

motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko eğitim programının çevrim içi oyun bağımlılığına etkisi

Yazar Kemal Özcan

Gönderim Tarihi: 10-Oca-2018 08:51AM (UTC+0200)

Gönderim Numarası: 901462976

Dosya adı: kemalozcan_soon_turnitin.docx (755.17K)

Kelime sayısı: 33257

Karakter sayısı: 239827



1
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**MOTİVASYONEL GÖRÜŞME TEKNİĞİNE DAYALI
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Kemal ÖZCAN

Danışman

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

Bir öge seçin.

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayıtlılar, sınırlılıklar, araştırmanın önemi ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

Çocuk büyürken içinde yaşadığı topluma ait sosyal, kültürel ve toplumsal şeyleri çoğunlukla oyun yoluyla öğrenir (Kaya, 2013). Arkadaşlıkların oluşması, paylaşmak, yardımlaşmak, cinsiyet rollerinin kazanılması, gruplara girme, haklarını öğrenme ve koruma, başkalarının haklarına saygılı olma gibi sosyal birçok yeteneği de oyun yoluyla kazanır (Durualp, 2010).

Oyun çocuğu hayata hazırlayan en önemli araçtır. Sadece çocukların değil gençlerin ve bazen da yetişkinlerin gelişiminde de çok önemli bir yeri olan oyunlar yıllar içerisinde çoğalmış ve farklılaşmıştır. Hayatımızın her aşamasında yer alan teknoloji ile dijital oyunlar çocuklarımızın vazgeçilmez eğlence aracı haline gelmişlerdir. İnternetin hayatın her aşamasına girmesi ile uzak mesafeler arası çevrimiçi oyunların oynanabilmesine olanak vermiş, oyun grupları, oyun kulüpleri ve hatta oyun milli takımları oluşturularak sanal mecrada da ciddi bir yarış başlamıştır. Cep telefonlarının da artık oyunlara bağlanabilmesi, internetin gün geçtikçe daha ucuz ve hızlı olması da bunlara eklenince de internet üzerinden gruplar oluşturularak oynanabilen çevrimiçi oyunlar en çok tercih edilen dijital oyun türü haline gelmiştir.

Bunun yanında şiddet ve cinsellik içeren oyunlar piyasada yerini almış ve oyunların üzerine de tıpkı filmlerde olduğu gibi oynanabilecek yaş sınırlamalarının yazılması

zorunlu hale getirilmiştir. Her ne kadar bu konuda sıkı denetimler yapılıyor olsa da ülkemizde internet kafelerin yeterince denetlenemiyor olması, internet üzerinden yanlış bilgiler verilerek de olsa bu tip oyunlara kolayca ulaşılabilir olması sebebiyle her geçen gün bu gruba dâhil olan gençlerimizin sayısı artmaktadır.

Türkiye’de 20 milyondan fazla, dünyada ise 1 miyardan fazla dijital oyun oynayan kişi olduğu tahmin ediliyor. Türkiye’de oyun sektörünün pazarının 150-200 milyon dolar, dünyada 70 milyar dolar civarında olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir. Türkiye’de 20 000 üzerinde internet kafe vardır ve oyunlar en çok buralarda oynanmaktadır (Türkiye Büyük Millet Meclisi, 2012).

Oyun sektörünün büyüklüğü her geçen gün artmakta beğenilen filmlerin derhal oyunları hazırlanarak piyasaya sunulmaktadır. Oyun sektörü 2003 yılından itibaren pazar payı olarak sinema sektörünü geride bırakmıştır. Oyun yazılımı yapan büyük bir firmada 90 000 kişinin çalıştığı ve her yıl %26 büyüdüğü araştırmalarda belirtilmektedir (Kaya, 2013).

İnternet üzerinden oynanan oyunların çoğunlukta olduğu, konsol oyunlarının yanında çevrimiçi cep telefonu oyunlarının da eklendiği oyun sektöründe, her geçen gün daha fazla kişi oyunlara bağımlılık geliştirmekte ve oyun sektörü sürekli büyümektedir. Zamanının çoğunu internette geçiren ve özellikle de çevrimiçi oyunları oynayan gençlerin ailesiyle ve okullarıyla ilgili sorunlar yaşamaları, fiziksel ve sosyal olarak da bazı sorunlarla karşılaşmaları da kaçınılmaz hale gelmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanan ve 1994 yılında yayınlanan, ¹⁶ DSM IV- Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı’nda “internet ve oyun bağımlılığı” na yönelik doğrudan bir ifade yer almamaktaydı. Bu tür bağımlılıklar daha önceleri madde bağımlılığı kapsamında değerlendirilmekte idi (Cengizhan, 2005), fakat gelişen teknoloji ve farklılaşan durumlar dikkate alınarak sonraları bu tür rahatsızlıklar dürtü kontrol bozukluğu kapsamında değerlendirilmeye başlanmıştır (Benbir, Poyraz ve Apaydin, 2014). Sonrasında ise 2013 de yayınlanan DSM-V kitabına ait yayınlanan ekte “Internet Gaming Disorder” ismiyle bir hastalık olarak yer aldığı görülmektedir (Petry ve O’Brien, 2013).

İnternet bağımlılığının en önemli alt bağımlılık türlerinden birisi de çevrimiçi oyun bağımlılığı olmaktadır. İnternet bağımlılığı sebepleri arasında internet üzerinden oyun oynamak (çevrimiçi oyun oynamak) ilk sıralarda gelmektedir.

Bu alanda yapılmış Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerini azaltma yönünde olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının, lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerini azaltmaya etkisini test etmektir.

1.3 Problem Cümlesi

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı geliştirilen Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi var mıdır?

1.4 Alt problemler

1.4.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test toplam puan ortalamaları ile son test toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.1.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test aksaklık alt boyutu puan ortalamaları ile son test aksaklık alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.1.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test başarı alt boyutu puan ortalamaları ile son test başarı alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.1.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamaları ile son test ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.2.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.2.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.2.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.3.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklık alt

boyutu düzeyleri ¹¹ son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.3.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının başarı alt boyutu düzeyleri ¹¹ son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.3.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç alt boyutu düzeyleri ¹¹ son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.4 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ⁵² ön test toplam puan ortalamaları ile son test toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.4.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test aksaklık alt boyutu ² puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.4.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test başarı alt boyutu ² puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.4.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test ekonomik kazanç alt boyutu ² puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.5 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ⁶ son test toplam puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli

kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.5.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.5.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.5.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.6 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.6.1 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklık alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.6.2 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının başarı alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4.6.3 Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç alt boyutu düzeylerine yönelik ¹¹ son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.5 Denenceler

Araştırmanın alt problemleri doğrultusunda belirlenen denenceler şu şekilde ifade edilmiştir:

Denence 1 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ¹² son test toplam puan ortalamaları, ön test toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 1.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test aksaklık alt boyutu ¹² puan ortalamaları, ön test aksaklık alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 1.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test başarı alt boyutu ¹² puan ortalamaları, ön test başarı alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 1.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ekonomik kazanç alt boyutu ¹⁴⁴ puan ortalamaları, ön test ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 2 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ⁴ son test toplam puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol

grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 2.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 2.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 2.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 3 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 3.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklık alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 3.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının başarı alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 3.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 4 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları, ön test toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 4.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 4.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan a düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 4.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 5 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 5.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan

düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 5.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 5.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 6 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 6.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklık alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 6.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının başarı alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 6.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.6 Araştırmanın Önemi

İnternetin kullanımının artık hayatın vazgeçilmezleri arasına girildiği ve günün 24 saatinin internet erişimine sahip olduğu bir dönemde yaşanmaktadır. Günümüzde bebeklerin bile ellerinde cep telefonu, tablet ve bilgisayar görülmektedir. Teknolojiye ve internet ağına o kadar hızlı bir geçiş yapıldı ki zararlarının neler olduğu ve olabileceği konusunda araştırmalar devam etmektedir. Dijital oyun sektörü de bu hızlı değişimde yerini almış ve film sektörünü dahi geride bırakarak dünyanın en çok kazanç getiren sektörlerinden biri haline gelmiştir. Bu dijital oyun sektöründe, ergenlerin çevrimiçi oyun oynama alışkanlıkları da diğer dijital oyun türlerine oranla daha da hızla artmaktadır. Bunun en önde gelen sebebi olarak, çevrimiçi oyunlarda yapay zekâ ile değil gerçek insanlarla internet üzerinden oyun oynanabilmesi, rekabet ve ödüllerin olması, kişisel tatmininin daha fazla yaşanması söylenebilir. Ülkeler arası dijital oyun takımlarının kurulduğu, dijital oyun olimpiyatlarının düzenlendiği ve toplumların ekonomik, sosyal ve kültürel anlamda etkilendikleri görülmektedir. Yakın gelecekte ise, bu etkinin tahmin edilenlerin çok ötesinde olacağına işaretleri de mevcuttur. İnternet bağımlılığının ve alt bağımlılıklarından biri olan çevrimiçi oyun bağımlılığının toplumsal bir sorun olduğu, aşırı kullananlarda psikiyatrik tedavi gerektirecek boyutlara ulaştığı, intiharlara sebep olduğu ve bu nedenlerle hastanelerde kliniklerin açıldığı görülmektedir. Bu kadar ciddi boyutta problemlere yol açan çevrimiçi oyun bağımlılığını önleyici ve koruyucu çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Bu çalışmada da Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Psiko-eğitim Programının etkililiği test edilmiş ve araştırmanın alandaki önemli bir ihtiyacı karşılayacağı düşünülmüş, ayrıca konunun güncelliği ve toplumdaki yaygınlığı göz önünde alındığında konu daha fazla önem taşımaktadır.

1.7 Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şu şekildedir.

1. Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin, uygulanan ölçme araçlarındaki soruları samimi ve doğru cevapladıkları kabul edilmiştir.

2. Araştırmanın örnekleminde bulunan lise öğrencilerle yapılan görüşmelerde katılım gönüllülük esasına dayandırılmış; sonraki oturumlarda aksi durum beyan edilmedikçe gönüllüğün sürdüğü varsayılmıştır.

1.8 Sınırlılıklar:

1. Bu araştırma lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilecektir. ¹ Bu sebeple elde edilen bulgular aynı özellikleri taşıyan bireylere genellenebilir.

2. Bu araştırma lise 9-10-11. sınıf öğrencileriyle sınırlıdır. 12. sınıf öğrencileri üniversiteye giriş sınavlarına çalıştıklarından çalışma dışı bırakılmışlardır.

3. Çalışmaya katılan öğrenciler ve ailelerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili herhangi bir psikiyatrik tedavi almayan bireylerle sınırlandırılmıştır.

4. Deney ve kontrol grubunun eşleştirilmesi grup üyelerinin Kişisel Bilgi Formundan ve Çevrim içi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlarla sınırlandırılmıştır.

5. DSM V tanı kriteri kitabında İnternet Oyun Bozukluğu (Internet Gaming Disorder) kriterlerine göre dokuz maddeden 5 ve üzerine evet cevabı verenler örnekleme alınmamıştır.

1.9 Araştırmanın Temel Kavramları

²⁵ **Oyun:** Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geliştirmeye yarayan eğlence (Türk Dil Kurumu, 2010, s. 1830).

¹⁰⁵ **Bağımlı:** Bir kimseye veya şeye maddi veya manevi yönden aşırı bağlı olan (Türk Dil Kurumu, 2010, s. 226).

¹³² **Çevrimiçi:** Bilgisayar sisteminde sunucuya bağlı ve çalışır durumda olma (Türk Dil Kurumu, 2010, s. 528).

⁸ **Çevrimiçi Oyun:** Bir ağ aracılığıyla farklı mekânlardaki oyuncuların sanal ortamda bir araya gelerek oyun aktivitesini gerçekleştirdiği oyun türüdür (Kaya, 2013, s. 10)

⁸**MMORPG:** Dünya genelinde binlerce oyuncunun sanal ortamda bir araya gelerek avatarları aracılığıyla iletişime geçtikleri, çeşitli birliktelikler kurdukları ve kendi avatarlarını geliştirdikleri oyun türüdür (Kaya, 2013, s. 10).

Motivasyonel Görüşme Tekniği: ¹ Motivasyonel görüşme, danışanların ambivalanlarını (çelişen duygulanımların keşfedilmesi) keşfedip çözümlmelerine yardımcı olarak davranış değişikliğini çıkartmak için kullanılan direktif ve danışan merkezli bir yaklaşımdır (Miller ve Rollnick, 2009a).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağımlılık

“Bağımlılık bir oyundur. Sonu belli olan ama yine de denemenin göze alındığı bir oyun” (Ögel, 2015). Doruk, (2007) ise bağımlılığı bireyin sosyal, psikolojik veya biyolojik açıdan olumsuz etkilendiği halde herhangi bir davranışı yapmaya devam etmesi olarak tanımlamaktadır.

Bağımlılık henüz kesin sınırlarla tanımlanamasa da üç önemli özelliği vardır. Birincisi bağımlılık yapan şeye karşı çok güçlü istek duymak; ikincisi, bazen kontrolünü kaybetmek, üçüncüsü ise, bağımlı olunan şeye karşı aşırı ısrarcı olmaktır. Alışkanlıkta bağımlılıktan farklı olarak ²⁰ eylemin rutin olarak yapılması daha öne çıkarken; bağımlılıkta ise eylemin yapılma ⁴³ dozu öne çıkmaktadır (Köksal, 2015; Shaffer, Hall ve Vander Bilt, 2000). Bu görüş Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Kriterleri (DSM-IV) sınıflandırmasında madde bağımlılığı ile ilgili olarak şu şekilde ifade edilmiştir: ⁴³ “Bağımlılığın en önemli özelliği bir grup kognitif, davranışsal ve fizyolojik semptomlardan oluşmasıdır ve bu semptomlar kişinin maddeye bağlı

olarak yaşadığı önemli problemlere rağmen madde kullanmayı sürdürdüğünü gösterir” (Kara, 2014; Yancar, 2005)

Aşırı miktarda alınan tüm maddelerde ortak özellik olarak, beyindeki ödül pekiştirme ile ilgili bölgeleri doğrudan etkinleştirerek, davranışların pekişmesine katkıda bulunur. Amerikan Psikiyatri Birliği/American Psychiatric Association (APA) bağımlılıklar ile ilgili tanı ölçütlerini ¹¹³ DSM-I, DSM-II, DSM-III, DSM-IV ve DSM-V yayınlarında ve alt yayınlarında belirtmiştir. Bu bilgilere göre; DSM-I (1952) ve DSM-II (1968) alkol ve uyuşturucu bağımlılığı alt başlığında ⁴³ sosyopatik kişilik bozukluklarından biri olarak sınıflandırılmış ve kişilik bozuklukları başlığı altında yer almıştır. DSM-III (1980)'de alkol ve uyuşturucu bağımlılığı Madde Kullanım Bozuklukları başlığı altında yeniden yapılandırılmıştır. Daha sonra DSM-IV (1994)'de ³⁵ dürtü kontrol bozukluğu başlığı altında patolojik kumar oynama yer almıştır (DSM-IV, 1994). ¹³¹ DSM-V (2013)'te, DSM-IV' deki başlık genişletilerek Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları başlığı altında Madde ile İlişkili Olmayan Bağımlılıklar alt başlığında “kumar oynama bozukluğu” kavramı davranışsal bozukluk olarak kullanılmıştır. Bunların yanı sıra kafein kullanım bozukluğu DSM-V (2013) ve internet oyunları kullanım bozukluğu DSM-V (2013) Section III (Bölüm III) kısmına eklenmiştir (Reyhanlıoğlu, 2015). Her ne kadar internet bağımlılığına kitapta yer verilme de DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013) ³ kumar oynama davranışı, kötüye kullanılabilen maddelerin ödül dizgelerini etkinleştirmesine benzer bir biçimde etki göstermesi ve madde kullanım bozukluklarının oluşturduğuna benzer davranışsal belirtilere neden olması nedeniyle kitapta yer verilmiştir (American Psychiatric Association, 2013).

Bağımlılık teriminin belirsiz bir tanım olması sebebiyle, DSM-V madde kullanım bozukluğu tanısız terimleri arasından çıkarılmıştır. Bağımlılığın daha net tanımlanabilmesi için “bağımlılık yapan madde” kavramı üzerinde durulabilir. “Bağımlılık yapan madde” belirli düzeyde alındığı zaman; kişilerin sinir sistemlerini etkileyen, fiziki ve ⁷⁰ psikolojik dengesini bozan, ekonomik ve sosyal sorunlara sebep olan, alışkanlık ve bağımlılık yapan, kanunların kullanılmasını, bulundurulmasını ve ⁷⁰ satılmasını yasakladığı maddelere “bağımlılık yapan maddeler” denir (Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Başkanlığı Yıllık Raporu, 2003; Kara, 2014).

46 Bağımlılık kavramı ile ilgili alan yazına bakıldığı zaman bağımlılığın madde bağımlılığı ve bir davranışa olan bağımlılık olmak üzere iki temel düzeyde ele alındığı görülmektedir (Canoğulları, 2014). Bağımlılığın oluşum evreleri (Cömert, 2007; Yükseloğlu ve diğerleri, 2010) hazırlık evresi, ilk madde kullanım evresi, madde kullanmayı sürdürme evresi, ilerleme evresi, bırakma evresi, tekrar madde kullanmayı düşünme evresi, tekrar madde kullanımı evresi ve tekrar madde kullanmaya başlama evresi olmak üzere sekiz evre olarak tanımlanmıştır. Bağımlılık ve alışkanlık kavramları genelde birbirinin yerine kullanılabilir. Bağımlılık ve alışkanlık arasındaki farklar şu şekilde açıklanabilir (American Psychiatric Association, 2013; Canoğulları, 2014)

Tablo 1: Bağımlılık ve alışkanlık arasındaki farklar.

Bağımlılık	Alışkanlık
Olumsuzdur.	Hem olumlu hem olumsuz olabilir
121 Birçok bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi bağımlılık yapıcı maddeleri ya da davranışları düşünüp durma; bir hastalığının olduğunu düşünüp durma türünde saplantılar içerebilir.	20 Alışkanlık, belli bir zaman aralığında rutin olarak yapılan işlerdir.
Dürtü denetimi ve davranım bozukluğu içerebilir	Alışkanlıklar, amaç ve faaliyetler arasındaki ilişki ile açıklanabilir. Bu ilişkiler, faaliyetin yapılma sıklığı ve amacın açık bir şekilde harekete geçirilmesi ile şekillenir
3 Şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden diğer bozukluklarda olduğu gibi düşünce sokulması ya da sanrılar uçaşlar ya da otizm açılımı kapsamında bozuklukta olduğu gibi yinelemeli davranış örüntüleri içerebilir	Mackert, (2003) internete bağımlı olanlarla internet kullanmayı alışkanlık haline getirmiş bireylerin internet kullanım amaçlarını karşılaştırarak aralarındaki farkları ortaya koymaya çalışmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, internet

kullanmayı alışkanlık haline getirmiş bireyler interneti daha çok web de sörf yapmak, çevrimiçi alışveriş yapmak, iş ve eğitim amaçlı olarak kullanırken, bağımlı bireylerin interneti daha çok çevrimiçi oyun oynamak, çevrimiçi sohbet gibi amaçlarla kullandıkları gözlenmiştir.

Sosyal kurallardan, beklentilerden farklı olarak sosyal sapma içerebilir

²⁰ İnternet kullanmayı bağımlı ve alışkanlık haline getirmiş bireyler arasında ortaya çıkan en önemli fark ise bağımlı bireylerin interneti haftalık olarak daha fazla süreyle kullanmalarıdır

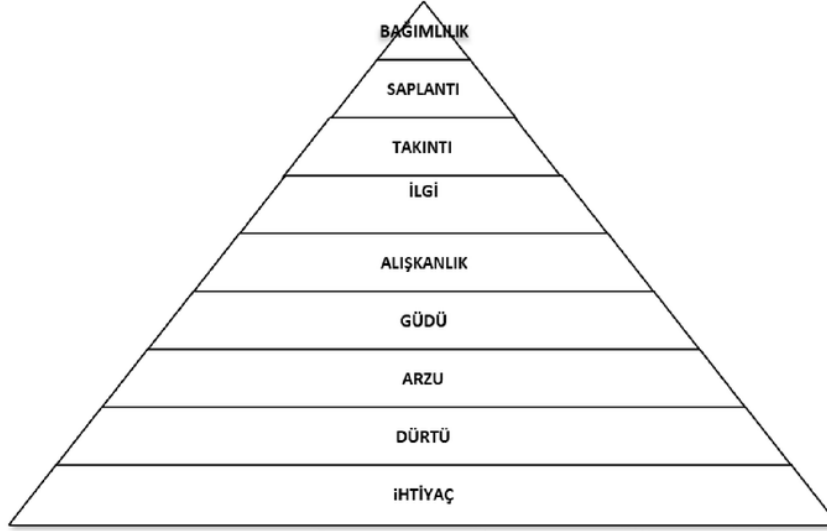
Kişi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının olasılıkla gerçek olduğunu düşünür.

³ Kişi, kötü alışkanlıklarıyla ilişkili takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının kesinlikle ya da olasılıkla gerçek olmadığını ya da gerçek olabileceğinin ya da olmayabileceğinin ayırımıdır.

Caplan, (2002) 'a göre ise, problemlerli internet kullanımı, ⁴⁶duygu durum değişikliğini, çevrimiçi durumdayken algılanan sosyal faydaları, internet kullanımı ile ilgili olumsuz sonuçları, kompulsif internet kullanımını, çevrimiçiyken aşırı miktarda harcanan zamanı, internetten uzaktayken görülen yoksunluk belirtilerini ve çevrimiçi durumda algılanan sosyal kontrolü içeren çok boyutlu bir sendromdur.

Bağımlılık kavramının anlaşılmasında çeşitli kavramlar arası hiyerarşinin incelenmesi faydalı olabilir. ⁴⁵İhtiyaç, "insan doğasında var olan bir etmenin eksikliğinin hissedilmesi sonucu oluşan, kişiden kişiye değişiklik gösteren biyolojik, fiziksel ve psikolojik olabilen örüntülerdir. Bu ihtiyaçlar hava, su, yiyecek, uyku,

cinsellik vb. ihtiyacı gibi fizyolojik (birincil ihtiyaç) ya da sevgi, şefkat, korunma, başarı, öğrenme, dostluk vb. ihtiyacı gibi psikolojik (ikincil ihtiyaç) de olabilir” (Budak, 2003). Dürtü tanım olarak bir tür ihtiyaca yönelim hali, arzu dürtülerin bireyde bilişsel ve duyuşsal olarak ortaya çıkması, güdü arzuları gidermeye dönük olarak ortaya çıkan olumlu ruh halidir ve ilgi ise motive olmuş arzuların alışkanlıklarla beraber ortaya çıkardığı yönelim durumu olarak tanımlanabilir (Çoban, 2013). Sonuç olarak, bağımlılık bir şeyi kontrollü yapamamak, bağımlı olduğunu ve bağımlılığın kötü sonuçlarını görmezden gelmektedir (Çam, 2012). Bağımlılığın anlaşılmasında Şekil 1’de (Duran, 2015 'den uyarlanmıştır) verilen kavramsal hiyerarşi kullanılabilir. Buna göre bağımlılık bir tür takıntı ve saplantıların yoğunlaşmış halidir de denilebilir.



Şekil 1: Bağımlılık hiyerarşisi

Genel olarak, iki tür bağımlılıktan söz edilebilir: kimyasal ve davranışsal. Mezolimbik ödüllendirme sistemi, hayatta kalmaya ilişkin davranışları güçlendirmek için geliştirilen bir beyin yapısıdır (Di Chiara, 1998). Geleneksel olarak kimyasal bağımlılıklar, farmakolojik olarak beyindeki ödül devresini etkileyen bir maddeye bağımlılık ile karakterizedir (Karim ve Chaudhri, 2012). Davranışsal bağımlılığın, bazıları; sanal bağımlılıklar (internet, sosyal medya, dijital oyun vb.), Kumar bağımlılığı, Cinsel bağımlılık, alışveriş, toplama, biriktirme, istifleme

bağımlılığı” “Adrenalin bağımlılığı” şeklinde farklı kategorilerde incelenmektedir (Çoban, 2013). Davranışsal bağımlılık ise, bireyin herhangi bir kimyasal maddeye bağımlı olmaksızın, belirli bir sebebe yönelik problemlerle davranışlarla bağlantılı bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Griffiths, (2000), davranışsal bağımlılığı altı aşamada incelemiştir. Bu aşamalar, “dikkat çekme”, “duygu durum değişikliği”, “tolerans”, “yoksunluk belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme”. Dikkat çekme: Belirli bir eylemin bireyin yaşamında önemli olması ve bu durumun kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına yansımalarıdır. Duygu durum değişikliği: Bu durum, kişinin bir başa çıkma stratejisi olarak öznel deneyimlere işaret eder. Tolerans: Aynı etkinin elde edilebilmesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artış sürecidir. Geri Çekilme Belirtileri: Bir eylemin devam etmemesi veya aniden kesilmesi durumunda ortaya çıkan, hoş olmayan duygular veya fiziksel etkilerdir. Çatışma: Bireylerle etrafındaki bireyler arasındaki fikir ayrılıkları, iş, sosyal yaşam, hobiler ya da ilgiler gibi çeşitli aktivitelerle olan çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmaları. Nüksetme: Belli bir faaliyetin daha önceki alışkanlıklarla tekrar canlanması eğilimidir ve bazen uzun zaman süren kaçınma veya kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine hızla dönülmesi işlemidir (Bilgin, 2015; Canoğulları, 2014; Yılmaz, 2013). Bu bağlamda davranışsal bağımlılıkların bir kısmının madde bağımlılığıyla benzer özellikler gösterdiği görülmektedir.

Davranışsal bağımlılıklarda da tıpkı alkol veya madde bağımlılıklarındaki gibi bağımlılığın ana bileşenleri olarak duygu durum değişkenliği, kişilerarası çatışma, zihinsel meşguliyet, tolerans, yoksunluk ve tekrarlama gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini gösterir (Arısoy, 2009).

2.2 İnternet Bağımlılığı

Çağımızın belki de en büyük icadı olan İnternet, bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlanarak haberleştiği bir elektronik iletişim ağının adıdır. Türk Dil Kurumu, İnternet sözcüğüne karşılık olarak “genel ağ” önermektedir (Türk Dil Kurumu, 2017). International Network kelimelerinden türetilen internet kelimesi, dünya çapındaki bilgisayarların birbiri ile bağlandığı uluslararası ağın ortak adı olmuştur.

İnternetin Kısa Tarihini inceleyecek olursak; Dyson, Gilder, Keyworth ve Toffle, (1994), insanlığın tarım ve sanayi den sonra üçüncü çağın bilgi çağı olduğunu yazmışlardır. Yazarlara göre içinde bu çağın temel noktası siber alan da denilen bilgisayar dünyasından başka bir şey değildir ve bu değişim, aileler hatta şirketler gibi çok şey üzerinde büyük dönüştürücü etkiye sahip olacaktır (Aslan, 2011).

İnternet üzerinden bağlanarak bir ağ oluşturan bilgisayar sistemleri öncelikle askeri amaçlar ve ulaşım için 1950'lerin başında kullanılmaya başlanmıştır. 1960'lı yıllarda ise The Advanced Research Projects Agency Network (ARPANET) sistemi tasarlanmıştır (Aktaş, 2004; Castells, 2005). İnternetin tarihsel gelişiminin miladı bu projeye dayandırılmaktadır. Bunları FTP ve HTTP izlemiştir. ABD'de 1970'lerde internet bağlantılı bilgisayar sayısı 256 bilgisayar iken 1995 yılında 24 milyona kadar çıkmıştır (Dikme, 2014). 30 Nisan 1993'te CERN tarafından WWW ön eki ile İnternet kamunun ulaşabileceği şekle getirmiştir.

Türkiye'ye İnternet teknolojisi ilk olarak 1987 yılında Ege Üniversitesi'nin öncülüğünde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) ile gelmiş daha sonra ODTÜ ve TÜBİTAK tarafından 12 Nisan 1993 tarihinde ODTÜ Ankara- Washington ABD arasında kurulan bir hat ile ilk internet bağlantısı yapılmıştır. 1994 yılından itibaren ise kamu kurumlarına ve özel firmalara internet hizmeti verilmeye başlamasıyla ilk olarak Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İstanbul Teknik Üniversitesi (1996) Türkiye'de ilk internet ağına bağlanan kurumlar olmuşlardır. Bu sebeple 12 Nisan 1993 tarihi Türkiye'de internetin doğum günü olarak kabul edilmektedir (Çağiltay, 1994; Işık, 2007). İnsanların interneti, e-posta göndermek, arkadaşlarla haberleşmek, gazete ve dergi okumak, araştırma yapmak, ödev yapmak, sosyal ilişkiler kurmak, sosyal ağlara katılmak, çevrimiçi tartışmalara katılmak, bahis oyunları oynamak, bankacılık işlemleri yapmak, müzik ve film indirmek, alışveriş yapmak, çeşitli resmi başvuru ve işlemler yapmak, oyun oynamak vb. nedenlerle kullandıkları alan yazındaki araştırma bulgularıyla desteklenmektedir (Yılmaz, 2013).

İnternet ilgi alanları veya amaçları ortak olan bireylerin birbirleriyle etkileşimini, fiziksel olarak karşılaşma ve etkileşim imkânı olmayan kişilere iletişim kurma

imkânını sağlar. İletişim maliyeti düşüktür. İnsanlar eğlendirici oyun yazılımlarını kendi bilgisayarlarına indirebilirler. Kullanıcılar arkadaşlarıyla kısa sürede az maliyetle iletişimlerini devam ettirebilirler. İnternet, kullanıcılara kendine güven duygusunu destekleyici statü ve modernlik duygusu sağlar. Kullanıcının ciddiye alınmasına ve dinlenmesine olanak verir. İnsanlara belli yönlerden gündelik yüz yüze maskelerinden (persona) farklı, “iyi gelişmiş” yeni bir maske (persona) sergilemelerine imkân verir (M. Griffiths, 1999; Yılmaz, 2013).

2.2.1 İnternet Bağımlılığı

İnternetin yaygınlaşmasının yaşamımıza getirdiği kolaylıklar artık vazgeçilemez noktada bizleri kendine mahkûm etse de internetin aşırı kullanımından kaynaklanan birçok problemlerle de yüz yüze kalmaktayız. Bu problemler ile birlikte internet bağımlılığı, sağlıksız problemlerle internet kullanımı gibi yeni kavramlar da türemeye başlamıştır (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009; Köksal, 2015). Kontrol edemedikleri internet kullanımları sebebiyle zamanlarının çoğunu sanal dünyada geçiren insanların bir kısmı özel hayatlarında ve sosyal hayatlarında sorunlar yaşamakta, mesleki yaşamları da bundan etkilenmektedir. Bu sebeple konu yaygın biçimde tartışılmaya başlanmıştır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabında (2013) her ne kadar bağımlılık sözcüğü, birçok ülkede yaygın olarak maddelerin zorlantılı bir biçimde, alışkanlık olarak kullanımıyla ilişkili ağır sorunları tanımlamak için kullanılıyorsa da burada tanısal bir terim olarak kullanılmamaktadır. Çoban, (2013) ise E-bağımlılık, cyber bağımlılık, ekran bağımlılığı veya elektronik bağımlılık gibi adlarla tanımlanan yeni bir bağımlılık çeşidinden bahsetmekte ve çocukların, gençlerin, hatta büyüklerin bu bağımlılığın esiri olduğundan gerek bedenen ve gerekse ruhsal olarak çok ciddi bir şekilde bu bağımlılığın tehdidinde olduğunu belirtmektedir. Başka bir tanımlamada ise; Dijital Bağımlılık, Teknoloji ile sürekli etkileşim içerisinde olunmasının bir sonucu olarak, bu etkileşimin olumsuz etkilerinden zarar görülmeye başlanmasıdır denilmektedir (Özden Arısoy, 2009). İnternet Bağımlılığı, internetin yoğun bir şekilde kullanılması, sürekli internette bulunma arzusu, internette bulunma isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilmeyen zamanlardan keyif alınmaması, internetten uzak kalındığında yoksunluk belirtileri gösterme (sinir ve agresif olma vb.), bireyin ailesinden ve sosyal çevresinden uzaklaşması, bunun sonucu olarak da saldırganlık hali şeklinde

kendisini ortaya koyan bağımlılık türünü ifade etmektedir denmektedir (Özden Arısoy, 2009). Son yıllarda internet bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalarda, farklı terimler kullanılmaktadır. Bunlar; “internet bağımlılığı” (internet addiction) (Egger, Rauterberg, Egger, Rauterberg ve Rauterberg Page, 1996; Mark D Griffiths, 1999; Johansson ve Götestam, 2004; Young, 1996), “patolojik internet kullanımı” (pathological internet use) (Davis, 2001; Dinicola, 2004; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), “problemlı internet kullanımı” (problematic internet use) (Caplan, 2002; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000; Yellowlees ve Marks, 2007 aktaran Yılmaz, 2013). Bunlara ilaveten Teknolojik Bağımlılık (Yeşilay), Bilgisayar Bağımlılığı, Kompulsif İnternet Kullanımı, Aşırı İnternet Kullanımı, İnternete Bağlılık, İnternetin Aşırı Kullanımı, İnternetin Kötüye Kullanımı, Sanal Bağımlılık, Yüksek İnternet Bağımlılığı, Uygun Olmayan İnternet Kullanımı, Siber Bağımlılık, İnternet Davranış Bağımlılığı, Online Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı Bozukluğu, Net Bağımlılığı, Siber alan Bağımlılığı, İnternet istismarı (internet abuse), Siber Tutku (Cyber addiction), Düzensiz İnternet Kullanımı, Tetikleyici İnternet Kullanımı ve Ekran Bağımlılığı adları altında alan yazında yer almaktadırlar (Arıcak, 2013; Şenol, 2016; Şenormancı ve diğerleri, 2010).

İnternet bağımlılığının DSM’de hastalık olarak belirtilmemesinin nedenini DSM-V (2013:481) İnternet bağımlılığı abartılı davranış biçimi olarak tanımlanmıştır, ancak bunlarla ilgili yapılan araştırmalar ve diğer davranışsal problemlerin yeterince açık olmaması olarak gösterilmiştir. İnternet bağımlılığının madde bağımlılığına benzer özelliklerinin olduğu gözlenmiştir. Buna göre internet kullanımı patolojik düzeyde “teknolojik bağımlılıklar” olarak ele alınmaktadır (Young, 1996).

Aşırı veya problemlı internet kullanımı çoğunlukla içe kapanıklık veya sosyal sorunlar gibi kişilerarası zorluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Genellikle, internet bağımlıları yüz yüze iletişimde sorun yaşayan bireylerdir. İlk etapta internet kullanımını kısmen bu sebeple kullanmaktadırlar. Çevrimiçi olarak iletişim kurmak onlar için daha güvenli ve kolay görünmektedir. Zayıf iletişim becerileri, benlik saygısı, yalıtım duyguları yaşamlarında sorunlar oluşturabilmektedir (grup çalışmasında sorun yaşamak, sunum yapmak veya sosyal angajmana gitmek gibi). Sanal ilişkiler, reddedilmekten kaçınma veya başkalarıyla fiziksel temas kurma

kaygısı yaşarken, başkalarıyla etkileşim kurmanın farklı bir yoludur. Bu nedenle utangaçlık çekici olabilir ve internet bunun neden olduğu endişeyi anında hafifletebilir. Tedavi, bağımlıların çevrimdışı iletişim kurma biçimlerini ele almalı ve etkileşimde olumlu yeni yollar kurmalarına da yardımcı olmalıdır. Diğer araştırmalar, İnternet bağımlılarının sahip olduğu kısıtlı sosyal destek sistemlerine odaklanmaktadır; bu kısmen, hayatlarında eksik olan sosyal bağlantının yerini alması için neden sanal ilişkilere yöneldiklerini açıklamaktadır. Yalnız hissettiklerinde veya konuşacak birilerine ihtiyaç duyduklarında internette başkalarına yönelirler. Araştırmalar yalnızlığın internet bağımlılığı gelişimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Young, 2017).

Young, (1997) internet bağımlılığı sebeplerini 4 işlevle açıklamıştır. Bunlar; ¹⁹ Sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel ergi, yeni bir kimlik oluşturabilme imkânı kategorileridir

İnternet bağımlılığı bir defa internete girilmesiyle başlayan ve her şeye rağmen tekrarlanan bir aktivite, problemleri davranışları inkâr etme, çevrim içi olmadığında kötü hissetme ve çevrim içi olabilmek için toleranslı olma gibi davranışların görüldüğü durum olarak da ifade edilebilmektedir (Kandell, 1998 aktaran Cakir Balta ve Baris Horzum, 2008). Bununla beraber düşük tolerans düzeyi, zihnin odaklanamama problemi, kişilerarası çatışma ve iletişim problemleri, duygu durum değişkenliğine sıklıkla maruz kalınması, yoksunluk ve yetersizlik duygusu içerisinde bulunulması ve sürekli tekrarlamaya ihtiyacı gibi davranışların ortaya çıktığı görülmektedir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). Uzun süre dijital medya araçlarının kullanılması doğrultusunda epileptik nöbetler açısından risk oranının artmasına da neden olabilmektedir. Göz bozukluklarının ortaya çıkmasına ya da mevcut bozuklukların derecesinin artmasına da neden olabilmektedir (Çukurluöz, 2016; Köksal, 2015). Gürültü (2016), araştırma bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı, akademik erteleme davranışının yaklaşık %19'unu açıkladığını bulmuştur. Ateş (2016), ise öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyleri ile zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. ¹⁷ Yapılan hemen hemen tüm çalışmalarda bir kullanımın bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için 4 temel özelliğe sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır. ¹⁷ Bunlardan ilki, bireysel ihtiyaçların ihmaline sebep olacak şekilde aşırı kullanımın

olması; ikincisi, bilgisayar olmadığında ortaya çıkan öfke, gerginlik ve/veya depresif duygulanımı içeren yoksunluk durumlarının olması; üçüncüsü ise bağımlılık yapıcı davranış için harcanan zamanı giderek artırma ihtiyacı ve son olarak, bağımlılık yapıcı davranış ile ilgili tartışma, yalan söyleme, genel başarı kaybı, sosyal geri çekilme ve yorgunluk gibi olumsuz etkilerin gözlenmesi olarak ifade edilmiştir (Beard ve Wolf, 2001; Block, 2008) aktaran Dikme, 2014). Carbonell, Guardiola, Beranuy ve Bellés (2009), çalışmalarında sırasıyla internet, oyun ve cep telefonu kullanımı ile ilgili bağımlılıklar konusunda birçok çalışma olduğunu belirtmişlerdir.

İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve cep telefonu bağımlılığı gibi iletişim ve bilgi teknolojilerinin diğer davranışsal bağımlılıklar kadar yaygın olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların çoğunda oyunlarla negatif sonuçlar arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır, ancak özellikle saldırganlık açısından oyunlarla olumsuz sonuç arasında düşük ilişki da ilişkinin olmadığını ile ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Elson ve Ferguson, 2013, 2014a, 2014b; Ferguson, Coulson ve Barnett, 2011; Kneer, Rieger, Ivory ve Ferguson, 2014; Sherry, Lucas, Greenberg ve Holmstrom, 2013).

İnternet Bağımlıları olarak anılan bağımlıların genellikle psikiyatrik hastalık veya bağımlılık geçmişi yoktur ve internet bağımlılığı tamamen yeni bir sorundur. İnternet bağımlıları, sohbet odaları, sosyal ağlar, anında mesajlaşma, rol yapma oyunları gibi yalnızca çevrimiçi oluşturulan yeni internet kullanım yöntemlerine bağımlı hale gelirler. Sohbet odasına bağımlı hale gelen biri ile sohbet etmek için İnternet'i kullanmak gerekebilir. Verilen bu etkinlikler şimdi tablet veya cep telefonları gibi mobil cihazlar aracılığıyla taşınabilir hale gelmiştir. Buradaki temel unsur, hepsinin İnternet'e özgü etkinlikler olduğudur (Young, 2017).

İnternet bağımlılığını açıklamaya çalışan birçok kuram ve model mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir:

2.2.1.1 Davranışçı Kuram

Klasik koşullanma ile internet bireyleri için başlangıçta bir anlam taşımazken, koşullanma yoluyla ortaya çıkan bir alışkanlık olarak açıklamıştır. Ayrıca edimsel koşullanma ise internet aracılığıyla bilgilere çabucak ulaşmanın ve insanlarla siber iletişim kurmanın pekiştirici olması nedeniyle davranışın ortaya çıktığını savunmaktadır (Başköy, 2013; Küçükkaragöz, 2002).

2.2.1.2 Gestalt Kuramı

Bu kuram açısından “birey, bağımlılık sürecinde bilgisayara fazla yoğunlaştığı için bilgisayarla ilgili aktiviteler “şekil” ve onun dışındaki her türlü unsur daha az önem taşımamasından ötürü “zemin” olarak görür. Bunun yanında internetin çok yönlü kullanımı nedeniyle birey interneti hayatının bir “parçası” olarak değil “bütünü” olarak görür” (Beard ve Wolf, 2001; Küçükkaragöz, 2002; Taçyılmaz, 2010)

2.2.1.3 Bilişsel Davranışçı Model

Bu modele göre internet bağımlılığının temelinde işlevsel olmayan bilişlerin olduğu savunulmaktadır. Bu modele göre bireyin normal olmayan bilişleri ve düşünceleri, buna uygun davranışları ve bu durumun pekişmesi sonucunda bireyde internet bağımlılığı gelişmektedir. Bireyin kendisi ile ilgili bilişleri arasında “Ben yalnızca internette iyiyim.”, “Çevrimdışıyken değersiz biriyim ama internetteyken değerli birisiyim.”, “Çevrimdışı olduğumda başarısızım.” gibi düşünceler yer almaktadır (Davis, 2001).

2.2.1.4 Sosyal Etkileşim Modeli

Bu modele göre ise kişilik problemi olan veya psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu ifade edilmektedir. Bu kişilerin sosyal iletişim açısından olumsuz bilişleri vardır ve sanal iletişimi daha az tehdit edici olarak gördüklerinden yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınırlar. Kendilerini sanal ortamda daha rahat hissettikleri için de interneti aşırı kullanırlar ve sonrasında internet bağımlılığı ortaya çıkar (Caplan, 2002).

2.2.1.5 Kandell'in Modeli

Kandell (1998) ergenlerle yaptığı çalışmasında ergenlerin psikolojik ve gelişimsel özellikleri, internete erişim kolaylığı ve internet kullanımından beklentileri de dâhil olmak üzere çeşitli sebeplerle internete bağımlılık geliştireceklerini ileri sürmüştür.

2.2.1.6 Kültürel Dokular Modeli

İnternet bağımlılığının internete erişim kapasitelerinin sınırlı olduğu az gelişmiş ülkelerde daha az görüleceğini; ABD, Güney Kore ve Çin gibi internet kullanımının fazla olduğu yerlerde ise daha fazla görülebileceğini ileri sürmüşlerdir (Shaw ve Black, 2008).

2.2.1.7 ⁵ Grohol'un Üç Aşamalı Modeli

Grohol (1999), internet bağımlılığı için hem yeni hem de var olan internet kullanıcılarına üç aşamalı ilerleme önermiştir. Birinci aşamada, internet üzerindeki yeni program veya yeni teknolojiyle “büyülenmiş” kullanıcı vardır. Bu yeni aktivite karşısında büyülenmişlik veya saplantı, ikinci aşamaya kadar teknolojinin gereğinden fazla kullanılmasıyla sonuçlanır. İkinci aşamada, çevrimiçi kullanıcı, teknolojiyi gereğinden fazla kullanmamak için ondan uzaklaşır. ⁵ Üçüncü aşamada kullanıcı dengeyi bulur ve teknolojiyi “normal” seviyede kullanmaya başlar(Dinicola, 2004).

2.2.2. İnternet Bağımlılığının Sınıflandırılması

²⁵ Bu konuda en eski çalışma; Young tarafından 1996 yılında yapılan ²⁵ internet bağımlılığını dürtü kontrol bozukluğu alt başlıklarıyla sınıflandırdığı çalışmadır. Çalışmasında beş bağımlılık üzerine yoğunlaşmıştır. Bunlar; siber-cinsel ve ilişki bağımlılığı, zorlayıcı çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, zorlayıcı veri tabanı araması, bilgisayar oyun bağımlılığı olarak ele almıştır.

³⁵ 1999 da Davis tarafından ise iki alt grup tanımlanmıştır.

I. Özgül Patolojik İnternet Kullanımı; amaç bağımlılığı bulunan nesneyi elde etmektir:

- ⁸ 1.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı
- 1.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı
- 1.3. Çevrimiçi Sohbet Bağımlılığı
- 1.4. Çevrimiçi Bilgi Bağımlılığı
 - 1.4.1. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı
 - 1.4.2. Çevrimiçi Borsa Bağımlılığı
 - 1.4.3. Çevrimiçi Sex Bağımlılığı
 - 1.4.4. İnternette Dolaşma Bağımlılığı
 - 1.4.5. Sanal Arkadaşlık Bağımlılığı vb.

35

2. Genel Patolojik İnternet Kullanımı; belirli bir amacı olmayan, zaman geçirmeye yönelik kullanım

2

2.2.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığının tanısı genellikle karmaşık bir süreçtir. Kimyasal bağımlılığın ve madde kötüye kullanımının aksine İnternet, doğrudan bazı avantajlar sunmaktadır ve bağımlılık olarak eleştirilecek bir cihaz değildir. Bu nedenle, klinik görüşmelerde internet bağımlılığının teşhisi çok zor olabilmektedir. İnternet bağımlılığının teşhisinde zaman doğrudan bir belirleyici olmamasına karşın, bu konuda bazı öncü çalışmalar, bağımlı çevrimiçi kullanıcılar olarak sınıflandırılanların çevrimiçi kullanımı açısından aşırı olduğunu ve İnternetin eğlence amaçlı veya özel kullanımda haftanın 40 - 80 saat arasında bir zaman harcadığını öne sürmüşlerdir (Young, 1998).

Young (1999), internet bağımlılığı tanısı için kriterler oluşturmuştur. Bu Kriterlerden dört veya fazlasına sahip olanları internet bağımlısı kabul etmiştir. Bunlar;

1. İnternetle ilgili olmak üzere sürekli aşırı zihinsel uğraşlar,
2. İnternete bağlılık süresinde devam eden artış isteği
3. İnternete bağlılığı bırakmaya veya azaltmaya yönelik girişimlerde başarısız olma,
4. İnternete bağlanamadığında yoksunluk belirtileri gösterme,

28

5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süreler boyunca internete bağlı kalma,

6. İnternete bağlanma yüzünden aile, okul veya işle ilgili sorunlar yaşamaya başlama,

7. İnternete bağlanabilmek için aileye, çevresine veya terapisteye yalan söyleme,

8. İnternete bağlı olduğu sürelerde duygu durum değişiklikleri yaşama. (Umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)

142

Genel bir internet bağımlılığının klinik bağlamda var olup olmadığı tartışılmaya devam etmekle birlikte, klinik dışı örneklerle yapılan bazı çalışmalar, genelleştirilmiş ve özgül internet bağımlılığının anlamlı bir şekilde farklı olduğunu göstermiştir.

Genelleştirilmiş İnternet Bağımlılığı modeli, Brand (2017) tarafından yapılan çalışmada ele alınmıştır. Bu model, bir genellemenin gelişimine yatkın faktörler olarak bazı kişilik faktörlerini (utangaçlık, düşük benlik saygısı vb.), psikopatolojik semptomları (örneğin sosyal anksiyete, depresyon vb.) ve sosyal bilişleri (örneğin düşük algılanan sosyal destek ve yalnızlık) varsaymaktadır. Özgül İnternet Bağımlılığı Modeli (oyun oynama, kumar oynama, siber seks, satın alma ve iletişim kurma) psikopatolojik belirtileri (örneğin depresyon, sosyal kaygı) ve işlevsiz kişilik özelliklerini ve diğer değişkenleri (örneğin stres savunmasızlığı) zemin hazırlayan faktörler olarak içerir.

¹⁶ Davis (2001), patolojik internet kullanımı terimini tercih etmiş, Young'ın internet bağımlılığı için geliştirdiği tanımlamalardan yola çıkarak, patolojik internet kullanımını iki kategoride sınıflandırmıştır: (1) Özgül patolojik internet kullanımı, (2) Genel patolojik internet kullanımı (aktaran Ünal, 2013). Özgül patolojik internet kullanımına, çevrimiçi bahis oynama, açık arttırma, kumar oynama gibi kullanımı belirli bir alana özgü bağımlılıklar örnek olarak verilmektedir. Birey bu gibi belirli internet uygulamalarını aşırı kullanmaktadır. Genel patolojik internet kullanımına ise çevrimiçi tanışma ve sohbet odalarının kullanımını örnek vermektedir. Birey belirli bir amaç olmaksızın, sorumluluklarını ihmal edecek kadar interneti aşırı kullanma eğilimi göstermektedir. Genel patolojik internet kullanımı bireyin sosyal hayatı ile ilgilidir, sosyal destek zayıflığı ve yalnızlık bu kullanıma sebep olmaktadır (Yılmaz, 2013).

²⁹ Yıldız ve Bölükbaş (2005), internet bağımlılığını, bireyin aşırı internet kullanma isteğinin önüne geçememesi, internet haricinde geçirilen vaktin önemsiz görülmesi, internete giremediğinde aşırı sinirli olma ve saldırganlık olarak tanımlamaktadırlar. Bunun sebebini ise, gerçek dünyadan uzaklaşan, toplumdaki izole olan bireylerin sanal dünyada sanal faaliyetler ve ilişkiler içine girerek, alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı gibi bilgisayar ve internet bağımlısı olduklarını savunmaktadırlar (Sulak, 2015). Aile içinde güven ortamının, karşılıklı sevgi ve iletişimin olmadığı; ceza, reddedilme ve baskının fazla olduğu ailelerde yetişen ergenler psiko-sosyal iyilik halini sürdürmek için çevrimiçi sosyal etkileşimi yüz yüze etkileşime tercih etmeye başlamaktadır (Canoğulları, 2014; High ve Caplan, 2009). Yapılan araştırmalar da sosyal kaygılı bireylerin interneti sosyal ortamlardan uzaklaşmak için kullanmasının

yanında, internet bağımlılığının sonucu olarak sosyal kaygı bozukluğunun oluşabileceğini göstermiştir (C. H. Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012; Rosenthal, 2009). Young (1996) ve Cengizhan (2003) internet bağımlılığının belirtilerini, internette kontrolsüz saatlerce zaman harcamak, arkadaşlarına yalan söylemek ve sahte bir kimlik oluşturmak, sürekli internete bağlanma zamanını düşünmek, internet üzerinden insanlarla daha rahat iletişim kurmak, sürekli e-postasını kontrol etmek, birçok sorumluluğun ertelenmesi ve bu konuda bazen suçluluk duymak bazense duymamak, sürekli etrafındakilere elektronik posta adresi vb. vermek, internet dışındaki hiçbir şeye ilgi duymamak, çok fazla internet kullanımından dolayı fiziksel sıkıntıların ortaya çıkması, iş verimliliğinin düşmesi, internette çok vakit geçirdiği için sürekli olarak uykusuz kalmak, yorgunluk, aşırı bilgisayar kullanımı nedeniyle çiftler arasında anlaşmazlıklar ve sorunların ortaya çıkması olarak ifade etmişlerdir.

Goldberg (1997)'in internet bağımlılık kriterleri, DSM-IV'te yer alan bazı bağımlılık kriterlerini internet bağımlılığına uyarlamasıyla elde edilmiştir (Doğruluk, 2017).

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi:

- 1.1. Hedeflenen keyfe ulaşabilmek için arttırılan internet kullanımı,
- 1.2. İnternet kullanım süresinin aynı olmasına rağmen, alınan keyfin zaman içerisinde azalması,

2. Aşağıda tanımlanmış olan yoksunluk kavramının gelişimi:

Uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıda maddeler halinde verilen durumlardan en az ikisinin bir ay içerisinde yaşanması, hem sosyal alanda hem de işlevsel açıdan sıkıntılar yaşaması.

- 2.1. Psikomotor ajitasyon
- 2.2. Bunaltı
- 2.3. İnternet ile ilgili takıntılı düşünceler
- 2.4. İnternetle ilişkili farklı düşünce ve hayaller kurma
- 2.5. İstemeyerek veya isteyerek tuşlara vurma davranışı gösterme

- 2.6. Sıkıntılı durumları ilk önce internete bağlanarak çözme veya bastırma
3. Bireyin internet kullanımında aşırı zaman harcama
4. İnternete bağlanma isteğini kontrol altına alma çabaları ve olumsuz sonuçlar
5. Bireyin günlük yaşamında internet ve bilgisayarın her eylemden daha fazla zaman alması
6. Bireyin internette geçirdiği vakitlerin artmasıyla birlikte yapmakta olduğu mesleki faaliyetleri ve sosyal faaliyetleri geri plana atması.
7. İnternet kullanımı bireyin hem sosyal hayatını hem de iş hayatını olumsuz etkilemesine rağmen aşırı internet kullanımına devam etmesi.

2
2
Beard ve Wolf (2001), Young'ın "internet bağımlılığı" tanı kriterlerini kişilerin ölçütleri nasıl hissettiğine göre değil de daha önce yaşayıp yaşamadığına göre cevaplamaının sağlanması gerektiğini vurgulayarak değiştirmiştir.

2
Aşağıdaki ifadeler (1-5) daha önce mutlaka görülmüş olmalı:

1. Bireyin zihinsel olarak internetle uğraşması
2. İnternette kalma zamanında artışların olması ve bundan bireyin rahatsız olmaması
3. İnternet kullanımında başarısız azaltma girişimi
4. Söz konusu kullanımı azaltma olduğunda yoksunluk belirtileri
5. İlk baştaki kullanım süresinin çok üzerinde olması

Aşağıdaki ifadeleri en az birinin sağlanması gerekir:

1. Aşırı internetten dolayı hem ailevi ilişkiler hem de sosyal ilişkilerin bozulması
2. Aile üyeleri, terapist veya diğerleri için yalan söyleme alışkanlığı kazanması
3. İnternet'e bağlı kaldığı sürede duygu değişikliği olması.

Suler (1999) tarafından internet bağımlılığını belirlemenin aşağıdaki sekiz ölçütle tespit edilebileceği ifade edilmiştir (Canoğulları, 2014). Bu ölçütler şu şekildedir;

1. İnternetteki etkinliklerin karşıladığı ihtiyaç sayısı ve türü
2. Karşılanmamış ihtiyaçlardan kaynaklı yoksunluk derecesi
3. İnternet uygulamalarının türü/fonksiyonu
4. İnternet kullanımının bireyin gerçek hayatı üzerine etkisi
5. Strese dair öznel duygular
6. İhtiyaçlarla ilgili farkındalık
7. Deneyim ve internetle iç içe olma süresi
8. Gerçek ve sanal hayattaki denge

Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000), yaptıkları alan yazın taraması sonucunda, problemlı internet kullanımı için aşağıdaki tanı ölçütlerini önermişlerdir.

İnternet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraş vardır ve bu aşağıdakilerden en az bir tanesi ile kendini gösterir.

1. İnternet kullanımını kontrol altına almak isteme ancak bu isteklerin sonuçsuz kalması.
2. İnternetin planlandığından daha uzun ve daha sık kullanılması, mesleki ve mali güçlükler yaşanması.
3. Aşırı internet kullanımı, mani ya da hipomani dönemlerinde ortaya çıkmaz

Bu araştırmalarda yapılan faktör analizleri sonucunda, internet bağımlılığı ile ilgili dört ana faktör öne çıkmaktadır.

1. İnternete gömülme (absorbsiyon): İnternetle aşırı uğraş ve internet kullanımını kontrol edememe durumu.

2. **Olumsuz sonuçlar:** Sorun veya **sıkıntı verici** davranışlar (aileyle veya arkadaşlarla vakit geçirmektense internete girmeyi tercih etme vb.)

3. Uyku bozukluğu: Uyku düzeninin bozulması veya uykunun internete göre ayarlanması

4. Yalan söyleme: İnsanlara internette kaldığı süre konusunda veya kimliği konusunda yalan söyleme

²⁸ Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen (2005), tarafından yapılan çalışmada **ergenlerde internet bağımlılığı tanısı için önerilen ölçütler** şunlardır:

Aşağıdaki belirtilerin en az altısının bulunması internet bağımlılığı tanısı için gereklidir:

1. İnternet kullanımını sürekli düşünme,
2. Başarısız internet kullanımını azaltma çabaları,
3. İstenen etkiyi sağlamak için her defasında daha fazla internet ⁹ **kullanma gereksinimi.**
4. **Aşağıdakilerden herhangi birinin varlığı:**
 1. **İnternet** kullanmadığında anksiyete, gerginlik hali ve sıkılma hissi.
 2. İnternet kullanmadığında yaşadığı yoksunluk duygularından kurtulmak veya bunları yaşamamak ⁹ **için internet kullanımı.**
5. **İnterneti genellikle planladığından daha uzun süre kullanma.**
6. **İnternet kullanımını bırakmaya veya kontrol altına almaya yönelik başarısız girişimler olması.**
7. İnternet kullanarak ⁹ **aşırı zaman harcama.**
8. **İnternete ulaşmak için aşırı zaman harcama.**

9. İnternet kullanımının rahatsızlık vermesine karşın internet kullanımının sürdürülme.

İşlevsel bozukluk için: Aşağıdaki belirtilerden en az biri bulunmalıdır.

1. İnternet kullanımının ev ve okuldaki sorumluluklarını yerine getirmeyi etkilemesi.

2. Bireyin sosyal iletişiminin bozulması

3. Bireyin yasalara veya okul kurallarına karşı gelmesine yola açacak düzeyde internet kullanması.

100

Benzer şekilde M. Griffiths 'in (1997) yaptığı araştırmada verdiği 10 uyarı da şu şekildedir (Karaman ve Kurtoglu, 2009).

1. Yalnızca birkaç dakika bilgi aramak için girdiğiniz internet ortamında saatler harcamak.

2. Bilgisayar başında geçirdiğiniz süre konusunda eşinize ve dostlarınıza yalan söylemek.

3. Saatlerce monitör başına oturduğunuz için fiziksel sorunlar yaşamak.

9

4. Sürekli olarak bir sonraki internet kullanımını düşünmek.

5. İnternette aradığınız bilgiyi bulmaya çok yaklaştığınızı düşünmek

6. İnternette farklı bir kişiliğe bürünerek iletişim kurmak ve insanlarla yüz-yüze iletişim kurmak yerine sanal ortamı tercih etmek

7. Sürekli mesajlarınızı ve elektronik postanızı kontrol etme isteği duymak.

8. İnternet kullanabilmek için beslenme düzeninde değişiklik yapılması, sosyal hayatın aksaması

9. İnternette geçirdiğiniz zaman için suçluluk duyma ile zevk alma arasında gidip gelen düşünceler.

10. İnternette uzak kaldığınızda yoksunluk belirtileri göstermek

Yalçın (2006), ise internet bağımlılığı ile ilgili şu kriterleri sıralamıştır:

1. Her gün internete bağlandığı halde bunu inkâr etmek veya yalan söylemek.
2. Herkese elektronik posta ve iletişim adreslerini ⁹ vermek veya vermeye çalışmak.
3. İnternet dışındaki uğraşlara karşı ilginin kaybolması.
4. Sosyal ve sportif faaliyetlerden uzaklaşma, yakınları tarafından anlaşılammama duygusu.
5. Sürekli uykusuz ve yorgunluk hali, iş yerinde verimliliğinin azalması.
6. Alışverişlerin takıntılı olacak düzeyde artık ⁹ internet üzerinden yapılması.
7. Aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama ve sonucunda aile bağlarının zayıflaması.
8. Bulunduğu çevrimiçi yaşama çevresindeki kişilerin engel olduğu düşüncesi.
9. İnsanlarla internette iletişim kurmanın yüz yüze kurmaktan daha kolay olduğu düşüncesi.

Arısoy (2009) ise internet bağımlılığı ile ilgili olarak şu kriterleri belirtmişlerdir:

²⁸ Uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdaki maddelerden en az iki tanesinin günler içinde ortaya çıkması ve bunlardan dolayı bireyin iş ve sosyal alanda önemli işlevsel sıkıntılar yaşaması.

1. İnternetle ilgili saplantılı düşüncelere sahip olmak
2. İnternetle ilgili hayaller kurmak
3. ⁸ İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için başarısız bırakma çabaları
4. Psiko-motor ajitasyon (ruhsal sıkıntının vücut hareketlerine yansımaları), bunalı
5. İstemsiz veya bilinçli tuşlara basma hareketi yapma
6. İnternette planlanandan uzun süre kalma

7. İnternette yapılan aktivitelere gereğinden çok daha uzun zaman ayırmak
8. İnterneti, sosyal ve ailesel sorunlara yol açmasına rağmen aşırı kullanmaya devam etmek
9. Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak için internete bağlanmak
10. İnternet kullanımı nedeni ile önemli toplumsal, mesleki etkinliklerin bırakılması veya azaltılması

2.2.4. Yaygınlık Durumu

İnternet, oyun ve sosyal medya bağımlılığı her yaş ve cinsiyette görülebilmektedir. İnternet Bağımlılığının dünyada genel yaygınlık oranı %6-14 iken, ülkemizde bu oran %1.98-%3.5 arasındadır. Erkeklerde kızlara oranla 2-3 kat fazla görülmekte olup özellikle 12-18 yaş arası risklidir. Buna ilaveten risk altında olabileceği düşünülen kullanıcıların oranı ise %8.68 ile %18.4 arasında bulunmaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2007).

Dünyada internet bağımlılığının en yüksek olduğu düşünülen ülkelerde yapılan bazı çalışmalarda internet bağımlılığı oranları yaklaşık olarak Tayvan %17.9, Çin %10.8, Güney Kore %10.7, Yunanistan %8.2, ABD %8.1, İtalya %5.4, Norveç %2, Finlandiya %1.6 şeklinde bulunmuştur (Peker, 2013).

2.2.5 İnternet Bağımlılığının Tedavisi

Davis (2001), internet bağımlılığının Bilişsel Davranışçı Terapi Tekniği kullanılarak 11 haftalık bir sürede aşılabileceğini ifade etmiştir. İnternet bağımlısı olan bireylerde öncelikle bağımlılığının düzeyini belirlemek için internet kullanım şeması oluşturulur. Uygulamada dış durdurucular (çalar saat, alarm vb.) fayda sağlayabilir. Ayrıca internet kullanımına başlamadan önce kullanım sırasında yapılacaklar için önceden bir planlama yapılması veya günlük kullanılması tavsiye edilebilir. Kullanıcı bireyin kullanım süresine ilişkin hedef belirlemesi ve zaman geçtikçe bu hedefi azaltması kullanılan bir başka tekniktir (Dikme, 2014). Davis (2001), 11 haftalık bilişsel-davranışçı tedavi protokolü şu şekildedir (Özden Arısoy, 2009); Kişinin internetten uzak kalıp kalamaması, bilgisayarın diğer bireylerin bulunduğu bir yere nakledilmesi, internete diğer bireylerle beraber bağlanması, internete

bağlanma zamanlarının değiştirilmesi, internet kullanım defteri tutulması, kişisel internet kullanımına son vermesi, arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemlerini paylaşması, sportif aktivitelere katılması, internet tatilleri verilmesi, bireyin otomatik düşüncelerinin ele alınması, gevşeme egzersizleri, internet kullanımı sırasında hissedilenlerin not alınması, bireye yeni sosyal becerilerin kazandırılması” olarak belirtilmektedir.

İnternet bağımlılığının tedavisinde kişinin zamanının kullanımını yeniden düzenlemek önemli bir adımdır. Bireye; özellikle hangi günlerde interneti kullandığı, günün hangi saatinde kullandığı, genellikle kaç saat kullandığı, genellikle hangi yerlerde kullandığı gibi sorular sorularak bilgi edinilebilir. (Young, 1999) internet bağımlılığının tedavisi için yapılması gerekenleri şu şekilde sıralamaktadır; internet kullanımını zıt saat dilimlerine kaydırmak, dış durdurucuları kullanmak, bireye hedefler koymak, belirli uygulamalardan uzak durulmasını sağlamak, hatırlatıcı kartları kullanmak, internet kullanım defteri tutmak, psikolojik destek gruplarına dâhil olmak, aile terapisinden faydalanmak şeklinde sıralanabilir.

İnternet/bilgisayar bağımlılığı tedavisinin diğer bağımlılıkların tedavisi gibi profesyonel yardım, ilaç tedavisi, yüz yüze terapi ve kendi kendine tedavi yöntemleri dahilinde aşağıda açıklanan yöntemler de internet/bilgisayar bağımlılığı tedavisinde önemli bir yere sahiptir (Tarhan ve Nurmedov, 2014). Bu bağlamda Bilgisayarlı Eğitim Modülleri, ilaç tedavisi, bireysel psikoterapi, grup psikoterapisi, ve grup psiko-eğitim programlarından da yararlanılabilir.

2.3 Oyun Bağımlılığı

Lazarus (1883) oyun üzerine ilk teoriyi geliştirirken oyunu “*kendiliğinden ortaya çıkan, hedefi olmayan, mutluluk getiren serbest bir aktivite*” olarak tanımıştır. Oyunun özel korkuları tedavi için çocukların fantezi davranışlarından yararlanan davranış terapisiyle ve çocuk psikoterapisi amacıyla tedavi amaçlı kullanıldığını belirtmektedir. (Özdoğan, 1997)

Oyun hayatımızın özellikle ilk evrelerinde çok önemli bir hayata hazırlama aracıdır. Çocukluğumuzdan yetişkinliğimize hayatın her döneminde yeri olan oyunları genel olarak klasik ve dijital oyunlar olarak iki ana gruba ayırabiliriz. Dijital oyunlar kendi

arasında buldukları dijital ortama göre, bilgisayar, cep telefonu, tablet, oyun konsolu (PlayStation, XBox vb.) olmak üzere farklı dijital ortamlarda oynanabilmektedir. Dijital oyunları; çevrimiçi oyunlar ve çevrimdışı oyunlar olarak da iki ayrı sınıflandırmaya tabi tutabiliriz. Çevrimiçi oyunları bizim için önemli yapan konu ise internet bağlantısı sayesinde yapay zekâ yerine direk başka kullanıcılarla oynanabilmesinin getirdiği cazibedir. Gerçek birileriyle mücadele etme oyunculara daha zevkli ve gerçekçi gelmektedir. Üstelik oynarken diğer oynayanlarla etkileşime geçebilmek, sohbet edebilmek, gruplar halinde oynayabilmek bu tür oyun oynamayı daha bağımlılık yapıcı hale getirmektedir. Ödül mekanizmasının daha etkili olması, oyunlarda elde edilen başarıların satılabilmesi, uluslararası turnuvalar ve hatta olimpiyatlar düzenlenmesi de çevrimiçi oyunları daha cazip hale getirmektedir. Bu oyunların yapısal olarak en çok tercih edilenleri ise FSP (First Person Shooter) bir kişinin gözünden oynanan oyunlar, RPG (Role Play Game) Rol Yapma Oyunları, MMORPG (Massively Multiplayer Online Rol Player Game) Büyük Ölçekli Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunlarıdır ki en çok oynanan oyun türü sonuncu olanıdır.

İnternet bağımlılığının da çeşitleri söz konusudur. Sanal alem de hiç tanımadığı kişilerle ve sanal kimlikle sohbet etme, başkasının bilgilerini alıp kullanarak siteleri ele geçirme ve savaş oyunları bağımlılığı, gibi çeşitli bağımlılıklar vardır (Çoban, 2013). Çoğu genç için, oyun keyifli bir eğlence türüdür. Bununla birlikte, yapılan araştırmalar aşırı çevrimiçi oyun oynamanın madde bağımlılarında yaygın olarak görülen belirtilere neden olabileceğini ileri sürmektedir (D. Griffiths, J. Kuss ve L. King, 2012). Mu (2006), sanal dünyadaki arkadaşlarının her geçen gün katlanarak artmasıyla sosyal arkadaş ağında azalma ve başkalarıyla yüz yüze etkileşimler de dâhil olmak üzere internet ve çevrimiçi oyun bağımlılığının bazı temel belirtilerinin seyrek olduğuna dikkat çekmektedir. Bu, çevrimiçi oyunları uzun süre oynayan bireylerin çevrimiçi oyunların tehlikelerini anlamaya başladıkları görülmüştür. Bu noktada oyuncular toplumun istedikleri düzeye geri dönmeye çalışarak daha az oynamaya çalışmakta, ancak, çoğunlukla başarısız olmaktadır. Sorunlu video oyununun bir bağımlılık sınıfına girip girmeyeceğine bakılmaksızın, aşırı çevrimiçi oyun oynamanın etkilenen bireylerin bir kısmı için çok çeşitli olumsuz psiko-sosyal sonuçlar doğurabileceğini gösteren çok sayıda çalışma vardır. Problemliliğin

sorunlu oyun davranışlarını sürdürdüğü düşünülmektedir. Oyun araştırmaları, aşırı oynama davranışıyla ilişkili çeşitli tutum ve inançları tespit etmiştir. Bunlar, oynamak için harcanan zamanın "yeterince uzun" olduğu inancını ve oynamak için harcanan zamanın, her seviye, ödül veya özellik tamamlanıncaya kadar bir video oyunu oynamaya devam etmesi ihtiyacını doğurmasıdır. Oyun içi ödüller ile ilişkili duygusal tepkiler ve video oyununun tamamlanması, oyuncularını daha sonra oyun oynamaya teşvik eder ve böylece yeni oyun oynamaya başlarlar, böylece bitmeyen bir oyun döngüsünü başlatırlar (D. King, Delfabbro ve Griffiths, 2010). Aşırı durumlarda, bunlar çalışma, eğitim, hobiler, sosyalleşme, eş / aile ile zaman ve uyku ile ilişkili olabilir. Ayrıca stres artışı; gerçek hayat ilişkilerinin olmaması; daha düşük Psiko-sosyal refah ve yalnızlık; zayıf sosyal beceriler; akademik başarıyı azaltma; dikkatsizlik artması; saldırgan davranış ve düşmanlık; uyumsuz başa çıkma; sözel bellek performansında azalma; maladaptif bilişler ve intihar düşüncesi. Bildirilen olumsuz psiko-sosyal sonuçlara ek olarak, aşırı çevrimiçi oyunlardan kaynaklı birçok sağlık ve tıbbi sonuç bildirilmektedir. Bunlar epileptik nöbetler, işitsel varsanılar, obezite, bilek ağrısı, boyun ağrısı, kabarcıklar, kalluslar, ağrılı tendonlar ve parmaklarda uyuşma, uyku bozuklukları ve tekrarlayan gerilim yaralanmaları olarak ele alınabilir (D. Griffiths ve diğerleri, 2012). Oyun bağımlılığı fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal sağlığa zararlı etkisi ile önemli bir sağlık tehlikesi oluşturabilir. Uyku yoksunluğu, yeme bozuklukları, fiziksel zorlanma ve yorgunluk, obezite, duygu durum bozuklukları, sosyal yetersizlik, arkadaş ve aileden tecrit ile ilişkilidir (Brunborg, Mentzoni ve Frøyland, 2014; Choo ve diğerleri, 2010; Young, 1998). Oyun bağımlılığı, yaştan bağımsız olarak çocuklar için bir risk olarak durmaktadır. Anaokulu ve ailelerinde öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, çocukların hafta içi ortalama 0.53 ± 0.53 saat, hafta sonunda 1.62 ± 1.56 saat bilgisayar oyunları oynadığı tespit edildi. Aileler, çocuklarının% 48,8'inin haftada bir ila dört kez şiddet içeren bilgisayar oyunları oynadığını bildirdi (Akçay ve Özcebe, 2013). Shaffer ve diğerleri (2000), aşırı bilgisayar kullanımının psikopatolojiye neden olup olmadığını veya psikopatolojiyi yansıtmayı yansıtmadığı konusunda bilimsel bir karışıklığın bulunduğunu savunmuştur. Bağımlılığın farklı bir operasyonel tanımının eksikliğini, bazı araştırmacıların altta yatan birincil problemlere bakarken tam teşekküllü bağımlılıklar gibi "ikincil" problemleri sınıflandırmaya aldıklarını iddia ediyorlar. Dahası, bilgisayar bağımlılıklarının

geçerliliğinin kanıtlanamamış olduğunu ve klinisyenlerin bağımlılık terimini aşırı derecede kullandıkları için bağımlılık alanına yanlışlıkla zarar vermekten kaçınmaları gerektiğini belirtmiştir.

Araştırmacılar, çoğu kumar bağımlılığı kriterlerinden uyarlanan video oyun bağımlılığını ölçmek için çeşitli ölçekler kullanmaktadırlar. Kumar bağımlılığı ile video oyun bağımlılığı arasında benzerlikler olsa da, video oyunları ile kumar oyunları arasında önemli farklar vardır. Video oyunlarındaki ve kumar oyunlarındaki ödül yapıları pek çok benzerliği paylaşmaktadır; ancak kumar oyunları ile video oyunları arasındaki en önemli fark, video oyunlarının genellikle para kazanma özelliği taşımamasıdır. Ayrıca, video oyun geliştirmeye ilgili son trendlerden biri, sosyal özelliklerin oyunun ayrılmaz bir parçası olarak dâhil edilmesidir. Kumar oyunları bazen çok sayıda katılımcıyı içeriyor veya sosyal özellikleri içeriyor olsa da yine de video oyunlarında sosyal özelliklere daha çok değer veriliyor. Ayrıca kumar oynamak, pek çok video oyununda olduğu gibi anlatıları ve hikâyeleri içermez ve insanın hayatta kalma ile ilgili bilgi alışverişi ve hikâyelere doğal olarak ilgi duyduğu bilinir (Ohler ve Nieding, 2005).

Alkol, ilaçlar, kumar, yemek, cinsiyet ve risk alma davranışları gibi dış uyaranlara yanıt olarak dopamin salınımı tetiklenebilir. Patolojik kumarbazlarda istek üzerine yönlendirilen davranışların mezolimbik yolda dopamin nöronları aracılığıyla olduğu düşünülmektedir. Dopamin salınımındaki değişiklikler de video oyun oynamayla ilişkilendirilmiştir. Video oyununun striatal alanlarda dopamin salınımıyla ilgili raporlara dayalı olarak, çevrimiçi oyun oynamanın striyat alanlarında dopaminin serbest bırakılmasını sağladığı düşünülür, bu da azalmış özlem ve olumsuz duygulara neden olur. İnternet oyun bozukluğu, patolojik kumar oynama ve obsesif kompulsif bozuklukta da görülen patolojik tekrarlayan düşünceler ve davranışlarla karakterizedir. Patolojik tekrarlayıcı davranışlar ve ruminatif düşünme, artmış dürtüsellik ile ilişkilidir. Shapira ve arkadaşları, (2000) internet bağımlılığı olan 20 bireyin psikiyatrik özelliklerini değerlendirmiş ve tüm katılımcıların bir dürtü kontrol bozukluğu için kriterleri karşıladığını bulmuşlardır (Han, Kim ve Renshaw, 2015).

13

Dijital oyunların tarihi önce televizyona bağlanan oyun konsolları ile başlamış oradan da kişisel bilgisayara doğru uzanmıştır. Dijital oyun ismini verdiğimiz aslında

bir yazılımdır. Bu yazılımlar yani oyunlar kendi içerisinde spor oyunları, yarış oyunları, strateji oyunları, görev oyunları ve simülasyon oyunları olarak beş temel kategoride de sunulmaktadır (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Bilgisayar oyunlarının toplumda yaygınlaşması ve sonrasında beraberinde bazı sorunları getirmesi süreci çok eski değildir. Kişisel bilgisayarların yaygınlaşması ile bilgisayar oyunlarınevlere kadar girmiştir.

Araştırmalarda bireylerin bir çok oyun oynama nedenleri vardır. Bu nedenler (Horzum, Aras ve Balta, 2008); Öncelikle en önemli sebep eğlenmek, meydan okumak, yapacak başka bir şey olmadığından oynamak, rekabetin cazibesi, sosyal iletişim kurmak, çeşitlilik, canlandırıcı etkisi sebebiyle, bireye düşsel sanal bir ortam sağlaması, boş zaman geçirmek, gerçek dünyanın sıkıntılarından uzaklaşarak rahatlamak ya da stresten uzak durmak, hataları olsa bile defalarca tekrar dönebilmek, uzun zaman odaklanıp zaman geçirebileceği bir ortam sağlamak, dinlenmek, içinde bulunulan zaman ve mekândan geçici süre de olsa uzaklaşabilmek ve gerçek hayattan kaçarak serbest olabilme duygusudur.

Ergenlik dönemi, internet bağımlılığı geliştirme açısından potansiyel bir risk grubu olarak değerlendirilmektedir (Çoban, 2013). Kurt ve arkadaşları (2014), sosyal gelişmeleri açısından en yoğun dönemlerini yaşayan ergenler, oynadıkları oyunlar vasıtasıyla, sahte kimlikler oluşturmakta ve bu kimlikleri bir süre sonra gerçek kimlikleriyle karıştırabilmektedir. Ögel (2014) yaptığı çalışmalarda, bilgisayar başında çok uzun süre vakit geçiren (oyun oynama gibi) bireylerde birçok problemler görülmektedir. Bunlar; Carpal Tunnel Sendromu; bu sendrom ele giden medyan sinirin el bileğindeki karpal tünelden geçerken çevre kılıf tarafından sıkışması olarak bilinen bir rahatsızlıktır. Göz Kurumaları; bireyin uzun süre ekrana bakması sonucunda göz kırpış sayısının azaldığı bu sebeple de gözde oluşan kuruluğa denilmektedir. Ayrıca baş ağrılarına, uzun saatler boyunca aynı pozisyonda oturma sonucunda oluşan sırt ağrıları ve duruş bozukluklarına, çoğu zaman abur cubur atıştırma ile uzun süre bilgisayar başında kalmaktan kaynaklı yeme sorunlarına, kişisel hijyen problemlerine ve uyku düzeninde bozulmalar sebebiyle uyku sorunlarına neden olmaktadır.

Freeman (2008) internet oyun bozukluğuna çoğu zaman eşlik eden bozuklukları ise, depresif ve duygu durum bozuklukları, bipolar bozukluk, kaygı bozuklukları, sosyal fobi, yaygın anksiyete ¹³⁰ bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım bozuklukları, amfetamin (vb.) kullanımı veya bağımlılığı, kokain kullanım veya bağımlılığı, esrar/marihuana kullanım veya bağımlılığı ve başka sebeplere bağlı olmayan anksiyete bozukluğu şeklinde listelemiştir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığındaki risk faktörleri (Hyun ve diğerleri, 2015) tarafından belirlenmiştir. Dört grup altında toplanan bu risk faktörleri; bireysel, bilişsel, psikopatolojik ve sosyal ilişkilere ait faktörler olarak, tüm yaş grubundakiler için çevrimiçi oyun bağımlılığında temel risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu dört faktörden psikopatolojik faktörler sadece çevrimiçi oyun bağımlılığı olanlar için en güçlü olanıdır. Bireysel faktörler, cinsiyet ve yaş birbiriyle bağlantılıdır. Bilişsel faktörler, bilişsel olarak oyun oynama sürecindeki sürdürülen hataları içermektedir. Psikopatolojik faktörler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile majör depresif bozukluğu, çevrimiçi oyun bağımlılığı için en kuvvetli risk faktörleridir. Sosyal İlişi Faktörü ise aile ortamı, sosyal tedirginlik ve kendine güven başlıklarıdır (Odabaşı, 2016).

⁹⁴ 2005 yılında NIMF (The National Institute on Media and the Family-Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü) tarafından yapılan bir tanımlamada çocuk veya ergenin dijital oyunları oynarken aşırı zevk alma ve aşırı suçluluk duyma gibi hisleri varsa, oyun oynamadıkları zaman oyunu oynamayı aklından çıkaramıyorsa, oyun oynamadığında kızgınlık ve depresyon gibi duygular yaşıyorlarsa, arkadaşlarıyla paylaştıkları zamandan daha çok oyun oynuyorlarsa, diğer insanlara oyun oynaması konusunda yalan söylüyorlarsa, oyun oynarken kişisel hijyen ve beslenmesine dikkat etmiyorsa, bileklerinde ağrı, uykusuzluk ve göz kuruluğundan şikâyet ediyorsa, oyuna ayırdığı zaman ailesine, okuluna ve sosyal ilişkilerinden daha fazla ise bireyin bağımlı olma riskiyle karşı karşıya olabileceklerini belirtmişlerdir (Bilgin, 2015).

Yee, (2006) dijital oyunlarda oyuncuların motivasyon sebeplerini üç gruba ayırmıştır. Bunlar:

²⁷ Başarı Bileşeni:

• Yükselme/İlerleme: Oyun içinde kazanılan güç, ödül, statü, servet, hızlı ilerleme isteği

• Mekanik: Oyunun karakterlerinin başarısı ve üst seviyelere çıkabilmek için temel kurallar ve sistem içinde oyunu kavrama gerekliliği.

• Rekabet: Diğer oyuncularla beraber oynarken verilen mücadele ve rekabet isteği.

Sosyal Bileşen:

• Sosyalleşme: Aynı oyunu oynayan oyuncular ile sohbet etme ve yardımlaşma olanağı olması,

• İlişki: Çevrimiçi oyunlarla oyuncuların bir araya gelebilme ve ilişkiler kurma olanağı.

• Ekip Çalışması: Diğer oyuncularla bir grup oluşturarak beraber oynayabilmek, grubun parçası olmaktan memnuniyet duyma.

Oyuna Dalma Bileşeni:

• Keşif: Oyunlarda bir sonraki adımın bilinmezliğinin getirdiği keşfetme ve bulma isteği

• Rol Yapma: Gerçek yaşamında olmak istediği bir role bürünebilme veya o rolü oluşturabilme olanağı.

• Özelleştirme ve Kontrol: Oyundaki ortamı veya oynadığı karakteri kendine göre şekillendirebilme olanağı.

• Gerçeklerden Kaçma: Günlük yaşamın sorunlarından kaçınma olanağı.

Son olarak DSM V'in ekinde belirtilen internet oyun bozukluğu (internet gaming disorder) için önerdiği tanılama kriterleri özetle aşağıdaki gibidir (American Psychiatric Association, 2013) :

İnternetin sürekli ve tekrarlayan şekilde genelde diğer oyuncularla beraber oyun oynamak için kullanılması, klinik olarak belirgin bozulma veya sıkıntıya doğru giden 12 ay boyunca 5 madde ya da daha fazlasının görülmesi:

1. İnternet oyunları ile sürekli meşgul olma (internetin gün içindeki baskın aktivite olması, oynadığı önceki oyun üzerine düşünme ve bir sonraki aşama için kafa yorma vb.)

2. İnternet oyunlarından uzak kaldığında yoksunluk belirtileri görülmesi (sinirlilik, kaygı, üzünlük olarak yorumlanabilir ancak fiziksel olarak farmakolojik yoksunluk belirtisi yoktur.)

3. Tolerans geliştirme (internet oyunu oynamak için gittikçe artan zaman ihtiyacı duyma)

4. İnternet oyunu oynamayı kontrol etmek için girişimlerde başarısız olma.

5. İnternet oyunlarının sonucu olarak, eski hobilerine ve aktivitelerine ilgi duymama

6. Psikolojik ve sosyal problemlerin oluştuğunun farkında olmasına rağmen aşırı oynamaya devam etme

7. İnternet oyun miktarı konusunda aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme

8. İnternet oyunlarını olumsuz ruh halinden (çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları vb.) kurtulmak için kullanma.

9. İnternet oyunları yüzünden eğitimini, ilişkilerini, mesleğini kaybetme veya tehlikeye atma.

Yapılan bazı araştırmalarda bilgisayar oyunlarının bazı avantajlarından da söz edilmektedir. Bazı dijital oyunların, öğrenmeyi geliştiren; fizyolojik, psikomotor, bilişsel, sosyal ve duyuşsal olumlu etkileri olan; zekâyı geliştiren, eğlendiren araçlar olarak yararları ortaya konulmuştur. Bilgisayar oyunlarının hiperaktif çocukların ve stresli erişkinlerin sakinleşmesinde etkili olduğu, ayrıca çocuğun bellek, sıralama, tasnif etme becerilerini ve problem çözme yeteneğini arttırdığı, en önemlisi de stresli

etkinlik içeren bilgisayar oyunlarında “gergin anlarda soğukkanlı kalma becerisi” kazandırdığı düşünülmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2014).²¹ Yapılan bazı araştırmalarda ise bilgisayar oyun bağımlılığının bireyi saldırganlığa ve şiddete yöneltebileceği; kaygı ve endişe gibi duygulara neden olabileceği; fiziksel, psikolojik ve sosyal bazı olumsuz etkilerinin olabileceği; epilepsi nöbeti, kalp rahatsızlıkları, sosyal yalıtılmışlık ve sosyal becerilerde gecikme ve okul sorumluluklarında ihmal gibi psikolojik ve sosyolojik sonuçlarının da olabileceği bulgular mevcuttur (Köksal, 2015). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada yalnızlık hissini ve sosyal destek eksikliğinin öğrencileri internet bağımlısı durumuna getirebildiğini ifade etmiştir (Palwak, 2002).¹⁶ Çevrimiçi oyun oynayan bireylerin vücutlarındaki kimyasal değişimlere bakıldığında, internetteki oyunların aynı uyuşturucu maddeler, sigara ve alkolün yaptığı gibi dopamin salgısını arttırdıkları görülmektedir. Oynanan üç boyutlu oyunların, bireylerde suçluluk ve kaygıya yol açtığı saptanmıştır. Bu durumun kişilik özelliği olarak saldırgan erkeklerde daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Ögel, 2014).

Bilgisayar oyunlarının genel dağılımına bakıldığında ise, oynanan oyunların %54.5 i şiddet içerikli oyunlarken, %22 si zeka, %19 u ise spor oyunlarıdır. (Esgin, 2000 aktaran Kültegin Ögel, 2014).

2.3.1 Oyun Bağımlılığının Sonuçları

Oyun bağımlılığına yönelik olumsuz sonuçları genelde üç başlık altında toplanabilir. Biyolojik yönden yaşanan problemler, Psikolojik yönden yaşanan problemler ve özellikle çocuk ve ergenlerde öğrenme bozuklukları başlığı altında toplayabileceğimiz sebepler. Bunları kısaca açıklayacak olursak:

Biyolojik Yönden: Hiperaktivite ve dikkat eksikliği, erken olgunlaşma problemi, hareketsizliğe bağlı el, omuz, omurga problemleri, sırt ağrıları, psikomotor beceri bozuklukları, kilo ve görme kaybı, baş ağrısı, göz kuruluğu, sürekli yorgunluk ve uyku hali, kişisel hijyene dikkat etmeme kaynaklı diğer problemler, obezite, kalp krizi, epileptik felç, epileptik nöbetler çalışmalarına yansımış bazı biyolojik olumsuz sorunlardır. (Horzum, 2011; Akçay ve Özcebe, 2013; Çakır, 2013)²²

¹⁸ **Psikolojik Yönden:** Obsesif ve agresif davranışlar gösterme, şiddet eğilimi, kişilik değişimleri, özellikle şiddet oyunu oynayanlarda ¹⁸duygu ve hislerin azalması, anti-sosyal davranışlar geliştirme, özgür düşünce ve istek kaybı, kaygı düzeyinde artış, gerçeklerden ve hayattan kaçınma ve sıkılma, hayal ve gerçek arasında karmaşa yaşama, oyuncularda makineleşme, takıntılı ve saldırgan davranışlar, öğretmen ve arkadaşlarıyla çatışma eğilimi, empatinin azalması gibi etkiler görülmektedir (Erboy ve Akar Vural, 2010; Horzum, 2011;Çakır, 2013).

²² **Öğrenme bozuklukları:** Akademik başarının düşük olması, ödevlerin yapılamaması, oyun oynama ile ilgili yalan söyleme, kişilerarası ilişkilerde kötüye ³⁵gidiş (Horzum, 2011), okuldan kaçma ve oyun oynayabilmek için hırsızlık ve gasp (Çakır, 2013).

2.3.2 Bağımlının Görünümü

¹⁸ Tipik bağımlılar haftada 40-80 saat kadar bilgisayar başında kalmakta, hatta tek seferde 20 saate kadar oyun oynayabilmektedirler. Dolayısıyla da uyku döngüsü bozulan birey uyarıcılar (aşırı kahve, kolalı içecekler vb.) almaktadır. Bağımlıların ³⁵%50 sinde başka bir psikiyatrik bozukluk olduğu görülmüştür. En sık rastlanan bozukluklar ise; %38 ile madde kullanımı , %33 duygu durum bozukluğu, %25 depresyon veya distimi, %14 psikotik bozukluk, %10 anksiyete bozukluğudur (Özden Arısoy, 2009) .

2.3.3 Kimler Bağımlı Oluyor

Kimlerin bağımlılığa daha yatkın olduğu konusunda yapılan çalışmalarda hayattaki başarısız deneyimlere sahip bireylerin, ²⁴düşük ebeveyn desteği olan bireylerin , okulda yaşanan problemlerin insanları oyuna bağımlı hale getirdiği gözlenmiştir (Alper, Aytan ve Ünlü, 2015).

Problemlili internet kullanımı kriterlere sahip bireyler kendilerini cesur, dışadönük, açık fikirli ve iddialı olarak tanımlamışlar fakat yapılan araştırmalarda yalnız, kaygılı ve özgüven seviyeleri düşük bireyler oldukları rapor edilmiştir (Gürcan ve Hamart, 2013). İnternet ve oyun bağımlılığı gösteren çocuk veya ergenlerin ailelerinin düşük duygusal sıcaklık (düşük sorumluluk), yüksek beklenti (yüksek düzeyde

reddedicilik), yetkeci ebeveynlik (anne cezalandırıcılığı) yüksek olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Siyez ve Uz Baş, 2013).

2.3.4 Tedavi Yaklaşımları

2.3.4.1 İlaç Tedavisi

İnternet ve oyun bağımlılığında tedavi hedefi öncelikle eğer saptanabilmişse altta yatan psikiyatrik rahatsızlığın tedavi edilmesi olmalıdır. İnternet ve oyun bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozukluk ile eş zamanlı olarak bulunabilmektedir. Bu nedenle, öncelikle bu bozuklukların tedavisi internet ve oyun bağımlılığını azaltmakta etkili olacaktır (Özden Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı tanısı alan olguların %86'sında başka bir DSM-IV tanısı olduğu saptanmıştır (Shaw ve Black, 2008 akt. Şenormancı ve diğerleri, 2010).

2.3.4.2 Psikoterapi

İnternet ve oyun bağımlılığının tedavisinde bir diğer seçenek; ilaç tedavisine ilave olarak veya ilaç tedavisinden bağımsız olarak psikoterapi yöntemleri kullanmaktır. Psikoterapi yöntemlerinden bilişsel-davranışçı ve genel olarak davranışçı yöntemler kullanılmaktadır (Özden Arısoy, 2009; Öztürk, 2013).

Oyun bağımlılığı için özellikle bir yöntem belirlenmiş olmamasına rağmen, davranışsal bağımlılıkların tümünden davranışçı, bilişsel- davranışçı tekniklerin etkinliği konusunda çalışmalar mevcuttur. Gerçeklik terapisi ve varoluşçu terapilerinde bazı davranışsal sorunların giderilmesinde kullanıldığı durumlar da mevcut alan yazında vardır (Peker, 2013; Tanrıku, 2013). Bununla birlikte özellikle alkol ve madde bağımlılarında çok etkili olduğu yapılan çalışmalarla da ispatlanan Motivasyonel görüşme tekniğini davranışsal bir bağımlılık türü olan Çevrimiçi oyun bağımlılığında kullanılması yeni bir düşüncedir.

2.4 Motivasyonel Görüşme Tekniğı

Motivasyonel Görüşme Tekniğı son yıllarda giderek önem kazanan bir yöntemdir. Madde kullanımı ve bağımlılık alanında özellikle tercih edilen bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem özellikle de madde kullanan kişiyi bırakmaya zorlayan yöntemlerin başarısız olmasıyla önem kazanmıştır. Motivasyonel Görüşmenin

Tekniğinin etkileyici yanları ise kısa süreli olması ve kişide bırakma yönünde kalıcı etkiler yapmasıdır(Miller ve Rollnick, 2009a).

1 Motivasyonel Görüşme ilk kez 1983 yılında tanımlanmış, ilk olarak alkol ve madde bağımlılarında kullanılmak üzere geliştirilmiş bir davranışsal müdahale yaklaşımı olarak ortaya çıkmıştır. Klinik olarak ilk zamanlar alkol problemi olan hastaların motivasyonunu değiştirmek için kısa süreli bir müdahale yöntemi olarak kullanılmıştır. 1990'ların başlarından itibaren ise, kronik rahatsızlığı olan hastalarda önemli olan davranış değişikliğinin hastanın motivasyonunda genel bir sorun teşkil etmesiyle birlikte diğer problemlerle baş etmek için de kullanılmaya başlanılmıştır. Bu işbirlikçi, danışan temelli yaklaşım bireylerin değişim sırasında yaşadıkları endişeleri paylaşmalarına, ayrıca karşılaştıkları sorunları anlatmalarına imkân sağlamaktadır. Bireyin belirli bir alışkanlığı değiştirmeye ne kadar hazır olduğu danışman tarafından belirlenir (Besci, 2016). 1 Motivasyonel Görüşme Tekniği, danışanların ambivalanslarını (çelişen duygularını) keşfedip çözümlemelerine yardımcı olarak davranış değişikliğini ortaya çıkartmak için kullanılan, direktif ve danışan merkezli bir yaklaşımdır. Motivasyonel Görüşme, bireylerin sorunlarını anlamaları ve değişim sağlamak amacıyla eyleme geçmeleri için yapılan yardımın özel bir yoludur. 1 Bu bilgiler ışığında Motivasyonel görüşmenin tanımını şu şekilde yapabilir: “Motivasyonel görüşme, danışanların ambivalanslarını keşfedip çözümlemelerine yardımcı olmak amacıyla, davranış değişikliğini oluşturmak için kullanılan direktif ve danışan merkezli bir yaklaşımdır.” (Dicle, 2012; Miller ve Rollnick, 2009a).

Motivasyonel görüşme, açık uçlu sorular sormayı, onaylamaları ve yansıtıcı dinlemeyi gerektirir. Motivasyonel görüşmede, danışanın davranış değişimini teşvik etmek için danışan değerlerini ve hedeflerini harekete geçirmek için danışana değişim çağrısı yapmaya ya da bir iş veya ilişkinin potansiyel kaybı gibi harici olasılıkları kullanarak yapıcı bir şekilde karşı karşıya gelmesi amaçlanmaktadır. Bağımlılık veya madde kötüye kullanımı sorunlarıyla ilgilenen danışanlar sıklıkla, bir sorunlarının olduğunu kabul ettikten sonra bile, kurtulma konusunda kararsız hissederler. Çünkü bunlar internetin kaybolmasından, çevrimiçi arkadaşlarla sohbet edememekten, çevrimiçi etkinliklerde bulunamazlarsa ve İnternet'i psikolojik bir kaçış biçimi olarak kullanamazlarsa hayatın nasıl bir hale geleceğinden endişe

ederler. Bu bağlamda Motivasyonel Görüşme danışanın kararsızlıklarıyla yüzleşmesine yardımcı olur (Young, 2017)

Motivasyonel Görüşme Tekniğinin danışanların davranışlarını değiştirmede oldukça etkin olduğunu araştırmalar göstermiştir. Yapılan meta analizlerinde kısa görüşmelerin (15 dakika bile olsa) etkin olduğu belirtilmiştir. Tekniğin başarısının danışmanın eğitim geçmişine dayanmadığı iddia edilmekte olup, daha çok danışman ve danışan arasındaki ilişkinin kalitesine ve danışmanın teknikteki başarısına bağlı olduğu belirtilmektedir (Miller ve Rollnick, 2009b). Motivasyonel görüşmenin aşağıdaki durumlarda etkin olduğu gösterilmiştir (Ögel, Değişim Motivasyonu Müdahale Programı Eğitici Rehberi):

- Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi
- Kronik ağrılar
- Diabet
- Diyet
- Aile içi şiddetin önlenmesinde
- Madde bağımlılığı
- ⁹³ Eğitim
- Çalışan performansı
- HIV/AIDS korunma
- Kazaları önleme
- Evlilik danışmanlığı
- İlaça uyum
- Anksiyete bozukluğu
- Depresyon

- Travma sonrası stres bozukluğu
- Cinsel davranış değişikliği
- Tütün bağımlılığı
- Kilo verme

Motivasyonel görüşme özellikle son yıllarda ¹⁰ madde kullanımı ve bağımlılık alanında giderek önem kazanan bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem özellikle madde kullanan bireyi madde kullanmayı bırakmaya zorlayan yöntemlerin başarısız olmasıyla önem kazanmıştır. Bu yöntemin en çok beğenilen yanlarından birisi kısa süreli olması ve kişide bırakma yönünde kalıcı etkiler yapmasıdır. Motivasyonel Görüşmenin temelinde, “insanların yaptıkları özgür seçimlerden döndürmenin yolu, değişime inanmalarını sağlamaktır.” ilkesi yatmaktadır (Miller ve Rollnick, 2009a).

Danışanın İnternet'e gitmeden hemen önce nasıl hissettiğini keşfetmesine yardım etmek, danışanın içinde bulunduğu duygu türlerini ve sorundan nasıl kurtulacağını belirlemeye yardımcı olacaktır. Yanıtlar arasında eş ile kavga, ruh hali baskısı, iş hayatında stres veya okulda kötü bir derece gibi sorunlar olabilir. Motivasyonel görüşme, bu hislerin ne zaman azaldığını ve danışanın interneti nasıl rasyonalize ettiğini veya haklı gösterdiğini araştırmak üzerine kuruludur. Motivasyonel görüşme, danışanın aşırı veya zorlayıcı kullanımdan kaynaklanan sonuçlarını tanınmasına yardımcı olmak için verilmiştir. Sorunlar, eşim sinirleniyor, bilgisayarını kapattığımda sinirleniyorum, işim çok kötü, sınıfımı geçmezsem bursumu kaybedeceğim gibi konulardan oluşabilir. Terapötik ilişki, çelişikliği incelemek ve çözmek için uzman / alıcı rollerinden daha çok bir ortaklık veya arkadaşlık gibi olmalıdır. Motivasyonel görüşmede operasyonel varsayım; kararsızlığın, değişimin tetiklenmesinde üstesinden gelmesi gereken en büyük engel olmasıdır. Genel olarak, danışan odaklı ve saygılı bir terapötik ortam sağlamak, özel stratejiler ile çelişikliği açıklamak ve çözmek için tasarlanmıştır (Young, 2017).

Tipik görüşme soruları aşağıdakileri içerebilir: Haftada kaç saat çevrimiçi zaman harcıyorsunuz? (zorunlu olmayan kullanım için) İnternette hangi uygulamaları kullanıyorsunuz? (ziyaret edilen belirli siteler / gruplar / oyunlar) İnternet hayatınızı

nasıl değiştirdi? Çevrimdışıyken nasıl hissedeceksiniz? İnternet kullanımınızdan kaynaklanan sorunlar veya sonuçlar nelerdi? (Bu yanıt, danışanın açıklaması zor ise, danışanın bir sonraki haftaki oturumda bu tür davranışları belgelemek için bilgisayarın yakınında bir günlük tutması gerekir mi?) Başkalarına çevrimiçi ne kadar zaman harcadığınızdan şikâyet ettiniz mi? (Young, 2017)

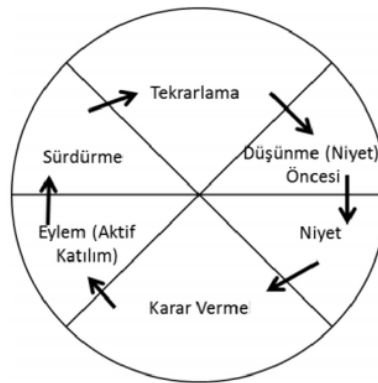
Motivasyonel görüşme, özellikle değişim için isteksiz olan veya çelişkili duyguları olan kişilerde kullanışlı bir yöntemdir. Bu yaklaşımda sıkça söz edilen Ambivalans; bir şey ya da biri hakkında iki yönde hissetmek veya değişim ikilemi olarak da tanımlanabilir. Kişilerde ambivalansların keşfedilmesi ve tanımlanması, bu tekniğin gereklerinden birisidir. Değişim motivasyonunun sağlanması ise ancak ambivalansların keşfedilmesi ve çözülmesi ile mümkündür. Günümüzde büyük önem kazanan ve etkinliği birçok çalışmayla ispatlanan Motivasyonel Görüşme Tekniği odağını bu keşfedilen ambivalansların çözümüne dayandırır. Motivasyonel Görüşme iki ana evreden oluşmaktadır. Birinci evrede amaç bireye değişim için içsel motivasyonun kazandırılmasıdır. Değişimi sağlayacak stratejilerin belirlenmesi sebeplerden daha önemlidir. Asıl önemli amaç ise, bireyin ambivalanslarını çözerek değişim motivasyonunu sağlamaktır. İkinci evre ise değişim için güçlü bir bağlılık sağlanması ve bunu başarmaya yönelik bir değişim planını içermesidir. Başka bir deyişle ikinci evrede de danışanın odağı değiştirmek için istediği ve yapmayı planladığı şeyler önemlidir. Değişim konuşmaları sonucunda amaç belirlenmeli, birinci evreden ikinci evreye geçilmeli ve sonrasında değişimin sürekli hale gelmesinin nasıl sağlanacağı planlanmalıdır (Dicle, 2012; Miller ve Rollnick, 2009a).

Motivasyonel görüşme tekniğinin özellikleri şunlardır (Miller ve Rollnick, 2009a):

1. Motivasyonel görüşme danışanın değişmek veya değişmemek için sebeplerini daha iyi anlamasına yardımcı olur. Danışana değişim yönünde karar vermediği sürece, Motivasyonel görüşme sırasında çözüm önerileri sunulmaz. Motivasyonel görüşme, danışan merkezlidir. Danışmanın yapılmasının gerekli olduğunu düşündüğü şeyler üstünde değil, danışanın sorunları üstünde durur.
2. Motivasyonel görüşmede bilen ve uzman olan danışandır. Bu nedenle danışman, danışandan önce hazır olmaz, kendi düşüncelerini danışana empoze etmez. Danışan neredeyse oraya gider.

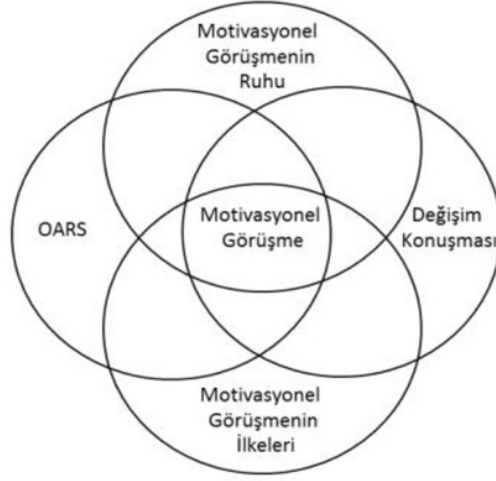
3. Motivasyonel görüşme mücadelenin olduğu taraflar arası bir güçleş değil, sanki bir danıştır. Motivasyonel görüşme danışana insani bir eşlik etmedir, onu yargısız kabullenmedir. Danışman, danışanın kendi enerjisini kullanmalı ve değişime yönelik isteğini ortaya çıkarmalıdır.
4. Motivasyonel görüşmede Terapotik ilişki danışman/danışan rolünden daha çok ortaklık/arkadaşlık ilişkisidir. Danışman danışanın davranışları ile ilgili tercih yapma ve sonuçlarına katlanma özgürlüğüne saygı duyar.
5. Direnç ve inkâr danışan özellikleri olarak algılanmaz, danışman davranışına ilişkin geribildirimler olarak değerlendirilir.
6. Ambivalansları çözmek danışmanın değil danışanın görevidir.

DiClemente ve Prochaska (1982) farklı şekiller ve bir dizi diyagram kullanarak değişimin aşamalarını tanımlaya çalışmışlardır. Motivasyonel görüşme için de “Değişim Döngüsü” adı verilen altı aşamalı bir diyagram oluşturmuşlardır. Değişim döngüsü modeli görünüm olarak spirale benzer bir yapıdadır. Bunlar; düşünme (niyet) öncesi, niyet, karar verme, eylem (aktif katılım), sürdürme ve duraksama dönemlerinden oluşmaktadır. En son aşamadan sonra en başa dönülebilmekte, gerektiğinde ise defalarca aynı süreç tekrarlanabilmektedir. Sonrasında ise davranış değişikliği gerçekleştirilebilmektedir (Fuller ve Taylor, 2005). Değişim döngüsü Şekil 2’de verilmiştir (Dicle, 2012).



Şekil 2: Değişim Döngüsü

Motivasyonel Görüşme önemli bazı öğeleri içermektedir. Bu öğeler dört noktaya odaklanır. Bunlar, motivasyonel görüşmenin ilkeleri, OARS, değişim konuşması ve motivasyonel görüşmenin ruhudur. Şekil 3'te motivasyonel görüşmenin öğeleri gösterilmiştir (Dicle, 2015).



Şekil 3: Motivasyonel Görüşme

Motivasyonel Görüşmenin 4 temel ilkesi bulunmaktadır. Bunlar (Dicle, 2012):

- Empatiyi ifade etmek: Danışanın duygu ve algılarını yargılama, eleştirme ya da suçlama olmaksızın anlama işlemidir. Bu işlem onaylama, kabul veya anlaşma demek değildir.
- Çelişkiyi geliştirme: Danışan, değişim için tartışmalarını sunmalıdır. Değişim, şu anki davranış ve önemli kişisel hedef ya da değerler arasında algılanan bir çelişki tarafından motive edilir.
- Dirençle dönme: Bu süreçte dirence direk karşı gelinmez, farklı bakış açıları sunulur, tartışmaktan ve zorlamalardan kaçınılmalıdır.
- Öz yeterliliği destekleme: Değişim seçmek ve değişimi tamamlamak danışmanın değil, danışan sorumluluğundadır. Değişim olabileceği inancı ise birey için önemli bir motivasyonel faktördür.

¹ Fuller ve Taylor (2005) Motivasyonel görüşmeyi beş temel ilkeye dayandırarak açıklamıştır. Diğerlerine ilave olarak beşinci ilke “sözleşme oluşturma” ilkesidir.

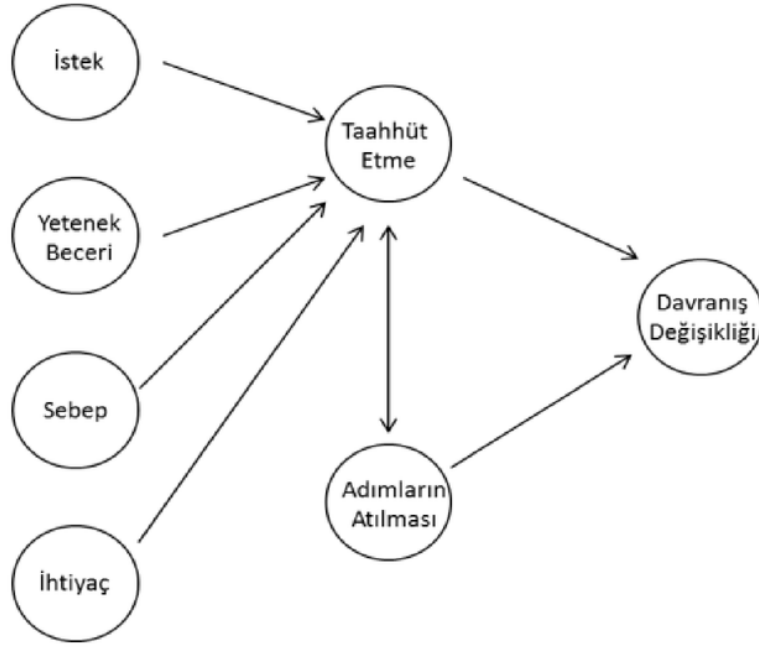
Motivasyonel görüşmede kullanılan araçlar İngilizce kelimelerin baş harflerinden kısaltılarak OARS olarak adlandırılır. Bunlar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

- Open-ended questions (açık uçlu sorular): Odak problemin üzerinde tartışılması, soruların tarafsız ve açıklayıcı olması önemlidir.
- Affirming statements (doğrulama, onaylama): Değişimi sağlamada güvenin inşası çok önemlidir.
- Reflective listening (yansıtıcı dinleme): Yansıtma süreci pasif olmamalıdır.
- Summarize the conversation (özetleme): Yansıtıcı dinlemenin getirdiği açık iletişimi destekleyen bir formdur. Danışanın değişimini sağlaması için kendini duymasına izin verilmelidir.

¹ Danışmanın görevi, danışanın değişim konuşmalarını ifade etmesini sağlamaktır. Motivasyonel görüşmede değişim konuşması dört boyutta incelenir. Bunlar (Dicle, 2015): Olumsuz yaşantıların tanımlanması, değişimin avantajlarının tanımlanması, değişim için iyimserlik, değişimi amaçlayan ifadeler ve değişim isteği şeklinde ifade edilmektedir.

¹ Değişimde amaç davranış değişikliğidir. Bu da ancak değişim konuşmasının uyumu ile gerçekleştirilebilir (Rollnick, Miller ve Butler, 2008).

Değişim konuşmasının uyumu Şekil 4'te gösterilmiştir (Dicle, 2012).



Şekil 4: Değişim Konuşmasının Uyumu

Motivasyonel Görüşme, danışan merkezlidir, bireyin şu anki problemlerine odaklanır, bu yöntemde değişim, bireyin kendi değerlerine bağlı olarak ortaya çıkar. Birey değişim yönünde kararını vermediği sürece, bu teknikte çözüm önerileri sunulmaz. Motivasyonel Görüşme, bireyin değişmesini sağlamak için yapılmış tuzak görüşme değildir. Bu teknikte Terapotik ilişki daha çok bir ortaklık/arkadaşlık ilişkisi şeklindedir, asla bir uzman-alıcı ilişkisi şeklinde olmamalıdır. Motivasyonel Görüşme tekniğinde danışman, danışanı ikna etmek için uğraşmaz, değişim motivasyonu danışandan alınır, dışardan zorla dayatılmaz. Danışanın ambivalanslarını çözmek danışmanın görevi değil, danışanın görevidir. Danışmanın tarzı daha çok sessiz ve bilgi alıcı tarzıdır. Doğrudan ikna etmeye çalışmak, saldırgan tarzda yüzleştirmeler yapmak ve tartışma çıkarmak Motivasyonel görüşmenin kavramsal karşıtlarıdır (Dicle, 2015).

2.4.1 Bilişsel Terapi İle MG Karşılaştırılması

Bağımlılıklarla ilgili çalışmalarda sıkça kullanılan iki yöntemin karşılaştırmasının yer aldığı Tablo2’de görüleceği gibi her iki yöntemin ortak kullandığı teknikler mevcuttur (Miller ve Rollnick, 2009b).

Tablo 2: Bilişsel Terapi ile Motivasyonel görüşmenin benzerlikleri.

<i>Bilişsel Terapi</i>	<i>Motivasyonel Görüşme Tekniği</i>
Olumsuz Otomatik düşünceler	Değişim konuşması (Change Talk)
Şemalar	Değerler (Values)
Bilgi sağlama	Bilgi sağlama
İlişki, Çalışma işbirliği, Devam eden süreç	İlişki, Çalışma işbirliği, Devam eden süreç
İletişim becerileri	İletişim becerileri

2.5 Sanalizm

Bağımlılık teriminin sanal dünyada gelişen bu bağımlı davranış tipini tam karşılamayacağını düşünen (Ögel, 2015)’in önerdiği bir terimdir. Bizim sanal dünyaya karşı “aşırı tutku” diye tarif edebileceğimiz davranışlara yönelik kullanılabilecek “sanalizm”, sanal dünya dediğimiz ortama tutkuyla bağımlı bireylerin, sanal dünyanın getirdiği tüm olumsuzluklarını görmezden gelenlerin, sanalın gerçeğinden daha gerçek olduğu düşüncesine sahip olanların ve gerçeğinden daha mutlu oldukları bir dünyayı tercih edenlerin oluşturduğu bu gerçek dünyadaki son akımın adı olabilir.

2.6 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde Oyun Bağımlılığına yönelik yapılmış yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.6.1 Yurt içi Araştırmalar

Oyun Bağımlılığına yönelik yurt içinde birçok araştırma mevcutken, çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemeye veya tedaviye yönelik yurtiçinde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İnternet bağımlılığı türlerine ve özellikle de oyun bağımlılığına ait yapılmış alan yazında rastlanan araştırmalar aşağıda verilmiştir:

³⁷ Akçay ve Özcebe (2013), tarafından yapılan bir araştırmada; Araştırmaya katılan çocukların babalarının %46.3'ü annelerinin ise, %44.1 inin oyun oynadığı görülmüştür. Bilgisayar oyunu oynayan çocukların %51.2 sinin kardeşinin olmadığı ve çocukların yaşları büyüdükçe oyun oynama sıklığı arttığı, oyun oynamaya % 28 ilköğretim, % 49 lise, % 9 üniversite öğrenim yıllarında başlamış oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Güllü ve arkadaşlarının (2012) öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık puanlarının hangi değişkenlere göre farklılaştığını incelediği araştırmalarında; oyun bağımlılığının ⁴⁷ cinsiyet, günlük bilgisayar kullanımı ve evde bilgisayar olması değişkenlerine göre anlamlı düzeyde ($p < .05$) farklılaştığı sonucuna ulaşılırken, bulunan sınıfın, anne ve baba mesleklerinin, ⁵¹ ailenin aylık gelirinin ve okul dışı boş zaman değişkenlerine göre anlamlı düzeyde ($p > .05$) farklılaşmadığı görülmüştür.

Gökkaya ve Deniz (2014) yaptıkları araştırmada; Oyun oynayan bireylerin yaş dağılımının 15-17 yaş %29, ⁹⁷ 18-24 yaş %34, 25-34 yaş %25, 35-44 yaş %8, 45-54 yaş %3, 55+ %1 şeklinde olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada bireylerin oyun oynamayı tercih sebepleri ise stres atma %45, rekabet %29, fantezi %13, sosyal iletişim %13, meydan okuma %7, canlandırıcı etki %1 şeklinde bulmuşlardır.

Alper ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmalarında; çocukların video oyunlarına bağlanma sebeplerini: rahatlamış hissetme isteği, hayatta mücadelesiz başarılı olma isteği, ²⁴ istediklerine kolay yoldan ulaşma isteği, hayatta yaşanan başarısızlıklar, ailenin çocuğa yönelik ilgisizliği, okulda yaşanan problemler, arkadaş çevresi,

ekonomik sebepler, stresten uzak olma, kendilerine kalan zamanı bir şekilde geçirme şeklinde ifade etmişlerdir. Çocuklar online oyunların bağılılığa götüren sebeplerin ise, online oyunların popüler olması, oyuncunun hem istediği gibi dolaşmasında hem de farklı insanlarla aynı ortamı paylaşmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Aynı çalışmada “bağımlı olmamak için neler yapılabilir?” sorusuna aşağıdaki öneriler getirilmiştir: Zaman sınırlaması, doğal ortamda zaman geçirme süresini artırma, ikili arkadaşlık ilişkilerinde çocuğa destek olma, Sportif etkinlikler, Sosyal faaliyetler, teknik gözetim, farklı ilgi alanları bulma, aile diyaloglarının artırılması gerektiğini vurgulamışlardır.

Çakır (2013) yaptığı şiddet içerikli oyunlarla ilgili yaptığı çalışmada, şiddet içerikli oyunlar oynamanın beş büyük etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu etkiler; fiziksel tepkileri, saldırgan algılayışları, saldırgan hisleri ve saldırgan davranışları artırmakta, sosyal davranışları azaltmakta olduğu şeklinde bulunmuştur. Bu araştırmada çocuğunuz oyun oynadıktan sonra nasıl tepki veriyor sorusuna aileler aşağıdaki gibi cevaplar vermişlerdir.

37
Tablo 3: Çocuğunuz oyun oynadıktan sonra nasıl tepkiler veriyor?

	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum
Etkilenmiyor	% 47.9	% 9.8	%42.3
Oyun karakterini taklit ediyor	% 59.1	% 12.6	%28.4
Acımasızlaşıyor	% 8.8	% 6.5	%84.7
Huzurlu oluyor	% 31.6	% 47.7	%24.7
Aklı oyunda kalıyor	% 74.9	% 7.4	%17.7
Şiddet yanlısı davranışlar gösteriyor	% 20.9	% 11.6	%67.4

Demirtaş Madran ve Çalıkçı (2014), yaptıkları araştırmada katılımcıların video oyunu bağımlılığı puanları ile saldırganlık puanları arasında yüksek düzeyde doğrusal anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna varmışlardır ($r = .85, p < .01$).

Erboy ve Akar Vural (2010), çalışmasında ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyini hangi değişkenlerin açıkladığını araştırmış, en önemli açıklayan değişkenin okula yabancılaşma değişkeni olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gökçearslan ve Günbatır (2012) yaptıkları çalışmalarında, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin ve bu düzeyin hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu belirlemeyi amaçlanmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre çalışma grubunda yer alan öğrencilerin % 2,33'ü internet bağımlısı olarak bulunmuştur, % 17,45'i ise risk grubunda olarak belirlenmiştir. Anlamlı fark ortaya çıkan değişkenler ise cinsiyet ve sosyal ağları kullanım süresi (3 saatten fazla) olmuştur.

Hazar (2014), lise öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeylerinin günlük spora katılım düzeyi, sporcu lisansı olma durumu ve yılı, haftalık spora katılım günü, akademik başarı, cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından incelenerek değişkenler arasındaki ilişkilerin ve etkileşimin araştırıldığı çalışmasında, spora katılan bireylerin katılmayanlara oranla akademik başarılarının daha düşük, internet ve toplam bağımlılık puanlarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu puanları ise ağırlıklı olarak spor lisans yılının etkilediği, haftalık yapılan spor gün ve günlük yapılan spor saatinin etkilemediği bağımlılık puanlarındaki artışın lisans yılından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Ayrıca spor lisansı olma durumu bayanlarda bağımlılık puanlarını etkilemezken farkın erkeklerden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Eşgi (2014) yaptığı çalışmasında ailelerin çocuklarını internet bağımlılığı konusunda değerlendirmelerine imkânı sağlayan Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin (Parent- Child Internet Addiction Test, PCIAT20) Türkçe 'ye uyarlanması. Yaşları 12-17 arasında değişen 480 çocuğun anne veya babaları örneklem grubunu oluşturmaktadır. Yapılan analizler ile 20 maddenin 4 faktör altında toplandığı görülmüştür. Geçerlik ve güvenirlik çalışması kapsamında Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği (PCIAT20), Tokat ilinde yaşayan 1433 aileye tekrar uygulanmış,

31
alınan veriler ile tekrar ölçeğe ait maddelerin istatistikleri hesaplanmış; alt ve üst %27'lik grup değerleri ve madde toplam korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir.

Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) yaptığı araştırmalarında, oyun bağımlılığı puanlarına göre bireyin cinsiyetinin, anne ve babasının öğrenim düzeyinin, oyun oynama süresinin ve bilgisayara sahip olma açısından anlamlı biçimde değişmediği sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada 13 oyun bağımlılığı konusunda erkek öğrenciler, öğrenim düzeyi yüksek olan ebeveynler ile üç saatten fazla oyun oynayan öğrencilerde riskli duruma işaret edilmiştir.

19
Ayas, Çakır ve Horzum (2011) yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin bilgisayar bağımlılık düzeyini ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmişlerdir. 141 Ölçek iki faktörlü olarak bulunmuştur. Birinci faktör İnternet bağımlılığı olarak, ikinci faktörse bilgisayar oyun bağımlılığı olarak adlandırılmıştır. Ölçek 54 maddeden oluşmuş ve 71 güvenilirliğinde birinci faktörün iç tutarlık katsayısı .96, ikinci faktörün .95 olarak bulunmuştur. Toplamda iç tutarlık kat sayısı ise .95' olarak bulunmuştur..

5
Arslan Durna (2015) şiddet içerikli oyun bağımlılığının, yönetici işlevler, tepki inhibisyonu ve duygusal bellek üzerindeki etkisinin, saldırganlık, empati, kişilik, depresyon, kaygı ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisini incelediği çalışmasında, şiddet içerikli oyun oynamanın yürütücü işlevler ve tepki inhibisyonunu olumsuz etkileyebildiğini göstermiştir. Fakat duygusal uyaranlara verilen yanıtlardaki yanlılık açısından gruplar arasında bir fark gözlenmemiştir. Ayrıca, risk ve bağımlı gruptaki kişilerin oyun oynama arzusu ve dürtüsünün, saldırganlık ve psikotizm seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Balak 'ın (2016) ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı alt faktörleri ile somatizasyon bozukluğu ve zihin kuramı arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek ve bu ilişkiyi cinsiyet, yaş, internette kalma süresi gibi bağımsız değişkenlere göre incelediği çalışmasında, ÇOB ile somatik yakınmalar ve kendi ile başkalarının duygularının farkında olma arasında bir ilişki olduğunu, bu ilişkinin cinsiyet, kimliğini gizleme durumu ve seçilen oyun türüne göre değişebileceğini ortaya koymuştur. ÇOB genel olarak yaşamı etkileyen faktörleri ele alması, zihin kuramının duyguları anlama ve anlamlandırma açısından önemli olması, yaşam fonksiyonlarını

olumsuz etkileyebilme durumu nedeniyle; ergenlerin çevrimiçi oyun oynama alışkanlıklarının daha ileriki dönemlerde çeşitli psikolojik ve psikiyatrik problemlere ortam oluşturabileceği düşünülmüştür.

Odabaşı 'nın (2016b) online oyun bağımlılığının öznel mutluluk üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, sosyo-demografik değişkenler bazında değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin sadece online oyun bağımlılığı için anlamlı farklılık oluşturduğu, akademik başarının hem oyun bağımlılığı hem de öznel mutluluk için anlamlı düzeyde farklılığa sahip olmadığı, gelir düzeyi değişkeninin ise online oyun bağımlılığı ve öznel mutluluk için anlamlı farklılık oluşturduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Musluoğlu 'nun (2016) 15-19 yaş arası öğrencilerden oluşan bir lise örneğinde bağlanma stilleri ile internet ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, bağlanma stilleri ile internet ve dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca bu örnekte bağlanma stilleri ve Sosyo-demografik değişkenlerin internet ve dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

Hazar 'ın (2016) fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi araştırıldığı çalışmasında, kontrol ve deney gruplarının bağımlılık son-test puanları incelendiğinde deney grubunun bağımlılık düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Deney grubu öğrencilerinin bağımlılık ön-test/son-test puanlarının cinsiyete, yaşa, anne-eğitim düzeyine, baba-eğitim düzeyine ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Deney ve Kontrol gruplarının bağımlılık ön-test/son-test puanlarının, dijital oyun oynama sürelerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Karaca ve arkadaşlarının (2016) çalışmasının bulgularına göre, örneklem grubundaki öğrencilerin yaklaşık yarısı problemlili bilgisayar oyunu kullanıcılarıdır. Sosyal anksiyete düzeyleri yüksek değildir ve bilgisayar oyun bağımlılığı ile sosyal anksiyete orta düzeyde ilişkilidir sonucuna ulaşılmıştır.

Eni 'nin (2017) öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarını değerlendirmek; bu algının öğrencilerin bazı kişisel özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla yürüttüğü çalışmada, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaş düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyleri azaldığını, lise öğrencilerinin algıladıkları demokratik ebeveyn tutumu düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyi azalmaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin görüşlerinin anne eğitimi ve evlerinde bilgisayar olma durumu değişkeni göre değerlendirildiğinde; anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Karagöl 'ün (2017) 11-13 yaş arası öğrencilerde internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin araştırılmasının amaçlandığı çalışmada, internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığının küçük yaş gruplarında da yaygın olduğunu, internet kullanma ve bilgisayar oyunu oynama özelliklerinden bazılarının bağımlılık açısından yordayıcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Eyyüpoğlu 'nun (2017) internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı ile lise öğrencilerinin asilik davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçladığı çalışmada, bilgisayar oyun bağımlılığının ve internet bağımlılığının ayrı ayrı ve birlikte ergen asiliğini yordadığı, ergen asiliği ile bilgisayar oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler olduğu, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve oynanan oyun türüne göre bilgisayar oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Savci ve Aysan, (2017) yaptıkları çalışmalarında; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılığın %25'ini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna ilaveten sosyal bağımlılığın açıklanmasında en güçlü etkinin internet bağımlılığından geldiğini ve bunu sosyal medya bağımlılığının, dijital oyun bağımlılığının ve akıllı telefon bağımlılığının takip ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Yine aynı çalışmada internet bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının, dijital oyun bağımlılığının ve akıllı telefon bağımlılığının, sosyal bağımlılığı önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

111
Günüç ve Kayri (2010), Türkiye’de internet bağımlılık profilini tespit etmek ve İnternet bağımlılığı ölçeğini geliştirmek için yaptıkları çalışmalarında örneklem olarak, ortaöğretim kademesindeki 754 öğrenci alınmıştır. Ölçek beşli likert tipinde oluşturulmuş olup, 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa (a) iç tutarlık katsayısı .944 olarak bulunmuştur. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “Yoksunluk”, “Kontrol Güçlüğü”, “İşlevsellikte Bozulma” ve “Sosyal İzolasyon” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe ilişkin toplam açıklanan varyans %47,463 olarak bulunmuştur. Çalışma sonucunda, 754 bireyden 76’sı (%10,1) internet bağımlısı olarak bulunmuştur.

54
Şahin ve Tuğrul (2012) ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçladıkları araştırmalarında; erkek öğrencilerin kızlara göre evde bilgisayarı olan bireylerin olmayan bireyler göre, anne eğitim düzeyinin yüksek olanların düşük olanlara göre bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu, buldukları sınıfın ve baba eğitim düzeyinin ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

9
Cengizhan (2005) Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümünden 57 öğrenciyle, gençlerde aşırı internet kullanımı ve nedenleri konusunda yaptığı çalışmasında; öğrencilere aşırı internet kullanımı yüzünden yaşadıkları olumsuzluklar sorulduğunda; 29 kişi (%50) zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama vb sebepler ifade etmişlerdir. Bu çerçevede en önemli sorun olarak zamanı göstermişler ve diğer çalışmalar için (ders çalışma, ödevler, projeler, vb.) zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir.

Çelen ve arkadaşları (2011) çalışmalarında Avrupa çevrim-içi Çocuklar Araştırması Projesini (“EU Kids Online”, 2011) inceleyerek çocukların ve gençlerin internet ve bilgisayar teknolojilerini kullanım amaçları, nasıl kullandıkları ve bu teknolojileri kullanırken karşılaşılabilecekleri riskli durumlar incelenmiştir. Avrupa ve Türkiye’deki çocukların %13’ü cinsel içerikli fotoğraflarla maruz kalırken, bundan rahatsız olma durumunu Avrupa’da %33, Türkiye’de %46 olarak bulunmuştur. Türkiyedeki çocukların %9’uzorbalığa maruz kalırken bunun internet üzerinden olanı %3 olarak bulunmuştur. Avrupada bu yüzdeler aynı sırayla %20 ye %5 dir. 18
Türkiye’de 9-16 yaş arasındaki çocukların %14 ü yüz-yüze tanışmadığı kişilerle

internette görüştüğünü, %2 si ise bu kişilerle internet dışındada bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu Avrupa için %25 e %6 dır.

Taş ve arkadaşları (2014) orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin sınıf, okul türü ve cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yaptıkları araştırmalarının sonucunda oyun bağımlılığı düzeyi açısından cinsiyet ve okul türü açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır. Oyun bağımlılık düzeyiyle sınıflar arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Horzum (2011) çalışmasında İlköğretimde okuyan öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere, üst sosyo-ekonomik düzeydekilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydekilere 4çsınıftakilerin 3 ve 5. Sınıftakilere göre oyun bağımlılıkları yüksek bulunmuştur. Bilgisayar sahibi olma açısından ise anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Odacı ve Berber Çelik (2011), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yapılan çalışmada problemleri internet kullanımı ile akademik öz- yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna, yeme tutumları ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Akademik erteleme ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Problemleri internet kullanımının cinsiyete ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılık göstermesine karşın bilgisayar sahibi olup olmama durumuna ve bilgisayar kullanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Erden ve Hatun (2015), bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli internet bağımlılığıyla başa çıkma becerilerine yönelik yaptıkları çalışmalarında, psikolojik danışma uygulaması geliştirmiş ve etkililiğini sınamışlardır. Bu çalışmada 14 yaşında, internet bağımlısı bir kız ergenle yedi oturum yapılmıştır. Programın etkililiği Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ön test-son test sonuçlarıyla ve betimsel verilerle sınanmıştır. Uygulama sonucunda danışanın bağımlılık düzeyinde düşüş olduğu tespit edilmiş, bireyin sağlıklı internet kullanım davranışı kazandığı, ayrıca danışanın okul başarısında, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu gelişmeler görülmüştür.

Alpaydın, ve arkadaşları (2016) ⁶⁵ bilişsel-davranışçı terapiler için direncin altında yatan nedenleri anlamaya çalıştıkları ve direncin nasıl yönetileceği konusunda önerilerde buldukları çalışmalarında, ⁶⁵ motivasyonel görüşme tekniklerini danışanın gösterdiği direnci kırmak için destekleyici bir yöntem olarak ifade edilmiştir.

2.6.2 Yurt Dışı Araştırmalar

Oyun Bağımlılığına yönelik yurtdışında içinde birçok araştırma mevcuttur, çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İnternet bağımlılığı türlerine ve özellikle de oyun bağımlılığına ait yapılmış alan yazında ulaşılan yurtdışı araştırmalar aşağıda verilmiştir

Griffiths, Kuss ve King, (2012) aşırı oyun oynamadan kaynaklı olabilecek pek çok sağlık ve tıbbi sonuç olabileceğini bildirmişlerdir. Bunlar epileptik nöbetler, işitsel varsanılar, obezite, bilek ağrısı, boyun ağrısı, kabarcıklar, nasırlar, ağrılı tendonlar ve parmaklarda uyuşma, uyku bozuklukları ve tekrarlayan zorlanma yaralanmalarıdır. Birlikte ele alındığında, potansiyel olumsuz psiko-sosyal ve tıbbi sonuçların oldukça uzun listesi, oyunlara aşırı bağımlılığın, bir bağımlılık olup olmadığına bakılmaksızın, belirgin bir sorun olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

Shaw ve Black (2008) aşırı veya "bağımlılık düzeyinde" video oyunu oynama ile ilgili endişeler gündeme getirilmiş ve bu tür video oyunlarının, genellikle "İnternet bağımlılığı" gibi daha geniş ve heterojen bir yapının bir parçası olan, zihinsel bir bozukluk olarak görülmesini önermiştir.

King ve Delfabbro, (2014) İnternet Oyun Bozukluğu ile ilgili çalışmalarında İnternet Gaming Disorder (IGD), Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı (DSM), Beşinci Basım'ın ekinde yer alan yeni bir bozukluk olarak yer aldığını ifade etmişler, çok az klinik çalışma, psikolojik ve farmakolojik müdahalelerin, IGD semptomatolojisinin şiddetini önemli ölçüde azaltabileceğini bildirmişlerdir. Yaptıkları çalışmada, IGD müdahalelerinin kısa ve uzun vadeli yararları hakkındaki güncel bilgileri değerlendirmektedirler. Bu gözden geçirme, DSM-5 sınıflamasına uymanın geçerli olduğunu değerlendirmek de dahil olmak üzere, IGD tedavi çalışmalarında kullanılan tanı ve tedavi sonuçlarının tanımlarını sistematik bir şekilde değerlendirmektedirler. Academic Search Premier, PubMed, PsychINFO'nun

bilgisayar veritabanı araması. , ScienceDirect, Web of Science ve Google Akademikte, İnternet oyun bozukluğu tedavisine yönelik tüm araştırmaların belirlenmesi için arama yapılmıştır (N = 8 alışma). Teşhis ve tedavi sonuç parametreleri sistematik olarak değerlendirilmiştir. IGD tedavi literatüründe birçok zayıf nokta tespit edilmiştir. Sadece 2 tedavi alışması, IGD için eşdeğer bir tanı yöntemi kullanmıştır. alışmalar, tedavi sonrası ya da takipte tanısal durumun oluşumundaki değişimi değerlendirmemiştir. İzlem süresi nüks ve remisyonu değerlendirmek için yetersizdir. Tedavi sonrası değerlendirme ağırlıklı olarak IGD semptomatolojisi, komorbidite ve oyun oynama davranışının sıklığı ile sınırlıdır. şu anda denenmiş IGD müdahalelerinin uzun vadeli terapötik bir fayda sağladığı yönünde yeterli kanıt yoktur. Gelecekteki IGD çalışmalarına rehberlik etmek için çalışma tasarımına ve raporlamaya yönelik bazı iyileştirmeler önerilmektedir.

Ng ve Wiemer-Hastings (2005) Online rol yapma oyunlarında, özellikle de çok Oyunculu evrimii Rol Oynama Oyunlarını (MMORPG) sorunlu veya aşırı oynayanlarda diğer yaşam alanlarına müdahalenin daha yaygın olduğunu savunmuşlardır.

Zamani, Chashmi ve Hedayati (2009) video ve ⁴⁷ bilgisayar oyunlarının, oyuncular üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğunu ve anksiyetenin bilgisayar oyunlarının olası sonuçlarından biri olduğu belirtilmiştir. alışmalarında, bilgisayar oyunlarının oyuncuların kalp atımlarının vücudun talep ettiği seviyeden daha fazla bir seviyeye yükselttiğini gösterdiğini ifade etmektedirler. Evin oyunun yeri olarak seçilmesi sosyal becerilerle negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuş ve çoğunlukla evde oyun oynayan ergenlerde daha az sosyal beceri gözlenmiştir.

Vollmer, Randler, Horzum ve Ayas (2014) anne-babaların yüzde 52'si oyun oynamanın olumlu olduğunu ve çocuklarının hayatının önemli bir unsuru olduğunu vurgulamıştır. Böylece oyun oynamak problem çözmeyi, görsel, motorlu ve mekansal becerileri geliştirdiğini ve okul dışındaki arkadaşlarla etkileşimi teşvik ettiğini belirtmişlerdir. Dahası, oyunlar etkili eğitim araçları olabilir ve oyunlar can sıkıntısı ve stresi azaltabilir. Ergenler için bilgisayar oyunları oynamanın olumlu etkilerine rağmen, özellikle bağımlılık yapan bilgisayar oyunu oynamak gibi olumsuz etkiler de vardır. Kullanıcıların-ergenlerin ve orta öğretim öğrencilerinin %

4 ila % 5'inden azı video / bilgisayar oyununa bağımlı olsalar da, bazı yazarlar ergenlik döneminde bilgisayar oyun bağımlılığının yaygın olduğunu ve bu durumun moral panik döngüsüne neden olduğunu belirtmektedirler

Egli ve Meyers (1984) video oyun oynamaya yönelik tutumları ve yaşamlarındaki rolünü belirlemek için, 10 ila 20 yaşları arasında yüz elli bir kişi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Sosyal medyada video oyunları oynamanın gençler için bağımlılık oluşturduğunu ve aşırı zaman, para harcamaya, okul performanslarında kötüleşmeye, sporyapma oranının düşmesine ve sosyal becerilerin geliştirilmesine karşı olumsuz etkilere ilişkin endişeler dile getirilmiştir. Anket verileri bu tartışmaları desteklememiştir. Gençlerin yaklaşık % 10'u oyunlarında bazı zorlayıcı yönleri göstermekle birlikte, oynamaya harcanan zaman miktarı ile tanımlanabilir herhangi bir sorunla ilişkilendirilmemiştir. Büyük çoğunluk için, video oyunu oynamak, hayatlarının diğer yönleri ile birlikte eğlenceli bir etkinlik olduğu sonucuna varılmıştır.

¹²⁷ Starcevic, Berle, Porter ve Fenech, (2011) problemlili video oyun kullanımı ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, uluslararası bir örnekleme yapılan araştırmada Bağımlılık tanısı alan 156 (veya % 8) katılımcının Belirti Tarama Listesi 90'ın (SCL-90) tüm boyutları üzerinde bağımlı olmayanlara kıyasla; özellikle de obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık ve depresyon bakımından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Bulgular, genel olarak psikopatolojinin ve video oyun kullanımının çeşitli alanları ve özellikle de problemlili video oyun kullanımı arasında spesifik olmayan bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kneer ve Rieger, (2015) Bu çalışmada amaç obsesif oyun tutkusunun sorunlu oyun oynamaktan ayırt edilip edilemeyeceği ve oyun eğilimi, tutku ve oyna zamanının sorunlu eğilimler için test edilip edilmediği incelenmektedir. Obsesif tutku kavramsal olarak sorunlu oyundan ayrılabilceği (N = 99 erkek, Yaş: M = 22.80, SD = 3.81) bulunmuştur. Sonuçlar, sorunlu oynamayı teşhis etmek için kriterlerin genişletilmesine odaklanılmalıdır şeklindedir.

¹¹⁰ van Rooij, Schoenmakers, van de Eijnden ve van de Mheen, (2010) ergenlerde çeşitli internet uygulamalarında (çevrimiçi oyun da dahil olmak üzere) harcanan zaman ile

Zorlayıcı İnternet Kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları 2007 yılında (N = 4,920) ve 2008 yılındaki (N = 4,753) anket çalışmalarında; her iki örnekte de, indirme, sosyal paylaşım, MSN kullanımı, Habbo Hotel, sohbet, blog oyunları, çevrimiçi oyunlar ve gündelik oyunların Zorlayıcı İnternet Kullanımı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bunların dışında, çevrimiçi oyunların Zorlayıcı İnternet Kullanımı ile çok güçlü bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, Zorlayıcı İnternet kullanıcılarının bir alt grubunun da Zorlayıcı Çevrimiçi Oyun Oynama olarak sınıflandırılması gerektiği iddia edilmektedir.

Lin ve arkadaşları, (2014) çalışmalarında, geniş bir temsilli Tayvanlı ergen nüfusta internet bağımlılığı ve İnternet faaliyetleri ile intihar düşüncesinin ilişkilerini incelemişlerdir. Güney Tayvan'da 12-18 yaşları arasındaki 9510 ergen öğrenci rasgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve anketleri doldurmuşlardır. Katılımcıların son bir ay içinde intihar düşüncesi ve girişimi hakkında bilgi almak için “Duygu durum Bozuklukları ve Şizofreni için Kiddie Listesi”nden beş soru, kullanılmıştır. Katılımcıların İnternet bağımlılığını değerlendirmek için “Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ergenlerin katıldığı İnternet faaliyetleri de kaydedilmiştir. İnternet bağımlılığı ve İnternet aktiviteleri ile intihar düşüncesi ve girişim ilişkileri, demografik özelliklerin, depresyonun, aile desteğinin ve benlik saygısını kontrol etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Demografik özelliklerin, depresyonun, aile desteğinin ve benlik saygısına etkisi kontrol edildikten sonra, internet bağımlılığı intihar düşüncesi ve intihar girişimi ile anlamlı derecede ilişkilendirilmiştir. Online oyun, MSN, çevrimiçi bilgi arama ve çevrimiçi inceleme, artmış intihar düşüncesi riski ile ilişkilendirilmiştir. Çevrimiçi oyun, sohbet, film izlemek, alışveriş yapmak ve kumar oynamak intihar girişiminde bulunma riskiyle ilişkili iken, online haberleri izlemek, intihar girişimi riskini azaltmıştır. Sonuçlara göre, internet bağımlılığı olan ergenlerin intihar düşüncesi ve teşebbüs riski daha yüksek bulunmuştur.

Gómez ve arkadaşları (2017) İspanya'daki okul temelli ergenlerin (n = 40,955) büyük bir örneğindeki Problemlı İnternet kullanımının genel bir tarama yapmak ve Problemlı İnternet kullanımının güncellenmiş prevalans verilerini ve farklı çevrimiçi riskli uygulamaların yanı sıra İnternet ve sosyal ağ kullanım oranlarını bulmayı amaçlayan çalışmalarında, Problemlı olan ve olmayan kullanıcılar arasındaki farklar,

demografik özellikler, ebeveyn kontrolü ve kullanma motivasyonları açısından incelenmiştir. Problemlı İnternet kullanımı ile diğer çevrimiçi riskli davranışlara karışmanın yanı sıra yoğun kullanımın rolü de analiz edilmiştir. bulgular, ispanyol gençler arasında Problemlı İnternet Kullanımının prevalansının yüzde 16,3 olduğunu, ancak bu oran kadınlar, gençlik çağındaki gençler, yoğun kullanıcılar ve düşük ebeveyn kontrolü olanlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Király ve arkadaşları, (2014) cinsiyet, okul başarısı, internet kullanımı ve çevrimiçi oyun, psikolojik mutluluk ve tercih edilen çevrimiçi etkinlikler arasındaki ilişkiyi ve Problemlı İnternet Kullanımı (PİK) ile Problemlı Oyun Oynama (POO) arasındaki örtüşmeyi incelemiştir. Bu değişkenleri değerlendiren anketler ergen oyuncuların ulusal olarak temsili bir örnekleme (N = 2,073, M_{age} = 16.4 yıl, SD = 0.87; % 68.4 erkek) uygulanmıştır. İnternet oyunlarının ergenlik çağında ortak bir etkinlik olduğu, internet oyununun ise oldukça küçük bir grup tarafından yürütölmekte olduğu gösterilmiştir. İki sorunlu davranış arasındaki en önemli fark cinsiyet açısından ortaya çıkmıştır. POO, erkek olmakla çok daha güçlü ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı, her iki davranışta da düşük etki boyutlarına sahipken, depresif belirtiler hem PİK hem de POO ile ilişkili ve PİK'ni biraz daha etkilemiştir. Tercih edilen çevrimiçi etkinlikler açısından PİK, çevrimiçi oyun, çevrimiçi sohbet ve sosyal paylaşım ile olumlu bir ilişki içindeyken; buna karşın POO yalnızca çevrimiçi oyunlarla ilişkili bulunmuştur. Bulgulara dayanarak, Problemlı Oyun Oynama, Problemlı İnternet Kullanımından kavramsal olarak farklı bir davranış gibi gözükmekte ve bu nedenle veriler, İnternet Bağımlılığı Bozukluğu ve İnternet Oyun Bozukluğunun ayrı sınıflandırılması fikrini desteklemektedir.

D. L. King ve Delfabbro, (2014b) İnternet Oyun Bozukluğunun (IGD) altında yatan bilişsel faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırma kanıtlarını bulmayı amaçladıkları çalışmalarında; İnternet oyun bozukluğuna ilişkin 29 nicel çalışmanın sistematik bir incelemesi ve IGD için bilişsel terapi kullanılan 7 tedavi çalışması yapılmıştır. IGD'nin altında yatan dört bilişsel faktör tespit etmişlerdir. (A) oyun ödöl değeri ve somutluk ile ilgili inançlar, (b) oyun davranışıyla ilgili uyumsuz ve katı olmayan kurallar, (c) kendine güvenme ihtiyaçlarını karşılamak için oyun bağımlılığı, ve (d) sosyal kazanma yöntemi olarak oyun kabul. IGD'ye bağılı bozukluğun "meşguliyet" ten daha karmaşık olabileceğı, video oyunlarının kullanımını ve tamamlanmasını

düzenleyen uygunsuz kurallara uyma ihtiyacı ile birlikte, video oyun ödüllerinin, etkinliklerinin ve kimliklerinin aşırı değerlendirilmesini içerebileceğine vurgu yapılmıştır.

Mehroof ve Griffiths, (2010) çalışmalarında, bir takım kişilik özellikleri (sansasyon arayışı, benlik kontrolü, saldırganlık, nevroitiklik, durum kaygısı ve sürekli kaygı) ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İngiltere'de 123 üniversite öğrencisine çevrimiçi anketler uygulanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon sonuçlarına göre, beş özellik (nevroitiklik, sansasyon arayışı, sürekli kaygı, durum kaygısı ve saldırganlık), çevrimiçi oyun bağımlılığı ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini Çalışma, mevcut oyun bulgularını çoğaltmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen, bazı kişilik özelliklerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının edinilmesi, geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Tejeiro Salguero ve Bersabé Morán, (2002) her türden video oyununun ve video oyun sisteminin görünürde bağımlılık yaratan kullanımı ile ilgili sorunları ölçmek için bir ölçek tasarlamak için çalışmışlardır. Ölçek, 13-18 yaşları arasındaki 223 İspanyol ergen grubuna uygulanmıştır. Çalışma Granada ve Algeciras, İspanya'da gerçekleştirilmiştir. Psikometrik analizler, (Problemlerli Video Oyunu Oynama) PVP'nin tek boyutlu olduğu ve kabul edilebilir iç tutarlılığının (Cronbach alfa) 0.69 olduğu görülmüştür. Sonuçta ise video oyunlarının aşırı kullanımının bir bağımlılık sendromuna benzeyen bir takım sorunlarla ilişkili olduğunu teyit etmekte ve PVP bu tür sorunların ölçülmesi için yararlı bir araç olarak görülmektedir.

Jelenchick, Eickhoff ve Moreno, (2013) ergenlerde sosyal paylaşım sitesi kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi deneyim örnekleme yöntemiyle değerlendirmek için çalışmışlardır. Araştırmaya katılan (N = 190) katılımcıların % 58'i kadın, % 91'i Kafkasya'dı. Ortalama yaş 18.9 idi (standart sapma = .8). En sık kullanılan süre günlük <30 dakika (n = 100,% 53), 30 dakika ile 2 saat arasında (n = 74, 39%), > 2 saat (n = 16,% 8) bildirdi. Sosyal Paylaşım Siteleri kullanımı ile herhangi bir depresyon (p = .519) veya orta ile şiddetli depresyon arasında herhangi bir ilişki görülmedi (p = .470). "Facebook Depresyonu" riski konusunda endişelerin şimdilik erken olabileceği araştırmacılarca belirtilmiştir.

Staksrud, Ólafsson ve Livingstone, (2013) sosyal paylaşım sitelerinin (SNS), çocuklarda çevrimiçi risk tecrübelerini artırıp artırmadığına dair kuşkulu olmasına rağmen, SNS'nin satın alma gücü bu olasılığı destekleyerek çok politika ve kamuoyu ilgisini çekmektedir. Bu yazıda, bu tür hizmetlerin kullanılmasının, 25 Avrupa ülkesinin her birinde 9-16 yaşlarındaki yaklaşık 1000 internet kullanan çocuğun randomize tabakalı bir örneğinden elde edilen verileri analiz ederek çocukların ve gençlerin karşılaştığı riskleri artırıp artırmadığı incelenmiştir. Sosyal paylaşım sitelerini kullanan çocuklar çevrimiçi olmayanlardan daha fazla riskle karşılaşacakları, daha fazla dijital yeterliliğe sahip olan SNS kullanıcılarının daha az yetkinliğe sahip olanlara göre daha fazla çevrimiçi riskle karşılaşacağı, daha riskli SNS uygulamaları olan (örneğin, herkese açık bir profil) SNS kullanıcılarının, daha az riskli olanlardan daha fazla çevrimiçi riske maruz kalacağı veriler tarafından desteklenmiştir. Dolayısıyla, risk için önemli olan, SNS'in nasıl kullanıldığıdır; bilinçlendirme girişimlerine yararlı bir nokta olduğu vurgulanmıştır.

D. Gentile, (2009) 8-18 yaşlarındaki 1.178 Amerikalı çocukla yaptığı gençlerin video oyunlarına "bağımlı" olup olmadığını incelediği çalışmada, çocukların sadece %8 'inin patolojik video oyunları oynadıklarını bildirmiştir. Patolojik oyuncular, patolojik olmayan oyunculara göre oyun için iki kat daha fazla zaman harcadığı ve okulda daha kötü dereceler aldığı belirlenmiştir. Patolojik oyun çocuklarda dikkat sorunları ile birlikte görülmüştür. Bu sonuçlar, patolojik oyunların güvenilir şekilde ölçülebileceğini, yapının geçerliliğini gösterdiğini ve yüksek miktarda oyun oynadığını doğrulamaktadır

Kwon (2005), ergenlik dönemi internet oyun bağımlılığı ve ilgili değişkenlerdeki zamansal değişimleri prospektif bir tasarım kullanarak incelemiştir. Çalışmada, İnternet oyun bağımlılığı, içine kapanma eğilimi, olumsuz etki, akran ilişkileri, ebeveynlerle olan ilişkiler ve diğer değişkenler üzerine iki kez, beş ay arayla toplam 1.279 ortaokul öğrencisini değerlendirilmiştir. Çoklu regresyon analizi İnternet oyun bağımlılığı, içine kapanma eğilimi ve olumsuz etkinin ilk değerlendirmesinin birkaç ay sonra İnternet oyun bağımlılığını öngördüğünü göstermiştir.

Han ve arkadaşları (2007), ergenlerde çevrimiçi oyunların aşırı kullanımının dopamin ve ödül bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelemiş, ödül bağımlılığının oyun bağımlılığında güçlü bir faktör olduğunu göstermişlerdir.

Buchman ve Funk, (1996), sekizinci sınıf öğrencilerinin favori oyunlarını genel eğlence, eğitim, fantezi-şiddet, insani-şiddet, şiddetsiz sporlar ve sportif-şiddet olmak üzere altı kategoriye ayırdıkları çalışmalarında, fantezi ve şiddet içeren oyunların, öğrencilerin en sevdikleri oyunların yaklaşık % 50'sini oluşturduğunu ve kızların fantastik şiddeti, erkeklerin insani şiddet içeren oyunlarını tercih ettikleri bulunmuştur. Anketin yalnızca dördüncü sınıf ile altıncı sınıf öğrencileri için gerçekleştirilen spor şiddeti kategorisi, erkeklerin favorilerinin yaklaşık % 16-20'sini ve kızların favorilerinin % 6-15'ini oluşturmaktadır.

Ferguson ve arkadaşları (2011) video oyun bağımlılığı görülme sıklığının incelenmesinde, oyuncuların % 3.1 'inin sorunlu oyuncular olduğunu gösterdiğini tespit etmiştir.

van Rooij ve arkadaşları (2010) Hollanda'daki 2008 ve 2009 yıllarında yaptıkları araştırmalarında, bir grup bağımlı çevrimiçi oyuncunun deneysel veri odaklı tanımlamasını sağlamayı amaçlamışlardır. Ergenlik döneminde 13 ve 16 yaşları arasındaki ergenlerde Kompulsif internet kullanımı ölçeği, haftalık çevrimiçi oyun saatleri ve psikososyal değişkenler açısından incelemeler yapmışlar ve çevrimiçi oyunların % 3'ünün bağımlısı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bulguların, DSM-V için önerilen birleştirilmiş "Bağımlılık ve İlişkili Bozukluklar" kavramında maddeye bağlı olmayan bağımlılığının dahil edilmesine ilişkin tartışmaya, çevrimiçi video oyun bağımlıları şüphesi bulunan bir grubun dolaylı tanımlanması ve doğrulanması yoluyla katkıda bulunulmuştur.

Kuss ve Griffiths (2012) yaptıkları çalışmada, internet ve oyun bağımlılığının ortaya çıkmakta olan zihinsel sağlık sorununu nörobilimsel bir perspektiften aydınlatmak için kullanılan nörogörüntüleme tekniğine dayanan tüm deneysel çalışmaları incelemişlerdir. Beyin görüntüleme çalışmaları, geleneksel anket ve davranış araştırmalarına göre bir avantaj sağlamaktadır, çünkü bu yöntemle bağımlılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinde yer alan belirli beyin bölgelerini ayırt etmek mümkündür. 18 çalışma tanımlayan sistematik bir alan yazın araştırması yapılmıştır.

Bu çalışmalar farklı düzeydeki bağımlılık türleri, özellikle madde ile ilişkili bağımlılıklar ve İnternet ve oyun bağımlılığı arasındaki benzerliklerin farklı düzeylerde gösterildiğini kanıtlamıştır. Moleküler düzeyde, internet bağımlılığı, dopaminerjik aktivitenin azaltılmasıyla sonuçlanan genel bir ödül eksikliği ile karakterizedir. Sinirsel devre seviyesinde, internet ve oyun bağımlılığı, bağımlılıkla ilişkili beyin bölgelerinde artmış aktivite faaliyetlerine ve yapısal değişikliklere neden olmaktadır. Davranışsal bir seviyede, İnternet ve oyun bağımlıları, çeşitli alanlardaki bilişsel işlevleri açısından azalmaya sebep olmakta, internetin gelişimi ve oyun bağımlılığı ile ilişkili nöronal korelasyonların anlaşılmasının gelecekteki araştırmaları teşvik edeceğini ve bağımlılık tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine yol açacağını göstermektedir.

109

D J Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van De Mheen (2013) çeşitli batılı ülkelerdeki sorunlu oyuncularla ilgili çalışmaları aktardığına göre; genelde bağımlılığın oyuncuların %1,5 ila 11,6'sını etkilediğini göstermektedir. Almanya'da, tüm yaş gruplarındaki bireylerin % 0.2'sinin bağımlı olduğu ve %3.7'sinin sorunlu kullanıcılar olduğunu ortaya koymuşlardır.

Festl, Scharkow ve Quandt, (2013) Dijital oyunları aşırı oynayı bağımlılık davranış biçimiyle ilişkilendirilmişlerdir. Bu konuyla ilgili geçmiş araştırmalar, genellikle ölçüm ya da örnekleme konularına bağlı olarak teorik ve ampirik gerekçelerle eleştirilmiştir. Bu çalışma ile bu iki sınırlamanın üstesinden gelmeyi amaçlamışlar ve sorunlu oyun oynamayı ölçmek için halihazırda kurulmuş bir enstrümanı kullanarak Almanya'daki temsili bir çalışmadan elde edilen verileri sunmaktadır. Bilgisayar destekli bir telefon anketi kullanarak büyük ölçekli, temsili bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 14-18 yaş aralığında toplam 580 ergen, 19-39 yaş arası 1866 genç yetişkin ve 40 yaş ve üstü 1936 yaşlı yetişkin (toplam n = 4382) katılmıştır. Veri toplamak için yedi kriteri kapsayan Oyun Bağımlılığı Kısa Ölçeği (GAS) kullanılmış buna ek olarak, kişiliğin farklı yönlerinin ve oyun davranışının ölçülmesine ait sorular sorulmuştur. Yalnızca yedi katılımcı [% 0.2,% 95 güven aralığı (GA): 0.1, 0.3] GAS Ölçeği'nin tüm ölçütlerini karşılamıştır. Bunun tersine, ankete katılanların% 3.7'si (% 95 GA: 3.1, 4.3), bu koşulların en az yarısını karşılayan sorunlu kullanıcılar oldukları görülmüştür. Ergenlerde problemlili oyuncular yüzdesi ortalamasının üstünde bulunmuştur (% 7.6,% 95 GA: 5.6, 10.1). Yüksek GAS skorlarının, saldırganlık,

düşük katılım ve öz yeterlik ve yaşamdan daha düşük tatmin ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Oyun Bağımlılığı Kısa Ölçek kriterlerini takiben, oyun bağımlılığı şu anda Almanya'daki ergen ve yetişkinler arasında yaygın bir fenomen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Oyun Bağımlılığı Kısa Ölçek puanları, bireylerin kişiliği ve sosyal yaşamlarının bazı sorunlu yönlerinin yanı sıra yoğun oyun oynamayla ilişkili bulunmuştur.

Winkler ve arkadaşları (2013) "İnternet bağımlılığı" konusunda meta-analiz gerçekleştirdiler. İncelemelerinde, Nisan 2011 itibarıyla yayınlanan toplam 16 araştırma yer almıştır. Araştırmalara göre, tedavi etki büyüklüğü tahminleri, psikolojik ve farmakolojik müdahalelerin internet bağımlılığı belirtilerini azaltmak için "son derece etkili" olduğunu belirtmişlerdir.

Lee, Han, Kim ve Renshaw (2013) 3 haftalık bir aile terapisi müdahalesinin, çevrimiçi oyun bağımlılığı kriterlerine uyan işlevsiz ailelerden gelen ergenlerde sevgi ve oyun ipuçları karşısında beyin aktivasyon örüntülerini değiştirip değiştirmeyeceğini incelemişlerdir. On-line oyun bağımlılığı olan on beş ergen ve on-line oyun oynamayan on beş ergen ve aileleriyle beraber çalışmaya alınmışlardır. 3 haftadan fazla süren ailelere aile birleşimini artırmak için haftada 4 saat ve günde 1 saatten fazla ödev vermeleri istenmiştir. On-line oyun bağımlılığı olan ergenler terapiden önce ana görüşe ve orta ön ve alttaki artmış aktiviteye ilişkin görüntülere yanıt olarak kaudat, orta temporal girus ve oksipital lobda fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) ile ölçülen aktivitenin azaldığını göstermişlerdir sağlıklı karşılaştırma konularına göre çevrimiçi oyunlardan gelen tepki sahnelerinde parietal. 3 haftalık tedaviyi takiben algılanan aile bütünlüğünde iyileşme, sevinç uyaranlara yanıt olarak kaudat çekirdeğin aktivitesinde bir artış ile ilişkilendirildi ve çevrimiçi oyun oynama zamanındaki değişikliklerle ters korelasyon göstermiştir. Çevrimiçi oyun oynamaya ipuçları ve ebeveyn sevgisini gösteren resimlere tepki olarak beyin aktivasyon değişiklikleri ile ilgili bulgularla, mevcut bulgular, aile oyunlarının oynanmasında sorunlu bir tedavide aile bütünlüğünün önemli bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Terapiden önce, çevrimiçi oyun bağımlılığı olan ergenler, sağlıklı olan katılımcılara göre, ebeveynlerin duygularını tasvir eden görüntülere cevaben azalmış aktivite gösterirken ve çevrimiçi oyunlardan yanıt sahnelerinde orta ön ve alt parietalin aktivitesinin arttığını gösterilmiştir. 3 haftalık

tedaviyi takiben algılanan aile bütünlüğünde iyileşme, sevinç uyaranlara yanıt olarak kaudat çekirdeğin aktivitesinde bir artış ile ilişkilendirildi ve çevrimiçi oyun oynama zamanındaki değişikliklerle ters korelasyon gösterilmiştir. Çevrimiçi oyun oynamaya ipuçları ve ebeveyn sevgisini gösteren resimlere tepki olarak beyin aktivasyon değişiklikleri ile ilgili bulgularla, mevcut bulgular, aile oyunlarının oynanmasında sorunlu tedavide aile birleşmesinin önemli bir faktör olduğunu düşündürmektedir.

Young, (2017) çeşitli beyin bölgeleri üzerinden bağımlılar ve bağımlı olmayanlar arasındaki farkları analiz eden fonksiyonel manyetik rezonans görüntüsüyle (fMRI), internet bağımlıları olarak sınıflandırılanların normal oyun oynama prosedürüne göre daha düşük beyin taraması aktivasyonuna sahip olduklarını bulan EEG çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Griffiths ve arkadaşlarına göre (2012) sorunlu video oyununun bir bağımlılık sınıfına girip girmeyeceğine bakılmaksızın, aşırı çevrimiçi oyunların etkilenen bazı bireyler için çok çeşitli olumsuz psikososyal sonuçlar doğurabileceğini gösteren nispeten çok sayıda çalışma vardır. Aşırı durumlarda, stres artışı, gerçek hayat ilişkilerinin olmaması, düşük psikososyal refah ve yalnızlık, düşük sosyal beceriler, akademik başarıda azalma, dikkatsizlik, saldırganlık ve düşmanlık; uyumsuz başa çıkma, sözel bellek performansında azalma ve intihar düşünceleri olabilmektedir.

Anderson ve arkadaşları (2012) araştırmasında deneysel bir ortamda prososyal oyunun çocuklar üzerindeki etkisine odaklanmışlardır. 9-14 yaş grubunda (n = 191) rastgele, şiddet içeren bir video oyunu, tarafsız bir video oyunu veya profesyonel bir video oyunu olmak üzere üç oyun türünden birini oynamak üzere görevlendirilmiştir. Sınırlamalara rağmen, araştırmacılar, yararlı ve zararlı davranışları değerlendirmek için araştırmada kullanılan tangram yönteminde sonuçların, prososyal video oyunlarının kısa vadede yararlı davranışlarda bir artışa neden olduğunu ileri sürdüklerini iddia etmiştir. Sonuçlar ayrıca şiddet içeren bir video oyununun oynatılmasının, zarar verici davranışlarda bir artışa ve yararlı davranışlarda bir azalmaya neden olduğuna işaret etmektedir.

Smahel ve ark. (2008) oyuncuların bağımlılık yapan video oyunlarının karakterleriyle ilişkili önemli bir rol oynayabileceği sonucuna varmışlardır. Bağımlı oyuncular karakterlerini olduklarından daha iyi değerlendirirler ve gerçek

hayatlarında da bu şekildeki gibi olmasını isteyebilirler. Bu iki değişken arasındaki korelasyon çok yüksek olmasa da, karakterle bağımlılık tanımlaması için bir risk faktörü gibi görünmektedir ve hafife alınmamalıdır sonucuna ulaşmışlardır.

Griffiths (2009) çalışmasında, bilgisayar oyunları oynamak için nedenlerden birini göstermiştir, “kaçış”. Bilgisayar oyuncuları bilgisayar oyunlarını duygusal sorunlarını çözenin ve gerçeklikten kurtulmanın bir yolu olarak kullanabilirler. Sorun kendiliğinden yinelenen bir döngüye neden olabilir, çünkü sorun çözülmez, yalnızca gecikir ve bu da birey için daha fazla çatışma oluşturur, bu da daha fazla oynamasına neden olur.

Wenzel ve arkadaşları (2009) Norveç'te yaptıkları çalışmalarında aldıkları yetişkin örnekleme bilgisayar oyun oynama davranışını birçok yönden keşfetmeyi amaçlamışlardır. Katılımcıların % 65.5'i (16-29 yaş, % 93.9; 30-39 yıl, % 85.0; 40-59 yıl, % 56.2; 60-74 yaş, % 25.7) oranında olduklarını ve 2.170 oyuncu arasından % 89.8'i 1 saatten az oynamayı tercih ettiklerini % 3.1, 2-4 saat oynadığını ve % 2.2'si >4 saat risk düzeyinde oynadığını bildirmiştir. 4 saat ve üstü oyun oynamak için en güçlü faktörün bir çevrimiçi oyuncu olma, bunu erkek cinsiyet ve tekli medeni durum takip ettiğini bulmuşlardır. Bilgisayar oyunlarının oynadığı olumsuz sonuçlar günlük ortalama oyun süresiyle güçlü bir şekilde arttığı ayrıca bulunmuştur. Dahası, bu sorunların uyku sorunları, depresyon, intihar düşüncesi, kaygı, takıntı / zorunluluklar ve alkol / madde kötüye kullanımı artan oyun süresi ile birlikte arttığı görülmüştür. Bu çalışma, yetişkin popülasyonların bilgisayar oyun oynama davranış ve sonuçlarına ilişkin araştırmalara dahil edilmesi gerektiğini göstermiştir.

Lee ve arkadaşları (2014) internet bağımlılığı ve depresyon eş tanısı olan hastaların dinlenme durumu gözü-kapalı EEG aktivitesindeki farkı depresyonsuz internet bağımlılığı olan hastalarla karşılaştırmıştır. Çalışmanın bulguları, depresyon ve internet bağımlılığı olan hastalara kıyasla depresyonsuz internet bağımlılığı olan hastaların mutlak delta ve beta gücünü daha düşük gösterdiklerini bunun da İnternet bağımlılığının potansiyel biyolojik belirteçleri olarak mutlak delta ve beta gücünün daha düşük olduğunu düşündürmektedir.

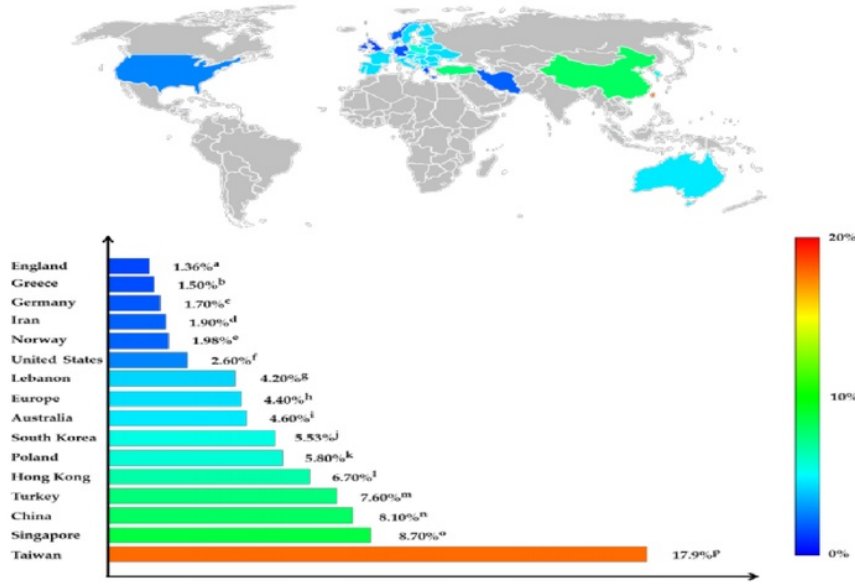
F. Lin ve Lei (2015), çalışmalarında internet bağımlılığının nörolojik / psikiyatrik nedenlerini oluşturabilen beyin içindeki fonksiyonel ve yapısal değişiklikleri

tanımlama amacı ile, nöro görüntüleme tekniklerinin kullanımını araştırmışlardır. Literatür taraması, internet bağımlılığının prefrontal korteks, talamus ve diğer beyin bölgelerini içeren nöroanatomik değişikliklerle ilişkili olduğunu açıkça göstermektedir. Bu değişikliklerin en azından bir kısmı internet bağımlılığının davranışsal değerlendirmeleri ile korelasyonlu görünmektedir. Daha da önemlisi, bu veriler, beyindeki internet bağımlılığı ile ilgili yapısal farklılıkların, madde bağımlılığında gözlemlenen değişikliklere bir ölçüde benzediğini gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Genel bilgisayar oyun bağımlılığı hem Amerika Birleşik Devletleri hem de Çin'de yaygın olarak incelenmiş ve yayılması ve sonuçlanan davranışları konusunda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkinlerin 1 / 2'sinden fazlası internete bağımlı olma belirtileri göstermiştir ve 1,178 ABD'li genç nüfusun ağırlıklı bir örneğinde oyuncuların %8,5'inin patolojik oyuncular olduğu ortaya çıkmıştır. Avrupa'da ve Asya'da, özellikle de ergenlerde (yaklaşık 20 milyon kişi)% 14.1 gibi bir oranda benzer veya daha yüksek bir oran bildirilmiştir. (Allison, von Wahlde, Shockley ve Gabbard, 2006; D. Gentile, 2009; Park ve diğerleri, 2010) .

Oyun bağımlılarının yanlış anlaşıldığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur. Mark D Griffiths ve diğerleri, (2012), 1989'da Shotton, oyun bağımlılığıyla ilgili ilk deneysel çalışmayı, nispeten küçük (127 kişilik) bir örneklem üzerinden elde ettiği bulgularla yayınlamıştır. Shotton 'un oyun bağımlılığının kavramsallaştırılması; olumsuzdan daha çok olumluydu ve "bağımlılarının" tümü gerçekte oldukça zeki, motive olmuş insanlar olduğu ve toplum tarafından yanlış anlaşıldığı görüşündeydi.

Aşağıda farklı bölgelerde bulunan ülkelerde internet ve oyun bağımlılığının tahmini yaygınlığını gösteren bir şekil yer almaktadır (Şekil 5) (Liu, 2014).



Şekil 5: Farklı Ülkelerde ve Bölgelerde İnternet ve Oyun Bağımlılığının Tahmini Yaygınlığı

Yurtdışında yapılmış bazı tedavi/önleme programlarını, hangi yöntemleri kullandığını ve sonuçlarını bir araya getirdiği liste aşağıdaki tabloda (Tablo 4) verilmiştir.

Tablo 4: Yurtdışında Yapılmış Bazı Önleme/Tedavi Programları

Terapi	İçerik
Grup gerçeklik terapisi (reality therapy) (Kim, 2008)	Haftada 2 seans, 5 hafta süren 13 kişilik terapi grubu, 12 kişilik kontrol grubu İnternet bağımlılığı derecesi belirgin olarak azalmış. Öz saygı (self-esteem) kontrol grubuna göre anlamlı olarak artmıştır.
Çoklu Model Okul Temelli Müdahale (Shek, Tang ve Lo, 2009)	Madde kötüye kullanımı, Aile danışmanlığı ve Akran destek grupları için, 59 ergen 15-19 ay boyunca bir programa tabi tutulmuştur. Bireylerin uygulama sonucu internet bağımlılığı düzeyleri azalmış, algılanan ebeveyn tutumlarında olumlu yönde değişiklikler meydana geldiği görülmüştür.
Çoklu Model Okul Temelli Müdahale, 12-17 yaş	8 oturum olarak yapılan ve 6 ay sonra izlemesi yapılan müdahale programına 32 kişiden oluşan aktif tedavi, 24 kişiden oluşan tedavisiz iki grup oluşturulmuştur. Müdahale

(Du ve ark, 2010)	programı sonrasında ¹⁰ internet kullanımının her iki grupta da azaldığı gözlenmiştir. Terapi grubunda zaman yönetim becerileri, duygusal, bilişsel, davranışsal belirtilerde belirgin düzelmeler olduğu görülmüştür.
Yaşam stili eğitimi	10 oturum- Giriş, İkinci oturum için ödev verilmesi, problemleri davranışın avantaj ve dezavantajları, Ödev dayalı olarak
Bilişsel – Davranışçı Terapi	terapi amaçlarının belirlenmesi. Davranışın fonksiyonel analizi
(Rooij ve ark. 2012)	Problemleri davranışla başa çıkma için BDT eğitimi ve tartışması, Reddetme becerilerini rol oynama ve tartışma Acil eylem planı hazırlama, Tedavi amaçlarının değerlendirilmesi, ¹⁰ Grup baskısıyla başa çıkma, serbest zaman yönetimi, sosyal ağ, sosyal beceriler, gevşeme becerileri, depresif duygu durumu ve öfkeyle başa çıkma, problem çözme becerisinin geliştirilmesi.
Kabullenme ve Bağımlılık Terapisi (Twohig ve Crosby, 2010)	8 Oturum Problemleri İnternet Pornografisi Tedavisi
Yapılandırıcı Yaklaşım (Oravec, 2000)	Öyküsel Yapı Kullanımı
Bilgisayar Bağımlılığı Motivasyonel Görüşme Terapisi (Orzack Ve Orzack, 1999)	Hastanın uygunsuz davranışları yönetmesine yardımcı olmak ama hala teknolojiyi kullanabilmesine olanak vermek amacıyla yapılan çalışma aynı zamanda bir vaka incelemesidir. ekip yaklaşımının geçerliliğini göstermeye çalıştıkları bu çalışmada, bir psikiyatrist, bir sosyal hizmet görevlisi, bir davranış psikoloğu, bir sosyal çalışmacı ve danışmanla beraber çalışmıştır. Bireysel Olarak 3 vaka ile çalışılmış, 3 ay sonra kontrol edilmiştir. Kontrollerin ve uygulanan ölçme anketlerinin hastalığın gelişimde önemli olduğu ve sonraki

çalışmalara yardımcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Davranışı- tedavi	bilişsel	Geliştirilen Davranışçı Bilişsel Tedavi Programına göre: Bireyin internetten uzak kalıp kalamadığı, bilgisayarın genel kullanılan bir yere nakli, internete diğer bireylerle beraber bağlanılması, internete bağlanma zamanlarını kaydırılması, internete giriş zamanları için defter tutulması. Persona kullanımına son vermesi, internet ile ilgili problemlerin diğer kişilerden saklanmaması, sportif ve sosyal faaliyetlere katılım, internet tatilleri yapılması, otomatik düşüncelerin ele alınması, devşeme egzersizleri yapılması, internet kullanımı sırasında hissedilenlerin not edilmesi, bireye yeni sosyal becerilerin kazandırılması
----------------------	----------	--

(Tablo 4'deki bilgiler Kalkan'dan (2013) derlenerek aktarılmıştır.)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, araştırma deseni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, yapılan dencysel işlemler ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1 Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarının belirlenmesi amacıyla 2016-2017 eğitim üretim yılında Samsun ili Merkez Atakum ilçesinden bir Meslek Lisesi ve bir Normal Lisede ğrenim gören 363 öğrenciye, evrimii Oyun Bağımlılığı leği, DSM-V

Tanı Kriterlerinde yer alan (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) İnternet Oyun Bozukluğu Kriterlerini de içeren “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

3.1.1.Çalışma Gruplarının Oluşturulması

Çalışma yapılacak grubun oluşturulacağı lise belirlenirken, Samsun İli Merkez ilçelerden biri olan Atakum ilçesinde olmasına, özel okulların öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumlarının farklılığı göz önüne alınarak kamuya ait bir eğitim kurumu olmasına, meslek liselerindeki öğrencilerin meslek derslerinin içerisinde internet-bilgisayar kullanımının zorunlu olması gibi nedenlerle genel bir lisenin tercih edilmesine karar verilmiştir. Lise 1, lise 2 ve lise 3. sınıflara devam eden toplam 172 öğrenciye seçkisiz olarak veri toplama araçları uygulanmıştır. Lise son sınıfların üniversiteye hazırlanmaları nedeniyle çalışma grubuna alınmamıştır. Formları eksik dolduran veya sınırlılıklar dışında bulunan öğrenciler (12 öğrenci) değerlendirmeye alınmamıştır. 160 öğrencinin aritmetik ortalamaları ($\bar{X}= 49,74$) ve standart sapmaları ($ss=17.88$) bulunmuştur.

Çalışmanın amacına uygun olarak grubun oluşturulmasında ayrıca, katılımcıların gönüllü olmaları, psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirmemiş olmaları dikkate alınmıştır. “Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programı”nın etkinliğinin farklı risk gruplarına test edilebilmesi için Kişisel bilgi formunda sorulan sorulara verdikleri cevaplar, DSM V kriterlerine verdikleri cevaplar (1-4 arası) ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları dikkate alınarak belirlenmiştir.

Johansson ve Göttestam (2004), Norveç’te yaptıkları bir çalışmada Young 'ın (1998) oluşturduğu 8 maddelik İnternet Bağımlılığı İnceğini kullanmışlar, 5 ve üzerindeki maddeye “evet” cevabı verenleri bağımlı, 3-4 maddeye “evet” cevabı verenleri riskli görmüşler, 1-2 maddeye “evet” cevabı verenleri internet bağımlısı olarak görmemişlerdir. Bu çalışmada farklı ölçekler kullanılmış olsa da aynı derecelendirme yapısı kullanılmış, sadece 1-2 “evet cevabı verenler “düşük riskli” olarak isimlendirilmiştir

Deny ve kontrol gruplarının oluşturulmasında katılımcıların (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM V) İnternet Oyun Bozukluğu Kriterlerini de içeren “Kişisel Bilgi Formu” ve “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Ölçeği'ne verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulmuştur. İnternet Oyun Bozukluğu Kriterleri 9 (dokuz) başlık altında toplanmıştır. 5 (beş) ve üzeri tanıya sahip olan bireyler bağımlı kabul edildiği için çalışma grubuna alınmamıştır. 3-4 tanı kriterini işaretleyen öğrenciler riskli grup olarak belirlenmiş, 1-2 tanı kriterini işaretleyen öğrenciler ise düşük riskli grup olarak belirlenmiştir.

Gruplarda cinsiyet ve yaş faktörü de dikkate alınmıştır. Oluşturulan deney ve kontrol gruplarının yaş (Tablo5) ve cinsiyet (Tablo 6) değişkenlerine göre frekans değerleri aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 5: Yaşa Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	n	\bar{X}
Riskli Deney	8	15.62
Düşük Riskli Deney	8	15.87
Riskli Kontrol	8	15.00
Düşük Riskli Kontrol	8	15.75
Toplam	32	15.56

Tablo 5 'da grupların yaş ortalamalarına ait betimsel istatistikler verilmiştir. Bu tabloda grupların homojen bir yaş dağılımına sahip oldukları görülmektedir

Tablo 6: Cinsiyete Göre ¹⁰¹ Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Riskli Deney	2	6.25	6	18.75	8	25
Düşük Riskli Deney	2	6.25	6	18.75	8	25
Riskli Kontrol	2	6.25	6	18.75	8	25
Düşük Riskli Kontrol	2	6.25	6	18.75	8	25

Toplam	8	25	24	75	32	100
---------------	---	----	----	----	----	-----

² Tablo 6 ' da görüldüğü gibi Riskli Deney ve Riskli Kontrol grupları cinsiyet açısından dengeli bir dağılım göstermektedirler. Düşük riskli Deney ve Düşük Riskli Kontrol grupları arasında da aynı şekilde bir eşitlik söz konusudur. Aynı şekilde tüm grupların cinsiyet açısından dengeli oldukları görülmektedir.

Gruplara ait bilgiler ve işlem süreci (Ek-3)' de detaylı olarak verilmiştir.

3.2 Araştırmanın Deseni:

Araştırma kapsamından hazırlanan Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programının, çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisinin incelendiği yarı deneysel çalışmada ⁴ “Ön test – Son test Kontrol Grup Deseni” kullanılmıştır. Araştırma deseni Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney Grubu	Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeği	Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programı	Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeği	Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeği
Kontrol Grubu	Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeği	-----	Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeği	Çevrimiçi Oyun bağımlılığı ölçeği

40 Araştırmanın bir bağımsız, bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni “Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programı”, bağımlı değişken ise Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyidir.

3.3 Veri Toplama Araçları

2 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda öğrencilerin yaş, sınıf, cinsiyet, okul, ailenin ekonomik durumu gibi demografik özelliklerinin yanı sıra psikiyatrik geçmişi, aileye yönelik bilgi edinmeyi amaçlayan sorulara ilaveten risk gruplarını belirlemede yardımcı olması açısından DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) İnternet Oyun Bozukluğu Kriterleri de formda yer almaktadır.

18 3.3.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği

8 Kaya (2013) tarafından geliştirilen, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Analizler sonucu ortaya üç alt faktör çıkmıştır. Bu alt faktörden birincisi olan Aksaklıklar Alt faktörünün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 olarak, başarı alt faktörünün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 olarak ve ekonomik kazanç alt faktörünün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Test-Tekrar Test Yöntemi ile güvenilirlik analizi yapılabilmesi için 48 katılımcıya 15 gün ara ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği uygulanmış, ölçeğin tamamına yönelik iki uygulamadan alınan sonuçlar arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Aksaklıklar alt faktörüne ait iki uygulamadan alınan sonuçlar arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .85 olarak bulunurken, başarı alt faktörü için .73 ve ekonomik kazanç faktörü için .83 olarak bulunmuştur.

3.3.3 MGT Dayalı Psiko-Eğitim Programı

Araştırmacı tarafından hazırlanan Motivasyonel Görüşme Tekniklerine Dayalı Psiko-Eğitim Programının içeriğinin oluşturulmasında ve oturum etkinliklerinin planlanmasında farklı kaynaklara başvurulmuştur. Program hazırlanırken Motivasyonel Görüşme Tekniğine ait psikolojik danışma yaklaşımları temel alınmıştır. Ayrıca İnternet ve Oyun bağımlılığına yönelik yapılan deneysel

çalışmalarda yürütülen oturularda yönelik yapılan çalışmalar içerik ve süreç olarak karşılaştırılmalı bir şekilde incelenmiştir.

Motivasyonel Görüşme Tekniklerine Dayalı Psiko-Eğitim Programı, 5 grup oturumu ve 1 izleme oturumu içermektedir. Haftada 1 defa yaklaşık 120 dk. süren grup oturumlarında oturumun konusuna uygun bir ısınma etkinliği, bir önceki oturuma ilişkin ev ödevleri varsa değerlendirilmesi, yeni konuların işlenmesi ve yeni ev devi varsa verilmesi süreçlerinden oluşmaktadır. Her oturumda eğitimciye bilgi verici notlar eklenmiştir. Bireysel problemlerin çeşitliliği göz önüne alındığında oturumlarda eğitimcinin kendi grubuna göre değerlikler yapabilmesine uygun tasarlanmıştır. Bu sebeple her oturumdan sonra diğer oturum önceki oturumlar göz önünde bulundurularak tekrar düzenlenebilir. Oturumların sonunda her öğrencinin kendi bireysel değerim planını oluşturması hedeflenmiş ve planlarının aileleriyle paylaşılması ve ortak bir plana dönüştürülmesi teşvik edilmiştir. İzleme oturumunda ailelerle bir araya gelinerek planın işleyişi ve devamının sağlanması konularında fikir alışverişinde bulunulmuştur. Değerim planının uygulanmasında ailenin desteğinin önemi özellikle vurgulanmıştır. Program başta aile ile beraber ortak bir program şeklinde düşünülmüşse de Psiko-Eğitim Programı psikolojik danışma yaklaşımları temel alınarak hazırlanığından, psikolojik danışma yaklaşımlarının olmazsa olmazı güven sağlanması ve empati kurulması açısından grup yesi öğrencilerin aileleri oturum dışında bırakılmıştır. Bununla birlikte aile desteğinin de alınabilmesi adına değerim planlarını aileleriyle ortak hazırlayabilecekleri ve beraber çalışabilecekleri özellikle vurgulanmıştır. Araştırmacı Motivasyonel Görüşme Tekniklerine yönelik eğitime de almıştır.

Birinci Oturum

Tanışma, Grup Kurallarının Belirlenmesi, Bilgilendirme, Empatinin Gösterilmesi

Amaçlar:

- Tanışma
- Grup kurallarının belirlenmesi

- Motivasyonel Görüşme Teknikleri hakkında bilgilendirme, amaçlar, içerik ve süreç hakkında bilgi verme
- Grup üyelerinin süreçten beklentileri hakkında paylaşımında bulunma.

Araçlar:

- Kâğıt, kalem, toplu iğne veya ataç, yaka kartları, projeksiyon cihazı, dizüstü bilgisayar.

Süreç:

Eğitimci giriş konuşmasıyla oturumu başlatır.

“Hepiniz hoş geldiniz, sizi burada görmekten mutluluk duydum. Zaman ayırıp buraya gelerek, oyun bağımlılığınızla mücadele konusunda çok önemli bir adım attığınız için sizi tebrik ederim. Bazen farkındalık kazanmak bile değişim için içsel bir motivasyon oluşturmaya yeterli olabilmektedir. Değişim gelişmenin ilk ve en önemli adımıdır. Biz de burada değişim için motivasyonunuzu artırmaya çalışacağız.” Şeklinde başlangıç konuşmasından sonra ısınma etkinliğine geçilir.

Tanışma Etkinliği

Eğitimci gruba etkinliği açıklar. Her grup üyesi adını ve soyadını söyledikten sonra dağıtılan yaka kartlarına adını ve soyadını yazar ve yakasına asar, sonra eğitimci gruptakileri ikişerli alt gruplara ayırır. Tek kalan olursa kendi ile eşleştirir, sonra gruba dağıtılan A4 kâğıdına ise grup üyeleri adını soyadını, doğum yılını ve yerini, kaç kardeş olduklarını, en başarılı olduğu dersleri, yaptığı sporları, hobilerini, en belirgin kişilik özelliğini ve gelecekte yapmayı düşündüğü mesleği yazmalarını ister (Erkan, 1995, ss. 153–155). Grup üyeleri kendilerine ait bilgileri doldurduktan sonra daha önce eşleştiği arkadaşına verir, böylece her iki kişilik alt grupta bulunan üye diğer arkadaşını gruba elinde bulunan kâğıtta yazılanlara göre tanır.

Isınma etkinlikleri grubun kaynaşması, güven oluşması ve grup üyelerinin sıkıcı bir eğitim süreci algısının oluşmaması için önemlidir ve mutlaka yapılmalıdır. Bu etkinlikler grubun durumuna göre farklı olabilir burada örnek birer etkinlik konulmuştur.

Süre: Her bir oturum 2 saat kadar sürecektir. Bu süre içinde bir kere ara vereceğiz.

Eğitimci gruba yönelik olarak açık uçlu sorular sorar ve grup üyelerinin bu konudaki görüşlerini paylaşmalarını ister.

- Bu eğitimden beklentileriniz nelerdir?
- Eğitimin sonunda kendinizde ne gibi değişikliklerin olmasını bekliyorsunuz?

Eğitimciye Not

Yansıtmalı dinleme yoluyla, grup üyelerinin duygularını ve bakış açısını yargılamadan, eleştirmeden ve suçlamadan araştırmalı, kabul ve saygı göstermelidir.

Eğitimciye Not

Eğitim Hakkında Bilgilendirme

Gönüllü olarak katılmış olduğunuz bu eğitim, çevrim içi oyun bağımlılığı düzeyini azaltmaya yöneliktir. Bu eğitim programı, çevrim içi oyun bağımlılığı konusunda farkındalığınızı artırmada ve bağımlılığı azaltma yönünde değişimi sağlamada motivasyonunuzu güçlendirmede size yardım edecektir.

Bağımlılıktaki süre tek başına belirleyici değildir, iş kaybı, evlilik sorunları, depresyon, içe kapanma, kaygı vb. durumların olması veya kişinin zarar gördüğünün çok kuvvetli kanıtları olduğu halde aynı davranışı sürdürmede ısrar etmesi de belirleyici olabilmektedir. Davranışsal bağımlılıkların başında gelen İnternet ve Oyun bağımlılıkları Amerikan Psikiyatri Birliği'nin hazırladığı (APA) Psikiyatrik Hastalıkların Tanı Kitabı olan DSM-V 'de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) "internet gaming disorder" "ismiyle kriterleri belirlenerek bir rahatsızlık çeşidi olarak tanımlanmıştır. Türkçe' de İnternet oyun bozukluğu, Problemlili Oyun Oynama, Oyun Bağımlılığı, Patolojik Oyun Oynama gibi isimlerle alan yazımda tanımlamalar yapılmıştır. Bu tür bağımlılıkların tedavisiyle ilgili merkezler dünyanın her yerinde açılmaya başlanmış, ülkemizde de internet ve oyun bağımlılığına yönelik klinikler açılmaya başlanmıştırdır.

Motivasyonel Görüşme Tekniği ise madde, alkol ve sigara bağımlılarında olumlu sonuçlar vermiş bir metottur. Oyun bağımlılığı alanında ilk defa kullanılan metodun diğer tür bağımlılıklarda başarısının çok yüksek olduğu çalışmalarla ortaya çıkmıştır.

Grup Kuralları grup elemanları tarafından oluşturulur. Üzerinde konuşulan ve karara bağlanan her kural dizüstü bilgisayar kullanılarak projeksiyon cihazından yansıtılmak suretiyle yazılı hale getirilmeli, gruptaki her bireyin onayıyla kabul edilmelidir. Gerekli durumlarda oturumun başında sözel olarak veya yine ekrana yansıtma suretiyle hatırlatılabilir.

Örnek Grup Kuralları

- Oturumlar belirlenen zamanda gelmeye çalışalım. Mümkünse oturumlara 5-10 dk. Önceden gelelim, böylece zamanında başlayabiliriz.
- Oturumda söylenenlerin gizli kalmasına ve grup dışında konuşulmamasına dikkat edelim. Böylece önemli olan konuları grupta konuşmak için kendimizi daha rahat hissedebiliriz.
- Grupta saygı çok önemlidir. Gruptaki diğer bireyleri dinlemeli, mümkün olduğunca sözünü kesmeme özen göstermeliyiz.
- Grupta verilecek ev ödevlerinin yapılması çok önem taşımaktadır. Ödevlerimizi

Eğitimciye Not

Profilini Seç etkinliğinde seçilen profilin özellikleri:

A: Değişime karşı motivasyonu yok, öz yeterliliği düşük.

B: Değişime karşı motivasyonu yok, öz yeterliliği yüksek.

C: Değişime karşı motivasyonu var, öz yeterliliği düşük.

D: Değişime karşı motivasyonu var, öz yeterliliği yüksek.

mutlaka yapmaya çalışalım.

Eğitimci grup üyelerinin profilini ve değişime hazır oluş düzeyini görmek adına ekte bulunan “Profilini Gör” ve “Değişime ne kadar hazırım?” Formlarını uygular.

PROFİLİNİ SEÇ:

Oturuma ait ekte yer alan “Profilini Seç” (Miller ve Rollnick, 2009a, s. 57) kağıtlarını (Ek-7) grup üyelerine dağıtalım ve kendisini en iyi ifade eden profili seçmelerini isteriz.

Değişime Ne Kadar Hazırım:

Oturumun sonuna doğru “Değişime Ne Kadar Hazırım Cetveli” (Miller ve Rollnick, 2009a, s. 56) grup üyelerine dağıtılarak (Ek-8) doldurmaları istenir. 1’den 10 kadar değişim motivasyonunu ölçtüğümüz bu kartlarda grup üyesinin seçtiği sayıya bakarak “neden daha küçük bir sayı seçmedin?” diye sorarak grup üyesinin kendi motivasyon kaynaklarını ve bu işi neden yapması gerektiğini ortaya koymaya çalışılır.

Eğitimciye Not

Grup üyelerinin oynadıkları oyunları öğrenerek oyunları incelemeniz, bu süreçte size bazı avantajlar sağlayabilir.

Profil seçiminden ve değişime hazır oluş düzeyleri tespit edildikten sonra eğitimci birinci oturumun bir değerlendirmesini yapar ve oturumu özetleyerek sonlandırır.

Eğitimciye Not

Her oturum sonunda oturum değerlendirilecek ve oturumun dinamiklerine uygun değişiklikler yapılacaktır. Lütfen aşağıya bu oturumla ilgili olumlu-olumsuz görüşlerinizi ve kazanımlarınızı ve neler kazanmayı beklediğinizi belirtir bir açıklama yazınız:

Birinci Oturumun Özeti

İlk oturuma giriş konuşması yapılarak başlanmıştır. Motivasyonel Görüşme Teknikleri hakkında bilgilendirme yapılmış, Psiko-eğitim programının amaçları, içerik ve süreçleri hakkında bilgi verme işleminin ardından tanışma etkinliğine geçilmiştir. Grup üyeleri, aralarında eşleştirilerek tanışma etkinliği gerçekleştirilmiş, tanışma etkinliğinde yer alan gelecekte yapmayı düşündüğünüz meslek, kardeş sayısının ve hobilerin çevrimiçi oyun oynamaya etkileri konusunda hissettikleri ve düşündükleri konusunda grupta konuşmak isteyenler olmuş ve grupta bu konuda paylaşımlarda bulunulmuştur. Gelecekte yapmak istedikleri mesleğe sahip olmak için

nasıl bir planları olduğu, çevrimiçi oyun oynamanın bu plana etkileri konuşulmuştur. En ilginç paylaşım ise birkaç üyenin şiddet içerikli ve spor oyunlarının ilerde yapmayı düşündükleri bazı mesleklerde onlara avantaj sağlayacağını düşünmeleri olmuştur. Kardeş olmamasının olumsuz etkileri konusunda bahsedilmiştir. Grup üyelerinden çevrimiçi oyun oynamanın olumlu-olumsuz yanlarından, ekonomik, sosyal avantaj ve dezavantajlarından bahseden paylaşımlar yapılmıştır. Gruba bu etkinlikten beklentileri sorulmuş, hangi dönemlerde çevrimiçi oyun oynama düzeylerinin azalıp arttığı konularında paylaşımlarda bulunulmuştur. Tablet bilgisayar ve cep telefonu üzerinden de çevrimiçi oyunlar oynandığından özellikle kız öğrencilerin genellikle cep telefonu kullanarak da çevrim içi oyun oynadıklarını belirtmişlerdir.

Grup kuralların belirlenmesi amacıyla gruptan bir üyenin de yardımıyla dizüstü bilgisayar ve projeksiyon cihazı kullanarak (bu işlem bir tahta ve tebeşir kullanılarak da yapılabilir) grup kuralları listesi oluşturulmuştur. Kurallar herkesin görebileceği bir şekilde yazılarak grupta tartışılmış ve ortak bir kurallar listesi belirlenmiştir.

Sonrasında öğrencilere “Profilini Gör” ve “Değişime Ne Kadar Hazırım Cetveli” formları dağıtılarak doldurmaları istenmiş, sonrasında hem formları doldurmak hem de dinlenmek amacıyla kısa bir ara verilmiştir, aradan sonra formlar toplanmış, “Profilini seç” formunda grup üyesinin değişime karşı motivasyonu olup olmadığı ve bu konuda öz yerliliğinin düşük veya yüksek olup olmadığını belirleyici sorular olduğundan, grup üyesinin motivasyon ve öz yeterlilik durumu hakkında fikir edinilmiştir. Bu konuda herhangi bir paylaşımında bulunulmadan sonraki oturumlarda dikkate almak ve değişim planında göz önünde bulundurmamak amacıyla formlar toplanmıştır. “Değişime Ne Kadar Hazırım Cetveli” ile ise toplanmamış, öğrencilere “neden cetvelde bir alt değeri seçmediği” veya “cetvelde bir üst değerin olması için ne olmalı” gibi sorular sorularak grup üyelerinin düşüncelerini paylaşmaları sağlanmıştır.

Son olarak da oturumda yapılan paylaşımların kısa bir özeti yapılarak, oturum kurallarının oturum sonlandırılmıştır.

İkinci Oturum

Ambivalansların Ortaya Çıkarılması

Amaçlar:

- Öz denetim aktivitelerini değerlendirmek ve artırmak
- Problemin negatif yönleriyle ilgili farkındalığı artırmak
- Çelişkileri ortaya çıkarmak

Araçlar:

- Kâğıt, kalem, toplu iğne veya ataç, yaka kartları

Süreç

Isınma Etkinliği

Geleceği Gösteren Zaman Makinası

Bu etkinlikte amaç öğrencinin geleceğe yönelik planlar yapmasının önemini kavramasına yardımcı olmaktır. (Erkan, 1995, ss. 122–123) Eğitimci öğrencilere:” Elimizde geleceği gösteren bir zaman makinamız var ve senin 25-30 yaşındaki halini görebiliyoruz. Şimdi makinaya bakarak bize cevap verebilir misin? “Diyerek sorular soruyoruz.

Bu sorular evli olup olmadığı, çocuk sayısı, mesleği, maddi durumu, nerede ve nasıl bir evde yaşadığı vb olabilir. Ayrıca “Hep istediğin ve sonunda gerçekleştirdiğin iki şey nedir?” diyerek kendisi için en önemli gerçekleştirmeyi düşündüğü ana hedefler öğrenilerek, motivasyon aracı olarak kullanılabilir. Bu konudaki düşüncelerinizi paylaşmalarını isteyerek etkinliği sonlandırıyoruz.

Eğitimciye Not

Etkinliğin sonunda aşağıdaki konularda grubu paylaşımlarda bulunmaya davet edebilirsiniz.

* O yaşlarınızı düşündüğünüzde neler hissettiniz?

* O yaşlardaki halinizden memnun musunuz?

* İstediklerimizi elde etmek için neler yapabiliriz?

Isınma etkinliğini takiben, değişime karşı desteklemek ve güven vermek amacıyla grup üyelerinden daha önce karar verip başardıkları konulara örnek vermeleri istenir. Bu başarısı desteklenerek cesaretlendirilir ve istediğinde başarabileceğinin bir kanıtı olarak sunulur.

- “Yaşamınızda bir şeyler yapmaya karar verip yaptığınız neler var?”
- “Bana bunu nasıl başardığını anlatabilir misin?”
- “Bunu yapmada size yardımcı olabilecek nelere sahipsiniz?”
- “Aileniz/Arkadaşlarınız sizde değişim için hangi güçlü nitelikleriniz olduğunu görürler?”
- “Oynadığınız oyunlarda hoşunuza giden şeyler nelerdir?”

Güçlü Niteliklerim Listesi

* * * *
* * * *
* * * *
* * * *
* * * *

Eğitimci aşağıdaki örneklerde olduğu gibi açık uçlu sorularla grup üyelerini paylaşımına davet eder.

- Geçmişte karşınıza çıkan bir engeli nasıl aştınız?
- Bize oynadığınız oyunlardan bahseder misiniz? Bunda hoşunuza giden şey nedir?
- Motivasyon kaynağınız nelerdir?

- Değişim için en önemli üç sebebiniz nedir?
- Sizi çevrimiçi oyun oynamaya iten sebepler nelerdir?
- Çevrimiçi oyunların hayatınızdaki yeri nedir?
- Hiç değişim yapmadan 10 yıl sonra kendinizi nasıl görüyorsunuz?
- Değişim yapmış olsanız 10 yıl sonra nelerin farklı olacağını ümit edersiniz?

EĞİTİMCİYE NOT:

Sigara bırakmada başarılı olamayan veya sigarayı bırakma konusunda hiçbir girişimde bulunmayanlara: “Sigara bağımlıları genellikle ilk denemelerinde başarısız olurlar, başarılı olmaları için ortalama 3-4 deneme yapmaları gerekir. Başarısızlık utanılacak bir şey değildir, aksine denemek saygı değerdir. Başarısızlık sadece onun henüz doğru yaklaşımı denemediğini gösterir. “diyerek motive edilebilir.

Güçlü Nitelik Listesi Örnekleri

* İnatçı	* Güçlü	* Cesur	* Doğru Sözlü
* Tutarlı	* Azimli	* Yürekli	* Vazgeçmeyen
* Ümitli	* Zeki	* İstekli	* İyimser
* Sabırlı	* Çalışkan	* Mantıklı	* Kararlı
* Israrcı	* Gayretli	* Özgüvenli	* İleri Görüşlü

- Sizi en sevdiğiniz oyunun başından ne kaldırır?

Grup paylaşımları sonrasında eğitimci grup üyelerine üçüncü oturuma kadar ekte bulunan “Role-Play Etkinliği” nu kendi yaşadıkları veya yaşanması muhtemel senaryoyu hayal ederek doldurmalarını söyleyerek ödev verir (Ek-9).

Eğitimciye Not

Her oturum sonunda oturum değerlendirilecek ve oturumun dinamiklerine uygun değişiklikler yapılacaktır. Lütfen aşağıya bu oturumla ilgili olumlu-olumsuz görüşlerinizi ve kazanımlarınızı ve neler kazanmayı beklediğinizi belirtir bir açıklama yazınız:

İkinci Oturumun Özeti

İkinci oturuma geçen haftanın kısa bir özetiyle başlanmıştır. Isınma etkinliği olarak “Geleceği Gösteren Zaman Makinası” etkinliği yapılmıştır. Etkinlikte: “Elimizde geleceği gösteren bir zaman makinamız var ve senin 25-30 yaşındaki halini görebiliyoruz. Şimdi makinaya bakarak bize cevap verebilir misin? Diye sorulduğunda grup üyelerinin çoğunluğunun ailelerine ev ve araba almak, iyi mesleklerde çalışıyor olmak, uluslararası seyahatlerde bulunmak şeklinde paylaşımlarda buldukları görülmüştür. Ailesinin tek çocuğu olan bir grup üyesi mutlaka birden fazla çocuk yapmak şeklinde bir paylaşımda bulunurken, Kız üyelerden bazılarının evlilik planlarıyla ilgili paylaşımları da olmuştur.

Gruba değişime karşı destek vermek ve güven oluşturmak amacıyla daha önceden karar verip başardıkları konulara örnek vermeleri istenmiştir. Grup üyeleri, yaşamlarında bir şeye karar verip başardıkları konusunda iradelerinin güçlü olduğunu, istediklerinde başarılı olduklarını belirttiler. Bir grup üyesi, iyimser olduğunu ve azimli olduğunu bacağı kırıldıktan sonra paten kaymasına izin vermeyen ailesinin tekrar ikna etme başarısını gösterdiğini, başka bir üye ise oyunların birinde turnuva birincisi olduğunu ve yine oyunlarda hediye kazandığını belirtti, diğer bir üye ise sevmediği başka bir şehirden Samsun’a gelmeyi başardığını anlatarak paylaşımda bulunmuşlardır.

Oynadıkları oyunlardan ve bu oyunlarda hoşunuza giden şeylerin neler olduğunu sorduğumda, genellikle simülasyon (tır, kamyon, otobüs, otomobil vb.) ve şiddet içerikli oyunlardan hoşlandıklarını oynama sebebi olarak da “Gerçek yaşamda yapamadıklarını oyunlarda yapabilmeleri” olduğundan hem fikir olmuşlardır. Grup üyeleri paylaşımlarında, bir üyenin oyun oynadığında rahatladığını, sıkıntılarını unuttuğunu, başka bir üye para kazandığını, bir diğer üye ego tatmini sağladığını, yine farklı bir üye de ev işleri başta olmak üzere sorumluluklarından kaçmasına yardımcı olduğu için oyun oynadığının söyleyerek paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Grup “sizi oyun oynamaya iten sebepler nelerdir?” sorusuna ise; ilgi çekmek, zevk almak, istediğini yapabiliyor olmak, sosyal çevre olarak belirtmişlerdir. Yine ailenin tek çocuğu olan grup üyesi her konuda yalnız olduğu için şeklinde bir paylaşımda bulunurken, grubun bir kız üyesi ise abisinin kendisinden sürekli bir şeyler istememesi için oyun oynadığını belirtmişlerdir.

Güçlü niteliklerinin farkına varmak ve bunları desteklemek amacıyla oluşturulan “Güçlü Niteliklerim Listesi” her bir grup üyesince ayrı ayrı doldurulmuştur. Listede yer alan özelliklerine vurgular yaparak bunları destekleyici paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir. “Sizi en sevdiğiniz oyundan ne kaldırabilir” şeklinde bir soruya grup üyelerinden bazıları karşı cinsten bir arkadaş, para veya aileyle etkinlik şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Sonraki oturum için ödevlendirme yapılmıştır. Role-Play etkinliğini yaparak sonraki oturuma gelmeleri istenmiştir. Oturumun kısa bir özetlenmesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü Oturum

Ambivalanslarını Ortaya Çıkarılması Ve Değişime İsteklilik

Amaçlar:

- Değer yönelimli motivasyon ile sorumlulukların hatırlatılmasıyla değişim isteğinin artırılması
- Çelişkileri ortaya çıkarmak

Araçlar:

- Kağıt, kalem.

Süreç:

Önceki oturumda ödev verilen Role-Play etkinliğinin grup üyeleri sırayla paylaşırlar ve senaryolar hakkında grup tartışması yapılır.

Bu sorularla grup üyelerinin oyun oynama isteklerinin sebeplerini, problem çözme yöntemlerini ve motivasyon kaynaklarını tespit etmeye çalışarak bunları not alın.

Eğitimciye Not

Grup üyelerinin değişimi neden istemediklerine odaklanmak yerine ne istediklerine odaklanmalıyız.

“Kendimi, konuşurken dinlediğimde neye inandığımı öğrendim.”(Miller & Rollnick, 2009 s.23)

Eğitimci grup üyelerine “ben seni değiştireceğim” değil de “eğer istersen değiştirmene yardımcı olabilirim” şeklinde yaklaşılmalıdır. Eğitimci Yansıtıcı dinleme (reflective listening) yapmalıdır. Bu şekilde dinlenen kişi, tüm çabanın kendisini doğru anlamak adına yapıldığı yönünde bir algı geliştirir. (Miller & Rollnick, 2009 s.72)

Empati Kurmak, yansıtıcı dinlemek, ikilemleri (ambivalans) vurgulamak, öz yeterliliği desteklemek bu tekniğin ana kurallarıdır. (Miller & Rollnick, 2009 s.233)

“İnsanların sorumluluklarını yerine getirmedeği bir dünya hayal edelim. Örneğin anne babalarımız veya meslek sahipleri sorumluluklarını yerine getirmezlerse neler olur?” diyerek sorumlulukları öne çıkaracak bir tartışmayla oturumu açın.

Eğitimci verilen Tahterevalli Oyununu (Miller ve Rollnick, 2009a, s. 17) dağıtarak grup üyelerinden doldurmasını ister (Ek-10). Kendisi de bir form doldurur. Doldurulan formların oturum sonunda toplanacağı fakat oturumun sonuna kadar kendilerinde kalacağı, yazmış olduğu maddeleri oturum süresince istedikleri gibi ekleyip silebilecekleri söylenir.

Eğitimci değişimin zararlarını ve faydalarını tartışmaya açarak süreci devam ettirir. Tahterevallini diğer tarafı ağır gelirse üyelerden bunun sebebini bizimle paylaşması istenir ve grubun bu konuda görüşleri alınarak maddeler üzerinde tartışılabilir. Bunun için taslak oyundan yararlanabilir (Ek-11).

Eğitimciye Not

Sonraki oturumda bulunan ‘‘Siz ve Ben Etkinliği’’ sırasında kullanılmak üzere bu oturumda danışanların hangi konularda direnç gösterdikleri not alınacaktır.

nc Oturumun zeti

nc oturuma ikinci oturumun kısa bir zeti yapılarak başlanmıştır. Sonrasında ikinci oturumda ev devi olarak verilen Role-Play Etkinliğini hazırlayan grup üyelerinden birisi etkinlik çalışmasını grup yeleri ile paylaşmıştır.

Etkinlikte grup yesi ile ailesi arasında geçen konuşanlarda bilgisayar başında sürekli oyun oynayan üyeye ailesi sürekli sorumluluklarını hatırlatmasına rağmen sürekli mazeretler ne sürerek oyunu bırakamaması bu sebeple de ailenin yaşadığı sıkıntılardan bahsedilmektedir. Grubun diğer yeleri de bu etkinlikte belirtilen etkinliklerin benzerlerinin kendilerinin de yaşandıklarını belirtmişlerdir.

Sonrasında diğer bir grup yesi de kendi etkinliğini paylaşmış ve sonra ailesiyle yaşadığı problemi nasıl zdğnden bahsetmiştir. Grup yelerinin bir kısmının dev için verilen kâğı kaybettikleri, bunun yerine defter yaprakları vb. kâğıtlara yazarak yine de ödevlerini yaptıkları hatta bir grup üyesinin cep telefonuna yazdığı ve telefonundan okuduğu gözlemlenmiştir.

Eğitimci sorumluluklardan bahsederek sorumlulukları yerine getirmenin önemi, ailede herkesin sorumluluklarının olduğu, bunları yerine getirmemenin nelere yol açabileceği konularında paylaşımlarda bulunulmuştur.

Sonrasında Tahterevalli Oyunu grup üyelerine dağıtılarak doldurmaları için 3-5 dakikalık bir süre verilmiştir. Daha sonra cevaplar bölüm bölüm paylaşılarak benzer olanlar tespit edilmiştir. Uygun olduğu düşünülenler örnek formla programa eklenmiştir. Ortak olmayan farklı veya kişiye özel olduğu düşünülenler eklenmemiştir. Örneğin yarar kısmına İngilizce ğreniyorum, sosyalleşiyorum, hızlı karar veriyorum, para kazanıyorum şeklinde ortak olmayanlar örnek listeye alınmamıştır. Tahterevalli Oyunu etkinliğinin her ayrı bölümü tek tek üzerinde durularak grubun mevcut durumun fayda ve zararlarıyla, değişimin fayda ve

zararların konusunda paylaşımlarda bulunulmuştur. Değişime isteklilik olduğu yönünde paylaşımlar yapıldığı görülmüştür.

Tahterevalli Oyunu oynanırken eğitiminin grup üyelerinin muhtemel direnç gösterecekleri konular özellikle not alınmıştır. Dördüncü Oturumda Eğitimci Siz ve Ben etkinliği sırasında grup üyesinin kendi direnç göstermesi muhtemel noktalarıyla karşılık verebilmesi için bu oturumdaki Tahterevalli Oyununda her grup üyesinin direnç göstermesi muhtemel noktalarını belirlenmiş ve not alınmıştır.

Oturumun kısa bir özetlenmesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Dördüncü Oturum

Dirençle Baş etme

Amaçlar:

- Dirençle baş etmek
- Değişim konuşması yapmak
- Değişimi başarmak için amaçları ve öncelikleri ortaya koymak
- Özgüveni desteklemek

Araçlar:

- Kâğıt, kalem, toplu iğne veya ataç, yaka kartları

Süreç:

Bu oturuma dirençle çalışılarak başlanacaktır. Üyelerin değişime yönelik düşünceleri bir önceki oturumda paylaşılmıştı. Bu oturumda danışanlarla yer değiştirip onların değişime karşı dirençlerini ve engellerini, bu engelleri aşmak için de yine kendi önerileri alınır.

Daha önceden karşı çıktığı bir konuyu savunmak danışana olaylara farklı bakma imkânı sağlayacaktır. Bunu sağlamak için “Siz ve Ben Etkinliği” yapılacaktır.

Siz ve Ben Etkinliği

“Bu oturumda siz- ben olacaksınız ben de siz olacağım, dolayısıyla siz beni değişmem konusunda ikna etmeye çalışacaksınız. “diyerek başlanır ve özellikle de her danışanın direnç gösterdiği konuda onlarla beraber, asla zıtlaşmadan, dirençle baş etmeleri için kendi ikna yöntemlerini uygularlar. (Miller & Rollnick, 2009 s.22)

Örneğin: Uzun zaman boyunca oyun oynamamın akademik başarisına hiçbir etkisi olmadığını iddia eden bir danışana, yer değiştirmeden sonra siz “akademik başarım etkilenmiyor” dediğinizde onun “..... Sebeplerden dolayı akademik başarım etkiliyor “ diyerek sizi değişime ikna etmeye çalışması bu konuda danışanda farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir.

Danışanların önceden değişime karşıtı tüm söylemlerini onlara sorun ve değişmek için sizi ikna etmelerini isteyin

Grubun artık değişime hazır olduğu düşünüyorsanız 2. Aşamaya geçmek üzeresiniz demektir. Bunu anlamak için grubun hazır olduğunun işaretleri:

- Düşük direnç
- Daha az tartışma
- Karar vermiş bir görüntü
- Değişim konuşması
- Değişimle ilgili sözler
- Değişimden sonrası ile ilgili sorular veya konuşmalar
- Değişim denemeleridir.

Bu grubun değişime hazır olduğunu gösterir ve artık diğer oturumda ikinci aşamaya geçiş yapılır.

Eğitimciye Not

Şayet grubun bu değişime hazır olmadığını düşünüyorsanız, çalışmalara grup değişime hazır olana kadar devam edilmeli 5. Oturuma grup değişime hazır olduğunda ve değişim kararı alındığında geçilmelidir. Değişim planının konusunda sonraki oturuma kadar düşünmelerini ve bu konuda ailenin desteğinin öneminden bahsedilerek aile ile de planın ortak hazırlanabileceği belirtilmiştir.

Dördüncü Oturumun Özeti

Bu oturuma da önceki oturumun bir özetiyle başlanmıştır. Sonra Siz ve ben etkinliğine geçilmiştir. Burada eğitimci, değişime direnç gösteren bir grup üyesidir ve diğer grup üyeleri eğitimcinin direnciyle bahşetmeye çalışmaktadırlar. Önceki oturumlardan, özellikle de Üçüncü oturumdaki Tahterevalli oyununda grup üyelerinin değişim önünde yer alan direnç noktalarını belirttikleri için bu bilgilerin ışığında en çok direnç oluşan maddelere göre grup üyeleri ile paylaşımlar gerçekleştirilmiştir, daha önceden hangi konularda değişime dirençli olduğunu belirlenen grup üyelerine bu yönde tepkiler vererek kendi dirençli olduğu konulara ait yine kendi çözümlerini geliştirmelerine çalışılmıştır.

Sonrasında gruba;" Siz aile olsanız ve çocuğunuza bu konuda nasıl yardımcı olurduunuz?" diye sorulduğunda grup üyelerinin askeri okula gönderirdim, birlikte tatile giderdim, spor kursuna yazdırırdım, bilgisayarını elinden alırdım, kısıtlardım, internetini kapattırırdım, psikolojik destek aldırırdım şeklinde paylaşımlarda buldukları görülmüştür.

Kendilerini ailelerinin yerine koyduklarında grup üyelerinin bazılarının çok sert tedbirler almak yönünde paylaşımlar yaparken, bazılarının daha çok etkinliklere katılım, tatile çıkma, köye gönderme, spor kursları, karşı cinsten arkadaşlar edinme, psikolojik destek sağlama gibi daha sert olmayan önlemler önermişlerdir.

Grup üyelerinin değişime hazır olup olmadıklarını anlamak üzere değişimle ilgili paylaşımlarda bulunulmuştur. Bu paylaşımlar neticesinde direnç durumu, değişim hazır oluş, değişim konuşması konularında paylaşımlarda bulunulmuştur. Değişimle ilgili sorular ve değişim denemeleri yaşayıp yaşamadıkları konularında da paylaşımlarda bulunulmuştur. Başarısız değişim denemelerin de bulunan bazı grup üyelerinin paylaşımları üzerinde grup konuşmaları yapılmıştır. Grubun değişime hazır olduğu düşünülerek sonraki oturumda konuşulmak ve netleştirilmek üzere bir değişim planını düşünmeleri ve sonraki oturumda ikinci aşamaya geçileceği açıklanmıştır. Bu planı hazırlanmasında ve uygulanmasında ailenin desteğinin de öneminden bahsedilmiş ve bu konunun aileleriyle de istenirse paylaşılabilceği ve yardım alınabileceği ifade edilmiştir. Sonrasında oturumun kısa bir özetlenmesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Beşinci Oturum

Değişime Hazırım

Amaçlar:

- Değişim Planı Yapmak, Sonlandırma

Araçlar:

- Kâğıt, kalem, toplu iğne veya ataç, yaka kartları

Süreç:

- Grubun değişime hazır olduğunu düşündüğünüzde ikinci aşamaya (Beşinci Oturum) geçilir.
- İkinci aşamaya geçmeden önce bir özetleme yapılır. (Özellikler danışanların ambivalanslarının özeti yapılabilir).
- İkinci aşamaya geçildiği ve bir “Değişim Planı”(Miller & Rollnick, 2009 s.145) nın tartışılması gerektiği söylenir.
- Gruba yine açık uçlu aşağıdaki sorular sorularak tartışma başlatılır.

- Çevrimiçi oyun oynamayı azaltmayla ilgili ne yapmayı düşünüyorsunuz?
- Çevrimiçi oyun oynamayı azaltmak için nasıl değişiklikler yapmayı düşünüyorsunuz?

Eğitimciye Not

Tavsiye vermeye çok istekli olmayın. Tavsiye ve bilgi vermeden önce kendinize şunları sorun:

- * Bu konuda danışanların kendi fikir ve bilgilerini ortaya çıkardım mı?
- * Benim bahsedeceğim şey danışanın güvenliği için önemli mi?
- * Ya da danışanın değişim için motivasyonunu artırma olasılığı var mı?

Değişim Planı Tartışmaya açılır;

1. Hedef Belirle: “Olayları adım adım ele alacak olursak sizce ilk adım hangisidir?”, “Bu değişimi yapmaya nasıl başlayabilirsiniz? Değişim için ilk adım ne olabilir?” diyerek grubu bu tür açık uçlu sorular yönelterek, grup plan yapmanın ilk aşamalarına doğru götürülür.

Eğitimciye Not

Bilgi verme ve Tavsiyede bulunma için 2 durum söz konusudur. Birincisi danışanların isteğiyle, diğeri de izin isteyerek.

İzin istemek için:

“Uygun olabileceğini düşündüğüm bir fikrim var. Paylaşmamı ister misiniz? “

“Sizi dinliyorken aklıma gelen bir değerlendirmeyi sizinle paylaşmamda bir sakınca var mı?

2. Değişim seçeneklerini değerlendirme: Hedefe ulaşmak için olası yöntemler tartışılarak değerlendirilir. Özellikle daha önce başarılı olmuş insanların başarıyla kullandıkları olasılıkları liste halinde sunup, “bu seçeneklerden hangisi sizce işinize daha çok yarar” gibi paylaşımlarla seçenekler sunulabilir.

3. Bir Plan Yapma:

Örnek plan taslağı (Ek-4) oturumda tamamlanır fakat ile sonraki oturuma kadar danışanların üzerinde düşünmesi ve çalışması için ev ödevi verilir. Bu konuda aile ve arkadaşlardan da yardım alınabileceği söylenir ve sonraki oturumda planın netleşeceği ve onaylanacağı istenirse bu oturuma ailelerin de katılabileceği söylenir. Aileyi oturuma davet etme veya öğrencilerin kendiler vasıtasıyla aileyle planı paylaşma konusunda karar verilerek oturum sonlandırılır. Örnek bir plan Ek-5 de verilmiştir.

4. Grup üç ay sonraki kontrol oturumuna kadar ekteki (Ek-6) izleme formunu doldurması ev ödevi verilerek oturum sonlandırılır.

Beşinci Oturumun Özeti:

Oturuma önceki oturumun kısa bir özetiyle başlanmıştır. Önceki oturumda ikinci aşamaya geçilmiş ve bir değişim karar alınmıştır. Bu oturumda değişim planının yapılmasının öneminden plansız bir değişimin olup olmayacağından ve planın faydalarından konuşulmuş ve plan yapılmasına karar verilmiştir. Gruptaki üyelere değişim planı yapmak için plan taslağı kâğıtları dağıtılmıştır. Taslaktaki başlıklara göre planın basamakları tartışılmış, her basamağa üyeler kendilerince uygun maddeleri yazmışlardır. Üyelerin yardım aldıkları kişi bölümüne daha çok kardeşlerini yazarken bazı üyelerin ailelerini yazdıkları görülmüştür. Değişime karşı olabilecekler hanesine ise arkadaşlar, oyun oynayan ebeveyn ve kardeşler şeklinde cevaplar vermişlerdir. Değişim planlarınızı ailelerle paylaşılmasının ve onların yardımlarının da öneminden bahsedilmiştir. Ailelerin planlara destek verebileceği söylenmiştir. Hayatlarının planlamasının avantajlarından konuşulmuştur. Uykunun, özellikle bu yaşlarda düzenli ve yeterince olmasının önemi tartışılmış ve planlarına düzenli olarak uyku süresi ve saatlerinin yazılmasının gerekliliği tartışılmıştır. Aile ile ilişkilerin önemi konusunda paylaşımlarda bulunulmuştur. Oyuna aşırı yönelen çocuklarda aile ilişkilerinin de bozulduğu bu sebeple aile ile kaliteli zaman geçirmenin önemi tartışılmış ve plana konulması konusunda fikir birliğine varılmıştır.

Düzenli kitap okumanın faydaları ve eğitim hayatında düzenli kitap okumanın kişiye kazandıracakları konusu tartışılmış ve değişim planına kitap okuma zamanları da eklenmeli görüşü benimsenmiştir. Kitap okuma süresi grupta tartışılarak ortak bir süre belirlenerek planlara eklenmesine karar verilmiştir.

Grup üyeler aşırı oyun oynamanın kişiyi yalnızlaştırdığı, arkadaşlık ilişkilerini bozduğu, gençlerin zamanla sanal arkadaşlığa kaydığı ve gerçek arkadaştan çok sanal arkadaşları olduğu şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Bundan dolayı plana arkadaşlık ilişkilerini artırıcı sosyal etkinlikler veya spor etkinlikleri kaymalarının gerekliliği tartışılmış ve planda olması gerektiğinde grupça karar verilmiştir. Günlük en az 1 saat sosyal bir aktiviteye veya spor yapmaya zaman ayrılmasına grup olarak karar verilmiştir. Bazı grup üyeleri zaten spor yapmakta olduklarını beyan ederek, spor dışı aktivitelere zaman ayıramayacağını belirtmişlerdir. Bazı grup üyeleri ise spor yapmak istediğini ama bir türlü başlayamadıklarını ifade etmişlerdir.

Değişim planlarda ders çalışma saatlerinin olup olmaması konusu konuşulmuş, bazı grup üyelerinin hiç ders çalışmadığını, sadece sınav zamanlarında sınav gecesi ders çalıştığını söylerken bazı öğrenciler her gün düzenli ders çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Üniversite hedefleri konusunda da paylaşımlarda bulunulmuştur. Oyun oynama süresi fazla olan grup üyelerinin çoğunluğunun teknik mesleklere, özellikler şiddet içerikli oyunları tercih eden bazı grup üyelerinin de polislik, askerlik gibi mesleklere ilgi duyduklarına ait paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Grup üyelerinin genellikle şiddet oyunlarını sevdikleri, kızların az da olsa şiddet oyunu oynadığını, daha çok sosyal medya ve cep telefonu ile çevrimiçi oyunları tercih ettiklerini, bu durumun kendilerini ve ailelerini rahatsız ettiğini yönünde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Planda “Bana değişmem için şu şekilde yardımcı olabilirler” bölümüne öğretmenlerini “daha çok ilgi ve alaka göstererek yardımcı olabilirler” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Aile ve arkadaştan daha çok öğretmenlerinin yardımcı olacağını düşünmeleri üzerine, özellikle aile ve arkadaş ortamının oyunu engelleyici değil destekleyici olabileceği yönünde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Değişim için en önemli motivasyonlarının gelecek kaygısı olduğu, gelecek kaygısının; İyi bir üniversite, iyi bir iş, aileden bağımsız bir kazanç ve benzeri paylaşımlarda bulunmuşlardır. İyi maddi durum ve gelecekle ilgili düşük kaygı ise değişim motivasyonunu düşürmektedir şeklinde paylaşımlarda bulunulmuştur. Grup üyelerinde oyun için en çok uyku süresinden kesinti yapıldığı bazı geceler 4-5 saat uyku uydukları yönünde de paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Üç ay sonraki izleme oturumuna kadar bu planlar çerçevesinde hareket etmelerinin öneminden bahsederek oluşturdukları planı aileleriyle paylaşabilecekleri isterlerse aileleriyle planlayarak değişiklik yapabilecekleri konusunda grup tartışmıştır. Kendinin de durumunu daha iyi görmesi açısından tarih saat ve oyun türünü not aldığı bir izleme listesi de oluşturabilecekleri konusunda fikir birliğine varılmıştır.

Ardından bu oturumda ve tüm oturumlarda paylaşılan konuların özetlenmesi yapılmıştır. Grup üyelerinden programın kazanımları konusunda değerlendirmeleri istenmiş, grup üyeleri bu konuda paylaşımlarda bulunmuşlardır. Grup üyeleri çoğunlukla programa katıldıkları için memnun olduklarını beyan etmişler ve eğitim programının daha uzun sürmesini istemişler ve bittiği için üzüldüklerini beyan etmişlerdir. Grup üyelere kazanımlar konusunda olumlu geribildirimler verilmiş, oturumlardan kazanımlarını devam ettirmeleri yönünde desteklenmişlerdir.

Gruptaki üyeler gruba ve birbirlerine veda etmeleri amacıyla bir sonlandırma etkinliği olarak grup üyeleri birbirleri ile olumlu duygu ve düşüncelerini paylaşarak birbirlerine veda etmişlerdir. Oturumun son test uygulamasının yapılmasıyla sona erdirilmiştir.

İzleme Oturumu

Amaçlar:

- Geri Bildirim ve Değerlendirme

Araçlar:

- Kâğıt, kalem, toplu iğne veya ataç.

Süreç:

1. Değişim Planıyla ilgili yaşanan problemler konuşulur ve gerekiyorsa plan güncellenir.
2. Grup üyelerinin plana bağlılıkları ve planın işlevselliği tartışılır.
3. Anketler uygulanarak oturum sonlandırılır.

İzleme Oturumunun Özeti:

İzleme Oturumuna grup üyelerinin değişim planlarına ne kadar uyabildikleri konusu ile başlanmıştır. Değişim planlarının uygulanmasında yaşanan sorunlar konusunda paylaşımlarda bulunulmuştur. Planın değiştirilmesi istenen yerleri bireylerle konuşularak değiştirilmesi üzerinde grup paylaşımı yapılmıştır. Grup üyelerinin gruptaki yaşantılarının ve genel olarak gruba ait süreci değerlendirmeleri istenmiştir.

Her üye grupla ilgili paylaşımlarda bulundu. Her üye grupla ilgili olarak kendi dışında gerçekleşen sınırlılıklardan bahsettiler. Her üye bu konudaki paylaşımlarını gruba aktardıktan ve olumlu yönlerini ifade ettikten sonra her grup üyesine gayretleri ve özverisi için somut örnekler de verilerek takdir edildi.

Grup üyeleri birbirleri ile vedalaştı, birbirlerine söylemek istedikleri son şeyleri de dile getirdikten sonra herkesin birbirine iyi dileklerini dile getirmeleriyle ve grup için anlamlı olan bazı olumlu özelliklere vurgu yaparak oturumların kısa bir değerlendirmesi yapıldı.

İzleme anketler uygulanarak ve veda edilerek oturum sonlandırılmıştır.

1 3.4 Verilerin Analizi

Bu araştırmada, Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi olup olmadığı incelenmiştir.

126
Araştırmada elde edilen verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılıp dağılmadığı

incelenmiştir. Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarının ölçeklerden aldığı öntest puanlarının homojenliği, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmıştır. One Sample Kolmogrov-Smirnov Testi ile Shapiro-Wilks testi ile dağılımın normalliği test edilmiştir. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, riskli deney ve kontrol gruplarının ($p=.207, p>.05$) ve düşük riskli deney ve kontrol gruplarının ($p=.385, p>.05$) çevrimiçi oyun bağımlılığı ön test puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı, yani grupların birbirine benzer olduğunu göstermiştir.

Ölçeklerin ön test puanlarının basıklık ve çarpıklık düzeyleri incelendiğinde ise yüksek riskli grup için basıklık değerinin -1.219 , çarpıklık değerinin $.036$; düşük riskli grup içinse basıklık değerinin $-.77$, çarpıklık değerinin $-.098$ olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve $+1$ arasında olması dağılımın normalliğine işaret ettiği (Büyüköztürk, 2015 s.40) dikkate alındığında, ayrıca grupların üye sayısının da 30 kişinin altında olduğundan analizlerde parametrik olmayan testlerin tercih edilmesine (Can, 2013; Coşkun, Altunuşık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2015, s. 170; Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2016, s. 52) karar verilmiştir. Yapılan istatistikler aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan Deney ve Kontrol guruplarındaki öğrencilerin demografik özellikleri ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler yapılmıştır.
2. ¹²⁵ Deney ve kontrol guruplarındaki öğrencilerin ³ çevrimiçi oyun bağımlılığından aldıkları öntest puanları, son test puanları ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.
3. ⁵⁷ Deney guruplarındaki öğrencilere uygulanan programın etkinliğini belirleyebilmek amacıyla ölçeklerden aldıkları ön test ve son test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkı test etmek için Friedman İki yönlü ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.
4. ⁵⁷ Kontrol guruplarındaki öğrencilerin ölçeklerden aldıkları ön test ve son test, ⁶³ son test ve izleme testi puanları arasındaki farkı test etmek için Friedman İki Yönlü ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen istatistiğin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın dönencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler ve elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.1 Riskli Gruba İlişkin Bulgular

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney ve riskli kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8 'de verilmiştir.

Tablo 8: Riskli Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	N	Ön test		Son test		İzleme testi	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Deney Grubu	8	69.75	15.84	63.37	12.91	65.13	13.63
Kontrol Grubu	8	68.38	11.94	63.00	15.74	64.38	14.08

Not: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden alınan yüksek puan bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 8’de görüldüğü üzere riskli deney grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanlarının ön test ortalaması 69.75, son test ortalaması 63.37 ve izleme testi ortalaması 65.13 ‘tür. Riskli kontrol grubunun ise çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanlarının ön test ortalamasının 68.38, son test ortalamasının 63.00 ve izleme testi ortalamasının 64.38 olduğu gözlemlenmiştir. Riskli deney grubu ile riskli kontrol grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ön test toplam puan ortalamaları birbirine yakın, riskli deney grubundaki öğrencilerin de çevrim içi oyun bağımlılığı ortalamalarının da birbirine yakın olduğu bulunmuştur. Ayrıca izleme ölçümlerine bakıldığında riskli deney grubunun çevrim içi oyun bağımlılığı ön test puan ortalamasına yakın değer aldığı; riskli kontrol grubunun ise çevrimiçi oyun bağımlılığı ön test puan ortalamalarının düştüğü bulunmuştur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine ² Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubu ile riskli kontrol grubunda yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ⁶⁴ ön test son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde ⁸⁵ farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9 : Riskli Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı düzeyleri ²³ Ön Test, Son Test ve İzleme Testlerinden ⁵¹ Aldıkları Puanlara ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Ön test	Deney	8	8.94	71.50	28.50	0.721
	Kontrol	8	8.06	64.50		
Son test	Deney	8	8.75	70.00	30.00	0.878
	Kontrol	8	8.25	66.00		

	Deney	8	8.75	70.00	30.00	0.878
İzleme testi	Kontrol	8	8.25	66.00		

p>.05

57 Tablo 9'da riskli deney ve riskli kontrol grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığı ön test 64 puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı (p>.05); son test ve 40 izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (p>.05). Riskli kontrol grubunun ölçekte alınan son testi puan ortalamasının riskli deney grubuna göre anlamsız düzeyde düşük olduğu, diğer bir deyişle programa katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığının riskli kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde ise, riskli deney ve riskli kontrol grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiş olup (U=30.00, p>.05) 124 riskli deney grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığı puan ortalamalarının, riskli kontrol grubuna göre anlamsız düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

30 Tablo 10: Riskli Deney Grubunun Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı düzeyleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	X ²	p
Riskli	Ön test	8	2.41		
Deney	Son Test	8	1.75	4.230	0.121
Grubu	İzleme testi	8	1.84		

p>.05

68 Tablo 10'da gösterilmiş olduğu gibi riskli deney grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığının ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (X²= 4.230, p>.05).

Denence 1: Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları, ön test toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi ve sonrası çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ön Test Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli Deney Grubu	Ön Test Toplam	8	69.750	15.836		
	Son test Toplam	8	63.375	12.905	4.500	0.108

p>.05

Riskli Deney grubundaki bireylerin Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programı sonrası çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri (\bar{X} =63.375), psiko-eğitim programı öncesine göre daha düşük bulunmuştur. İstatistiksel olarak riskli deney grubundaki öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi ve psiko-eğitim programı sonrası ölçülen çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (p>.05).

Denence 1.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test aksaklık alt boyutu puan ortalamaları, ön test aksaklık alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin ön test ve son test çevrimiçi oyun bağımlılığı aksaklık alt boyutu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir

Tablo 12 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ön Test Aksaklık Son Test Aksaklık Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli Deney Grubu	Ön Test Aksaklık	8	24.375	7.744	3.000	0.063
	Son test Aksaklık	8	20.625	7.963		

$p > .05$

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test aksaklık alt boyut puan ortalaması ($\bar{X}=20.625$) ile ön test aksaklık alt boyut puan ortalaması ($\bar{X}=24.375$), düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Denence 1.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test başarı alt boyutu puan ortalamaları, ön test başarı alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin ön test ve son test çevrimiçi oyun bağımlılığı başarı alt boyutu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 13'de gösterilmiştir.

Tablo 13 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Başarı Alt Boyutu Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli Deney Grubu	Ön Test Başarı	8	31.250	8.328		
	Son test Başarı	8	30.500	8.017	7.500	0.528

P>.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin ön test çevrimiçi oyun bağımlılığı başarı alt boyutu düzeyleri (\bar{X} =31.250), psiko-eğitim programı sonrası başarı alt boyutu düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı başarı alt boyutu ön test-son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Denence 1.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamaları, ön test ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ekonomik kazanç alt boyutu ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 14 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ekonomik kazanç alt boyutu Ön Test-Son Test Başarı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli	Ön Test	8	11.125	4.703		
Deney	Ekonomik kazanç				19.000	0.395
Grubu	Son test	8	12.250	5.946		
	Ekonomik kazanç					

p>.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli Deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları (\bar{X} =12.250), ön test puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak riskli deney grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu ön test-son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Denence 2 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 2.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 2.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 2.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin son test toplam, son test aksaklık, son test başarı ve son test ekonomik kazanç alt boyutu ölçümlerinden aldıkları puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 15’de gösterilmiştir.

Tablo 15 : Riskli Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Son Test Toplam, Son Test Aksaklık, Son Test Başarı ve Son Test Ekonomik kazanç Testlerinden Aldıkları Puanlara ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Son test Toplam	Deney	8	8.94	70.00	30.00	0.878
	Kontrol	8	8.06	66.00		

Son Test	Deney	8	7.31	58.50	41.50	0.328
Aksaklık	Kontrol	8	9.69	77.50		
Son Test Başarı	Deney	8	9.13	73.00	27.00	0.645
	Kontrol	8	7.88	63.00		
Son Test	Deney	8	10.06	80.50	19.50	0.195
Eko. Kazanç	Kontrol	8	6.94	55,50		

p> .05

Tablo 15'de riskli deney ve riskli kontrol grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam son test puan ortalamaları ile alt boyutları; aksaklık, başarı ve ekonomik kazanç puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>.05). Riskli kontrol grubunun son test toplam puan ortalamasının riskli deney grubuna göre anlamsız düzeyde düşük olduğu, diğer bir deyişle programa katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanları ve alt boyutları puanları, riskli kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Riskli kontrol grubunun ölçekte alınan son test aksaklık puan ortalamasının riskli deney grubuna göre anlamsız düzeyde yüksek olduğu, diğer bir deyişle programa katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığının riskli kontrol grubuna göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Riskli kontrol grubunun ölçekte alınan son test başarı puan ortalamasının riskli deney grubuna göre anlamsız düzeyde düşük olduğu, diğer bir deyişle programa katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığının riskli kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Riskli kontrol grubunun ölçekte alınan son test ekonomik kazanç puan ortalamasının riskli deney grubuna göre anlamsız düzeyde düşük olduğu, diğer bir deyişle programa katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığının riskli kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Denence 3 : *Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı*

düzeyleri ⁶ son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı ¹³ Psiko-Eğitim Programına katılan riskli Deney grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları ile izleme testi toplam ³ puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ⁴ Son Test Toplam -İzleme Toplam Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli Deney Grubu	Son Test Toplam		8	63.375	12.905		
	İzleme Toplam		8	65.125	13.632	22.000	0.575

p>.05

Riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri izleme toplam puanları (\bar{X} =65.125), ⁴⁴ son test toplam puanlarına (\bar{X} =63.375) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İstatistiksel olarak riskli deney grubundaki öğrencilerin son test-izleme testi toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Denence 3.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı ¹⁵ Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki ⁶ lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklık alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Aksaklık Alt Boyutu Son Test, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli Deney Grubu	Son Aksaklık	Test	8	20.625	7.963	33.000	0.035*
	İzleme Aksaklık		8	26.625	8.927		

*p<.05

Riskli deney grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu izleme puanı düzeyleri (\bar{X} =26.625), son test puanlarına (\bar{X} =20.625) göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak riskli deney grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puanları ile izleme puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (p<.05).

Denence 3.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının başarı alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı başarı alt boyutu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Başarı Alt Boyutu Son Test, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Riskli Deney Grubu	8	30.500	8.017		
Son Test Başarı				6.000	0.344
İzleme Başarı	8	25.625	10.729		

p>.05

Riskli Deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin başarı alt boyutu düzeyleri son test puanları (\bar{X} =30.500) izleme testi (\bar{X} =26.625) puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak son test başarı puanı ve izleme başarı puanı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Denence 3.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test ve izleme testi

puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19 : Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ekonomik kazanç Alt Boyutu Son Test, İzleme Ekonomik kazanç Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	P
Risk	Son Test	8	12.250	5.946		
Deney	Ekonomik kazanç					
Grubu	İzleme	8	12.875	4.356	16.000	0.735
	Ekonomik kazanç					

p>.05

Riskli deney grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu izleme puan ortalamaları ($\bar{X}=12.875$), son test puan ortalamalarına göre daha düşük bulunmuş, istatistiksel olarak farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile izleme puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05).

4.2 Düşük Riskli Gruba İlişkin Bulgular

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılık ölçeğinin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20 : Düşük Riskli Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	N	Ön test		Son test		İzleme testi	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Deney Grubu	8	62.75	21.79	52.25	19.37	57.88	23.44
Kontrol Grubu	8	55.87	14.23	54.75	12.53	63.50	13.96

Tablo 20'de görüldüğü gibi düşük riskli deney grubunda yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanlarının ön test puan ortalaması 62.75, son test puan ortalaması 52.25 ve izleme testi puan ortalaması 57.88 'dir. Kontrol grubunun ise çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanlarının ön test puan ortalamasının 63.50, son test puan ortalamasının 54.75 ve izleme testi puan ortalamasının 55.87 olduğu gözlemlenmiştir.

Düşük riskli deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21 : Düşük Riskli Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra	Sıra	U	p
			Ortalaması	Toplamı		
Ön test	Deney	8	9.31	74.50	28.50	0.505
	Kontrol	8	7.69	61.50		
Son test	Deney	8	7.94	63.50	36.50	0.645
	Kontrol	8	9.06	72.50		

	Deney	8	8.38	67.00	33.00	0.959
İzleme testi	Kontrol	8	8.63	69.00		

14
p>.05

Tablo 21'de düşük riskli deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Düşük Riskli deney grubunda yer alan öğrencileri çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin ön test, son test ve izleme testi puanları ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Friedman İki Yönlü ANOVA (Friedman's Two Way ANOVA) Testi sonuçları Tablo 22' de verilmiştir.

63
Tablo 22 : Düşük Riskli Deney Grubunun Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	X ²	p
Düşük Riskli	Ön test	8	2.28		
68 Deney	Son Test	8	1.66	3.270	0.195
Grubu	İzleme testi	8	2.06		

p>.05

26
Tablo 22'de düşük riskli deney grubunun çevrimiçi oyun bağımlılığının ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (X²= 3.270 , p>.05).

1
Denence 4 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan Düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları, ön test toplam puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 23'de gösterilmiştir.

Tablo 23 : Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

			N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	Ön Test Toplam		8	62.750	21.769		
	Son test Toplam		8	52.250	19.366	1.500	0.034*

*p<.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ön test puanları (\bar{X} =62.750), son test puanlarına... göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin ön test-son test puanları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur (p<.05).

Denence 4.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan Düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 24'de gösterilmiştir.

Tablo 24 : Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Aksaklık Alt Boyutu Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	Ön Test	8	21.500	9.651		
	Aksaklık					
	Son test	8	20.500	7.928	12.000	0.734
	Aksaklık					

p>.05

Düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı aksaklık alt boyutu ön test puanları (\bar{X} =21.500), son test puanlarına göre yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu ön test, son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05) .

Denence 4.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan Düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu ön test, son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 25`de gösterilmiştir.

Tablo 25 : Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Başarı Alt Boyutu Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	Ön Test Başarı	8	29.625	7.707		
	Son test Başarı	8	23.625	8.484	1.000	0.028*

*p<.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu ön test puanları (\bar{X} =29.625), son test puanlarına (\bar{X} =23.625) göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu ön test, son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (p<.05).

Denence 4.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan Düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ekonomik kazanç alt boyutu ön test, son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 26'da gösterilmiştir

Tablo 26 : Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ekonomik kazanç Alt Boyutu Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	Ön Test Ekonomik kazanç	8	11.625	7.069		
	Son test Ekonomik kazanç	8	8.125	5.409	0.001	0.043*

P<.05

Düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin ekonomik kazanç alt boyutu ön test puan ortalamaları (\bar{X} =11,625), son test puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak deney grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyut ön test, son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (p<.05).

Denence 5 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 5.a : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan

düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 5.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri başarı alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Denence 5.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin son test toplam puanları ile son test aksaklık, son test başarı ve son test ekonomik kazanç ölçümlerinden aldıkları puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 27'de gösterilmiştir.

Tablo 27 : Düşük Riskli Deney ve Kontrol Gruplarının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Son Test Toplam , Son Test Aksaklık , Son Test Başarı ve Son Test Ekonomik kazanç Testlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Son test Toplam	Deney	8	7.94	63.50	36.50	0.645
	Kontrol	8	9.06	72.50		
Son Test Aksaklık	Deney	8	8.25	66.00	34.00	0.878
	Kontrol	8	8.75	70.00		
Son Test Başarı	Deney	8	8.63	69.00	31.00	0.959
	Kontrol	8	8.38	67.00		
Son Test Ekonomik kazanç	Deney	8	10.06	62.00	38.00	0.573
	Kontrol	8	6.94	74.00		

p>.05

Tablo 27’de düşük riskli deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı son test toplam puan ortalamaları ile alt boyutları aksaklık, başarı ve ekonomik kazanç puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür (p>.05). Düşük riskli kontrol grubunun ölçekte alınan son test toplam puan ortalamasının düşük riskli deney grubuna göre anlamsız düzeyde yüksek olduğu, diğer bir deyişle programa katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanları ve alt boyutları puanları kontrol grubuna göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Denence 6 : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı

düzeyleri ⁶ son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı son test toplam puan ortalamaları ile ³⁶ izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 28'da gösterilmiştir.

Tablo 28 : Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Toplam ³ Son Test, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	Son Test Toplam	8	52.250	19.366		
	İzleme Toplam	8	57.875	23.436	27.000	0.206

p>.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri izleme toplam puanlarının ($\bar{X}=57.875$), son test toplam puanlarına... ⁴⁴ göre daha yüksek ¹⁰⁸ olduğu bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin son test, izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>.05).

Denence 6.a : ¹⁵ Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki ⁶ lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının aksaklık alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı aksaklık alt boyutu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 29'da gösterilmiştir.

Tablo 29 : Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Aksaklık Alt Boyutu Son Test, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	8	20.500	7.928		
Son Test Aksaklık					
İzleme Aksaklık	8	21.625	9.840	12.500	0.674

$p > .05$

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı aksaklık alt boyutu izleme puan ortalamaları ($\bar{X}=21.625$), son test puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin aksaklık alt boyutu son test puan ortalamaları ile izleme testi aksaklık alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Denence 6.b : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan Düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının başarı alt boyutu düzeyleri son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin başarı alt boyutu son test ve izleme testi puan

ortalamları² arasında anlamlı fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 30'da gösterilmiştir.

Tablo 30: Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Başarı Alt Boyutu Son Test, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	8	23.625	8.484		
Son Test Başarı	8	26.625	9.941	22.500	0.149
İzleme Testi Başarı					

p>.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubunda öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin başarı alt boyutu düzeyleri⁶⁰ son test puan ortalamaları ($\bar{X}=23.625$), izleme testi puan ortalamalarına göre daha düşük bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin son test başarı alt boyutu puan ortalamaları ile izleme testi başarı alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (p>.05) .

Denence 6.c : Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan Düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının ekonomik kazanç alt boyutu düzeyleri⁶ son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ekonomik kazanç alt

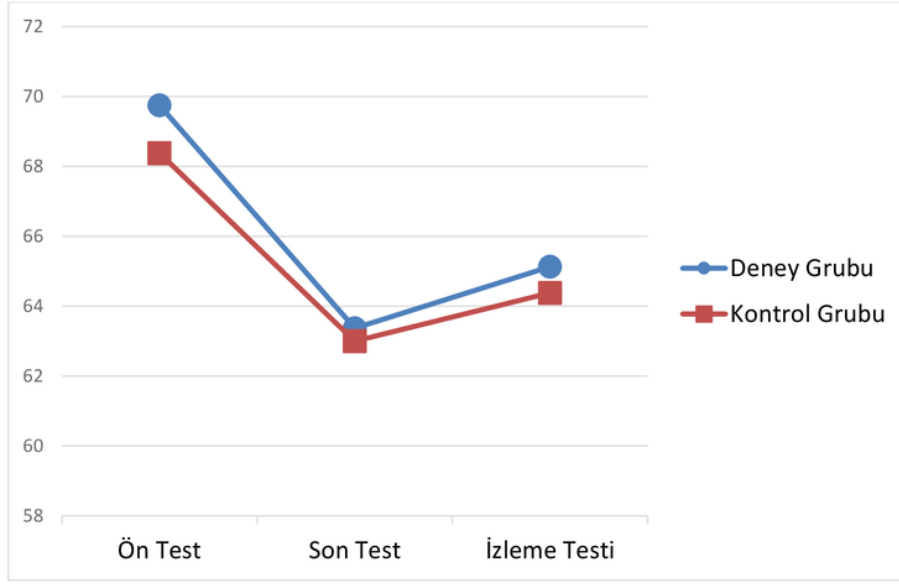
boyutu son test puan ortalamaları ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 31'de gösterilmiştir.

Tablo 31 : Düşük Riskli Deney Grubundaki Öğrencilerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ekonomik kazanç Alt Boyutu Son Test, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Wilcoxon Testi	p
Düşük Riskli Deney Grubu	Son Test	8	8.125	5.409		
	Ekonomik kazanç					
	İzleme	8	9.625	8.829		
	Ekonomik kazanç				17.500	0.140

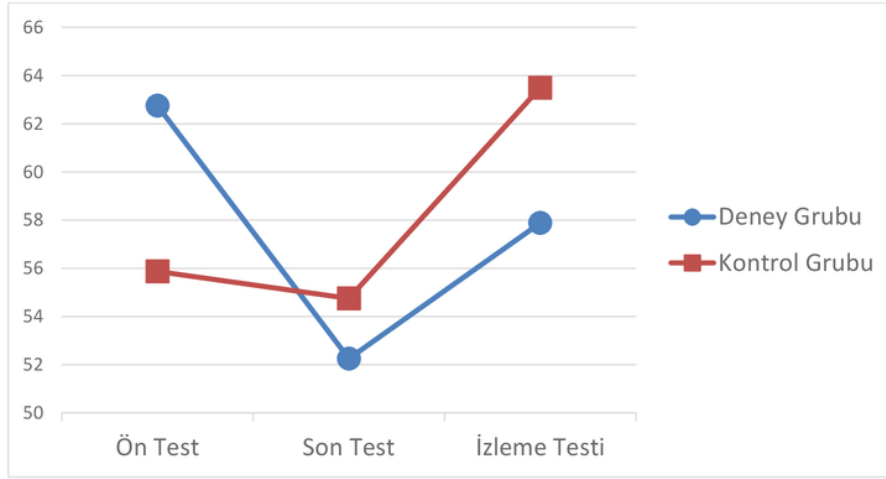
p>.05

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ekonomik kazanç alt boyutu izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=9.625$), son test puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ekonomik kazanç alt boyutu son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>.05). Riskli gruba (Şekil 7) ve düşük riskli (Şekil 8) gruba ait bulguların toplu olarak grafikte gösterimi aşağıda verilmiştir:



Şekil 6: Riskli Gruba İlişkin Bulgular

Not: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden alınan yüksek puan bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.



Şekil 7: Düşük riskli Gruba İlişkin Bulgular

Not: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden alınan yüksek puan bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

91

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerine Etkisine ilişkin elde edilen bulgular ve bulgulara dayalı tartışmalara yer verilmiştir.

5.1.1. Riskli gruba ait bulguların tartışılması

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programının riskli grupta bulunan bireylerdeki etkinliği incelenmiş, riskli grubun Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı son test toplam puan ortalamalarının, ön test toplam puan ortalamalarına göre daha düşük olmasına rağmen bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgular birinci denencemizi desteklememektedir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin aksaklık alt boyutunda son test ve ön test puan ortalamaları

arasında görülen düşüşün anlamlılık sınırına çok yakın ($p=.06$) bir istatistiksel sonuç verdiği gözlemlenmiştir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Ekonomik kazanç ve başarı alt boyutlarında ise yine istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır. Bu bulguların birinci denencenin alt denencelerini desteklemediği görülmüştür.

²⁴ Psiko-eğitim programına katılan riskli deney grubu öğrencilerinin başarı ve ekonomik kazanç faktörünü önemsemedikleri, ama hayattaki aksaklıkların yaşantılarını etkilemesinin kaynağı olarak gördükleri çevrimiçi oyunların hayatlarındaki aksaklık oluşturan bölümlerle ilgili düzeltme yönünde yetersiz de olsa çabaladıkları görülmüştür. Alan yazında bunu destekleyici herhangi bir çalışmaya ulaşamamıştır. Aşırı video oyunu oynamak için ana endişenin, kumar oynamaktakiler gibi mali sonuçlarından ziyade, video oyunlarına harcanan zaman ve sosyal ilişkilerin kalitesinde yapılan ödünler ve okul başarısına etkisidir (Anand, 2007; Parker, Taylor, Eastabrook, Schell ve Wood, 2008).

Alan yazın incelendiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığına yönelik yapılmış bir psiko-eğitim programına rastlanmadığından bu sonucu desteleyen herhangi bir bulguya da rastlanamamıştır. Bağımlı veya bağımlılığa yönelik çalışmalarda bağımlılık örüntüsünde azalma olmamasının alan yazında destekleyici bazı çalışmaları mevcuttur. Hong Kong'da bir okulda farklı iki grup öğrencilerle yapılan iki yıllık takip çalışmasına göre, eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, öğrencilerin Faz 1 ve Faz 2'deki internet bağımlılığı testlerinde ortalama puanlarında anlamlı bir fark olmadığı gösterilmiştir. Bu çalışma, Faz 1'de oyun bağımlılığı olan bireylerin, bağımlılıklarının bağımlı olmayanlara kıyasla daha yüksek (7.55 kat) olduğu, bu nedenle de yazarlar ergenlik dönemindeki internet ve oyun bağımlılığının zamanla azalması muhtemel olmayan nispeten istikrarlı bir olgu olduğunu iddia etmişlerdir (Shek ve Yu, 2014). İngiltere'de 371 üniversite öğrencisiyle yapılan başka bir çalışmada, benzer sonuçlar vermiş ve bireysel internet bağımlılığı skorlarını ve bağımlılık davranış örüntüsün, iki yıllık dönemde oldukça tutarlı olduğu görülmüştür (Huang, 2010).

Çok sık oynayan oyuncuların, yaşamlarındaki diğer sorunlardan kaçma davranışının az oynayan oyuncularinkinden daha fazla olduğu, bununla birlikte, rahatlama ve kaçış için oyun kullanımının kesin olarak kendi başına bir problem olmadığı.

Sorunsuz oyuncuların örnekleminin yarısının günlük streslerden rahatlamak ve kaçmak için oyun oynadıklarını yönünde çalışmalar mevcuttur (Oggins ve Sammis 2012; Wood ve Griffiths 2007).

Araştırmalarda ayrıca, video oyunları / bilgisayar oyunları bağımlıları tarafından oyun oynamak için günlük harcanan ortalama saatlerin ülkeler arasında farklılaştığını bulmuştur. Singapur'da, oyun bağımlıları günlük ortalama 3 saat harcıyorken, Almanya'da günde 4,44 saat harcanmaktadır. Hollanda'da bağımlıların oyun oynamak için harcadığı haftalık ortalama saatler günde 7.9 saattir. Başka bir bakış açısına göre ise, uzun süreler mutlaka ergen için bağımlılık anlamına gelmemektedir. Örneğin, Yunanistan'daki rastgele bir örnekleme çalışmasında, Young'ın 20 maddelik tanı ölçütlerine göre sınıflandırılan internet bağımlılarının % 55,6'sının İnternet'i haftada 20 saatten fazla kullandıklarını ortaya koyulmuş, interneti haftada 4-10 saat kullananların oranı ise % 44.4 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, interneti haftada 20 saatten fazla kullanan ergenler arasında yalnızca% 8.9 'un Young'un tanısal internet bağımlılığı sorunu olduğu bulunmuştur (Liu 2014).

2008'de Amerikan Tıp Birliği tarafından yayınlanan bir raporda beş milyon çocuğun oyun bağımlısı olduğu belirtilmiştir. Raporlar ayrıca, internet bağımlılığının Çin'de (BBC NEWS, 2005), Kore'de (Hur, 2006) ve Tayvan'da (Lee, 2007) ciddi bir halk sağlığı endişesi olduğunu göstermiştir. Çin'in 30 milyondan fazla İnternet oyuncusunun yaklaşık yüzde 10'unun bağımlı olduğu söylenmektedir. Bu raporlar tarafından salgın olarak adlandırılan bağımlılıkla savaşmak için Çinli yetkili makamlar, yasadışı olarak faaliyet gösteren birçok internet kafeye büyük cezalar da vererek kapattı. Çin hükümeti ergenlerin çevrimiçi oyun oynayabileceği saat sayısını azaltmak için kanunlar çıkarMIŞ ve Pekin'de internet bağımlılığı için ilk yatarak tedavi merkezini açmıştır.

Yakın geçmişte, kanıtlar bazı davranışların (kumar oynama konusunda yaygın olarak kabul gören) bağımlılık yapıcı olabileceğini öne sürmektedir; ki bu çalışmalarda beyinde, dopamin gibi kimyasalların insanların tekrarlayan davranışlara girdikçe zamanla değiştiği görülmektedir (C. Holden, 2001; Constance Holden, 2010).

Örneğin, maddelere bağımlı olanların sürekli olarak prefrontal kortekste (PFC) belirgin fonksiyonel ve yapısal değişikliğe sahip olduğu gösterilmiştir ve bu PFC

anormalliklerinin, ihtiras, kompulsif kullanım ve relaps gelişiminde hayati rol oynadığı bilinmektedir (Goldstein ve Volkow, 2011).

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığına yönelik doğrudan sebepler olduğuna ilişkin bulgular vardır. Lise öğrencilerinin algıladıkları demokratik ebeveyn tutumunun artmasıyla bağımlılık oranının azaldığı, fiziksel aktivitelerin bağımlılığı azalttığı, yaş ilerledikçe bağımlılığın azaldığı, bilgisayar oyun bağımlılığının ergen asiliğini yordadığı, cinsiyetin, okul türünün, sınıf düzeyinin ve oynanan oyun türünün ise oyun bağımlılığı ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Eni, 2017; Eyyüpoğlu, 2017).

Problemlili internet kullanan bireylerin akademik öz-yeterlilikleri ile negatif yönde, yeme tutumları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, akademik erteleme ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Odacı ve Berber Çelik, 2011). Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla (2-3 kat) bağımlılık göstermesinin, toplumun erkeklere karşı olan müsamahasından kaynaklandığı öne sürülmektedir. (Gökçearsan ve Günbatır, 2012)

Video veya bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen genetik faktörlerle ilişkin hiçbir kanıt bulunamamıştır. Çoğu araştırma, diğer psikiyatrik bozukluklardan bağımsız bir davranışı tarif etmektedir. Depresyon ile eşlik eden morbiditeyi ve DEHB ile eş tanı olanağı düşündürülen tek bir çalışma vardır, ancak madde kullanım bozukluğu ile birlikte ortaya çıkan morbiditeye ilişkin bir kanıt bulunmamaktadır (Han ve diğerleri, 2009; Te Wildt, Putzig, Zedler ve Ohlmeier, 2007).

Connecticut'ta (Amerika Birleşik Devletleri) lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada erkeklerin % 5.9'u ve kızların% 3'ü problemlili oyuncular olarak sınıflandırılmıştır (Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2010). Stetina ve arkadaşları (2011) erkek oyun kullanıcılarının düşük benlik saygısına sahip olduklarını bulgusuna ulaşmıştır. Grüsser ve arkadaşları (2005), video oyunları "bağımlısı" olarak tanımlanan ergenlerin stresle baş etmenin bir aracı olarak oynadıklarını bulmuşlardır.

Uzun süreli olarak yapılan bir çalışmada, üç yıl boyunca Singapurlu gençleri izlenmiş ve durumun kötüleştikçe depresyon, kaygı, sosyal fobi ve okul başarısını olumsuz etkileyen sonuçları olduğunu belirtmiştir (Gentile ve diğerleri 2011). Ayrıca

sorumlulukların yerine getirilmemesi, kişiler arası ilişkilerin kaybedilmesi, agresif suçluluk, stres, anksiyete ve depresyon, okul/üniversite başarısızlığına, iş kaybına veya evlilik başarısızlığına neden olabileceği iddia edilmiştir (Dominick 1984; Preacher ve Hayes 2008; Steward 2004).

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam, aksaklık, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamaları ile bu programa katılmayan riskli kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam, aksaklık, başarı ve ekonomik kazanç puan ortalamaları arasındaki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular ikinci denenciyi ve alt denencelerini desteklememektedir. Alan yazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığını önleme ve mücadele konusunda ailenin önemine değinerek ailelere bu konuda yapılması gerekenler konusunda bazı öneriler sunulmuştur. Griffiths, (2003) çocuğunuzun oynamak istediği dijital oyunların içeriğini öğrenip, şiddet içerikli oyunların yerine yaşına uygun olan, eğitici ve eğlenceli oyunları seçmeleri konusunda yönlendirici olunması, dijital oyunları çocuk odası yerine herkesin görebileceği alanlarda oynamasının sağlanması, yalnız oyun oynamak yerine birlikte işbirliği yapabilecekleri grup oyunlarına yönlendirilmesi, ödevlerini bitirdikten sonra ödül olarak oyun oynanması, “ne kadar”, “nerede”, “ne zaman” ve “ne tür” oyunları oynayabileceği ile ilgili temel kuralların önceden oluşturulması ve bu konuda kararlı olunması, dijital oyun üreticilerinin ve uzmanların önerilerine çocuklarınızın her zaman uyduklarından emin olunması, dijital oyunlar yanında onların boş zamanlarında sürdürebileceği diğer sosyal faaliyetlerin bol olmasını sağlanması, her şey başarısız olursa oyun konsolunun uzaklaştırılması ve uygun olduğunda sadece geçici bir süreliğine çocuğa geri verilmesi önerilmektedir (akt. Irmak, Erdoğan, 2015).

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim bulunmamıştır. Bu bulgular üçüncü denencemizi desteklemektedir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin aksaklıklar, başarı ve ekonomik alt boyutlarının incelenmesi sonucunda aksaklık boyutunda son test ve izleme testi arasındaki değişimin istatistiksel olarak

anamlı olduğu diğer alt boyutlardaki değişim ise istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Bu bulgular üçüncü denencemizin (b) ve (c) alt denencelerini desteklemekte (a) denencesini ise desteklememektedir.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programının daha çok önleyici nitelikte olması, zaten yüksek bağımlılık puan ortalamalarına sahip riskli gruptaki bireylerin bağımlılıklarının önlenmesinden daha çok farkındalıklarının artırması yönünde bir avantaj sağladığı gözlemlenmiştir. Fakat yine riskli gruptaki öğrencilerin aşırı çevrimiçi oyun oynamanın getirdiği veya getireceği sorunlardan bazılarının farkında olduğu, bu program sayesinde ailelerinin de desteğini alarak daha çok gayret sarf ettikleri gözlemlenmiştir. Özellikle değişime dirençli bireylerin boş zamanlarını değerlendirme konusunda alternatiflerinin olmadığı, aileleriyle vakit geçiremedikleri, okul ve arkadaş ortamlarında oyun oynamadıklarında yabancı gibi hissettikleri, hatta oyun oynamanın kendilerini pozitif yönde geliştirdiği düşüncesinde oldukları gözlemlenmiştir. Riskli gruptaki bireylerin çevrimiçi oyunların olumlu yanlarını gördükleri, olumsuz yanlarını ise daha çok görmezden geldikleri yönünde bir eğilim görülmüştür. Özellikle sosyal içerikli oyunların bağımlılığa yol açtığı gözlenirken (Gökkaya ve Deniz, 2014), bağımlı bireylerin insanlarla birlikte olmaktan sonra oyun oynamayı tercih ettikleri (Güllü ve diğerleri, 2012) görülmektedir. ¹⁶ Esen ve Siyez (2011) çalışmalarında ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelemiştir. İnternet bağımlılığını yordayıcı psiko-sosyal değişkenler olarak yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, karşı cinsle romantik ilişki durumu, akademik başarı ve cinsiyet olduğunu belirtmişlerdir.

⁴ Eldelekliloglu ve Vural-Batik (2013) çalışmalarında internet bağımlılığının cinsiyet, akademik başarı, ⁴ internette geçirilen süre, yalnızlık ve utangaçlık ile ilişkisini incelemiştir. İnternet bağımlılığının cinsiyet, akademik başarı, ⁴ internet kullanım süresine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna ilaveten akademik başarının internet bağımlılığını negatif yönde, internet kullanım süresi ve utangaçlığın ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile ilgili yapılan İngiltere'deki bir araştırmada Beş özelliğin (nevrotiklik, sansasyon arayışı, sürekli kaygı, durum kaygısı ve

saldırıcılık), çevrimiçi oyun bağımlılığı ile anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir (Mehroof ve Griffiths, 2010). Bu sebeple bağımlılığa eşlik eden diğer psikolojik problemlerin teşhis ve tedavisi de çok önemli olmaktadır.

Gençlerin İnternet'e bağımlı olmasının bir başka açıklaması, toplumsal baskıdan kaçınma davranışıyla açıklanabilir. Diao (2003)'ya göre, bazı gençler doğal olarak yabancılarla gerçek yüz yüze konuşmaktan çok çekinirler, ancak internette gezinirken veya çevrimiçi oyun oynarken istedikleri kişi olabilirler. Bu nedenle, fiziksel toplantılarla gelen düzenli sosyal baskılardan hiçbirini hissetmeden çevrimiçi olarak tanıştıkları kişilerle sohbet edebilirler.

Oyun bağımlılığı ile ilgili faktörler, kendine güvenini kaybetme (Griffiths, 2000), depresyon (LaRose, Lin ve Eastin, 2003), yalnızlık (Nalwa ve Anand, 2003), düşmanlık (Chiu, Lee ve Huang, 2004) , benlik saygısı düşüklüğü, stres, dürtüsellik (Cho ve Lee, 2004) ve düşük benlik kontrolü (W.Y. Song, 1998) şeklinde sayılabilir.

İnternet oyun bağımlılığının belirtileri ve altında yatan nevrobiolojik mekanizmaları, diğer bağımlılıkların mekanizmaları ile paralellik göstermektedir. Hastalar, bilgisayar oyunlarını oynamak için dayanılmaz bir dürtü duyarlar (istek), oyun davranışlarını kontrol edemezler (kontrol kaybı) ve oyunları oynamak için harcadıkları zamanı ve sıklığı artırarak tolerans kalıplarını gösterirler. Geri çekme belirtileri, huzursuzluğa neden olabilir ve hatta agresif davranışlar ortaya çıkabilir (Dworak, Schierl, Bruns ve Strüder, 2007; Morrison ve Gore, 2010; Rutter, 2011).

Yapılan araştırmalar, oyuncuların % 4 ila %11' inde içe kapanma, hoşgörüsüzlük ve negatif sonuçlar içeren bazı problemler veya bağımlılık yapıcı belirtileri gösterdiğini belirtmiştir (Desai ve diğerleri, 2010; S.M. Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2007; Mentzoni ve diğerleri, 2011).

Şenormancı ve arkadaşları (2010) ⁵⁹ internet bağımlılığının bilişsel davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde nasıl anlaşıldığı ve nasıl tedavi edildiğini incelemiş, internet bağımlılığının tedavisinde alkol ve madde bağımlılığı ve kötüye kullanımı ile klinik benzerlikleri görülmüş ve benzer teknikler kullanılmıştır. Bilgisayar ve İnternetin hayatımızdaki yeri ve önemi dikkate alınarak, hayatımızdan

137
çıkaramayacağımız ama süresi ve amaçlarını kontrol etmeyi hedefleyen kontrollü ve standardize edilmiş çalışmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

115
Kurtaran (2008)'in lise öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyini incelediği araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel olarak da obezite gibi birçok istenmeyen problemlere, sırt, boyun, kas ve bağ ağrısı ile postür (duruş) bozuklukları, bireylerin uyku, yeme sorunları yaşamalarına neden olabilmektedir. Bireylerin öz bakım düzeylerinde düşüşe, kişisel bakımlarında eksikliklere, dolayısıyla da hastalıklara yakalanma risklerinin de artmasına neden olabilmektedir.

28
Durak Batıgün ve Kılıç (2011) üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının yaygınlık oranı, internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve sosyal destek arasındaki ilişkileri saptamaya çalışmışlardır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin %18.89'unun internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği ve erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alanların alt sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilere göre anlamlı düzeyde bağımlılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. 3
İnternetin gün içerisinde uzun süreli ve iletişim amacıyla kullanımı, üst sosyo ekonomik düzey, erkek olmak, gelecek beklentisi, yaşam doyumu ve özdenetimin düşük; nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun ise yüksek olması internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak bulunmuştur. Alper, Aytan ve Ünlü (2015) çocukların oyun bağımlılığı sebeplerini: rahatlamış hissetme, 24
hayatı mücadelesiz kazanma, yapmak istediklerine kolay yoldan ulaşma isteği, yaşamdaki başarısızlıklar, ailenin ilgisizliği, eğitim ortamının problemleri, arkadaş çevre profili, ekonomik durum, stresten uzak olma, kendilerine kalan zamanı bir şekilde geçirme şeklinde ifade etmişlerdir.

Ergenlik çağına özgü problemleri olan ve kuşak çatışması gibi sorunlar yaşayan, arkadaşlık kurmada güçlük çeken ve kendilerini yalnız hisseden gençler rahat bir şekilde internete bağımlı hale gelebilirler (Karaca, 2007; Yılmaz, 2013)

81
Aile fonksiyonları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevlerle

sağlıksızlığın ilişkili olduğu saptanmıştır (Balkan, 2011). Bu konuda en önemli görevin aile ve okula düştüğü söylenebilir (Ekşi, 2013; Koçak ve Köse, 2014).

Aşırı oyun oynamadan kaynaklı olabilecek pek çok sağlık ve tıbbi sorunlar olabilmektedir. Bunlar; epileptik nöbetler, işitsel varsanılar, obezite, bilek ağrısı, boyun ağrısı, kabarcıklar, nasırlar, ağırlı tendonlar ve parmaklarda uyuşma, uyku bozuklukları ve tekrarlayan zorlanma yaralanmalar, anksiyete, kalp sorunları, obezite, oyun oynarken saatlerce aynı oturma pozisyonunu korumakla sonuçlanan omurilik yaralanması, depresyon, intihar düşüncesi, kaygı, takıntı / zorunluluklar ve alkol / madde kötüye kullanımı artan oyun süresi ile birlikte arttığı görülmüştür (Wenzel ve diğerleri, 2009; Griffiths, Kuss ve King, 2012; Zamani ve diğerleri, 2009).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili pek çok uyarı belirtisinin bazıları yoğun bir odaklanma ve oyun oynamakla meşguliyeti içermektedir. Yalan söylemek veya oyunların kullanımını saklamak; önceden yapılan hobiler veya faaliyetlere olan ilginin kaybolması; yüz yüze sosyal çekilme; başkalarına karşı savunma veya öfkeli pozisyonların benimsenmesi; psikolojik çekilme; oyunların kaçma biçimi olarak kullanılması; ve kaçırılmış fırsatlar gibi deneyimlerle karşılaşmalarına rağmen oyun oynamaya devam etmekteydiler (Young, 2009a, 2009b).

Diğer internet faaliyetleri ile birlikte oyun oynamayı değerlendiren çalışmalar genellikle aşırı oyun oynamanın belirgin olduğu ve daha ciddi sonuçlara yol açtığını tespit etmiştir (C.-H. Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009; C.-H. Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang, 2007)

Televizyon izlemeye oranla bilgisayar oyunlarının görsel öğrenme fırsatları sağladığı düşünülmektedir. Özellikle bu oyunlar TV izlemeye kıyasla daha aktif olduğundan, daha etkili oldukları düşünülmektedir. Bu oyunların TV'den sonraki ikinci eğlence olarak bilinmesi nedeniyle, muhalifleri, öfkeyi ve şiddeti teşvik etmesi, çok masraflı olması gibi olumsuz etkilerini vurgulamaktadırlar. Para, fiziksel ve zihinsel sağlık olumsuz etkilere sahip olması gibi olumsuz etkilerinin yanı sıra göz ve el koordinasyonunu artırmak gibi oyunların olumlu etkileri de bulunmaktadır.

Bilgisayar oyunlarını diğer eğlencelere tercih eden öğrencilerin davranış problemleri diğer öğrencilerden daha fazladır (Zamani ve diğerleri, 2009).

Çoğunlukla video oyunlarında ilkel sözlü ve/veya sadist temalar vardır, bunlar bireyin korkularının etrafında toplanır ve tamamlayıcı saldırgan eğilimler buna eşlik ederler. Ayrıca, uyuşturucu kullanımındaki gibi, video oyunlarında da gerçeği askıya alma yeteneğinin kaybolduğu ve gündelik varlığın ikilemleri ve çatışmaları yeniden ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Klein, 1984). Patolojik olarak oyun oynamanın sonucu olarak çocuğun video oyunları oynamaya devam edebilmek için hırsızlık yaptığı, okula gitmediği, annesi babası tarafından fiziksel istismar edildiği ve sonunda çocuğun tedavi merkezlerine yerleştirilmesi ile sonuçlanabilmektedir (Keepers ,1990).

Internet Oyun Bozukluğu (IGD) için çok az klinik çalışmada psikolojik ve farmakolojik müdahalelerin, IGD semptomatolojisinin şiddetini önemli ölçüde azaltabileceğini bildirmişlerdir. IGD tedavi literatüründe birçok zayıf nokta tespit edilmiştir. Sadece 2 tedavi çalışması, IGD için eşdeğer bir tanı yöntemi kullanmıştır. Çalışmalar, tedavi sonrası ya da takipte tanısal durumun oluşumundaki değişimi değerlendirmemiştir. İzlem süresi ve nüksü değerlendirmek için yetersizdir. Tedavi sonrası değerlendirme ağırlıklı olarak IGD semptomatolojisi, eşlik eden hastalık ve oyun oynama davranışının sıklığı ile sınırlıdır. Şu anda denenmiş IGD müdahalelerinin uzun vadeli terapötik bir fayda sağladığı yönünde yeterli kanıt bulunamamıştır (D. L. King ve Delfabbro, 2014a)

5.1.2. Düşük Riskli gruba ait bulguların tartışılması

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programının Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı puanları düşük riskli bireylerdeki etkinliği incelenmiş, ⁸³ son test ortalama puanlarının ön test ortalama puanlarına göre düşük ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgular dördüncü denencemizi desteklemektedir. Düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölççeği aksaklık alt boyutu ¹³ son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarından düşük olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı olmaması sebebiyle bulgular dördüncü denecemizin (a) alt denencesini desteklememektedir. ¹¹ Başarı alt boyutu ve ekonomik Kazanç alt boyutuna ait son test puan ortalamaları ön

test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür. Bu bulgular dördüncü denencemizin (b) ve (c) alt denencelerini desteklemektedir.

Çevrimiçi oyun oynayan bireylerin bu konudaki sorunlarının öncelikle akademik başarı ve ekonomi alanlarında yaşanması, bu alanlarda yaşanacak değişimlerin aile ve okul tarafından daha kolay tespit edilebilmesi, öğrencilerin bu yönde kendilerini daha çabuk toplama ihtiyacı duymasına sebep olmaktadır.

Düşük riskli deney grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği başarı alt boyutundan aldıkları son test puanlarının, ön test puanlarından anlamlı bir şekilde düşük olması psiko-eğitim programının düşük risk grubuna giren öğrencilerin çevrim içi oyunların fazla oynanmasının okul ve aile ile yaşanması muhtemel problemler konusunda farkındalıklarının artmasına sebep olduğu ve akademik başarı konusunda olumlu etkileri olduğu şeklinde yorumlanabilir. Aynı şekilde Düşük Riskli Deney Grubundaki öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ekonomik kazanç alt boyutundan aldıkları son test puanlarının ,ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük olması psiko-eğitim programının düşük risk grubuna giren öğrencilerin çevrim içi oyunların oluşturabileceği problemler konusunda farkındalıklarının artırılmasının ile ekonomi konusunda da olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test toplam, aksaklık, başarı, ekonomik kazanç puan ortalamaları ile bu programa katılmayan düşük riskli kontrol grubundaki öğrencilerin son test toplam, aksaklık, başarı, ekonomik kazanç puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir düşüş gözlemlenmemiştir. Bu da beşinci denencemizi ve (a),(b,)ve (c) alt alt denencelerini desteklememektedir.

Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programına katılan düşük riskli deney grubundaki lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri son test ve izleme testi toplam, aksaklık alt boyutu, başarı alt boyutu, ekonomik kazanç alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu altıncı denencemizi ve altıncı denencenin (a),(b,)ve (c) alt denecelerini desteklemektedir.

Motivasyonel Görüşme Tekniğinin kullanıldığı çalışmamızda özellikle ergenlerde Bilişsel-Davranışçı Terapilerle (BDT) beraber kullanılması daha faydalı olacaktır. Aileler ve çocuklara yönelik bir dizi tedbir ve tavsiye de içeren Bilişsel-Davranışçı Terapiler (Alpaydın ve diğerleri, 2016) özellikle ergenlikteki gençlerde çoğu zaman ebeveyn ile ergenin çatışması ile sonuçlanabilmektedir. Bilgisayar ve internet süresini kısıtlamaya çalışan veya bunların kullanımını tamamen yasaklamaya çalışan aileler ciddi bir dirençle karşılaşarak aile içi sorunlar yaşamaktadırlar. Küçük yaşlarda belki önemli gibi görünmeyen bu kısıtlama ilerleyen yaşlarda özgürlüğün kısıtlanması, ders çalışma ve araştırma imkânının elinden alınması, arkadaşlarıyla görüşme imkânının yasaklanması geleceğinin elinden alınması gibi yorumlamalarla aileleri karşı karşıya bırakmakta ve ne yapacağını bilemez hale getirmektedir. Bilişsel-Davranışçı Terapi Tekniğinin kısıtlayıcı, takip eden önerileriyle bu durum gençlerin arkadaşlarının evlerinden, internet kafelerden telefonlardan vb. bu yaşağı aşmaya çalışmalarıyla sonuçlanmaktadır.

Motivasyonel görüşme tekniğinin avantajı alkol ve madde bağımlılarında ciddi pozitif sonuçlar vermesi, yasaklama ve kısıtlamalarla değil de onların zaten yaşadıkları çelişkilerinin üzerine giderek ve motive ederek bireysel olarak değişmeye kararı almalarına çalışmaktır. Bu yöntemin kısıtlayan, yasaklayan ve sürekli izleyen yöntemlerden daha kalıcı olacağı düşünülmektedir. Uygulamalardan da görüldüğü üzere oyun ve diğer davranışsal bağımlılıkların altında bir boşluğun başka bir davranışla doldurulması yatmaktadır. Oyun bu bireyler için en zevkli ve en doyurucu vakit geçirme aracı olmaktadır. Ailelerin çocuklarıyla daha kaliteli ve daha uzun zaman geçirmeleri, faydalı alışkanlıkların (kitap okuma, düzenli spor yapma, müzik kursları vb.) olması gençleri bu bağımlılık yapıcı etmenlerden uzak tutmaktadır. Yapılan çalışmalar da özellikle yalnız bireylerin bağımlılıkla ilgili sorunları yaşadığını göstermektedir (Cicioğlu, 2014; Peker, ADA ve Eroğlu, 2012).

Çevrimiçi oyunların popüler olması, oynarken oyunda istediği gibi dolaşması ve değişik insanlarla aynı ortamı paylaşmasının etkin olduğunu ifade etmişlerdir. “Bağımlı olmamak için neler yapılabilir?” sorusuna ise çalışmacılar aşağıdaki önerileri getirmişlerdir: Zaman sınırlaması, doğal ortamda zaman geçirme süresini artırma, ²⁴ ikili arkadaşlık ilişkilerinde çocuğa destek olma, sportif etkinlikler, sosyal faaliyetler, teknik gözetim, farklı ilgi alanları bulma, aile diyaloglarının artırılması

gerektiğini vurgulamışlardır (Alper ve diğerleri, 2015). Bazı çalışmalarda ¹³ oyun bağımlılığı konusunda erkek öğrencilerin, öğrenim düzeyi yüksek olan ebeveynler ile üç saatten fazla oyun oynayan öğrencilerin riskli gruba girdiğine işaret edilmiştir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014).

²² Akademik başarının düşük olması, ödevlerin yapılamaması, oyun oynama ile ilgili yalan söyleme, kişilerarası ilişkilerde kötüye gidiş (Horzum, 2011), okuldan kaçma ve oyun oynayabilmek için hırsızlık ve gasp (Çakır, 2013).

Türkiye’de 2011 yılından itibaren çocukları ve gençleri internetin zararlı içeriklerden korunmak ve interneti daha güvenli bir şekilde kullanılabilmesini sağlayabilmek için internetin filtrelenebildiği bir sistem mevcuttur. Ebeveynlerin talebiyle verilen bu hizmetten ebeveynlerin % 68’i haberdar olup, %81’i bu hizmeti desteklediklerini ifade etmişlerdir. İnternetin çocuklarının derslerini olumsuz etkilediğini (%39) ve internetin çocuklar için güvenli bir ortam olmadığını düşünmekte (%75) olmalarına rağmen sadece %37’si bu filtre sistemini kullanmakta olup, bunlarında %87’si “Aile” , %13’ü ise “ Çocuk Profili” kullanmaktadır. Bu sonuçlar göstermektedir ki Türkiye’deki ailelerin büyük bir çoğunluğu güvenli internet hizmetini desteklemelerine karşı filtreleme hizmetinden yararlanma konusunda çok da istekli görünmemektedirler (Demirel, Yörük ve Özkan, 2012).

Bağımlılık sorununa farklı bir açıdan bakan Eşgi (2013) 12-17 yaş aralığındaki ergenleri “dijital yerli” , ebeveynlerini ise “dijital göçmen” olarak isimlendirmektedir. Çalışmasında ³³ ebeveynler ile çocukların algılarının büyük bölümünün birbirinden farklı olduğu ortaya koymuştur. Dijital yerli çocukların büyük bir bölümünün kendilerini ortalama internet kullanıcısı düzeyinde gördüğünü buna rağmen dijital göçmen ebeveynlerin ise büyük çoğunluğunun dijital yerli olan çocuklarını internet kullanımının da problemlili bireyler olarak algıladıkları tespit etmiştir. Çalışmasında algılamalardaki farklılıkların temel nedeni ölçeklerdeki zaman kullanımı alt boyutlarında görülmektedir. Araştırmacı zamana dayalı internet kullanımını temele alan internet bağımlılığı kavramının dijital yerliler açısından tekrar gözden geçirilmesi gerekli olduğu yönünde görüş bildirmiş ve yeni tanımlamalar ihtiyaç olduğu bu ¹³⁶ tanımlamalara dayalı Dijital yerliler için farklı ölçeklerin geliştirilmesi gerekliliğini belirtmiştir.

Yapılan çalışmada düşük riskli grupta diyebileceğimiz henüz bağımlı kriterlerine ulaşmamış ama oyun oynayan grubun psiko-eğitim ile etkili bir şekilde bağımlılık puanlarını düşüğü görülmüştür. Bu konuda araştırmacı tarafından geliştirilen psiko-eğitim programının düşük riskli çevrim içi oyuncularında önleyici etkisi olduğu söylenebilir. Grup eğitimi sonunda bazı grup üyeleri (bireysel olarak çalışılması daha faydalı olabilir) bireysel olarak devam ettirilebilir ve bu sürece aileler de dâhil edilebilir.

Motivasyonel görüşmenin kısa süreli terapi metodu olması özellikle uzun süren terapi süreçlerine katılmak konusunda sorun yaşayan ve katılım sağlamayan ergenlerde avantaj sağlamaktadır. Grup eğitiminin gereği bireysel eğitime göre bazı avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Grup eğitimlerinde ortak paylaşımların sağlanmasının, sorunlarla baş etmede grup desteği, grup sürecinin bireysel sürece göre aileler ve öğrenciler tarafından daha kolay kabul edilebilir ve eğlenceli görünmesi gibi avantajlar mevcuttur. Bireysel görüşmelerde ise her bireyin farklı sorunlarıyla birebir ilgilenme avantajı mevcuttur.

Çevrimiçi oyun bağımlılığında, motivasyon görüşme tekniğine ilaveten değer temelli eğitim ve yaşam becerileri eğitimi, ergenler arasında sorumlu ve mantıklı bir şekilde İnternet kullanımına ulaşmanın etkili yollarından biri olabilir. Ebeveynler, okullar, kurumlar ve ergenlerin kendileri, bu sorunun üstesinden gelmek için aktif olarak çalışmalıdırlar (Gómez ve diğerleri, 2017).

5.2 Öneriler

Bu bölümde Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Geliştirilen Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerine Etkisine ilişkin varılan sonuçlardan da yola çıkarak çevrimiçi oyun bağımlılığı riskli ve düşük riskli sayılan gruplara ait çalışmalar yapacaklara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.2.1 Araştırmacılara yönelik öneriler

- I. Öğrencilerin ilk bilgisayar oyununu %28 oranında ilköğretim ve ortaöğretimde, %49 oranında lisede, % 9 oranında üniversite çağında oynadıkları bulunmuştur (Akçay ve Özcebe, 2013). Bu sebeple daha alt

eğitim düzeyindeki bireylere y6nelik 6nleyici psiko-eğitim programları hazırlanabilir.

122

II. Motivasyonel G6r6şme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programı, farklı 6rneklemlerde (farklı lise t6rlerinde ve farklı 6đrenim d6zeylerindeki bireylerde) tekrar uygulanarak etkinliği test edilebilir.

III. Motivasyonel G6r6şme Tekniği yerine farklı bir Psikolojik Danışma Kuramı temel alınarak (Farkındalık Temelli, Kabul ve Kararlılık gibi), farklı psiko-eğitim programları geliştirilebilir.

IV. Bu 7alışmada ailelere y6nelik 7alışma yapılamamıştır. Bu nedenle 7evrim i7i oyun bağımlısı olan bireylerin aileleri bu konuda ne yapacaklarını, nasıl bir tutum sergileyeceklerini bilgilendirme amacıyla grup rehberliği etkinleri hazırlanabilir. Ayrıca ailelere y6nelik bir psiko-eğitim programı geliştirilerek hem bireylere hem de ailelere eş zamanlı uygulanabilir.

V. 6đrencilere internet okuryazarlığı, oyun okuryazarlığı konularında psiko-eğitim programları hazırlanarak bunların etkililiğine y6nelik projelere hazırlanabilir ve MEB bu konularla ilgili olarak internet ve 7evrimi7i oyun okur-yazarlığı dersi koymaları y6n6nde 6neri sunulabilir.

VI. Değerler eğitimine y6nelik 7evrim i7i oyunlar tasarlanarak hem bireylerin bu y6ndeki eğilimleri giderilebilir hem de değerler bu y6ntemle 6đretilir.

VII. Cinsiyete g6re 6zel kurulacak gruplarla programın etkinliği test edilebilir.

5.2.2 Uygulamacılara Y6nelik 6neriler

I. Uygulayıcıların Motivasyonel G6r6şme Teknikleri konusunda eğitim almaları 6nerilebilir.

II. Motivasyonel G6r6şme Tekniğine Dayalı daha 7ok bireysel uygulamalar 6ne 7ıkrsa da başka gruplarda her evredeki oturum sayısı artırılmasına y6nelik (daha 7ok i7sel motivasyon kazandırılması vb.) ilave oturumlar d6zenlenebilir.

- III. Aile, okul ve Rehber Öğretmenler müşavirlik hizmetinden yararlanarak erken uyarı işaretlerini yakalayabilirler. Bu nedenle aileler, okul yönetimi ve öğretmenlerle sık sık bir araya gelerek okullarda bu konularda Müşavirlik hizmetlerine ağırlık verilmelidir.
- IV. Çevrimiçi oyun bağımlısı olan kişilerde ebeveyn desteğinin az olduğu, okulda yaşanan problemlerinin olduğu, narsist kişilik özellikleri olduğu yönünde çalışmalar mevcuttur. Bu alanlara yönelik Psiko-eğitim programları hazırlanarak eğitim desteği verilebilir. Ebeveyn desteğinin az olduğu durumlarda bu desteği artırmak için de ailelere yönelik psiko-eğitim programı hazırlanıp ailelere verilebilir.
- V. Grup Psiko-eğitim programı olması sebebiyle üyelerin ortak sorunlarının paylaşımlarının sağlanması, sorunlarıyla baş etme becerilerinin grup içerisinde daha etkin kullanılabilmesinin, grup sürecinin bireysel sürece göre aileler ve öğrenciler tarafından daha kolay kabul edilebilir görünmesinin avantajları vardır. Bunun yanı sıra, uygulayıcılar özellikle bağımlılık riski yüksek olan öğrencilerin tanışmasına ve ortak oyun oynamak için grup oluşturmalarına ve oyunlarla ilgili paylaşımlar yaparak süreci daha da karmaşık hale sokabilme durumuna karşı gerekli tedbirleri hem aileler hem de okul psikolojik danışmanları almalıdırlar.

5.2.3 Ailelere yönelik öneriler

- i. Ailelerin çocukları ile kaliteli zaman geçirebileceği ortamlar oluşturmalı ve sağlıklı bir aile hayatı sunmalıdırlar.
- ii. Davranışsal bağımlılıklar ve problemlerli davranışların çoğunun arkasında gençlerin yaşam amacının ve geleceğe yönelik gerçekçi hedeflerinin olmaması olduğu görülmektedir. Bu sebeple ailelerin ve eğitimcilerin çocuğu daha yakından tanıyarak onların ilgi ve yeteneklerine uygun kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemelerine yardımcı olunmalıdır.
- iii. Yasaklamak özellikle ergenlerde ters etki yapacağından yasaklamak iyi bir yöntem olmayabilir ama anlaşarak süre belirlenebilir. Bu süre konusunda net saatler belirlemek zor olsa da çocuklarda günlük bir saati ergenlerde iki saati geçmemek şartı ile oyun oynamalarına izin vermeleri konusunda bilgilendirilebilirler.

- iv. Çocuğun başarılarını sonuç odaklı değil süreç odaklı desteklenmelidir, yani sonuç başarısız bile olsa bu süreçteki gayret ve çalışmaları desteği hak ettiği düşünülür. Ailelerin çocuklarından beklentilerin süreç odaklı olması gerektiğine yönelik aile toplantıları okul psikolojik danışmanları tarafından yapılmalıdır.
- v. Hayatta nelerin önemli olduğu konusunda bir paylaşım ve önceliklerin belirlenmesi ve hayatın buna göre planlanması da önemlidir. Bu konuda beraber bir plan yapılması etkili olabilir.
- vi. Oyunların üzerinde artık yaş uyarıcıları yer almakta, bunların neden dikkate alınması gerektiği konusunda onlarla konuşulmalı ve yaş sınırına uymayan oyunları oynamasının ne tür sonuçları olabileceği konusunda bilgilendirilmelidirler. Yani ailelere de bilgisayar ve çevrimiçi oyun okur yazarlığına yönelik grup rehberliği yapılabilmektedir.
- vii. Sık sık yapabilecekleri ve vakit geçirebilecekleri türden sorumluluklar verilmeli ve sosyal faaliyetlere ve spor yapmaya yönlendirilmelidirler. Boş zamanını nasıl geçireceğini bilemeyen ve internete yönelen önemli bir bağımlı kitlenin olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle kitap okuma saatleri belirleyerek kitap okumayı özendirilmelidir.
- viii. Çocuğunuzun arkadaşlarını tanımaya çalışılmalıdır. Arkadaş edinmesi konusunda gerekiyorsa desteklenmelidir. Özellikle yalnız çocukların bağımlılığa yatkın olduğu konusunda çalışmalar olduğunu unutulmamalıdır. Ailelerinin yaz tatilleri ve sömestri tatillerinde de çocuğun tatilini tamamen kontrolsüzce internette ve oyun oynayarak geçirmesine izin vermesiyle birkaç ay aşırı oyun oynayan çocuk ve ergenlerin, derslerin başlamasıyla birden derslere konsantre olmasını beklemek ve oyunu kontrollü oynamasını ummak çok gerçekçi bir beklenti olmamaktadır. Bu sebeple uzun tatil dönemleri için bir tatil çalışma planı yapılması faydalı olabilmektedir.

motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko eğitim programının çevrim içi oyun bağımlılığına etkisi

ORIJINALLIK RAPORU

%**20**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**16**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**11**

YAYINLAR

%**11**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	acikerisim.sinop.edu.tr:8080	İnternet Kaynağı	%1
2	acikerisim.deu.edu.tr	İnternet Kaynağı	%1
3	Submitted to TechKnowledge Turkey	Öğrenci Ödevi	%1
4	www.efdergi.hacettepe.edu.tr	İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to Bahcesehir University	Öğrenci Ödevi	%1
6	www.pdr.org.tr	İnternet Kaynağı	%1
7	Submitted to Gaziantep Aniversitesi	Öğrenci Ödevi	%1
8	193.140.180.119	İnternet Kaynağı	<%1

9	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
10	slideplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
11	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
12	earsiv.arel.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
13	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
14	Submitted to Dumlupinar University Öğrenci Ödevi	<% 1
15	YAVUZER, Yasemin and ÜRE, Ömer. "Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi", Selçuk Üniversitesi, 2010. Yayın	<% 1
16	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
17	Submitted to Yeditepe University Öğrenci Ödevi	<% 1
18	readgur.com İnternet Kaynağı	<% 1

library.neu.edu.tr

19

İnternet Kaynağı

<% 1

20

toad.edam.com.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

21

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% 1

22

egitimvebilim.ted.org.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

23

www.eab.org.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

24

www.jret.org

İnternet Kaynağı

<% 1

25

Submitted to Istanbul Ticaret Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% 1

26

openaccess.inonu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% 1

27

www.turkpsikiyatri.com

İnternet Kaynağı

<% 1

28

Submitted to Istanbul Aydın University

Öğrenci Ödevi

<% 1

29

KIR, İbrahim and SULAK, Şeyda. "Eğitim fakóltesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi", Dicle Üniversitesi, 2014.

<% 1

-
- 30 acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 31 turkegitimindeksi.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 32 www.newwsa.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 33 efdergi.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 34 Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi <% 1
-
- 35 biakraporu.org İnternet Kaynağı <% 1
-
- 36 Submitted to Fatih University Öğrenci Ödevi <% 1
-
- 37 dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 38 cekirdek-cocuk.org İnternet Kaynağı <% 1
-
- 39 Submitted to Aksaray Aniversitesi Öğrenci Ödevi <% 1
-
- 40 pdrdergisi.org İnternet Kaynağı <% 1
-

41

ŞAHAN YILMAZI, Birsen and DUY, Baki. "Psiko-Eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançları Üzerine Etkisi", Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 2013.

Yayın

<% 1

42

Mustafa Savci, Ferda Aysan. "Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness", Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 2017

Yayın

<% 1

43

www.istanbulsaglik.gov.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

44

ALTINKULAÇ, Ali and AKHAN, Emel.Nadire. "8. Sınıf inkılâp tarihi ve Atatürkçülük dersinde yaratıcı drama yöntemi ve altı şapkalı Düşünme tekniğinin kullanılmasının öğrenci başarı ve tutumlarına etkisi", Ahi Evran Üniversitesi, 2010.

Yayın

<% 1

45

e-dergi.atauni.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

46

Submitted to Istanbul Gelisim University

Öğrenci Ödevi

<% 1

47 acikerisim.aku.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı <% 1

48 ERDEN, Seval and HATUN, Osman. "İnternet Bağımlılığı ile Bağa ıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu", Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015. Yayın <% 1

49 library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1

50 neolaki.net İnternet Kaynağı <% 1

51 Submitted to Pamukkale Üniversitesi Öğrenci Ödevi <% 1

52 isamveri.org İnternet Kaynağı <% 1

53 www.ojtac.com İnternet Kaynağı <% 1

54 Submitted to Yüzüncü Yıl Üniversitesi Öğrenci Ödevi <% 1

55 www.cappsy.org İnternet Kaynağı <% 1

56 Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi <% 1

ANLI, Gazanfer and ŞAR, Ali Haydar. "Boyun

57

Eğici Davranışları Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı ", Kaligrafi Yayıncılık, 2017.

Yayın

<% 1

58

www.msxlabs.org

İnternet Kaynağı

<% 1

59

openmed.nic.in

İnternet Kaynağı

<% 1

60

ULUSOY, Yağmur and DUY, Baki. "Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi", İletişim Hizmetleri, 2013.

Yayın

<% 1

61

clinexphealthsci.com

İnternet Kaynağı

<% 1

62

IRMAK, Aylin Yalçın and ERDOĞAN, Semra. "Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış", Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği, 2016.

Yayın

<% 1

63

www.egitim.sakarya.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

64

Submitted to Sakarya University

Öğrenci Ödevi

<% 1

65

Alpaydın, Nurcihan; Çimen, Meliha; Erol, Büşra Tarçalır and Sevi, Oya Mortan. "Bilişsel

<% 1

Davranışçı Terapide Direnç ve Motivasyonel Görüşme Teknikleri", Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 2016.

Yayın

66 www.etku.org İnternet Kaynağı <% 1

67 www.cokhastayim.com İnternet Kaynağı <% 1

68 www.ulead.org.tr İnternet Kaynağı <% 1

69 www.psychologytoday.com İnternet Kaynağı <% 1

70 Submitted to Akdeniz Karpaz Üniversitesi Öğrenci Ödevi <% 1

71 www.kefdergi.com İnternet Kaynağı <% 1

72 Submitted to Cyprus International University Öğrenci Ödevi <% 1

73 Submitted to TechKnowledge Öğrenci Ödevi <% 1

74 suje.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1

75 prezi.com İnternet Kaynağı <% 1

76

Submitted to Omer Halisdemir University

Öğrenci Ödevi

<% 1

77

www.scribd.com

İnternet Kaynağı

<% 1

78

Madran, H, and Eda Cakilci. "The relationship between aggression and online video game addiction: a study on massively multiplayer online video game players", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2013.

Yayın

<% 1

79

CANGÖL, EDA and ŞAHİN, NEVİN HOTUN. "Emzirmenin Desteklenmesinde Bir Model: Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeline Dayalı Motivasyonel Görüşmeler", *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 2017.

Yayın

<% 1

80

Submitted to Swinburne University of Technology

Öğrenci Ödevi

<% 1

81

"ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİSAYAR-İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE AİLE FONKSİYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ", *e-Journal of New World Sciences Academy (NWSA)/13063111, 20110101*

Yayın

<% 1

Submitted to Cumhuriyet University

82

Öğrenci Ödevi

<% 1

83

www.turkishstudies.net

İnternet Kaynağı

<% 1

84

www.ejer.com.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

85

Gündüz, Hasan Basri and Duran, Ayşenur. "Okul Öncesinde Liderlik Eğitimi: Geleceğin Liderleri Eğitim Programının Etkililiği", International Online Journal of Educational Sciences, 2016.

Yayın

<% 1

86

hastane.turgutozal.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

87

www.tatliaskim.org

İnternet Kaynağı

<% 1

88

Submitted to Istanbul University

Öğrenci Ödevi

<% 1

89

KARTAL, Şefik and ÖZBEK, Ramazan. "İŞBİRLİKLİ ÖĞRENME YÖNTEMİNİN ÖĞRENCİLERİN ", Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2017.

Yayın

<% 1

90

BULUŞ KIRIKKAYA, Esmâ, DAĞ, Funda, DURDU, Levent and GERDAN, Serpil. "8. Sınıf

<% 1

Doğal Süreçler nitesi İçin Hazırlanan BD
Yazılımı ve Akademik Başarıya Etkisi",
Öğretmen Eğitimi Akademisi-Maya Akademi,
2016.

Yayın

91

Submitted to Fırat niversitesi

Öğrenci devi

<% 1

92

www.dieweltdertuerken.org

İnternet Kaynağı

<% 1

93

www.ailehekimligi2012.com

İnternet Kaynağı

<% 1

94

izmit.bel.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

95

Submitted to Istanbul Bilgi University

Öğrenci devi

<% 1

96

ARSLAN, Nihan and AKIN, Ahmet. "zm
Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik
Danışmanın Lise ğrencilerinin Akran
Zorbalığına Etkisi", Sakarya Üniversitesi Eğitim
Bilimleri Enstitüsü, 2016.

Yayın

<% 1

97

1000kitap.com

İnternet Kaynağı

<% 1

98

Submitted to Akdeniz University

Öğrenci devi

<% 1

99

www.yazilimutfagi.com

İnternet Kaynağı

<% 1

100

www.aktuelpsikoloji.com

İnternet Kaynağı

<% 1

101

ATEŞ, Bünyamin. "Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Becerileri Üzerinde Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi", Mersin Üniversitesi, 2015.

Yayın

<% 1

102

ÇAKIR, Hüseyin. "Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi", Mersin Üniversitesi, 2013.

Yayın

<% 1

103

Submitted to Kirikkale University

Öğrenci Ödevi

<% 1

104

susbid.siirt.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% 1

105

www.bagimligorus.org

İnternet Kaynağı

<% 1

106

Submitted to Adıyaman Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% 1

107

Király, Orsolya, Mark D. Griffiths, Róbert Urbán, Judit Farkas, Gyöngyi Kökönyei, Zsuzsanna Elekes, Domokos Tamás, and Zsolt

<% 1

Demetrovics. "Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample", Cyberpsychology Behavior and Social Networking, 2014.

Yayın

108

ÇEKİCİ, Ferah and GÜÇRAY, S. Sonay. "PROBLEM ÇÖZME TERAPİSİNE DAYALI BECERİ GELİŞTİRME GRUBUNUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ, ÖFKEYLE İLİŞ..", Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences, 2012.

Yayın

<% 1

109

Tzavela, Eleni C., Chryssoula Karakitsou, Michael Dreier, Foteini Mavromati, Klaus Wölfling, Eva Halapi, George Macarie, Szymon Wójcik, Lydian Veldhuis, and Artemis K. Tsitsika. "Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online", Journal of Adolescence, 2015.

Yayın

<% 1

110

skemman.is
İnternet Kaynağı

<% 1

111

Submitted to Marmara University
Öğrenci Ödevi

<% 1

112 KILIÇ, İsmail and MORALAR, Ayhan. "Fen Eğitiminde Probleme Dayalı Öğrenme Yaklaşımının Akademik Başarı ve Motivasyona Etkisi", Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2015.
Yayın

<% 1

113 simple.wikipedia.org
İnternet Kaynağı

<% 1

114 orgm.meb.gov.tr
İnternet Kaynağı

<% 1

115 technologyaddiction.org
İnternet Kaynağı

<% 1

116 www.zgefdergi.com
İnternet Kaynağı

<% 1

117 TÜRKMEN, Sevgi Nehir and ÇAM, Mahire Olcay. "Miyokart Enfarktüsü Geçirmiş Hastalarda Psikoeğitimin Psikososyal Uyum Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi", Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2012.
Yayın

<% 1

118 brage.bibsys.no
İnternet Kaynağı

<% 1

119 Submitted to Ankara University
Öğrenci Ödevi

<% 1

- 120 internetdanisma.wordpress.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 121 konyaklinikpsikolog.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 122 www.summitpost.org İnternet Kaynağı <% 1
-
- 123 www.ijocis.net İnternet Kaynağı <% 1
-
- 124 Zeren, Ş. Gonca. "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN HIV/AIDS'E YÖNELİK ÖNLEYİCİ BİR PROGRAM: HIV/AIDS'e Yönelik PSİKO-EĞİ.", Journal of Society & Social Work/13027867, 20070401
Yayın <% 1
-
- 125 ULUBEY, Özgür and GÖZÜTOK, Fatma Dilek. "Yaratıcı Drama ve Diğer Etkileşimli Öğretim Yöntemleri ile Geleceğin Vatandaşlık, Demokrasi ve İnsan Hakları Eğitimi", Kaligrafi Yayıncılık, 2015.
Yayın <% 1
-
- 126 www.keg.aku.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 127 BALCI ÇELİK, Seher, GENÇOĞLU, Cem and KUMCAĞIZ, Hatice. "Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ", <% 1

-
- 128 tubav.yt.com.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 129 www.psikoyorum.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 130 mugetamar.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 131 ÇELİK, Çiğdem Berber. "İnternet Bağımlılığı Eğilimini Azaltmada Eğitsel Bir Müdahale", Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2016.
Yayın <% 1
-
- 132 www.eba.gov.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 133 dosyayukleme.ahievran.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 134 DOĞAN, Uğur and İSKENDER, Murat. "Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının işlevselliği", Kastamonu Üniversitesi, 2015.
Yayın <% 1
-
- 135 DUMAN, Burcu and ÖZÇELİK, Ceyda. "7. Sınıf Çember ve Daire Konusunda Basamaklı Öğretim ", Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi, <% 1

2017.

Yayın

136

EŞGİ, Necmi. "Dijital Yerli Çocukların ve Dijital Göçmen Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algılarının Karşılaştırılması", Hacettepe Üniversitesi, 2013.

Yayın

<% 1

137

ŞENORMANCI, Ömer, KONKAN, Ramazan and SUNGUR, Mehmet Zihni. "İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi", Esform Ofset, 2010.

Yayın

<% 1

138

ÇELİK, Çiğdem BERBER and ODACI, Hatice. "Akademik Erteleme Davranışının Bazı Kişisel ve Psikolojik Değişkenlere Göre Açıklanması", Hacettepe Üniversitesi, 2015.

Yayın

<% 1

139

NEDİM BAL, Pervin and METAN, Hakan. "DOI: BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI İLE BAŞ ETME PSİKO-EĞİTİMİ PROGRAMININ 9. SINIF ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ", Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2016.

Yayın

<% 1

140

KIZILTEPE, Gözde İNAL, YAŞAR, Münevver CAN and UYANIK, Özgün. "Bilişsel Becerileri Destekleme Programının 61-72 Aylık Çocukların Yaratıcı Düşünme, Akademik ve Dil

<% 1

Becerilerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi,
2017.

Yayın

141

AYAS, Tuncay, ÇAKIR, Özlem and HORZUM,
BARIŞ, Mehmet. "Ergenler İçin Bilgisayar
Bağımlılığı Ölçeği", TUBITAK, 2011.

Yayın

<% 1

142

KÖROĞLU, Gültürk, ÖZTÜRK, Özgür,
TELLİOĞLU, Nergiz, GENÇ, Yasin, MIRSAL,
Hasan and BEYAZYÜREK, Mansur. "Problemler
internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta
nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu
sunumu", Özel Bağımlılık Sağlık Hiz. Ltd. Şti.,
2006.

Yayın

<% 1

143

Odacı, Hatice and Çelik, Çiğdem Berber.
"ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMLARININ AKADEMİK
ÖZ-YETERLİK, AKADEMİK ERTELEME VE
YEME TUTUMLARI İLE İLİŞ..", e-Journal of
New World Sciences Academy (NWSA), 2012.

Yayın

<% 1

144

YALÇIN, İlhan and ERSEVER, Oya G. "İlişki
Geliştirme Programının Üniversite
Öğrencilerinin ", Hacettepe Üniversitesi, 2015.

Yayın

<% 1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat

