıklamalarının ardından grup kuralları üyelere tanıtılmıştır. Grup üyeleri kuralları anladıklarını ve onayladıklarını belirtmişlerdir. Üyelerin soruları yanıtlandıktan sonra üyelerin grubun amacı ve işleyişi hakkında eklemek/sormak istedikleri bir konunun olup olmadığı sorularak yapımanın ilk adımı atılmıştır. Grup kuralları konusunda anlaşma sağlandıktan sonra ısınma etkinliği ile süreç devam etmiştir. Web 2.0 araçlarından Wordwall ile “Rehberlik/Birbirimizi tanıyalım” etkinliği ile üyelerin hem gruba ısınmaları hem de birbirlerini tanımaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu etkinlikte Grup Lideri kendi ekranından etkinliği açarak, ekranını üyelerle paylaşır. Ekranda üzerinde (Hangi şehri ya da ülkeyi görmek istersin?, Eğer bir yol olsaydın nereye giden bir yol olmak isterdin, neden?, Seni anlatan bir kitap yazılmış olsaydı ismi ne olurdu?, Dünyada tek bir şeyi değiştirebilseydin neyi değiştirebilirdin, neden?, En çok sevdiğin hayvan hangisi?, seni en çok ne mutlu eder? Okuduğun ve çok sevdiğin kitap nedir? Vb. sorular yer almaktadır.) çeşitli sorular yer alan bir çark bulunmaktadır. Grup lideri her üye için sırasıyla çarkı çevirir, çark durduğunda ekranda beliren soruya üyeler cevap verirler. Bu

etkinlikte grup üyelerinin oldukça keyif aldıkları görülmüş, bazı üyeler ikinci kez çarkı çevirerek soruları yanıtlamak istediklerini belirtmişlerdir.

Tanışma etkinliği sonrasında üyelerin başlangıca göre daha rahat oldukları gözlenmiştir.

Daha sonra grup üyelerinin çalışmadan beklentilerini öğrenmek ve çalışmanın amaçlarıyla beklentilerin tutarlılığını sağlamak amacıyla web 2.0 araçlarından Mentimeter ile Hedef belirleme amacıyla sırasıyla iki farklı etkinlik (Kelime Bulutu ile Konuşma Balonu) yapılmıştır. Kelime bulutu etkinliğinde; grup üyelerinden katılacakları sekiz haftalık etkinliklerin hayatları için önemini düşünerek beklentilerini üçer kelime ile ifade etmelerini istemiştir. Öğrenciler cevaplarını yazıp göndermeye başladıkça ekranda kelime bulutu oluşmaya başlamıştır. Etkinliğin gerçekleştirildiği web 2.0 aracı Mentimeter'a katılım konusunda sorun yaşayan üyelere destek sağlanmıştır. Grup üyeleri kelime bulutuyla anonim kalarak hem en çok yazılan kelimeleri görme hem de kendi beklentileri ile diğer üyelerin beklentilerini değerlendirebilme fırsatı bulmuşlardır. Grup üyelerinin oluşturduğu kelime bulutu incelendiğinde beklentilerinin; kendini tanımak, kişisel gelişim, sorumluluk kazanma, dayanışma, yardım ve sosyalleşme olarak belirtildiği görülmüştür. Üyelerle bu beklentiler ile 1.oturumun başında açıklanan psiko-eğitimin amaçlarının ne kadar örtüştüğü, yazılan hedefler dışında eklemek istedikleri hedef olup olmadığı konularında paylaşımda bulunulmuştur. Özellikle ifade edilen sosyalleşme amacı hakkında ne düşündükleri, psiko-eğitim grubu dışında sosyal ortamları hakkında değerlendirmeleri alınmıştır. Grup üyelerinin ifade ettikleri hedefleri daha somut ve anlaşılır olarak ortaya koymalarına yardım edilmiştir.

Üye paylaşımlarından hareketle genel amacın; sağlıksız dijital oyun oynama davranışını azaltmak ve iyi oluşu arttırmak olduğu ifade edilmiştir. Bu genel amaç doğrultusunda, dijital oyunların hem bedensel hem psikolojik olumsuz etkilerinin farkına varmaları, duygularını, düşüncelerini, karakter güçlerini tanıyıp güçlü yönlerini geliştirebilmelerine katkı sağlayacak oturumların planlandığı belirtilmiştir. Grup üyelerinin birbirlerine ve gruba güven geliştirilmeleri amacıyla kendini açmanın önemine ve gruptaki paylaşılanların dışarıya paylaşılmaması, gizli kalması konusuna değinilmiştir. Üyeler bu konuda fikir birliği göstermişlerdir. Daha sonra grup lideri tarafından yapılan oturum özeti sunulmuş ve bir sonraki oturumda duygusal gelişimin ele alınacağı bu nedenle beyin yapısı ve özellikleri ayrıntılı şekilde ele alınacağından beyin bölümleri ve görevlerinin neler olduğu konusunda ön hazırlık yapmaları istenmiş ardından oturum sonlandırılmıştır.

2.Oturum

Grup üyelerine ergenlikte duygusal gelişim ve dijital oyunların ele alınacağı ifade edilerek bir önceki oturumun sonunda beynin yapısını inceleyerek gelmelerinin istendiği hatırlatılmış, hazırlıklı gelip gelmedikleri sorulmuştur. Üyelerin büyük çoğunluğunun inceleme yaparak geldikleri görülmüştür. Bu üyelerden bazılarının ise kendilerine verilen ödevi biraz zor bulduklarını ifade ettikleri görülmüştür.

Üyelerin paylaşımlarının ardından lider, bu oturumda öncelikle beyin yapısını ve sonrasında beyin gelişimi ve duygusal gelişimi konuşacaklarını ifade etmiştir. Daha sonra lider, Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerin temelinde beyinde meydana gelen değişimler olduğunu ifade ederek beyin yapısını görseller ile açıklamıştır. Bu görseller beyin hücrelerinin yapısını ve beyin katmanlarını gösteren görseller olup mümkün olan en basit haliyle üyelerle paylaşılmıştır. Buraya kadar olan kısımda katılımcılara beynimizin genel yapısı anlatılmış ardından duygusal gelişimle ilgili beyin bölümlerinden bahsedileceği ifade edilmiştir. Ancak öncesinde katılımcılar tarafından anlaşılmayan bir yer olup olmadığı sorulmuş, katılımcıların soruları cevaplanmıştır. Özellikle oturuma hazırlıklı gelen katılımcılar ile 11.sınıfta okuyan katılımcıların genel itibariyle zorlanmadıkları ancak diğerlerinin kavramları biraz karışık buldukları ve zorlandıkları görülmüştür. Bu noktada lider katılımcılarla temel olarak beyin yapısının çok katmanlı olduğunu, beynin farklı konularda uzmanlaşmış bölümleri bulunduğunu kavramalarının ve beynin bölümlerinin gelişim zamanlarının farklılaştığını bilmelerinin buradaki önemli nokta olduğunu ifade etmiştir. Bu konuda ergenlik dönemini önemli kılan durumun ise mantıklı kararlar vermeyi sağlayan beynin ön bölümünün (prefrontal korteks) gelişimini henüz tamamlamamış olması duygusal gelişimden sorumlu bölümün (Limbik sistem) yetişkinliğe göre hassas olması olduğunu vurgulamıştır.

Lider üyelerin bedensel değişimleri gibi beyinde de fizyolojik değişimler olduğunu ve bu durumun davranışsal olarak sorunlar yaşamalarına yol açabilen pek çok durumun (riskli ve dürtüsel davranışlar gibi) temel sebebi olduğunu belirtmiştir. Ancak bedende meydana gelen değişimler gibi beynin içerisinde neler olduğunu anlamının da önemli olduğunu ve böylece kontrolü ele almanın mümkün olabileceğini belirtmiştir. Katılımcıların bu konudaki yaşantılarına ilişkin paylaşımları alınmıştır.

Lider bazı üyelerin oturum içerisinde geçen biyoloji kavramlarında oldukça zorlandıklarını gözlemlemiş, bu noktada oturum için ayrıntılı olarak hazırlanan ergenlikte meydana gelen

değişimler ve etkileri oturum için hazırlandığı şekliyle değil lider tarafından özetlenerek ve oyun oynama davranışıyla olan önemli bağlantısı nedeniyle ödül merkezinin uyarılması üzerinde durulmuştur. Katılımcıların oyun oynama davranışlarının beyin ödül merkezini uyarılması böylece davranışın zarar verse de bırakılamaması sebebiyle gerçekleştiği ifade edilmiştir. Daha sonra lider katılımcılara;

“Her gün ne tür dijital uyaranlara maruz kalıyorsunuz?”

-Beyniniz ve çevre ilişkisiyle ilgili öğrendiklerinize göre dijital uyaranların düşünme ve davranış şeklinizi etkileme yolları neler olabilir?”

sorularını yöneltmiştir. Üyeler dijital oyunlar, telefon ve sosyal medyayı dijital uyaranlar olarak ifade etmişlerdir. Üyelerin bazıları oynadıkları savaş ya da nişancı oyunlarının kendilerini etkiliyor olabileceğini belirtmiştir. Lider katılımcılara paylaşımları için teşekkür ederek ardından dijital oyunların biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerine olan zararlarını paylaşmıştır. Üyelere bahsedilen zararlar ile ilgili ne düşündükleri sorulmuştur. Aynı zamanda dijital oyun oynama davranışlarının kendi yaşamlarına olan etkilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Üyelerden bazıları bedensel rahatsızlıklar, uyku ve sosyalleşme konusunda olumsuz etkileri gördüklerini paylaşmıştır.

Lider üyelerin paylaşımlarının ardından sağlıklı bir beyin gelişimi için neler yapılabileceğini katılımcılarla paylaşmıştır. Ergenlik döneminde beyinde meydana gelen değişimlerin zorlayıcı olsa da aynı zamanda beyin henüz gelişimini tamamlamış olmasının onu biçimlendirme fırsatı olduğu vurgulanmıştır. Lider katılımcıların paylaşımlarını ve sorularını aldıktan sonra gelecek oturumda duygular üzerine konuşacaklarını ve 3.oturuma kadar Ters Yüz (Inside Out) filmini izlemelerini ödev olarak vererek oturumu sonlandırmıştır.

3.Oturum

Lider ikinci oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapmış ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunularak 3.oturuma başlanmıştır. Lider oturumun amacının duygular konusunda farkındalığı arttırmak ve dijital oyunlar dışında sağlıklı biçimde olumlu duygularını artırma becerisi kazandırmak olduğunu ifade etmiştir. Ardından lider web 2.0 araçlarından Mentimeter ile üyelerden o an için kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmelerini istemiştir. Üyelerin yanıtlarıyla eş zamanlı olarak anket sonuçları ekranda belirmiştir. Üyelerin çoğunun, Kötü/fena değil/iyi/çok iyi /seçeneklerinden “fena değil” cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Ardından lider, üyelere “Duygularınızı tanıyor musunuz?” ve “Duygularınızı kontrol edebiliyor musunuz?” sorularını yöneltmiştir. Üyeler çoğunlukla duygularını tanıdıklarını ifade etmiş ancak kontrol etmekte zaman zaman zorlandıklarını belirtmişlerdir. Üyelerin paylaşımlarının ardından lider duygusal okuryazarlık becerileri hakkında bilgilendirme yapmıştır. Süreç web 2.0 araçlarından Mentimeter ile “Duygu Sözlüğü” etkinliğiyle devam etmiştir. Lider bu etkinlikte üyelere üçer tane duygu sözcüğü yazmalarını istemiştir. Böylece en çok yazılan kelimeler daha belirgin şekilde görünerek, tüm sözcükler bir bulut kümesi oluşturmuştur. Oluşturulan bulut kümesinde hem olumlu hem olumsuz duygu sözcükleri olmakla beraber olumsuz sözcüklerin çoğunlukta olduğu görülmüştür. Aynı zamanda duygu sözcüklerinin çeşitliliğinin az olduğu, üyelerin benzer sözcükler kullandıkları belirlenmiştir.

Etkinliğin ardından lider, üyelerin dikkatini ifade edilen olumlu duygulara çekmiş ve olumlu duygular listesini üyeler ile paylaşmıştır. Ardından üyelere listede yer alan duygu sözcüklerinden oturumda yeni öğrendikleri sözcükler olup olmadığı sorulmuştur. Üyelerden biri “huşu” sözcüğünü daha önce duymadığını ve yeni öğrendiğini ifade ederken başka bir üye de “huşu” sözcüğünü daha önce duyduğunu ancak anlamını bilmediğini belirtmiştir. Daha sonra lider, “genişlet ve inşa et” teorisinde yer alan pozitif duyguların olumlu işlevlerini katılımcılarla paylaşmıştır. Lider, olumsuz duyguların da önemli işlevleri olduğunu belirterek bunları üyelerle paylaşmıştır. Lider üyelere, dijital oyunların duygusal olarak yaşantılarına etkilerinin neler olabileceğini sormuştur. Üyelere düşünmeleri için yeterli süre verildikten sonra gönüllü üyelerin cevapları alınmıştır. Bir üye dijital oyunların can sıkıntısına iyi geldiğini ifade etmiştir. Diğer bir üye de boş vakitlerini değerlendirebileceği iyi bir aktivite olduğunu, kendisini iyi hissetmesini sağladığını söylemiştir. Ardından lider, pozitif ve negatif duygular arasındaki dengenin önemini ve amacın negatif duyguları ortadan kaldırmak değil pozitif duyguları daha fazla deneyimlemek olduğunu üyeler ile paylaşmıştır.

Lider üyelere daha iyi/pozitif hissetmek için neler yaptıklarını sormuştur. Üyeler; müzik dinlemek, oyun oynamak, arkadaşlarla sohbet etmek cevaplarını vermişlerdir. Bunun ardından lider üyeler ile olumlu duyguları deneyimlemeyi nasıl arttırabileceklerini paylaşmıştır.

Lider üyelere, bu oturumda duygularla ilgili öğrendiklerini düşünerek oynadıkları dijital oyunların yaşamlarına olan duygusal etkilerini değerlendirmeleri istemiştir. Bir katılımcı

dijital oyunların kendisini heyecanlandığını ancak bunun kötü değil güzel bir heyecan ve merak olduğunu ifade etmiştir. Başka bir katılımcı da oyunlar ile yeni arkadaşlar edindiğini söylemiştir. Bir kız öğrenci de rahatlamasına yardımcı olduğunu söylemiştir. Üyelerin paylaşımlarının ardından süreç 2.oturumla bütünleştirilerek beyin gelişiminin 20'li yaşlara kadar devam ettiği bu doğrultuda onu farklı kaynaklardan beslemenin önemli olduğu vurgulanmıştır. Dijital oyunların üyeler tarafından ifade edilen duygusal etkilerinin (merak, heyecan, sosyalleşme, gevşeme/rahatlama) başka yollarla da karşılanabileceği, farklı kanallar ile beyni beslemenin neden önemli olduğu (duygusal okuryazarlık becerilerinin gelişimi) üyelerle paylaşılmıştır.

Lider 3.oturuma ilişkin olarak üyelerin sormak ya da paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sormuştur. Ardından üyelere bir sonraki oturumda karakter güçleri üzerinde durulacağı ifade edilmiştir. 4.oturum için ev ödevi olarak online olarak karakter güçleri ölçeğini uygulamaları istenmiştir. Oturum sonlandırılmadan önce online ölçeği nasıl cevaplayacakları ayrıntılı biçimde ifade edilmiştir. Ölçeği uygulamakta zorlanan üyeler olması halinde lider ile iletişime geçmeleri istenerek oturum sonlandırılmıştır.

4.Oturum

Lider oturumun başında, üçüncü oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapmış ve 4.oturuma başlanmıştır. Lider oturumun amacının 6 temel erdem (Bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık) ve karakter güçlerini öncelikle tanımak sonrasında kendi karakter güçlerini ve erdemleri keşfederek geliştirme yollarını öğrenmek olduğunu üyeler ile paylaşmıştır. Lider üyelere psiko-eğitim çalışması öncesinde karakter güçleri hakkında bilgi sahibi olup olmadıklarını sormuştur. Üyeler bu konuda bilgi sahibi olmadıklarını ifade etmişlerdir. Ardından etkinlik sürecine geçilmiştir. Lider, “Başarı Hikayeleri Formu”nu üyelerle paylaşarak incelemelerini istemiştir. Üyeler başarı hikayelerini (Aziz Sancar, Ümmiye Koçak ve Stephen Hawking) inceledikten sonra 3.oturumun sonunda ödev olarak yapmaları istenen karakter güçleri ölçeğini dikkate alarak üyelerden hikayelerdeki karakter güçlerinin neler olabileceği üzerinde düşünmeleri için süre verilmiştir. Ardından paylaşımda bulunmak isteyen üyelerin cevapları alınmıştır. Üyelerden biri Aziz Sancar’ın azim karakter gücü olduğunu, bir diğer üye Ümmiye Koçak’ın öyküsünde; yaratıcılık, merak, öğrenme aşkının güçlü yönleri oluşturduğunu söylemiştir. Başka bir üye Stephen Hawking’in öyküsündeki karakter gücünün umut olduğunu ve belki maneviyat da olabileceğini ifade etmiştir.

Lider, etkinliğin ardından “Altı erdeme bölünmüş yirmi dört bağımsız güçlü karakter özelliği bulunmaktadır. Bu karakter güçlerini kullanmak insanı sadece yaşama bağlılığa yöneltmez aynı zamanda olumlu duygulara, hayatın anlamına, iyi ilişkilere ve başarılarla da yöneltmektedir (Bannink, 2019).” diyerek üyeleri altı erdem be yirmi dört karakter gücü hakkında bilgilendirmiştir. Erdemler ve karakter güçleri öğrencilerle paylaşıldıktan sonra lider, katılımcılara “Güçlü yönleriniz sizi nasıl etkiliyor? sorusunu sormuştur. Üyelerin öncelikle çekingen davrandıkları görülmüş bunun üzerine lider sorunun doğru ya da yanlış cevabı bulunmadığını yalnızca fikirlerini merak ettiğini söyleyerek üyeleri cesaretlendirmiştir. Bunun üzerine erkek üyelerden biri cesaret ve merak duyduğu için yeni oyunlar oynadığını ve bu oyunlarda cesur davrandığı için üst levellere rahatça geçtiğini paylaşmıştır. Bir üye daha bu görüşe katıldığını söylemiştir. Bir diğer üye de sokak hayvanlarını sevdiğini ve elinden geldiğince onları yardımcı olmaya çalıştığını, bu durumun karakter güçlerinden sevgi ve nezaket ile ilgili olabileceğini düşündüğünü söylemiştir. Bunun üzerine lider diğer üyelere sokak hayvanlarına sevgi duyma ve yardım davranışının başka hangi karakter güçleriyle ilgisi olabileceğini sorusunu yöneltmiştir. Üyelere düşünmeleri için süre tanınmış ardından bir üye maneviyat ile ilgili olabileceğini söylemiştir. Lider, güzellik ve mükemmelliğin takdiri karakter gücü hakkında ne düşündüklerini, yaşamlarındaki güzellikler karşısında neler hissettiklerini üyelere sorduktan sonra üyelerden cevaplar alınmıştır. Gruptaki kız üyelerden biri güzel yaşantılar karşısında mutlu hissettiğini, bir başka üye de güzel şeylerle pek karşılaşmadığını ifade etmiştir. Güzel şeylerle karşılaşmadığını söyleyen üyeye biraz düşünmesi ve güzel şeyler ile kast edilen şeyin bir doğa güzelliği, sevilen ve hoş vakit geçirilen bir evcil hayvan/sokak hayvanı, güzel bir mühendislik sonucu ortaya konulmuş bir mimari eser gibi bizi etkileyen, dikkatimizi çeken durumlar ya da birlikte hoş vakit geçirdiğimiz insanlar gibi deneyimler olabileceği lider tarafından ifade edilmiştir. Bu doğrultuda düşündüğünde yaşamında sahip olduğu bir güzelliği düşünerek paylaşması için cesaretlendirilmiştir. Bunun üzerine üye biraz düşünerek müzik dinlemeyi sevdiğini böylece hoş vakit geçirdiğini ifade etmiştir. Lider üyelere güzelliklerin takdiri karakter gücü de dahil, güçlü özelliklerimizin karşılık bulduğu durumlarda kişilerin kendilerini rahat, huzurlu, mutlu hissettiklerini ve tamamen yaptıkları işe odaklanabildiklerini ifade etmiştir. Fiziksel ve bilişsel olarak yapılan işe tamamen odaklı olunabilen bu mutlu ve huzurlu anların “akış” olarak adlandırıldığını paylaşmıştır.

Lider üyelere akış ve karakter güçleri arasındaki bağlantıyı ifade ettikten sonra, “Oynadığınız dijital oyunlar açısından düşündüğünüzde güçlü yönleriniz sizi nasıl etkiliyor olabilir?” sorusunu sormuştur. Üyeler; can sıkıntımı gideriyor, yeni şeyler öğreniyorum, yeni arkadaşlar ediniyorum cevaplarını vermişlerdir. Bunun üzerine Lider,

“Yetenekli olunan bir alanda devamlı bir biçimde gösterilen çaba güçlü bir karakter özelliği haline gelebilir. Ve güçlü karakter özelliklerimizi ortaya koyabildiğimiz deneyimlerde akış hissetmemiz mümkündür. Bu durum dijital oyunlar için de geçerlidir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta dijital oyunda merak, cesaret vb. özelliklerin bir sonucu olarak deneyimlediğimiz *akışın* zaman içerisinde güçlü yönlerimizi baltalayacak bir biçimde bizi sınırlandırmasıdır. Örneğin; merak ve cesaret özellikleriyle başarılı olunan dijital oyunlar bir süre sonra bir alışkanlık biçimini alarak zorunlulukmuş gibi oynanır hale gelebilmektedir. Merak ve yeni şeyler öğrenme arzusunu pek çok farklı deneyimle karşılayabilmek mümkün iken bu haliyle dijital oyun kişinin deneyimlerini ve akışı sınırlayan ve zarar veren bir hal almaktadır.” Bilgisini üyelerle paylaşmıştır. Lider, paylaşımın ardından üyelerin duygularını ve düşüncelerini alır ve güçlü yönlerinizi desteklemek için neler yapabilirsiniz?” sorusunu sorar. Üyelerin cevaplarının ardından güçlü yanları desteklemek aynı zamanda onlardan güç almak için yapılabilecekler listesini üyelerle paylaşır. Paylaşımın ardından üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılmıştır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler hoşnut olmadıkları bir durum bulunmadığını, karakter güçlerini daha önce duymadıklarını ve öğrenmekten dolayı mutlu olduklarını ifade etmişlerdir.

5.Oturum

Lider oturumun başında, dördüncü oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapmış ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunmuştur. Lider oturumun amacının düşünce-duygu-davranış ilişkisini kavramak olumlu bir bakış açısı geliştirilmesini ve dijital oyun oynamaya yönelten olumsuz bakış açısını değiştirebilmeyi sağlamak olduğunu ifade etmiştir.

Lider oturumun amacını paylaştıktan sonra iyimserliğin ne olduğunu üyelere açıklayarak oturum devam etmiştir. İyimserliğin hem psikolojik hem de fiziksel sağlık açısından olumlu etkisinin bulunduğu açıklandıktan sonra üyelere kendi hayatlarından ya da izledikleri, okudukları yaşamlardan iyimserliğe ilişkin düşünceleri ve varsa paylaşımları

almıştır. Süreç “Nedir bu iyimserlik dedikleri?” etkinlik evresiyle devam etmiştir. Form üyelerle paylaşılarak incelemeleri için süre verilmiştir. Verilen sürenin ardından iyimserlik hakkında ne düşündükleri ve inceledikleri form hakkındaki düşünceleri alınmıştır. Üyelerden birisi iyimserliğin öğrenilebilir bir şey olarak düşünmediğini ve formdaki bu bilginin dikkatini çektiğini söylemiştir. Bir başka üye iyimserliğin bulaşıcı olduğunu düşünmediğini ancak negatif/kötü duygulardan etkilendiğimiz için bunun da mümkün olabileceğini ifade etmiştir.

Lider etkinliğin ardından zorlukların hayatta kaçınılmaz olduğunu, her zaman iyi hissettiren yaşantılar içerisinde olmamızın mümkün olmadığını ancak bazı problemlerin; çok sık yaşanması, yalnızca kişinin kendi başına geliyormuş gibi ve bunaltıcı hissettirmesi, kişinin hayatındaki diğer her şeyi etkiliyor gibi görünmesi sebepleriyle daha zorlayıcı olduğunu paylaşmıştır. Bu tarz zorlayıcı durumlarda kişilerin aklından pek çok düşünce geçtiğini ve bu düşüncelerin; şanssız, yetersiz ve kötü duygular hissedilmesine neden olabildiğini eklemiştir. Bu düşünceler tamamen doğruymuş gibi bazen onlara doğrudan inandığımızı ancak daha sağlıklı bir değerlendirmeye bu düşüncelerin birçoğunun hikayenin genellikle yanlış olan ya da tamamen doğru olmayan bir tarafına odaklandığını görebileceğimizi ifade etmiştir. Ardından Düşünce-Duygu-Davranış etkinlik evresine geçilmiştir. Duygu-Düşünce-Davranış Çemberi üyelerle paylaşılmıştır. Bu çemberdeki örnek durum ile beraber üyelerin düşünce, duygu ve davranışın birbirlerini etkilediği görmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Düşünme şeklinin ve problemlere yaklaşımın değiştirilebilir olduğu fark ettirilmeye çalışılarak örnek durumla ilgili paylaşımda bulunmak isteyenlerden paylaşımları alınmıştır. Kendi yaşamları üzerinde düşünmeleri istenmiş ve örnek duruma benzer yaşantıları varsa kendi düşünce-duygu ve davranışlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Üyelerden biri “Arkadaşlarım beni dışlıyor.” diye düşündüğünü, yalnız ve karamsar hissettiğini ve arkadaşlarından uzaklaşmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu paylaşım üzerinden “dışlama” davranışında bulunan kasti olarak kötü hissettirmeye çalışan kişiler olabileceği ancak bununla beraber buradaki alternatif düşünce ve davranışların neler olabileceği üyeler ile değerlendirilmiştir.

Lider otomatik düşünceler ve düşünce hatalarını üyeler ile paylaşarak süreci devam ettirmiştir. “Herkes belli aşamada bu hataları yapmaktadır. Problem, onların devamlı olmaya başladığı ve hayatında yapabildiğin ve yapmak istediğin şeylerle ilgili senin gerçek seçimleri yapmana engel olduğu zaman başlar.” Paylaşımında bulunarak katılımcılara düşüncelerini ve yaşamlarına olan etkilerini takip etmenin önemli olduğunu belirterek

oturumu sonlandırmıştır. Aynı zamanda üyelere bir sonraki oturuma kadar düşünce-duygu ve davranışlarını gözlemlemeleri ev ödevi olarak verilmiştir.

6.Oturum

Lider oturumun başında, beşinci oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapmış ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunmuştur. Oturumun amacının üyelerin yaşamlarına ve çabalarına dair daha bütüncül bir değerlendirme yapabilmelerini ve dijital oyun oynama davranışlarını değiştirmek için gösterdikleri çabayı ve ilerlemeyi takdir edebilmelerini sağlamak olduğunu açıklamıştır. Minnettarlık ile ilgili dikkat çekici bir söz ile giriş yapıldıktan sonra “Şükran” sözcüğünün anlamı üyelerle paylaşılmıştır. Ardından şükran duymanın yaşama katkıları üyelere ifade edilmiştir. “Şükran İfadeleri” etkinlik evresiyle süreç devam etmiştir. Lider, şükran ifadeleri çalışma yaprağını üyelerle paylaşmıştır. Etkinliğin amacının üyelerin yaşamlarında sahip olduklarını fark etmek olduğu ifade edilerek üyelere beş on dakika süre verilmiş, formda yer alan şükran ifadelerini inceleyerek ekleme yapmak isteyenlerin paylaşımları alınmıştır.

Lider üyelerin paylaşımlarının ardından “Altın Kaplama” etkinliğine geçiş yapmıştır. Lider üyeler ile iki fotoğrafın yer aldığı posterini paylaşmıştır. İncelemeleri için bir süre bekledikten sonra görseller ile ilgili ne düşündüklerini sormuştur. Üyelerden biri bir tarafta kırık bir porselen diğer tarafta ise kırılmış ama tamir edilmiş bir porselen olduğunu söylemiştir. Bunun üzerine lider, birinci görselin kendilerine ait bir eşya olsa ne yapacakları sorulur (atmak, tamir etmek, başka bir süs eşyası yapmak gibi.). Üyeler çoğunlukla atmak cevabını vermişlerdir. Bir üye tamir edeceğini ancak kırılan yerlerin görünmemesi için tamamını boyayabileceğini söylemiştir. Bunun üzerine lider japon sanatı olan “kintsugi” nin ne olduğunu açıklayarak bu sanatın kusurlar içerisindeki güzellikleri ortaya koyduğunu vurgulamıştır. Bu teknik açısından hayatlarına baktıklarında neleri fark ettiklerini düşünmeleri için süre verilerek bunu ifade edebilmeleri için cesaretlendirilmişlerdir. Üyelerin hayatlarında mükemmel olmadığını düşündükleri şeyler konusunda paylaşım yapmakta isteksiz oldukları görülmüştür. Ancak üyelerin çoğunluğu kintsugi sanatını daha önce duymadıklarını ve oldukça farklı bulduklarını ifade etmişlerdir.

Lider üçüncü etkinlik olan “Başardıklarım” etkinliğine geçiş yaparak bu etkinliğin amacının ilk oturumdan içinde bulundukları oturuma kadar ilk oturumda belirledikleri hedefleri de düşünerek içinde bulundukları anda hedefleri bakımından ne durumda

olduklarını düşünmelerini ister. Lider üyelere yol göstermesi bakımından hedeflerden birinin karakterlerinin güçlü yönlerini kendilerini dijital oyunlarla kısıtlamadan geliştirebilmek olduğunu hatırlatmıştır. Üyelere düşünmeleri için yeterli süre verildikten sonra ekrana derecelendirme skalası yansıtılmıştır. Üyelerden ekranda gördükleri derecelendirme skalasını bir kağıda çizmeleri istenmiştir. 0'dan 10'a kadar olan derecelendirme skalasında ilk oturumdan itibaren kendilerini ve gelişimlerini düşünerek değerlendirme yapmaları istenmiştir. Üyelere yeterli süre tanındıktan sonra kendi derecelendirmesini paylaşmak isteyen olup olmadığı sorulmuştur. Lider üyeleri paylaşımda bulunmaları için cesaretlendirmiş ancak üyeler sözel olarak paylaşımda bulunmak istememişlerdir. Bunun üzerine lider eğer isterlerse Zoom programında özel mesaj kısmından kendisiyle paylaşabileceklerini söylemiştir. Bütün üyeler kabul etmiş ve kendileri için verdikleri puanları lidere ifade etmişlerdir. Üyelerin en düşük 3 puan verdikleri en yüksek puanın ise 7 olduğu görülmüştür. Lider üyelere paylaşımları için teşekkür etmiş ve isim vermeden en yüksek ve düşük puanı grupla paylaşmıştır. Lider üyelere buradaki puanlamanın bir not gibi değerlendirilmemesi gerektiğini, herkesin gelişim ve değişim sürecinin kendine özgü olduğunu vurgulamıştır. Lider önemli olanın yüksek ya da düşük puanlama değil, çaba göstermenin 0'dan 10'a doğru olan ilerlemeye katkı sağladığını görmek ve çabayı sürdürmek olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda lider her üyenin kendi başladığı noktanın ilerisinde olduğunu ve kendilerini bireysel olarak da bu ilerlemeleri için takdir etmelerinin ve saygı duymalarının önemini ifade etmiştir. Lider üyelere insanın en büyük destekçisinin öncelikle kendisi olduğunu başkalarına olduğu kadar kendilerine de nazik olmalarının önemini ifade etmiştir.

Lider; katılımcılara bir sonraki oturuma kadar bir şükran günlüğü tutmalarını ev ödevi olarak verir. Bu günlükte 1 hafta boyunca şükran duydukları yaşantılarını not etmeleri istenir. Aynı zamanda derecelendirme skalasını ders çalışma masalarının karşısı gibi görebilecekleri bir yere asmalarını, dijital oyun oynamanın çizelgede onları hangi noktaya götüreceğini düşünerek daha önceki oturumlarda ele alınan olumlu duygular geliştirme ve karakter güçlerini desteklemenin alternatif yollarını dijital oyunlar yerine tercih etmeye çalışmalarını istemiştir. Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılmıştır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşmaları istenerek oturum sonlandırılmıştır.

7.Oturum

Lider oturumun başında, altıncı oturumda yaşananlar ve paylaşılanlar hakkında kısa bir değerlendirme yapmış ve anlaşılmayan ya da akla takılan konular hakkında tamamlayıcı bilgiler sunmuştur. Oturumun amacının üyelerin yaşam görevleri üzerinde düşünerek yaşamları için sağlıklı ve somut kararlar alabilmelerini sağlamak olduğunu ifade etmiştir.

Lider yaşam hedefiyle ilgili kısa bir paylaşımda bulunduktan sonra üyelere hayata ilişkin beklentilerini sormuştur. Tartışma sorularıyla yaşam amaçları üzerinde düşünmeleri sağlamaya çalışmıştır. Üyelerden biri meslek sahibi olmak, kendi parasını kazanmak istediğini söylemiştir. Başka bir üye yaşam amacı üzerinde fazla düşünmediğini belirtmiştir. Üyelerin paylaşımlarının ardından lider, Lewis Carroll'ın kaleme aldığı Alice Harikalar Diyarında'da geçen bir diyalogu paylaşmıştır. Üyelerden bu diyaloga ilişkin düşüncelerini alınmış, ardından eğer hedef net değilse ona ulaşmanın da pek mümkün olmadığını ve kendimizi bambaşka bir yerde bulacağımızı vurgulamıştır. Daha sonra lider grup üyeleriyle üzerinde iki farklı resim olan posterini paylaşır. Görseli incelemeleri için yeterli süre verilir ve paylaşımları alınır. Üyelerden biri ilk resmin bir köpek olduğunu belirtmiştir. Başka bir üye resimlerden birinin yere çömelmiş bir insanı diğerinin ise bir köpeğe benzediğini ifade etmiştir. Üyelerin paylaşımlarının ardından lider, üyelere paylaşımları için teşekkür etmiş ve ilk resmin bir köpek ikincisinin ise yarışa başlama pozisyonunda duran bir koşucu olduğunu ifade etmiştir. Ancak resimleri meydana getiren küçük parçalar olduğunu, her parçayı gerçekleştirmek istedikleri amaçlardan birini temsil ettiğini düşündüklerinde şeklin bütününe ne ifade ettiğini sormuştur. Üyelere düşünmeleri için yeterli süre verildikten sonra paylaşımları alınmıştır. Üyelerden biri şeklin bütününe kendisi için göremediğini söylemiştir. Bir başka üye hedeflerini gerçekleştirmiş olarak kendisini gördüğünü ifade etmiştir. Ardından, hedef belirleme ve beceri geliştirmede imgeleme yönteminin kullanılabileceği belirtilerek bu yöntem ve faydalarına ilişkin bilgi verilmiştir. Süreç “Gelecekte Mektubunuz Var” etkinliğiyle devam etmiştir. Bu etkinlikte lider, etkinliğin amacının; her şeyin yolunda gittiği 15 yıl sonradan kendilerine bir mektup yazmak olduğunu söylemiştir. Üyeler 15 yıl sonrasında kendilerini hayal ederek gelecekte; nerde oldukları, neler yaptıkları, bulundukları noktaya nasıl geldikleri, nelerin üstesinden geldikleri üzerinde düşünmüşler ve mektuplarını yazmışlardır. Her üye mektubunu tamamladığında lider, paylaşımda bulunmak isteyenlerin paylaşımlarını almıştır. Üyelerin paylaşım konusunda isteksiz olmaları nedeniyle lider üyeleri cesaretlendirmiştir.

Etkinliğin ardından Lider üyelere: “Gelecekte olduğunuz noktadan şimdiki halinize merhamet ve bilgelik dolu öğütler verseydiniz, neler söylerdiniz?” sorusunu yöneltmiştir. Üyelerden biri daha fazla gayret etmesini söylemek istediğini belirtmiştir. Başka bir üye bazı arkadaşlarının söylediklerini umursamaması gerektiğini söylemek istediğini belirtmiştir. Üyelerden biri de daha mutlu olmayı öğrenebilmesinin iyi olacağını söyleyeceğini belirtmiştir. Üyelerin katılımıyla oturumun özetlemesi yapılmıştır. Üyelerden oturumda hoşnut oldukları ve olmadıkları durumlar ile kendilerine ilişkin neleri fark ettiklerini paylaşımları istenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

8.Oturum

Bir önceki oturumun değerlendirmesiyle oturuma başlanmış, mevcut oturumun son oturum olduğu belirtilmiştir. Grup üyelerinden oturum sürecindeki hem kendilerinin hem de diğer üyelerin kazanımlarına ilişkin paylaşımları alınmıştır. Üyelerden biri duygular üzerinde konuşmanın kendisi için çok öğretici olduğunu, özellikle olumsuz duyguların işaret ettiği durumlar ve olumlu duyguları fark etme ve genişletme ile ilgili öğrendiklerinin kendisi için önemli olduğunu söylemiştir. İki üye karakter güçlerini öğrenmenin fayda sağladığını belirtmiştir. Bu üyelerden biri mizahın güçlü bir özellik olduğunu bilmediğini ve bu durumun kendisini mutlu ettiğini paylaşmıştır. Bir başka üye başka kişilerin yaşam öyküleri üzerinde konuşmanın ve kendi yaşam amacı üzerinde düşünmenin kendisi için çok öğretici olduğunu söylemiştir. Üyelerden bir diğeri ise dijital oyun oynama ve beyin gelişimi konusunda öğrendiklerini daha önce bilmediğini, oyun oynamayı sevdiği için oynamaya devam edeceğini ancak faydalı şeyler öğrendiğini ifade etmiştir.

Grup lideri son oturumu bitirmeden önce grup üyelerine sekiz haftalık süreçte hem bireysel olarak gösterdikleri çaba hem de sürece katkıları dolayısıyla teşekkür etmiştir. Süreçte kazanılanların yaşam deneyimleriyle daha da zenginleştirilebileceğini ifade etmiştir. Grup üyeleri için iyi dilekler dile getirildikten sonra grup süreci sonlandırılmıştır