

## **Problemlı İnternet Kullanımında Motivasyonel Görüşmenin Kullanımı** **Use of Motivational Interviewing in Problematic Internet Use**

**Elif Altun<sup>1\*</sup> , Satı Demir<sup>2</sup> **

<sup>1</sup> Arş. Gör., Gazi Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

<sup>2</sup> Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

\* Corresponding author: elifaltun@gazi.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 30.05.2023  
Kabul Tarihi / Accepted: 19.07.2023

Derleme Makalesi/Review Article  
DOI: 10.5281/zenodo.8237833

### **ÖZET**

Problemlı internet kullanımı, bireyin hem akademik hem de sosyal olumsuz sonuçlar ortaya çıkaran davranışsal ve bilişsel belirtilerden meydana gelmektedir. Problemlı internet kullanımı çok boyutlu bir sendromdur. Motivasyonel görüşme, problemlı davranışı değiştirmede kullanılan yöntemlerden biridir ve birçok alanda uygulanmaktadır. Bu müdahale yöntemiyle, bireyin problemlerini keşfetmelerine ve çözmelerine yardımcı olunur. Motivasyonel görüşmede, bireyde davranış değişimi sağlamak için tavsiye verilen danışan merkezli bir yaklaşım benimsenmektedir. Bireyler için yaşam tarzı değişiklikleri ve problemlı davranışı değiştirmeye yönelik geleneksel tavsiyeler etkisiz bir yöntem olarak kalmıştır. Bu sebeple kısa ve etkili müdahale yöntemi olan motivasyonel görüşmenin bilinmesi ve uygulanması çok önemlidir. Bu bağlamda müdahaleyi uygulayacak kişinin motivasyonel görüşme tekniklerini ayrıntılı olarak bilmesi ve ayrıca motivasyonel görüşmeye dahil edilecek bireyin dahil edilmesi ve ilerlemesinin takibinde evreleme aşamasının yapılması ayrı önem arz etmektedir. Motivasyonel görüşme birçok farklı sağlık profesyonelleri tarafından kullanılmaktadır. Bu çalışmada problemlı internet kullanımı olan bireylerde motivasyonel görüşme teknik ve evrelerinin uygulanması açık bir şekilde ele alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** motivasyonel görüşme, problemlı internet kullanımı, psikososyal müdahale, internet bağımlılığı

### **ABSTRACT**

Problematic internet use consists of behavioral and cognitive symptoms that cause both academic and social negative consequences for the individual. Problematic internet use is a multidimensional syndrome. Motivational interviewing is one of the methods used to change problematic behavior and is applied in many areas. With this intervention method, the individual is helped to discover and solve their problems. In motivational interviewing, a client-centered approach is adopted in which advice is given to ensure behavioral change in the individual. For individuals, lifestyle changes and traditional advice to change problematic behavior have remained ineffective. For this reason, it is very important to know and apply the motivational interview, which is a short and effective intervention method. In this context, it is important for the person who will apply the intervention to know the motivational interview techniques in detail, and to include the individual to be included in the motivational interview and to carry out the staging phase in the follow-up of his progress. Motivational interviewing is used by many different health professionals. In this study, the application of motivational interviewing techniques and stages in individuals with problematic internet use is clearly discussed.

**Keywords:** Motivational interviewing, problematic internet use, psychosocial intervention, internet addiction

## 1. GİRİŞ

İnternet dünyada en önemli teknolojik gelişmelerden biridir ve insanların günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Bener ve Bhugra, 2013). Dünya çapında internet erişimi ve kullanımı, satın alınabilirlik, kolay erişilebilirlik, sağladığı kolaylıklar ve anonimlik sayesinde hızla artmaktadır. İnternet, yaşamın birçok yönüne etki etmekte ve bu durumda bireylerin yaşamına sayısız yarar sağlamaktadır (Mamun ve ark., 2019). İnternetin pek çok olumlu etkisi bulunmasına rağmen kontrolsüz kullanımı sorunlara yol açmaktadır. İnternetin kontrolsüz ve sorunlu kullanımı sonucu problemler internet kullanımı ortaya çıkmaktadır. Problemler internet kullanımını, internete kolay erişim ve ulaşılabilirlik, akıllı telefonların ve sosyal ağların gelişmesi, yetişkinlerde problemler internet kullanımı ve internet bağımlılığı düzeyini önemli ölçüde artırmıştır (Buran ve Doğan, 2019; Rozgonjuk ve ark., 2019; Vadher ve ark., 2019).

Problemler internet kullanımı, bireyin hem akademik hem de sosyal olumsuz sonuçlar ortaya çıkaran davranışsal ve bilişsel belirtilerden meydana gelmektedir. Problemler internet kullanımı çok boyutlu bir sendromdur (Caplan, 2005). Motivasyonel görüşme, problemler davranışı değiştirmede kullanılan yöntemlerden biridir.

Motivasyonel görüşmenin geliştiricilerinden Miller ve Rollnick (1993), Motivasyonel görüşmeyi danışanların kararsızlığı keşfetmelerine ve çözmelerine yardımcı olacak davranış değişikliğini ortaya çıkarmak için yönlendirici, danışan odaklı olarak tanımlamıştır. Görüşmede genel amaç, danışanda davranış değişikliği sağlamak ve geliştirmek için içsel motivasyonu oluşturmak ve artırmaktır (Mesters, 2009). Motivasyonel görüşmede, bireyde davranış değişikliği sağlamak için tavsiye verilen danışan merkezli bir yaklaşım benimsenmektedir. Bireyler için yaşam tarzı değişiklikleri ve problemler davranışı değiştirmeye yönelik geleneksel tavsiyeler etkisiz bir yöntem olarak kalmıştır. Bu sebeple kısa ve etkili müdahale yöntemi olan motivasyonel görüşmenin bilinmesi ve uygulanması çok önemlidir. Bu bağlamda müdahaleyi uygulayacak kişinin motivasyonel görüşme tekniklerini ayrıntılı olarak bilmesi ve ayrıca motivasyonel görüşmeye dahil edilecek bireyin dahil edilmesi ve ilerlemesinin takibinde evreleme aşamasının yapılması ayrı önem arz etmektedir. Motivasyonel görüşme, bir bireyin davranışın sonucunu etkilediği herhangi bir sağlık hizmeti ortamında tüm sağlık profesyonelleri tarafından uygulanabilmektedir. Bu çalışmada problemler internet kullanımı olan bireylerde motivasyonel görüşme teknik ve evrelerinin nasıl uygulanması gerektiği açık bir şekilde ele alınmıştır. Bireyin davranışlarının değişmesi ve gelişmesi birdenbire olmamaktadır. Birey bu değişimi adım adım veya değişim evrelerindeki aşamalara geçerek gerçekleştirmektedir.

## 2. MOTİVASYONEL GÖRÜŞMEDE EVRE BELİRLEME

Motivasyonel görüşmede ele alınan evreler; niyet öncesi, niyet, hazırlık, eylem ve sürdürmedir. Birey bir evreden diğer evreye doğrusal şekilde ilerlemeyebilir, zorlandığı süreçte bir önceki evreye geri dönüş olabilmektedir (Prochaska, Redding ve Evers, 1997). Değişim süreçlerinde, bireyin evreler boyunca ilerlemek için kullandıkları gizli ve açık faaliyetler bulunmaktadır. Bu süreçler, müdahale programlarına önemli kılavuzluk etmektedir. Değişim süreçlerinin evrelerinde farklı faaliyetlerin yapılması gerekmektedir. Uygulamaya yönelik faaliyetler; eyleme geçen bireyler için uygun iken, niyet öncesinde olan bireylerde direnç oluşmasına sebep olabilmektedir (Prochaska, Norcross ve DiClemente, 1994).

Bireyin sağlıklı davranış geliştirilmesi programlarından sonra kaydettiği ilerleme miktarı, müdahalelerin başlangıcındaki aşamalarıyla doğrudan ilişkilidir. Sigara içenlere yapılan müdahale çalışmasında; niyet evresinde olan bireyler altı, on iki ve on sekiz aylık takiplerde niyet öncesi evrede olan bireylerle karşılaştırıldığında yaklaşık üçte iki daha başarılı olarak bulunmuştur (Prochaska ve ark., 2001). Yapılan terapötik uygulamaların amacı, bireylerin ilerlemesine yardımcı olmaktır. Terapötik müdahale sürecinde iki aşama ilerlerse, daha uzun süreli takiplerde yaklaşık 2.66 kat daha başarılı olmaktadır (Prochaska ve ark., 2001).

Motivasyonel görüşmede değişim döngüsünü belirlemek için form oluşturulmuştur (Çizelge 1.). Formda, her bir evre için sorular bulunmaktadır. Niyet öncesi ve niyet evresi için aynı sorular yer almakta olup, verilen cevaba göre hangi evrede olduğu belirlenmektedir. Evre belirlemede; soru sayısı 4 olan evreden en az 3 beklenen cevap, soru sayısı 2 olan evreden en az 1 beklenen cevap olması ile yapılmaktadır. Evre belirleme durum değerlendirmesi olduğu için kesme puanına dayalı değerlendirmeyi uzman araştırmacı kendi yapabilmektedir (Erkuş ve ark., 2017). Evrede yer alan sorular literatür ışığında hazırlanmıştır (Miller ve Rollnick, 1991; Miller ve Rollnick, 2002, Miller ve Rollnick, 2009; Ögel, 2009; Özdemir ve Taşçı, 2013; Prochaska, Diclemente ve Norcross, 1992; Taş, Sevig ve Güngörmüş, 2016). Uzman görüşü alınarak kapsam geçerliliği yapılan formun Kapsam Geçerlik Oranı (KGO) değeri 0,99 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 1. Motivasyonel görüşme değişim döngüsü belirleme formu

Değişim Evresi	
Niyet Öncesi	1. İnternet kullanımınız sizin için bir sorun teşkil ediyor mu? ( ) Ara sıra ( ) Sık sık ( X ) Hayır
	2. İnternet kullanımınızı değiştirmek için herhangi bir şey yapmayı düşünüyor musunuz? ( ) Ara sıra ( ) Sık sık ( X ) Hayır
	3. Problemlerle internet kullanımı davranışınızı, sebeplerini, çözüm yollarını düşünüyor musunuz? ( ) Ara sıra ( ) Sık sık ( X ) Hayır
	4. İnternet kullanımı ile ilgili içinde bulunduğunuz mevcut durumda kazançlarınız mı fazla kayıplarınız mı? ( X ) Kazanç ( ) Kayıp
Niyet	1. İnternet kullanımınız sizin için bir sorun teşkil ediyor mu? ( X ) Ara sıra ( X ) Sık sık ( ) Hayır
	2. İnternet kullanımınızı değiştirmek için herhangi bir şey yapmayı düşünüyor musunuz? ( X ) Ara sıra ( X ) Sık sık ( ) Hayır
	3. Problemlerle internet kullanımı davranışınızı, sebeplerini, çözüm yollarını düşünüyor musunuz? ( X ) Ara sıra ( X ) Sık sık ( ) Hayır
	4. İnternet kullanımı ile ilgili içinde bulunduğunuz mevcut durumda kazançlarınız mı fazla kayıplarınız mı? ( ) Kazanç ( X ) Kayıp

<b>Hazırlık Evresi</b>	1. Problemlerle internet kullanımını ilgili bir değişim planı geliştirmeye hazır mısınız? ( X ) Evet ( ) Hayır
	2. Problemlerle internet kullanımını ilgili geliştirdiğiniz değişim planını uygulamaya hazır mısınız? ( X ) Evet ( ) Hayır
<b>Hareket Evresi</b>	1. Uygulama sonrası problemlerle internet kullanımını davranışınızda değişim oldu mu? ( X ) Evet ( ) Hayır
	2. Uygulama sonrası internet kullanımınız sizin için bir sorun teşkil ediyor mu? ( ) Evet ( X ) Hayır
<b>Sürdürme Evresi</b>	1. Problemlerle internet kullanımını davranış değişikliğinizi 3 aydır sürdürüyor musunuz? ( X ) Evet ( ) Hayır
	2. İnterneti eski kullanım (sizin için problem olan) düzenine dönmek istiyor musunuz? ( ) Evet ( X ) Hayır

### 3. MOTİVASYONEL GÖRÜŞMEDE KULLANILAN TEKNİKLER

#### 3.1. Açık uçlu sorular

Daha geniş bir bilgi ağı oluşturduğu ve bireyi “evet/hayır” yanıtına yönlendirmediği için genellikle kapalı uçlu sorulara tercih edilir. Açık uçlu sorular, bireyin potansiyel savunuculuğunu azaltır.

Danışman: “İnternet kullanımınızın sebepleri nelerdir?”

#### 3.2. Yansıtma dinleme

Yansıtma, görüşmenin yönünün danışan odaklı kalmasını sağlamaya yardımcı olmaktadır. En basit yansıtma düzeyi, danışmanın danışanın söylediklerini anlayıp anlamadığını test etmektedir. Daha derin seviyeler, söylenenlerin ardındaki anlamı ve duyguyu keşfetmektedir. Etkili daha derin yansıtma öyküdeki bir sonraki cümle veya bir sonraki paragraf olarak düşünülebilir, yani “danışan bununla nereye gidiyor?” bulmaktadır. Yedi tür yansıtma mevcuttur: (Resnicow ve McMaster, 2012).

##### 3.2. 1. İçerik yansıtması

Danışanın öyküsündeki temel gerçekleri ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. En basit ve en az güçlü yansıtma türü olsa da, özgeçmiş bilgisi toplamaya ve ilk ilişkiyi kurmaya çalışırken içerik yansıtmaları önemli olabilmektedir. Genellikle danışanın az önce söylediği şeyi başka kelimelerle ifade etmeyi gerektirir, ancak danışanın ilk ifadesine fazla bir şey eklenilmez. Danışman, birebir tekrar etmekten kaçınmak için, danışanın sözlerini biraz değiştirmektedir (Resnicow ve McMaster, 2012).

Danışan: Önceden can sıkıntısı tamamen, sürekli elimdeydi. Haberleşmek için yine kullanıyordum sıkıldığımda ama daha çok kullanıyordum, boş kullanıyordum.

Danışman: Anladığım kadarıyla, yapacak bir şey yok diye düşünüp, sıkıldığın için oraya bakıyorsunuz.

##### 3.2. 2. Duygu yansıtması

Bireyin neden belirli bir şekilde hissettiği, olay veya duygunun sembolik anlamı veya bir duygu veya eylemin bireyin yaşamının diğer önemli yönleriyle nasıl ilişkili olabileceği hakkında bir açıklama içerebilmektedir. Çoğu zaman uygulayıcılar duygusal olarak yoğun kelimeler konusunda

isteksiz olmaktadır. Danışanın duygularını geçiştirmek veya en aza indirmek, danışman rahatsızlığını duygusal yoğunlukla iletebilir ve danışanını iletişime kapatabilir. Aksine, duygusal yoğunluğu kabul etmek, hızlı bir şekilde yakınlık kurmanın ve danışanın düşüncelerini ve duygularını tam olarak açıklamaya teşvik etmenin güçlü bir yoludur (Resnicow ve McMaster, 2012).

Danışan: Ruhsal olarak da boş zamanlarımda telefonu elime almayı daha fazla istiyordum bakayım ne olmuş kim ne yapmış gibi.

Danışman: Bir şey kaçırmış hissi gibi bir şey oluyordu herhalde.

### **Dirençle yuvarlanma**

Danışanı yüzleştirmek tepki uyandırabilir ve iletişime kapatabilir. Bu sebeple, motivasyonel görüşme danışmanları, danışanla tartışmak yerine dirençle yuvarlanır. Danışman, ifade edilen gerçeklere dayalı olarak yanlış olsa veya haksız bir şekilde başkalarını suçlasa bile, esasen danışanla aynı fikirde olarak danışanın yanında durmaktadır. Bu tür yansıtma danışanın gerçek düşüncelerinin yakalanmasına yardımcı olmaktadır (Resnicow ve McMaster, 2012).

Danışan: Sosyal mesela okuldakini düşünüyorum arkadaşlarım bir yere çağırıyordu telefon elimde olunca onları erteliyordum, gidesim gelmiyordu.

Danışman: Arkadaşlarıyla dışarıda bir şeyler yapmaktan ziyade evde kalıp telefona bakmak daha kolayına geliyor, bu davranışından vazgeçmek zor gibi görünüyor.

### **3.2. 3. Güçlendirilmiş olumsuz yansıtma**

Bazen dirençle yuvarlanma danışanı ileriye taşımak için yeterli değildir. Bu, büyütülmüş bir olumsuz yansıtma meydana geldiğinde, konfor alanını rahatsız etme uygun olabilmektedir. Paradoksal olarak, güçlendirilmiş olumsuz yansıtma, riskli bir davranışla ilgili zararı en aza indirerek veya faydalarını abartarak değişime karşı çıkmamanın bir yoludur (Resnicow ve McMaster, 2012). Örnek:

“...’yi değiştirmekte fayda görmüyorsunuz,” veya “... sizin için tamamen olumlu” şeklindedir.

Danışman: İnternete sadece ihtiyacın olduğunda girdiğinizi söylemişsiniz. On sekiz saatin tümünü ihtiyaç olarak görüyorsunuz o zaman.

Danışman, değişime karşı çıkarak danışanın olumsuzluğunu azaltabilir. Yanıt olarak, danışanlar genellikle rotalarını tersine çevirecek ve değişiklik için tartışmaya başlayacaklardır. Bu tür yansıtma bazı potansiyel riskler taşımaktadır ve bazen geri tepebilmektedir. Burada önemli olan, danışmanın herhangi bir alaycı tondan kaçınmasıdır.

### **3.2. 4. Çift taraflı yansıtma**

Danışanın kararsızlığı yakalanır. Danışman, danışana kararın karmaşık olduğunu anladığını ve değişimin lehinde ve aleyhinde olan sebepleri anlaşıldığını ve onları erkenden değiştirmeye zorlamayacağını iletir (Resnicow ve McMaster, 2012). Örnek:

“Bir yandan ...’yi değiştirmek istiyorsunuz, ancak diğer yandan ...’den vazgeçmek anlamına geliyor” veya “...’yi değiştirmek konusunda kararsızsınız...”

Danışman: Bir yandan telefonu sürekli ele alma alışkanlığınızı değiştirmek istiyorsunuz, ancak diğer yandan da sıkıldığınızda yapacak bir şey bulamıyorsunuz ve telefonu elinize alıyorsunuz.

### **3.2. 5. İhmal üzerine düşünme**

Danışman danışanlarına sahip olmadığı şeyleri geri yansıtabilir. Bu, danışanın belirli bir konu hakkında konuşmak konusundaki sessizliği veya isteksizliği üzerine düşünmeyi içerebilir (Resnicow ve McMaster, 2012).

“Bugün konuşacak gibi görünmüyorsunuz” ya da” Az önce söylediklerime pek tepki vermediniz” şeklindedir.

Bu gibi durumlarda, bir ihmal yansıması dirençle yuvarlanmanın bir uzantısı olarak görülebilir. Bununla birlikte, ek bir olasılık, danışanın inançlarına, sorunlara çözümlerine, yardım kaynaklarına vb. geri yansıtmayı içerir. Örnek:

“Bu yüzden muhtemelen ... Çözümünü/seçeneğini denemeyi düşündüğünüzü ancak bunun sizin için işe yaramadığını varsayıyorum” şeklinde söylenebilir.

Arkadaşları dışarıda bir şeyler yapmak için çağırımları ve bireyin arkadaşlarını görmek istemesine rağmen gitmeyip yalnızlığını telefonu ile giderdiğini söylemektedir.

Danışman: “Arkadaşlarınız yalnızlığınızı azaltmıyormuş gibi geliyor” geri yansıtılabilir ya da

Danışman: “Telefon, yalnızlık gidermek için daha kolay seçenek oluyor gibi geliyor” geri yansıtılabilir ya da

Danışman: “Bu yüzden muhtemelen arkadaşlarınızın yanına gitme seçeneğini denemeyi düşündüğünüzü ancak bunun sizin işinize yaramadığını varsayıyorum” şeklinde söylenebilir.

### **3.2. 6. Eylem yansıtmaları**

Yönlendirme ve seçim aşamalarında önemli bir araçtır. Danışanların engellerine yönelik olası çözümleri ve potansiyel bir eylem planını yansıtmaya dahil eder. Kuralcı tarzdan ziyade özerkliği destekleyici bir tarzda değişim için belirli eylem adımlarının oluşturulmasında gerekli olabilmektedir. Danışanın duygularına odaklanan, dirençle yuvarlanan veya kararsızlığı kabul eden daha yaygın yansıtma türlerinden farklıdır, çünkü genellikle danışanın doğrudan veya dolaylı olarak bahsettiği potansiyel bir somut adımı içermektedir. Eylem yansıması içe ya da geriye değil ileriye bakmaktadır. Danışan eylem yansıtmalarında yer alan olası eylem rotalarından doğrudan bahsettiği ya da ima ettiği veya bunlar danışan tarafından belirlenen parametrelerden kaynaklandığı için, bu tür yansıtma, istenmeyen tavsiyeyle karıştırılmamalıdır. Herhangi bir yansıtma türünde olduğu gibi eylem yansıtmaları, danışmanın danışanın ne söylediğine dair en iyi tahminini temsil etmektedir veya burada daha çok konuşmanın nereye doğru gidebileceğini göstermektedir. Eylem yansıtmaları, danışanın özerkliğini desteklemek için birden fazla seçenek içerebilmektedir (Resnicow ve McMaster, 2012). Örnek:

“Söylediklerinize göre, ... ve ... dahil olmak üzere birkaç olası seçenek var gibi görünüyor”. Danışman: “Söylediklerinize göre, internet kullanımınızı azaltmak için, telefonunuzu ders çalışırken uzağa koymak, telefonunuzu amaçlı bir şekilde ele almak gibi birkaç olası seçenek var gibi görünüyor”.

Eylem yansıtmasının dört alt türü vardır:

#### **❖ Bariyeri/ engeli tersine çevirme**

En basit ve genellikle varsayılan türdür.

Danışman: “Otobüste yolculuk ederken yapacak bir şey yok diye düşünüp telefon kullandığınızı söylemişsiniz. (Resnicow ve McMaster, 2012). Yolculuk esnasında yapacak başka bir şey bulmak, problemleri internet kullanımını azaltmada yardımcı olabilir.”

Bu şekilde, derinlemesine düşünmeye ayrı bir çözüm dahil edilmez, ancak danışanın kendi benzersiz koşullarına uygun özel seçenekler üretmeye teşvik etmektedir.



### ❖ Genel davranış düzeltmesi

Burada eylem, danışanın ayrıntıları doldurması amacıyla, daha çok şemsiye strateji olarak spesifik olmayan bir şekilde sunulmaktadır. Bu tekniğin bir avantajı, danışanın bağlılığı ve özerkliği artırabilen özel stratejiyi oluşturabilmesidir (Resnicow ve McMaster, 2012). Örnek:

“Yani ..., ... veya ... gibi bir şey yapmayı düşünebilirsiniz” veya şeklindedir.

Danışman: “İnternet kullanımınızı azaltmak için uyumadan 1 saat öncesinde telefon kullanımınızı bırakabilir ya da uyurken telefonunuzu uzağa koyabilir ya da ders çalışırken internetinizi kapatabilirsiniz.”

### ❖ Belirli davranış düzeltmesi

Düzeltilme, bazen önceki konuya dayalı olarak ayrı bir eylem adımını içermese de, danışanın ihtiyaçlarına uygun olarak bahsedilen net bir çözüm veya birden fazla çözüm mevcuttur. Bu durumlarda, daha spesifik bir geri bildirim ekili olabilir (Resnicow ve McMaster, 2012). Örnek:

“Kulağa ... yapmak bir ihtimal olabilir gibi geliyor.”

Danışman: “Canınız sıkıldığında bir şey yapmak istediğinizi söylediniz. Daha öncesinde kitap okumayı sevdiğinizi söylemişsiniz. Kulağa kitap okumak bir ihtimal olabilir gibi geliyor.”

### ❖ Bilişsel düzeltme

Diğer yansıtma davranışsal eylemlere odaklanırken, bazen ilerlemek için bilişleri değiştirmeyi gerektirebilmektedir. Bu teknik, bir motivasyonel görüşme çerçevesi içinde bilişsel terapi stratejilerinin uygulanmasına izin vermektedir. Yeni veya alternatif biliş, yönlendirici tavsiyeden ziyade bir yansıtma şeklinde sunulmasına rağmen, bu yansıtma bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerine benzer olabilmektedir (Resnicow ve McMaster, 2012). Örnek:

“İleriye gitmek için ... hakkında farklı düşünmeniz gerekebilir gibi geliyor” şeklindedir.

Yaygın olarak yapılan bilişsel değişiklikler, ya hep ya hiç düşüncesini uygulamamayı, hemen fayda sağlamama ve hatta kısa vadeli rahatsızlıkla barışmayı ve önceki deneyimlerden rahatsızlığa dayanabileceklerini veya önceki benzer durumlarda başarılı olduklarını anlama şeklindedir. Başka bir şekilde, danışanın çabasını, başarı ile sonuçlanmasa bile, eylemi sürdürmenin başarısızlığından ziyade taahhüdün olumlu bir ifadesi olarak görmesine yardımcı olmaktadır.

Danışan: “Uyumadan 1 saat öncesinde telefonu bırakma önerisini yapacağınızı söylemişsiniz. Bu öneriyi yapmayı denemenize rağmen yapamadığınızı söylüyorsunuz. Yarım saat öncesinde bıraktığınızı ilettiniz. Bir saatten yarım saate düşüş çok önemli bir adımdır. İnternet kullanımını azaltmak ileriye doğru atılmış önemli bir adımdır.

Danışan: “Belirlediğimiz saatlere uymaya yönelik kararımıza üç aylık süreçte uyamadığınızı söylüyorsunuz. Ne kadar süredir uyamadığınızı sorduğumda son iki hafta olduğunu söylediniz. Bu üç aylık süreçte sadece iki haftada aldığımız karara uyamamanız çoğunluk sürecin tamamı için aldığımız karara uyamadığımız yönünde değerlendirme yapmak ne kadar doğrudur?”

### 3.3.Özetleme

Birkaç noktada kullanılabilir. Bir oturumun sonuna doğru, söylenenleri ve varsa hastanın geliştirdiği hedefleri veya eylem planlarını özetlemek için kullanılabilir. Özetleme, danışmanın öyküyü doğru bir şekilde izlediğini bireye iletmek için görüşmenin ortasında da kullanılabilir. Özetleme, önemli dönüm noktalarında da kullanılabilir; değişim konuşması araştırıldıktan sonra, engelleri kabul ederken veya gerektiğinde konuşmayı sürdürürken ve ardından benzer bir şeyle bireyde niyet uyandırırken.

Danışman: “Problemler internet kullanımının etkilerinden konuştuk, fiziksel ve ruhsal etkilerinden bahsettiniz. Sosyal olarak nasıl etkiledi?”

Danışman: “Bugünkü görüşmemizde problemler internet kullanımını azaltmak için neler yapılabileceği ile ilgili önerilerden konuştuk. Sizde uygun olan şu önerileri seçtiniz; ...”

#### 4. SONUÇLAR

Motivasyonel görüşmede kullanılan teknikleri örneklerle anlatmak, müdahale yöntemi olarak kullanılacak araştırma ve araştırmacılara yardımcı olacaktır. Kullanılan tekniklerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bireyin hangi evrede olduğu müdahalenin etkili olmasını ve başarısını etkilediği için ayrı önem arz etmektedir. Ayrıca, randomize kontrollü çalışmalarda deney ve kontrol grupları arasındaki randomizasyonu sağlamak için bireylerin hangi evrelerde olduğunu belirlemek oldukça önemlidir.

#### KAYNAKLAR

- Barrio, P., Hidalgo-Mazzei, D., Ilzarbe, D., Fàbrega, M., Moreno, J., Balcells, M., Mondón, S., & Gual, A. (2014). Motivational interviewing for smoking cessation in a psychiatric day hospital: a feasibility study. *Journal of dual diagnosis*, 10(4), 226–229. <https://doi.org/10.1080/15504263.2014.961851>
- Bener, A. and Bhugra, D. (2013). Arap Körfezi kültüründe ergenlerde sorunlu internet kullanımıyla ilişkili yaşam tarzı ve depresif risk faktörleri *J. Addict. Med.*, 7 (4),236-242.
- Buran, Ö. ve Dogan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among turkish university students. *Addicta*, 6, 175-190. [10.15805/addicta.2019.6.1.0036](https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036)
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Erkuş, A., Sünbül, Ö., Sünbül, S. Ö., Yormaz, S., & Aşiret, S. (2017). Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-II ölçme araçlarının psikometrik nitelikleri ve ölçme kuramları. *Pegem Atıf İndeksi*. 92.
- Golden, N. H., Schneider, M., Wood, C., Committee On Nutrition, Committee On Adolescence, & Section On Obesity (2016). Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents. *Pediatrics*, 138(3).
- Mamun, M.A., Hossain, Md. Sikder, M.T., Arafat, S.M.Y., Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>
- Markland D, Ryan RM, Tobin VJ, Rollnick S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *J Soc Clin Psychol*, 24(6): 811-831.
- Mesters I. (2009). Motivational interviewing: hype or hope?. *Chronic illness*, 5(1), 3–6.
- Miller W. R., & Rollnick S. (1991). *What motivates people to change? In motivational interviewing, preparing people to change addictive behavior* (Eds WR Miller, S Rollnick):14-29. New York, Guilford Press.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivasyonel Görüşme; İnsanları Değişime Hazırlama*. (Çev. K. Ögel-F. Karadağ- A. Tezcan, 2008) Ankara, Hyb Yayıncılık.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing—preparing people to change addictive behaviour*. New York: Guildford Press.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2009). Motivasyonel görüşmenin olmadığı on şey. *Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi*, 37 (2), 129-140. <https://doi.org/10.1017/S1352465809005128>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (1993). Motivational interviewing, preparing people to change addictive behavior. *Journal of Studies on Alcohol*, 54, 507-507.



- O'Halloran, P. D., Blackstock, F., Shields, N., Holland, A., Iles, R., Kingsley, M., Bernhardt, J., Lannin, N., Morris, M. E., & Taylor, N. F. (2014). Motivational interviewing to increase physical activity in people with chronic health conditions: a systematic review and meta-analysis. *Clinical rehabilitation*, 28(12), 1159–1171. <https://doi.org/10.1177/0269215514536210>
- Ögel, K. (2009). Motivasyonel Görüşme Tekniği. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 2(2), 41-44.
- Prochaska, J. O., DiClemente C. C. & Norcross J. C. (1992). In search of how of people change: application to addictive behaviors, *Am Psychol*, 47,1102-1114.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good* (pp. 40-56). New York: Avon Books.
- Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (1997). The transtheoretical model and stages of change. *Health behavior*, 97.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Fava, J. L., Rossi, J. S., & Tsoh, J. Y. (2001). Evaluating a population-based recruitment approach and a stage-based expert system intervention for smoking cessation. *Addictive behaviors*, 26(4), 583-602. [https://doi.org/10.1016/s0306-4603\(00\)00151-9](https://doi.org/10.1016/s0306-4603(00)00151-9)
- Resnicow, K., & McMaster, F. (2012). Motivational Interviewing: moving from why to how with autonomy support. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 19. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-19>
- Rollnick S, Miller WR (1995). What is Motivational Interviewing? *Behav Cogn Psychother*. 1995; 23(4): 325-334.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J.D., Täht, K., Vassil, K., Levine, J.C. & Asmundson, G.J.G. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated measures study. *Comput. Hum. Behav*, 96, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.013>
- Taş, F., Seviğ, E. Ü., & Güngörmüş, Z. (2016). Sigara bağımlılığında davranış değişimi için transteoretik model ile motivasyonel görüşme tekniğinin kullanılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(4), 380-392. <https://doi.org/10.18863/pgy.253444>
- Vadher, S.B., Panchal, B.N., Vala, A.U., Ratnani, I.J., Vasava, K.J., Desai, R.S. & Shah, A.H. (2019). Predictors of problematic Internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *Int. J. Soc. Psychiatry*, 65, 151–157. <https://doi.org/10.1177/0020764019827985>