

Genişletilmiş Özet

Stres Yaşayan Bireylerde Oyun Bozukluğu: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromunun ve Üstbilişlerin Aracı Rolü

Giriş

Oyun oynama bozukluğu (OOB), davranışsal bağımlılıklar içinde bir araştırma odağı olarak ortaya çıkmış ve Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırmasında (ICD-11; Dünya Sağlık Örgütü, 2019) resmi bir tanı olarak kabul edilmiştir. Yapılan çalışmalarda algılanan stresin OOB için bir risk faktörü olduğu bulunurken aynı zamanda OOB'nin zamanla stres birikimine katkıda bulunduğu da görülmüştür (Snodgrass ve ark. 2014). Oyun oynayan kişilerin kalıcı bir çözümlenmesine rağmen oyun oynamayı stresten kaçmanın etkili bir yolu olarak görmelerinin ardındaki mantığı açıklarken üstbiliş kavramı göz önünde bulundurulması gereken çok önemli bir konu olabilir. Wells ve Matthews (1996) üstbiliş psikolojik sorunlara uygulayan ve "Öz-Düzenleyici Yürütme İşlevi" (The Self-Regulatory Executive Function; S-REF) adını verdikleri bir modelde kavramsallaştıran ilk kişilerdir. Bu kavram esas olarak bir kişinin düşüncelerini ve bilişsel süreçlerini başarılı bir şekilde kontrol etme ve düzenleme becerisini ifade eder. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome; CAS) olarak adlandırılan (Gündoğmuş & Gündoğmuş 2023) uyumsuz bilişsel stratejiler, bireyin düşünce ve duygularını etkili bir şekilde düzenleme kapasitesini engeller.

OOB ile ilgili olarak, Marino ve Spada (2017) çevrimiçi oyunlarda işlevsel olmayan bilişler ile işlevsel olmayan üst bilişler arasındaki farkları vurgulamıştır. İşlevsel olmayan bilişlerin sosyal faydalara ilişkin inançları (örneğin, kabul ve tanınma hissinin temeli olarak), bireysel faydalara ilişkin inançları (örneğin, kişinin öz-değer duygusunu artırmak ve çevrimiçi olarak daha güvende hissetmek), oyun ödülleri / beklentileri hakkındaki inançları (örneğin, daldırma beklentisi) ve davranış kurallarına ilişkin inançları (örneğin, oyunun gerçek hayatın diğer yönlerinden daha önemli olduğuna inanmak) içerdiklerini savunmuşlardır. Öte yandan, oyunla ilgili iki tür uyumsuz üstbiliş zihinsel kontrol ile ilişkilidir. Spada ve Caselli (2017), oyun davranışıyla ilgili belirli üst bilişleri incelemek için Çevrimiçi Oyun Oynama Hakkında Üstbilişler Ölçeği'ni geliştirmiştir. Olumlu üstbilişler (örneğin, "Çevrimiçi oyun endişemi durduracak"), çevrimiçi oyun oynamanın olumsuz düşünceleri kontrol etmeye yardımcı olduğuna ve bir stres yönetimi stratejisi olarak yardımcı olduğuna ve oyun oynamayı sürekli düşünmeyi içeren daha fazla kontrol altında hissetmeye yardımcı olduğuna dair inançları ifade eder. Ayrıca olumsuz üstbilişler (örneğin, "Çevrimiçi oyun oynamaya başladıktan sonra durmak zor"), oyunun otomatik olduğu ve oyuncunun oynamayı bırakamayacağı hissiyle çevrimiçi oyunla ilişkili düşünceler ve davranışlar üzerinde kontrol eksikliğini kapsar (Spada ve Caselli, 2017). Bu bilgiler ışığında, problemlili oyun oynama davranışı "bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun" bir göstergesi olarak görülebilir. Bu, katı veya aşırı bir şekilde uygulanan ve daha uyarlanabilir içsel öz-yönelimli zihinsel düzenleme süreçlerinin yerini alan etkisiz bir öz-düzenleme tarzını ifade eder (Zhou ve ark., 2023). Bu çalışmada, algılanan stres ve OOB arasındaki ilişkide bilişsel dikkat sendromu ve çevrimiçi oyunlarla ilgili üstbilişlerin aracı rollerini araştırmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmaya katılan 1459 katılımcının (Erkek: 1263 Kadın: 186 Diğer: 17) yaş ortalaması 23,97 (SD = 5,00) olup yaşları 18 ila 54 yaş arasında değişmektedir. Katılımcılar demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Ölçeği, Çevrimiçi Oyunlarla İlgili Üstbilişler Ölçeği ve İnternet Oyun Bozukluğu Ölçeği-Kısa Formu'nu doldurmuştur. Veriler sosyal medya platformları aracılığıyla toplanmıştır. Veri analizi için IBM SPSS Statistics for Windows, Sürüm 23.0 ve AMOS 24 kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmadan elde edilen bulgular algılanan stres ve OOB arasındaki ilişkide bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun ve çevrimiçi oyunlarla ilgili üstbilişlerin (hem pozitif hem de negatif üstbilişler) aracı rolü olduğunu göstermiştir ($\chi^2(13) = 37,046$, $\chi^2/df = 18,523$, $p < ,001$, RMSEA = ,110, GFI = ,990, AGFI = ,990, CFI = ,973, TLI = ,867) ve önerilen model OOB'deki varyansın %37'sini açıklamaktadır ($R^2 = ,369$).

Algılanan stres hem bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunu ($\beta = ,526$, $p < ,001$, CI (.494; ,558)) hem de çevrimiçi oyunla ilgili negatif üstbilişleri doğrudan ve pozitif yönde yordamıştır ($\beta = ,189$, $p < ,001$, CI (.143; ,243)). Ayrıca, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun çevrimiçi oyunlarla ilgili pozitif üstbilişlerin ($\beta = ,176$, $p < ,001$, CI (.131; ,218)), çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilişlerin ($\beta = ,072$, $p < ,05$, CI (.018; ,123)) ve OOB'nin ($\beta = ,173$, $p < ,001$, CI (.138; ,208)) yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Çevrimiçi oyunlarla ilgili pozitif üstbilişlerin ($\beta = ,146$, $p < ,001$, CI (.107; ,181)) ve çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilişlerin ($\beta = ,506$, $p < ,001$, CI (.469; ,539)) OOB üzerinde doğrudan anlamlı etkileri bulunmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda hipotezimiz doğrulanmıştır. Algılanan stresin OOB üzerindeki anlamlı dolaylı etkisi, çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilişler ($\beta = ,096$, $p < ,001$, CI (.050; ,090)), bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve çevrimiçi oyunlarla ilgili pozitif üstbilişler ($\beta = ,093$, $p < ,001$, CI (.006; ,013)) ve bilişsel dikkat sendromu ve çevrimiçi oyunlarla ilgili olumsuz üstbilişler ($\beta = ,038$, $p < ,001$, CI (.004; ,024)) aracılığıyla gözlemlenmiştir.

Tartışma

Bulgular incelendiğinde, algılanan stresin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunu pozitif yönde yordaması şaşırtıcı değildir çünkü insanların stres seviyelerini yüksek olarak algıladıklarında CAS sistemini alarına geçiren başa çıkma yolları aramaktadırlar (Spada ve ark., 2015). Stres düzeyi yüksek olan oyuncuların çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilgi düzeylerinin arttığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu araştırmada, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun çevrimiçi oyunlarla ilgili pozitif üstbilgileri, çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilgileri ve OOB'yi yordadığı bulunmuştur. Uyumsuz başa çıkma stratejilerini seçme eğiliminde olan kişiler, başa çıkmak için oyun oynamayı seçebilir ve daha sonra bu strateji hakkında, oyun oynamanın sorunlarını çözebileceğine ve oyun oynamayı bırakmanın zor olduğuna dair inançları içeren belirli üstbilgilere sahip olabilir. Araştırmamızda hem çevrimiçi oyunlarla ilgili pozitif üstbilgiler hem de çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilgilerin OOB'yi yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu belirli bir davranışa ilişkin pozitif ve negatif üstbilgilerin, o davranışın yararlılığı veya tehlikesi hakkında bir yargı taşıdığı ve bu inançların belirli bir durumla başa çıkmak için o davranışı seçmede etkili olduğu fikrini desteklemiştir (Spada ve ark., 2015). Ayrıca, çalışmamızda algılanan stres ve OOB arasındaki dolaylı ilişkiye, yalnızca çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilgiler, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve çevrimiçi oyunlarla ilgili pozitif üstbilgiler ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve çevrimiçi oyunlarla ilgili negatif üstbilgiler aracılık etmiştir. CAS başa çıkma stratejileri ve bunların üstbilgiler aracılığıyla değerlendirilmesi psikolojik sorunların başlangıcında ve devamında rol oynadığından (Wells, 2013), başa çıkma mekanizması olarak oyunu seçme eğilimi ve stratejinin pozitif ve negatif üstbilgilerle uyumsuzca değerlendirilmesi, sorunlarını çözmeden tekrar tekrar oyunu seçmelerine ve OOB'ye sahip olmalarına yol açabilir.

Bununla birlikte çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Önemli sayıda katılımcı, ekonomiyi ortak bir stres faktörü olarak bildirmiştir. Bunun algılanan stres düzeyleri üzerinde etkileri olabilir. Veriler COVID-19 pandemisinin son döneminde toplanmıştır ve bu dönemde oyun oynama oranı artmıştır (King ve ark., 2020). Katılımcılar çoğunlukla erkeklerden oluşmaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda kadın katılımcılardan daha fazla veri toplanmalıdır. Çalışmamızda katılımcılar klinik olarak oyun bağımlılığı tanısı almış ya da alınmış olarak kategorize edilmemiştir. Gelecekteki araştırmaların belirtilen noktaları dikkate alınması önemli olabilir.