

# Video oyun oynayanların ebeveynlerinde ebeveyn stresini azaltıp ebeveyn yetkinliğini artırmaya yönelik kısa psikoeğitim müdahalesi: Bir pilot çalışma

## Giriş

Video oyunların aşırı kullanımı daha fazla çalışma gerektiren bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkisi başta olmak üzere aile, okul ve arkadaş ortamına ilişkin psikososyal değişkenler en az bireysel değişkenler kadar önemlidir. Aile temelli yaklaşımlar ebeveyn-çocuk ilişkisinin çocukta uyum problemlerini nasıl etkilediğini açıklarken bakım verme yükünü inceleyen çalışmalar bu etkinin iki yönlülüğüne dikkat çekmektedir. Ancak bakım verme yüküne ilişkin çalışmaların aşırı video oyunları oynamayı, oyun davranışına odaklanan çalışmaların ise ebeveyn deneyimlerini çoğunlukla göz ardı ettiği görülmektedir. Güncel çalışmada kısa bir müdahalenin çocuğu (ciddiyet derecesine bakılmaksızın) video oyun oynayan ebeveynler için etkili olup olmadığı sınıranmıştır.

## Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Çalışma, İstanbul Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırmaya düşük-orta sosyoekonomik düzeyden 31 ebeveyn katılmıştır. Her bir grupta birer baba olmak üzere 16 ebeveyn müdahale, 15 ebeveyn bekleme listesi kontrol grubunda yer almıştır. İşleme kriterleri ciddiyet derecesine bakılmaksızın video oyun oynayan en az bir çocuğun olması ve onam verilmesi iken dışlama kriteri Türkçe okuyup anlamada sorun yaşanması olmuştur.

Müdahale kapsamında Klinik Psikoloji alanında seçmeli ders alan beş Psikoloji son sınıf öğrencisi, ebeveynlere video oyun oynama üzerine sunum yapmıştır. Sunumu yapan öğrenciler araştırmacıdan dokuz saatlik teorik ve altı saatlik uygulama eğitimi almıştır. Müdahale sürecinde üç öğrenci video oyunlar, bağımlılık, oyun bağımlılığı, oyun oynayanların deneyimleri, yakınların nasıl destek olabileceği ve iyileşmeye giden yol hakkında sunum yaparken bir öğrenci vaka örneği sunmuş bir öğrenci de katılımcılardan gelen soruları yanıtlamıştır. Müdahale öncesi ve sonrasında Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Form ile Ebeveyn Yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır. Demografik Form müdahale öncesinde uygulanmıştır. Müdahale sonrasında takip edilen el kitabının künyesi, içeriği özetleyen broşürlerle birlikte katılımcılara iletilmiştir. Veri analizinde karma desen MANOVA kullanılmış, model anlamlılığı Pillai's trace kullanılarak ölçülmüştür.

## Bulgular

Sosyodemografik açıdan, katılımcı yaşı (müdahale grubu: Ort. = 38.55, SS = 7.99, bekleme listesi kontrol grubu: Ort. = 41.07, SS = 4.77,  $t(29) = 1.39$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .07$ ), çocuk sayısı (müdahale grubu: Ort. = 2.09, SS = 0.70, bekleme listesi kontrol grubu: Ort. = 2.00, SS = 0.76,  $t(29) = 0.48$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ) ve çocuğun günlük ortalama kaç saat video oyunu oynadığı (müdahale grubu: Ort. = 2.36, SS = 1.69, bekleme listesi kontrol grubu: Ort. = 1.58, SS = 1.49,  $t(29) = 1.66$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .10$ ) bakımından gruplar arasında fark bulunmamıştır. Katılımcıların çocuklarının oynadıkları video oyunları tanıyıp isimlendirebildikleri görülmüştür.

Karma desen tekrarlı ölçümler için MANOVA analizinin sonuçları yalnızca grup\*ölçüm zamanı\*ölçek üç yönlü etkileşim etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (Pillai's trace = .28,  $F(3, 27) = 3.51$ ,  $p < .05$ ,  $\eta_p^2 = .28$ ). Buna göre, ebeveyn yetkinliği puanları tüm ölçümlerde benzer kalırken depresyon, anksiyete ve stres puanları ön test ve son test ölçümleri arasında yalnızca müdahale grubunda farklılaşmıştır.

## Sonuç

Güncel çalışma bulguları 90 dakikalık kısa bir psikoeğitim müdahalesinin çocukları video oyun oynayan ebeveynlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığına işaret etmektedir. Bu bulgu, alan yazındaki çalışma sonuçları ile tutarlıdır. Ebeveyn yetkinliği puanlarının ise uygulamalar arasında benzer kaldığı görülmüştür. Alan yazındaki benzer örneklerle daha uzun soluklu gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer bir örüntü görülmesi, ebeveyn yetkinliği algısının değişmesi için daha kapsamlı müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, oyun oynama davranışına özgü ebeveyn yetkinliğinin ölçülmesi de konu hakkında daha arı bulgular sunabilir. Ne yazık ki bu konuda alan yazında standart bir ölçüm aracı henüz mevcut değildir.

**Anahtar kelimeler:** bakım verme yükü, internet bağımlılığı, ebeveyn-çocuk ilişkileri, stres, video oyunlar