

Genişletilmiş Özet

Giriş

Araştırmalara göre, günümüzde internet kullanımı gittikçe artmaktadır. İnternetin yaygınlaşmasıyla orantılı olarak oyun oynama davranışları da artmıştır. Oyun bağımlılığı; oyun oynama davranışlarının kontrol edilemez bir seviyeye gelmesi, diğer aktivitelere verilen önemin azalıp oyun oynamaya verilen önemin artması, negatif etkileri olsa da oyun oynamaya devam edilmesi ve günlük işleri aksatsa bile oyun oynamanın tercih edilmesi olarak tanımlanabilir. Oyun bağımlılığı tanısı almış kişiler; oyun oynamadıklarında yoksunluk Őikayetleri gösterebilirler, sürekli oyun dūřünebilirler, oyun oynama davranışını bırakmak isteseler bile başarısız olabilirler, oyun oynarken tatmin olmuş hissetmek için her seferinde daha çok oyun oynamaya ihtiyaç duyabilirler ve oyun oynama davranışlarının negatif bir sonucu olarak yakın ilişkileri zarar görebilir. Oyun bağımlılığı, yakın ilişkileri kaybetmenin yanı sıra; çabuk öfkelenme, stres, akademik performansta dūřüř, yalnızlık, uyku problemleri, zayıf fiziksel güç gibi başka birçoğ negatif sonuç doğurabilir. Aynı zamanda, oyun bağımlılığı tanısı almış kişilerin akademik ve sosyal ilişkileri de zarar gördüğü için, oyun bağımlılığı toplumu da yakından ilgilendiren bir sorundur ve incelenmesi oyun bağımlılığının tedavi ve önleme süreçlerine katkı sağlayabilir. Benlik saygısı zaman ve mekân fark etmeksizin her insanda bulunan bir kavram olup ve kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri ve kendine verdiği değer olarak tanımlanabilir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler; kendilerine güvenir, kendileri hakkında pozitif dūřünür, yeteneklerinden emindir, davranışlarına olan güvenleri tamdır, zayıflıklarını farkındadırlar, zayıflıklarına rağmen kendilerini oldukları gibi kabul edebilirler, başka insanlar tarafından kabul edildiklerini ve değer gördüklerini bilirler. Benlik saygısı düşük olan insanlar ise tam tersine; kendilerine güven duymazlar, kendileri hakkında negatif bir tutuma sahiptirler, kendilerini değersiz hissederler ve kendileri hakkındaki negatif özelliklere odaklanıp sosyalleşemedikleri için yalnız olmaya eğilimlidirler. Benlik saygısı ve oyun bağımlılığı arasındaki anlamlı negatif ilişki birçoğ araştırma tarafından doğrulanmıştır. Benlik saygısının düşük olması hem sosyal medya bağımlılığı hem de oyun bağımlılığı ihtimalini arttıran bir faktördür. Benlik saygısı düşük olan insanların kendilerine güven duymaması, kendilerini olduklarından farklı gösterme istekleri; hayallerindeki karakteri yaratmaları için imkân sunan oyun platformlarını kullanma ihtimallerini arttıran bir faktördür. Benlik saygısı düşük olan kişiler oyun platformlarında gerçek hayatın aksine, kabul görmediklerini hissettikleri anda kendilerine yeni bir karakter oluşturabilirler. Bu durum benlik saygısının düşük olmasının getirdiği tedirginlik ve anksiyeteyi azaltır ve oyun oynamanın devam etmesi için pekiştirici görevi görür. İletişim kurmak; diğer insanlardan bilgi alabilmek, onlara bilgi vermek isteyen tüm insanların ihtiyaçtır. İletişim becerileri; doğru ve sağlıklı Őekilde verilen bilgileri anlamak ve bilgi vermek olarak tanımlanabilir. İletişim becerileri; sosyal davranış yeterliliği, iletişimde bireysel yönler, empati yeterliliği, uyum yeterliliği, duyarlılık yeterliliği, iletişime teşvik yeterliliği, insan ilişkileri ve dinleme yeterliliği olarak sekiz alt başlıkla incelenebilir. İletişim becerileri ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki vardır. Benlik saygısı yüksek olan insanlar, iletişim becerilerine güven duyarlar ve başkalarıyla iletişim kurmaya olan istekleri artar. Dolayısıyla bu kişiler insanlarla daha sık iletişim kurarlar. Benlik saygısı düşük olan insanlar ise, iletişim becerilerine güven duymadıkları için iletişim kurmaktan kaçınırlar veya dolaylı iletişim kurmanın bir yolu olan internet iletişimini tercih ederler. İnternet iletişimini tercih eden bu insanların internette, dolayısıyla oyun platformlarında ve sosyal medyada geçirdikleri zaman da artar, bu durum onların oyun bağımlılığı tanısı alma ihtimalini arttırır. Literatürde oyun bağımlılığı, benlik saygısı ve iletişim becerilerinin farklı alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamasından dolayı bu çalışmada bu üç faktör arasındaki ilişki incelenecektir. Oyun bağımlılığının; benlik saygısı ve iletişim becerileri alt ölçekleri ile anlamlı ve negatif bir ilişkiye sahip olacağı beklenmektedir.

Yöntem

Katılımcılar Ankara'daki bir üniversiteden 18-30 yaş aralığındaki gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Toplam 455 katılımcının verisi analiz edilmiştir. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, İletişim Becerileri Ölçeği, İnternet Oyunu Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden oluşan bir batarya Qualtrics üzerinden verilmiştir. Veri analizleri SPSS kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Sonuçlara göre katılımcılar arasında internet kullanımı oldukça yaygındır ($n = 453, \%99,6$) ve katılımcıların çoğu oyun oynadığını belirtmiştir ($n = 356, \%78,2$). Oyun oynayan katılımcıların haftalık oyun oynama saatleri 7 saatten az ($n = 124, \%27,3$), 7-14 saat ($n = 167, \%36,7$), 15-28 saat ($n = 107, \%23,5$) ve 29 saatten fazla olarak ($n = 57, \%12,5$) çıkarılmıştır. Analizler sonucunda oyun bağımlılığının benlik saygısı ($r = -.28, p < ,001$) ve iletişim becerilerinin tüm alt ölçekleriyle; sosyal davranış yeterliliği ($r = -.20, p < ,001$), iletişimde bireysel yönler ($r = -.24, p < ,001$), empati yeterliliği ($r = -.22, p < ,001$), uyum yeterliliği ($r = -.30, p < ,001$), duyarlılık yeterliliği ($r = -.25, p < ,001$), iletişime teşvik yeterliliği ($r = -.22, p < ,001$), insan ilişkileri ($r = -.25, p < ,001$), dinleme yeterliliği ($r = -.27, p < ,001$) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin (benlik saygısı ve iletişim becerilerinin alt ölçekleri), bağımlı değişkeni (oyun bağımlılığı) öngörebilecek güçlükte bir ilişkiye sahip olup olmadığını analiz edilmiştir ve sonucunda beklenmedik bir sonuç olarak; benlik saygısının ($t = -2,52, p < ,05$) ve iletişim becerilerinin alt ölçeklerinden yalnızca dinleme yeterliliğininin ($t = -2,85, p < ,01$) oyun bağımlılığının anlamlı öngörücülerini olduğu bulunmuştur.

Tartışma

Dinleme yeterliliği; dikkat, konsantrasyon ve hafıza becerileri gibi birçok önemli yeteneğe de sahip olmayı gerektirir. Dinleme becerileri yüksek olan kişiler, diğerleriyle konuşmaya daha isteklidirler ve bu durum onların iletişim kurmaya ayırdıkları zamanı arttırıp internete, dolayısıyla oyun oynamaya ayırdıkları zamanı azaltmaktadır. Dinleme becerilerinin yüksek olabilmesi için aynı zamanda kişinin benlik saygısının da yüksek olması gerekmektedir. Benlik saygısı düşük olan kişiler kendileriyle ve kendileriyle olan problemlerle o kadar meşguldürler ki, karşıdaki kişiye odaklanmakta ve onun söylediklerini tarafsız şekilde değerlendirmekte zorlanırlar. İletişimde yaşadıkları zorluklar, bu kişilerin çevreleriyle daha sık çatışma yaşamasına ve yalnızlaşmasına dolayısıyla internette ve oyun platformlarında daha fazla vakit geçirmesine sebep olabilir. Bu çalışmanın sonucunda benlik saygısı ve dinleme becerileri, oyun bağımlılığının anlamlı öngörücülerini bulduğundan; oyun bağımlılığı semptomlarının tedavisinde ve terapi sürecinde, bu kişilerin benlik saygısının ve dinleme becerilerini yükseltmek üzerine çalışmalar yapmak, oyun bağımlılığı semptomlarının azalmasını sağlayabilir. Oyun bağımlısı tanısı almış kişilerin kendilerini internet ortamında daha rahat hissedebileceği göz önünde bulundurularak terapi süreçleri online bir şekilde sürdürülebilir. Terapi sürecinin etkili olup olmadığının anlaşılması için oyun bağımlılığı tanısı almış kişilerin; terapiden önceki ve sonraki sosyal ilişkileri, iletişim becerileri ve kişinin kendisiyle ilişkisi yani benlik saygısı incelenebilir. Aynı zamanda, pandemi dönemiyle internet kullanımında bir artış olduğundan, çalışmanın pandemi koşullarında tekrarlanması ve sonuçların karşılaştırılması yararlı olabilir.