

## Genişletilmiş zet

### İlkokulda ğrenim Gören ğrencilere Uygulanan Oyun Terapisinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı ve Yalnızlığa Etkisi

#### Giriş ve Amaç

Oyun bağımlılığı, kompulsif veya kontrol edilemeyen bağımlılığın psikolojik durumu özellikle ergenler ve çocuklar arasında yaygın görülmekte ve ciddi sorunlara neden olmaktadır. Yalnızlık, Perlman ve Peplau (1981) tarafından, bir bireyin halihazırda var olan sosyal ilişkisi ile içinde olmak istediğı sosyal ilişkisi arasındaki farkın fark edilmesi durumunda ortaya çıkan hoş olmayan bir ruhsal durum olarak tanımlanmaktadır. 9-10 yaş arası çocuklar bu dönemde sosyalleşmeye başlamaktadır. Bu dönem aynı zamanda onların öğrenmeye ve okul başarısına önem verdikleri dönemdir. Oyun, yaşamın en doğıal yanını oluşturan bir etkinliktir. Çocuklar için temel yaşam gereksinimleri kadar önemli olan oyun, beyinde sinapsların gelişimine yardımcı olarak nöron kaybını engeller. Oyun terapisi ise eğıtimli oyun terapistlerince uygulanan, çocukların psikososyal sorunlarının czmlenmesi, sosyalleşmesi ve gelişim düzeyini artırmayı hedefleyen bir yöntemdir. Çocuklar, yetişkinler gibi problem üzerine konuşmak istemezler; oyun aracılığıyla doğıaçlama şekilde kendilerini ifade ederler. Oyun terapisinin, çocukların kendilerini ifade etmelerine, sorunlarını ortaya çıkarmalarına ve duygularını ortaya çıkarmalarına yardımcı olmada etkili olduğı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, Kocaeli ilinde bir ilkokula devam eden çocuklara uygulanan oyun terapisinin bilgisayar oyunu bağımlılığı ve yalnızlık üzerindeki etkisini incelemektir.

#### Yöntem

Bu araştırma ön test-son test yarı deneysel desende olup, Kocaeli’de İl Milli Eğıtim Bakanlığı’na bağılı belirlenen bir ilkokulda yrtlmştir. Araştırmanın evrenini 9-10 yaş grubu öğrenciler (4. sınıf ğrencilerinin 4 şubesi) oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri ‘ocuklar için Yalnızlık leğı’, ‘ocuklar için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı leğı’, ve Sosyo-Demografik Form ile toplanmıştır. Araştırmanın n test verileri alındıktan sonra, bilgisayar oyunu bağımlılığı en yüksek iki şube girişim grubuna (n=23), diğerk iki şube ise kontrol grubuna (n=22) alınmıştır. Veriler, yüz yüze Aralık 2023Ocak 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Verilerin analizinde Windows IBM SPSS 24.0 istatistik programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı verilerin analizinde (sayı, ortalama, yüzde, standart sapma vb.) tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş, ölçek toplam ve alt boyut toplam puanları ise Wilcoxon testi ile değıerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi %95 güven aralığında  $\alpha=0.05$  olarak kabul edilmiştir.

#### Bulgular

Bu araştırmada, öğrencilerin %51,1’inin erkek olduğı, %77,8’inin evinde kendine ait odasının olduğı ve %62,2’sinin tabletinin olduğı belirlendi. Öğrencilerin %86,7’sinin evinde internet olduğı ve %62,2’sinin ise gelirlerinin giderlerine eşit olduğunu belirttikleri belirlendi. Annelerin %28,9’unun, babaların ise %86,7’sinin çalıştığı, annelerin %53,3’ünün oyun oynayarak geçirdiğı zamanı belirlediğı ve öğrencilerin %71,1’inin oynanacak oyuna karar verdiğı belirlendi. Öğrencilerin en çok sırasıyla spor oyunları (%82,2), zeka oyunları (%68,9) ve dövüş oyunları (%53,3) oynadıkları, en çok 14:00-17:00 (%37,8) saatleri arasında bilgisayarda oyun oynadıkları belirlendi. Öğrenciler, günde ortalama  $3,09 \pm 1,6$  saat, haftada ise  $22 \pm 12,3$  saat oyun oynadıklarını belirtmişlerdir.

Girişim grubundaki öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılığı toplam puan ortalaması  $46,86 \pm 14,03$  iken müdahale sonrası  $35,30 \pm 14,17$  puan olduğı bulunmuş olup, bu fark istatistiksel düzeyde anlamlıdır ( $p = .006$ ). Öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılığının tüm alt boyutlarında son test puanları n teste göre daha düşük puanlar aldıkları belirlenirken, en çok oyunu tercih etme alt boyutunda azalma olduğı saptanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılığı toplam puan ortalaması  $44,72 \pm 19,89$  iken uygulama sonrasında  $47,13 \pm 16,77$  puan olarak belirlenmiştir ( $p = .614$ ). Yalnızlık leğı toplam puan ortalamaları karşılaştırmalarında girişim grubundaki öğrencilerin ön test toplam puan ortalaması  $75,30 \pm 5,23$ , son test ise  $71,52 \pm 7,91$  olup, arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p = .041$ ). Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ölçek ön test puan ortalaması  $75,81 \pm 6,91$  ve ölçek son test puan ortalaması  $72,95 \pm 55,77$  olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı değıildir ( $p = .101$ ).

#### Tartışma

Literatürde, oyun terapisinin bilgisayar oyunu bağımlılığına etkisini araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ebeveynlerin okul öncesi çocuklarına uyguladıkları oyun terapisinin bilgisayar oyunu bağımlılığını azalttığı bulunmuştur. Literatürde bilgisayar oyunu bağımlılığı ile ilgili diğerk çalışmalar incelendiğinde; bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psikoeğıtim programının hemen ardından ve 3. ay takibinde oyun bağımlılığının azaldığı, başka bir çalışmada ise motivasyonel görüşme tekniklerinin kullanımının bilgisayar oyunu bağımlılığını azalttığı saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular literatürdeki farklı girişimlerin sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Girişim grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeyleri oyun terapisi sonrasında anlamlı düzeyde azalmıştır. Bu bulgu literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar, kendini yalnız hisseden çocukların bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeylerinin artabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca bilgisayar oyunu bağımlılığı arttıkça çocukların yalnızlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla, yalnızlık ve bilgisayar oyunu bağımlılığı birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir. Oyun terapisinin, çocuklarda oyun bağımlılığı ve yalnızlığın olumsuz sonuçlarından korunmak için etkili bir yöntem olarak değıerlendirilebileceğı düşünülmektedir.