

## Genişletilmiş Özet

### Ergenlerin İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Semptomlarıyla İlişkili Faktörler

#### Davranış Değiştirme Terapisi Geliştirme ve Uygulama

Çalışmada, katılımcıların İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB) semptomlarını değerlendirmek, ayrıca sanal ortamda oyun oynama sıklığını ve yoğunluğunu azaltıp İOOB semptomlarını düzenleyecek Davranış Değiştirme Terapisi (DDT) programını geliştirmek ve uygulamak amaçlanmaktadır. Filipinli ergenlerde Sanal Ortamda Aşırı Düzeyde Oyun Oynama büyük bir sorun haline gelmiş ve onlar davranışlarını kontrol etmekte güçlük çekmeye başlamıştır. Bu davranışın nedenini araştıran çalışmalar yapılmış olsa da, Filipinli lise öğrencilerinin sanal ortamda aşırı düzeyde oyun oynama alışkanlıklarını değiştirecek müdahale programı sayısı oldukça azdır. Bu çalışmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri bir araya getiren karma yöntemler araştırması kullanılmıştır. Araştırma katılımcılarının seçiminde amaçlı örnekleme tekniğinden faydalanılmıştır. Araştırmaya devlet okullarında 7 ila 12'nci sınıflarda okuyan, 11 ila 17 yaşları arasında 43 öğrenci dâhil edilmiştir. Katılımcıların altısı (%13.95) 12; altısı (%13.95) 13; altısı (%13.95) 14; beşi (%11.62) 15; üçü (%6.97) 16 ve onu (%23.25) 17 yaşında olup, 28'i erkek (%62.12), 15'i kızdır (34.88%). Katılımcıların en çok tercih ettiği 10 sanal oyun Counter Strike, Crossfire, DOTA 1 ve 2, Grand Theft Auto, Helix Jump, League of Legends, Minecraft, Mobile Legends, 8 ve Rules of Survival'dır (ilk sırada). Sanal oyun oynama sıklığı, yoğunluğu ve süresi (SYS) açısından bakıldığında haftada altı ila yedi gün oyun oynayanlar sıklık, günde altı ila sekiz saat veya daha fazla oyun oynayanlar yoğunluk ve 21 ila 25 ay veya daha uzun süre oyun oynamış olanlar süre açısından ilk sırada yer almıştır. İOOB semptomları arasında en yüksek ortalama değere sahip olan madde 4.07 ile üç numaralı maddedir; ölçekteki katılıyorum ifadesinin genel ortalaması ise 3.78'dir. Faktör 1: Dikkat Çekme'nin ortalaması 3.90 olup, bu faktör ilk sıradadır. Faktör 2: Ruh Halini Değiştirme'nin ortalaması 3.77 olup, bu faktör üçüncü sırada yer almaktadır. Faktör 3: Tolerans'ın ortalaması 3.82 olup, bu faktör ikinci sırada yer almaktadır. Faktör 4: Yoksunluk Semptomları'nın ortalaması 3.65 olup, bu faktör dördüncü sırada yer almaktadır. Faktör 5: Çatışma'nın ortalaması 3.65 olup, bu faktör altıncı sırada yer almaktadır. Faktör 6: Nüks Etme'nin ortalaması 3.65 olup, bu faktör beşinci sırada yer almaktadır. Genel olarak bakıldığında faktörler arasında ilk sırada dikkat çekme gelmektedir. Pearson Korelasyon Katsayısı'na (*r*) göre İOOB faktörleri ile İOOB semptomları ilişkilidir (*p* < .05). Faktör 3: Tolerans'ın *r* sonucu 0.75 olup, bu bulgu altı İOOB faktörü arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

İlgili literatür ve çalışmalar incelenerek İOOB'nin sonuçları analiz edilmiş, bu kapsamda genel bilgiler için Tümdengelim Analiz Yöntemi, özel bilgiler (kodlar) için ise Tümevarım Analiz Yönteminden faydalanılmıştır. Kırk yazar, İOOB konusunda farklı temalardan bahsetmiştir. Yazarlara göre İOOB ile ilgili 7 tema, İOOB sonuçlarıyla ilgili 16 özel kod bulunmaktadır. Katılımcıların ihtiyaç duydukları eğitimler, öncelik sırasına koyulmuştur. Buna göre 26 katılımcının çevrimiçi oyun oynama sıklığının ve yoğunluğunun azaltılmasına odaklanan TN1 ilk sırada yer almaktadır. Sekiz DDT oturumu hazırlanırken farklı verilerden faydalanılmıştır. DDT oturumlarının kendilerine ait temaları, faaliyetleri ve hedefleri bulunmaktadır. Birinci ve sekizinci oturumlar 90 dakika olacak şekilde planlanırken, ikinci oturum ve yedinci oturum da dahil olmak üzere arada kalan diğer oturumlar 60 dakika olarak planlanmıştır. Birinci oturumun konusu davranış değiştirme terapisinde faaliyet ve yönelimi tanımadır. İkinci oturumun konusu İOOB'nin psikolojik etkilerini tartışma; rasyonel düşünceler ve ruh sağlığıdır. Üçüncü oturumun konusu İOOB'nin duygusal etkileri ve olumlu duygulardır. Dördüncü oturumun konusu İOOB'nin davranış üzerindeki etkileri ve İOOB'de davranış değişikliğidir (Kısım 1). Beşinci oturumun konusu İOOB'de davranış değişikliği (Kısım 2) ve verimli faaliyetler aracılığıyla bilgisayar oyunu oynama davranışının azaltılmasıdır. Altıncı oturumun konusu İOOB sebebiyle öğün atlama ve doğru beslenme alışkanlıkları; uykunun önemi. Yedinci oturumun konusu İOOB'nin psiko-sosyal etkisi ve ilişkilerin onarılmasıdır. Sekizinci oturumun konusu gençler için verimli bir yaşam tarzı, oturumun sonu ve değerlendirmedir. Bu araştırmaya 12 ila 17 yaş arasındaki ergenler katılmıştır. Araştırmaya katılan erkek katılımcı sayısı, kadın katılımcı sayısından fazladır. Ergenlerin günlük sorun ve sıkıntılardan kaçmak için çok sık, yoğun ve uzun süre sanal oyun oynamaları, olumsuz pekiştirme olarak kabul edilmiştir. Bu durum, hassas bir dönemden geçen ergenlerin, hâlihazırda gelişmekte olan ve şekillendirmeye müsait beyinlerinin prefrontal alanlarını etkilemiştir. Katılımcıların İOOB-20 Test sonuçları, İOOB semptomları deneyimledikleri konusunda hemfikir olduklarını göstermektedir. İOOB-20 Testinde yer alan altı faktörün ortalaması, katılımcıların test ile ölçülen bu faktörleri deneyimlediklerini ortaya koymaktadır. İOOB olanların sanal oyun oynama isteği daha fazladır. Bilişsel kontrolleri ve çalışma bellekleri karar verme kapasitesini azalttığı için oyun fanatiklerinin duygu düzenlemeleri ve tepki ketleme becerileri zayıftır. Altı faktör arasından Faktör 3: Tolerans, "yüksek düzeyde pozitif korelasyon" şeklinde yorumlanmıştır. Tüm bağımlılık türlerinde eylemlerde benzerlikler bulunmaktadır; bunlar duygudurum, tolerans, modifikasyon, çatışma, dikkat çekme ve yoksunluk semptomları ve nüks ile ilgili olabilir. Katılımcılar, psikoterapi oturumunda en büyük önceliklerinin çevrimiçi oyun oynama sıklığının ve yoğunluğunun azaltılması olduğunu belirtmişlerdir. Bu da sanal oyun oynama sıklığını, yoğunluğunu ve süresini (sys) azaltmalarına yardımcı olabilir. Davranış Değiştirme Terapisi, katılımcıların aşırı düzeyde sanal oyun oynama davranışlarını düzenlemek için geliştirilen davranış değiştirme stratejilerinden ve bir psiko-eğitim programından olmaktadır. DDT modifikasyon stratejileri; koşullandırma, modifiye etme, modelleme ve pekiştirme gibi adımlardan olmaktadır. Katılımcıların uyumsuz inançlarını değiştirmeye yardımcı olmak ve sağlıklarını, sosyal hayatlarını, aile ve akran ilişkilerini, akademik performanslarını ve genel iyi-oluşlarını artırmak için DDT'nin gerekli olduğu düşünölmüştür. DDT oturumlarından elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, bu psikoterapinin sanal ortamda aşırı düzeyde oyun oynama sıklığının ve yoğunluğunun azaltılmasında etkili olduğu görölmüştür.