

Oyun Bağımlılığı, Bir Uzamış Ergenlik Öyküsü:
Vaka Çalışması

Elif Ünal
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşması, bilgisayarda oyun oynayarak ya da internette çevrimiçi geçirilen zamanın uzunluğu ile ilgili tartışmaları da beraberinde getirmiştir. Artık aşırı bilgisayar ve internet kullanımı insanların iş, eğitim vb. yaşantılarını da etkileyen bir problem olmuş ve tedavi için ruh sağlığı çalışanlarına sıkça danışılmaya başlanmıştır. Ancak ruh sağlığı çalışanları olarak bu problemin tanımlanması ve tedavi edilmesi ile ilgili sınırlı bilgiye sahibiz. Karşılanan vakalarda örnek olması amacıyla, bu makalede terapiye oyun bağımlılığı ve derslerde başarısızlık şikâyetleri ile gelen Bay S. vakası ele alınacaktır. İlk olarak Bay S. ile ilgili demografik bilgiler, şikâyetlerin tarihçesi özetlenecek, ardından vaka formülasyonu ve terapi süreci detaylandırılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Oyun bağımlılığı, okul başarısızlığı

Oyun Bağımlılığı, Bir Uzamış Ergenlik Öyküsü: Vaka Çalışması

Günümüzde bilgisayarlar birçok insan tarafından hayatlarının birçok alanında kullanılmaktadır. İnternet, evrensel bir iletişim ağının oluşmasını ve yedi gün yirmi dört saat eğitim, iletişim, eğlence vb. birçok alandaki bilgiye ulaşımı mümkün kılmaktadır. Kişisel bilgisayarların kullanımının yaygınlaşması ve internetin geniş kullanım alanlarına ulaşmasının toplum yararına olan getirileri tartışılmaz. Ancak insanların çevrimiçi olarak aşırı zaman harcamaya başlaması ile birlikte bilgisayar ve internet kullanımı önemli diğer yaşam alanlarına sirayet eden bir problem olarak da tartışılmaya, medya da ve akademik yazımlarda yer almaya ve ruh sağlığı çalışanlarına yardım için danışılan bir sorun olmaya başlamıştır.

Her ne kadar “internet bağımlılığı” terimi ilk kez 1995 yılında New Yorklu bir psikiyatr olan Ivan Goldberg tarafından internet üzerinden haberleşen başka bir grup psikiyatr için şaka amaçlı kullanılmış olsa da; 1996 yılında Kimberly Young tarafından Amerikan Psikoloji Birliği'nin yıllık toplantısında resmen dile getirilmiş ve tartışmaya açılmıştır. Young (1996), internet bağımlılığını diğer bağımlılıklara benzetmiş ve kontrol kaybı, sosyal izolasyon, aile, evlilik, eğitim ve iş yaşantısında problemlere yol açabileceğini öne sürmüştür.

Kullanılan terim ister internet, ister bilgisayar ya da oyun bağımlılığı olsun, bu problem henüz resmi olarak bir bozukluk olarak tanınmamıştır. Buna rağmen aşırı internet ve bilgisayar kullanımının uyku problemleri, iletişim zorlukları ve kişiler arası problemler gibi sorunlara yol açabildiği ve zaman zaman stresten kurtulmak için kullanılan bir araç haline geldiği çalışmalar tarafından da ispatlanmıştır (Yellowless, and Marks, 2007). Bu sorundan etkilenenlerin sayısı arttıkça, bilgisayara ve internete bağlı oluşan problemlere ilişkin literatür de hızla büyümektedir (Young, 2004). Buna rağmen bu problemin tanımlanması ve tedavi edilmesi ile ilgili çok az bilgiyi elimizde bulundurmaktayız.

Diğer yandan oyun bağımlılığı denince ilk akla gelen, İngilizce “massively multiplayer online role-playing game” kavramının kısaltması olan MMORPG'ler, yani devasa çok oyunculu çevrim içi rol yapma oyunlarıdır (Van Rooij, 2011). Çok sayıda oyuncunun bilgisayarlarından veya oyun konsollarından internete bağlanarak birlikte oynadığı, oyun esnasında çeşitli karakterlere büründüğü devasa bu video oyunu türü 1997 yılından beri gitgide yaygınlaşmıştır. MMORPG'lerde oyuncuların seçtikleri ya da oluşturdukları karakterler tamamen fantezi ürünüdür ve oyuncuların oyundaki ırkları ve diğer kimlik bilgileri bazı istisnalar dışında gerçeği yansıtmaz. Karakterin kontrolü tamamen oyuncuya aittir. MMORPG'de oyuncular oyuna giriş yaptıktan sonra genellikle belirli gruplara veya kabilelere üye olarak, oyunun hayali evrenini keşfetmeye başlarlar (Freeman, 2008).

Bu makalede terapiye oyun bağımlılığı ve derslerde başarısızlık şikâyetleri ile gelen Bay S. vakası ele alınacaktır. İlk olarak Bay S. ile ilgili demografik bilgiler, şikâyetlerin tarihçesi özetlenecek, ardından vaka formülasyonu ve terapi süreci detaylandırılacaktır.

Bay S. Vakası: Demografik Bilgiler ve Şikâyetlerin Geçmişi

Bay S. (21 yaş), ilk görüşmede şikâyetlerini derslerde başarısızlık ve oyun bağımlılığı olarak ifade etmiş; bu şikâyetler daha ayrıntılı incelendiğinde, 2002 yılında bir mühendislik

bölümünü kazanan Bay S.'nin, ikinci sınıfta bilgisayarını kaldığı yurda getirdiği ve o sene ders notlarının düşmeye başladığı, sonrasında okulunun uzadığı öğrenilmiştir. Bay S., 2009 yılında okulu dondurduğunu, tekrar sınava girdiğini ve daha fazla ders saydırabilmek için aynı okul ve bölüme döndüğünü anlatmıştır. Derslerdeki başarısızlık durumunun halen devam etmekte olduğunu belirten Bay S., okulunun iki sene daha uzamış durumda olduğunu dile getirmiştir.

Diğer yandan kendisinin bir online oyun bağımlısı olduğunu ifade etmiş, günde 18 saate kadar oyun oynayabildiğini, gece dört- beş saat uyuyup tekrar oyuna döndüğünü, hatta gece alarm kurup kalkarak oyun oynadığını, oyun oynamak için derslere gitmediğini ve çalışmadığını, arkadaşlarıyla daha az vakit geçirmeye başladığını anlatmıştır. Derslerde başarısızlık ve oyun bağımlılığı şikâyetlerinin paralel ilerlediğini; oyun oynadıkça daha başarısız olduğunu, daha başarısız oldukça da unutmak için oyun oynadığını düşündüğünü dile getirmiştir.

Oynadığı oyunlar irdelendiğinde, oyunların içinde belli bir karaktere sahip olmadığı ama bu oyunların çoklu oyunculu oyunlar olduğu görülmüştür. Özellikle en çok vakit ayırdığı ve muzdarip olduğu oyunda çok başarılı olduğunu (5000 kişiden 7. sırada), bu başarının onu tatmin ettiğini ve bu başarının derslerdekine göre daha kolay elde edilebilir bir başarı olduğunu dile getirmiştir.

Önceki tedaviler

Aynı şikâyetlerle 2008 yılında bir Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri Bölümünde muayene olan Bay S., Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısını alarak Ritalin kullanmaya başlanmıştır. Ancak Bay S. ilacın işe yaramadığını düşündüğü için bir yıl sonra hekime danışmadan bıraktığını belirtmiştir. 2010 yılında okulunun Sağlık ve Rehberlik Merkezi'ne başvurduğunu, tekrar Ritalin kullanmaya başladığını ve yine kendi kararıyla bıraktığını söylemiştir. 2011 yılında tanıdığı bir psikiyatrisin Prozac tedavisine başladığını, bu ilaçları altı ay kullandıktan sonra bıraktığını belirtmiştir. Son olarak 2012 yılında tekrar okulunun Sağlık Merkezi'ne başvurduğunu, DEHB tanısı ile Ritalin ve Prozac tedavisine başladığını söylemiştir. Bay S. ilaçları tekrar kendi kararı ile bıraktığını, düzenli olarak kontrollerine gitmediğini ifade etmiştir. Bay S., oyun oynarken bir saat boyunca odaklanabildiği için bu tanının “yanlış ya da eksik tanı” olduğunu düşündüğünü dile getirmiştir. Bay S., 2013 yılı şubat ayında psikoterapiye yönlendirilmiştir. Kendisi ile 70 seanslık psikoterapi uygulaması yapılmıştır ve görüşmeler devam etmektedir.

Aile yaşamı

Bay S., babasının 53 yaşında, bir elektrik kurumundan emekli elektrik teknisyeni olduğunu; meslek lisesi mezunu olan babasının, evlendikten sonra Açık Öğretim İşletme Fakültesi'ni bitirdiğini eklemiştir. Babasının kendinden küçük dört erkek kardeşi olduğundan bahsetmiş ve çocukken hep beraber bir aile apartmanında yaşadıklarını, o dönemde babasının kendi kardeşlerine kıyasla daha otoriter olduğunu; ama yaşlandıkça eskiye göre yumuşadığını belirtmiştir. Babasının kendi ailesinde okuyan tek çocuk olduğunu söylemiştir. 17 yaşında liseye İstanbul'da devam ederken geçirdiği bir kaza sonucu bacağını kaybeden babasının şu anda protez kullandığını anlatmıştır. Babasından engeli ile ilgili hiçbir şikâyet duymadığından, hatta bu konuda babasının arkadaşlarıyla şakalaşabildiğinden bahsetmiştir. Kendisinin babasıyla ilişkileri sorulduğunda, genel olarak iyi olduğunu belirtmiş, her konuda sohbet edebildiklerini söylemiştir.

Bay S. annesinin 52 yaşında, lise mezunu bir ev hanımı olduğunu, annesiyle ilgili anlatacak belirgin bir özelliğin aklına gelmediğini, sadece temiz, düzenli ve sosyal ilişkileri çok iyi

olan biri olduğunu söyleyebileceğini belirtmiştir. Annesiyle ilişkileri sorulduğunda annesinin babasına göre kendisine yönelik daha “öngörülü” olduğunu ifade eden Bay S., bu durumu, bir sıkıntısı olduğunu anlattığında annesinin zaten bunun farkında olduğunu söyleyebilmesi şeklinde örneklendirmiştir. Annesinin kendisine ve kardeşine karşı çocukluktan beri aşırı koruyucu olduğunu, hasta olmasınlar diye onları sakındığını ve hasta olduklarında ise kızdığını anlatmıştır. Bu duruma hep çok sinirlendiğini dile getiren Bay S., bu sinirini çoğu kez “Çocuksunuz ve çocuk dediğin hasta olur. Çocuk gezer, tozar, oyun oynar ve hasta olur. Çocuğun doğasında bu vardır.” gibi cümleler kurarak ifade etmiştir. Diğer yandan babasıyla ve annesiyle yaşadığı sorunların genelde okul hayatıyla ilgili olduğunu dile getirmiştir. Örnek olarak ortaokuldayken derslerinde başarısız olduğu bir dönemde, yatılı okuduğu okulun akşamları zorunlu olan etüt saatlerinin teneffüs aralarında arkadaşlarıyla futbol oynadığı için başarısız olduğunu düşündüklerinden bahsetmiştir. Bu konuda annesinin babasına “Etüt aralarında maç yapıyordur onlar, peşine birini tak, kontrol etsin.” dediğini duyduğunu anlatmıştır. Şimdi düşündüğünde bu lafa çok öfkelenirse de, o zamanlar başarısızlığından dolayı onlara karşı suçlu hissederek bir şey söyleyemediğinden bahsetmiştir. Anne babasının birbirleriyle ilişkileri sorulduğunda, annesinin babasına benzediğinden, birbirlerinden asla bir şey gizlemediklerinden söz etmiştir.

27 yaşında, üniversite mezunu, öğretmen bir kız kardeşi olan Bay S., onla ilişkilerinin anne babasına göre çok iyi olduğunu ve her sırrını paylaşabildiğini belirtmiştir. Çocukken kız kardeşinin kendisine göre daha başarısız olduğu için ailesinin tepkisini çektiğini anlatmış, kendisinin onu sahiplenip savunduğundan bahsetmiştir. Bay S., kendisinin yatılı okula gitmesiyle ve ergenliğe girmesiyle ilişkilerinin bozulmuş olmasına rağmen şu anda çok iyi olduklarını dile getirmiştir. Kardeşinin kendini ezdirmeyen ve hakkını sonuna kadar savunan bir birey olduğunu belirtmiştir. Kardeşinin anne babasıyla ilişkileri sorulduğunda bir problemleri olmadığından; ama kendisiyle olduğu gibi sırlarını onlarla paylaşmadığından, ikisine göre kendisine daha yakın olduğundan bahsetmiştir.

Okul yaşamı

Bay S., iki ayda okuma yazma öğrendiğini belirtmiştir. İlkokulda ödevlerini düzenli yapan, dersi derste anlayan başarılı bir öğrenci olduğunu; öğretmenleri ile ilişkisinin çalışkan bir öğrenci olduğu için çok iyi olduğunu dile getirmiştir.

İlkokul dördüncü sınıfta sınavlara hazırlanmak için dershaneye başladığını ve Anadolu Lisesi’ni kazandığını söyleyen Bay S., ilkokul arkadaşları arasından Anadolu Lisesi kazanan tek kişi olduğunu belirtmiştir. Okula iki hafta evden gidip geldikten sonra ev uzak olduğu için ailesinin yatılı kalmasına karar verdiğini ve sadece hafta sonları ailesi ile kaldığını anlatmıştır. Ortaokul ikinci sınıfta eve bilgisayar alınmaya dek sınıftaki en iyi öğrenci olduğundan, ancak o sene iki dersinin üç geldiğinden bahsetmiştir. Diğer yandan, akşamları arkadaşlarıyla oyun oynamak için okuldan kaçtıklarını söyleyen Bay S., öğretmenleri ile ilişkisinin buna rağmen iyi olduğunu belirtmiştir.

Bay S., aynı okulda liseye devam edebilecekken babası “daha iyi” dediği için tekrar sınava girerek Fen Lisesi’ne girdiğini, bu okulda ortalama bir öğrenci olduğunu belirtmiştir. Lise döneminde de arkadaşlarıyla internet kafeye gidebilmek için geceleri okuldan kaçtıklarını, zaman zaman sınavlara gitmediklerini ve gerekmediği halde rapor alıp derslere girmediklerini anlatmıştır. Lise son sınıfta da ÖSS’ye hazırlanırken sınavlarda çok başarılı olduğundan, arkadaşlarının çözemedikleri sorular için ondan yardım istediklerinden bahseden Bay S., “En sosyal olduğum ve kendine güvenimin en çok olduğu yıllar bu yıllardı.” demiştir.

2002 yılında üniversite sınavına giren Bay S., kendisi Bilgisayar Mühendisliği istemiş olmasına rağmen, iyi üniversitelerin bu bölümüne puanı yetmeyince başka bir mühendisliği yazdığını belirtmiştir. İsteddiği bölüm olmayınca iyi bir üniversite okuyacağı için çok da üzülmediğini dile getiren Bay S., annesinin şehir dışında okuyacak olmasına çok üzülmediğini, babasının ise “tıp oku” diye ısrar etmesine rağmen bu alanı tercih etmediği için kendisine sitem ettiğini, “Tıp zor diye yazmadın, kaçtın.” dediğini ve uzun bir süre babasını, kendi okuduğu bölümün de zor bir bölüm olduğuna ikna etmeye çalıştığını anlatmıştır.

Hazırlık sınıfını başarılı bir öğrenci olarak bitiren Bay S., birinci sınıfı da ders bırakmadan bitirmiş, ancak ikinci sınıf yarıyıl tatilinde yurda bilgisayarını getirmesiyle artık ders çalışmamaya, derslere gitmemeye başlamış ve ders başarısı düşmüştür. 2009 yılına gelindiğinde o zamanki yönetmeliğe göre okulu bitirebilmesi için bir yıl hakkı olan Bay S., üç yıllık ders yükü olduğundan, okuldan atılmamak için okulu dondurmuş ve tekrar ÖSS’ye girmiştir. 2010 yılında aynı okul ve bölüme dönüş yapmış ve birçok dersini saydırabilmiştir. Ancak derslerindeki başarısızlığı devam etmiştir. Terapi süreci boyunca başarısında yükselme görülen Bay S.’nin şu an okul bitirebilmesi için bir senesi daha vardır.

Bay S.’nin ebeveynlerinin başarı ve başarısızlığa yönelik tutumları irdelendiğinde, Bay S.’nin başarısının, başarısızlığı kadar dikkat çekmediği ve takdir edilmediği, çalışmasının hep yetersiz görüldüğü, oyun oynayıp ders çalışmadığı için birçok kez azarlandığı ve cezalandırıldığı öğrenilmiştir. Bay S.’nin bu durumlara verdiği duygusal tepki ise çoğunlukla öfke olmuştur ve bu öfkesini seanslarda bir çok kez “Çok iyi bir karne getirmişim zaten, bari bırak iki hafta oyun oynayayım, çocuğum ben.”, “7-8 saat dersten çıkmışsınız, çocuksunuz da tabii ki oynayacağım, yapamıyor olabilirim her şeyi en iyi yapacağım diye bir şey yok. İlk kez yatılı bir okula gidiyorum belki bununla ilgili bir sıkıntım var hiç sormuyorlar.” gibi ifadelerle dile getirmiştir.

Bay S., psikoterapi sürecinin başlarında, ailesine onlar üzülmesin, kendisi yaptığı hatayla ve işe yaramaz biri olduğu gerçeği ile yüzleşmek zorunda kalmasını ve eş-dost, akrabaya mahcup olmasınlar diye okulun sadece bir yıl uzadığını söyleyebildiğinden bahsetmiştir. Okulun uzamasının kendisinin başarısız olduğunu göstereceğini ve başarısızlığında onun için gurur kırıcı bir şey olduğunu dile getirmiştir. İlerleyen seanslarda ailesine okulla ilgili gerçeği açıklandığında, ailesinden beklediği kadar kötü tepkiler almadığı, anne babasının kabullenici ve destekleyici tavırları gösterdiği; ancak danışanın bu durumu önemsemediği dikkat çekmiştir.

Sosyal yaşam

Sosyal ilişkilerinde bir çekilme yaşadığı gözlemlenen Bay S., derslerde yaşadığı başarısızlığın kendisinin özgüveninde bir düşüşe neden olduğunu, ve bu düşüşün de kendini insanlardan çekmesine sebebiyet verdiğini düşündüğünü belirtmiştir. Derslerde iyi not alsa “sükse yapacağını, insanların gelip ona soru soracaklarını ve bu şekilde arkadaş olabileceklerini” düşündüğünü de dile getirmiştir. Şu anda görüştüğü arkadaşlarının hepsi onunla yaşıt ama çalışmaya başlamış kendi düzenini kurmuş insanlar olduğu için onların yanında kendini çok kötü ve mahcup hissettiğini ifade eden Bay S., okulun uzamış olmasının bu anlamda da “canını sıktığını” belirtmiştir. Derslere daha düzenli devam etmeye başlaması ile birlikte yeni arkadaşlar edinmiş ve onlarla okul dışında da zaman geçirmeye başlamıştır. Oyuna harcadığı vaktin azalması ile ev arkadaşları ile de daha kaliteli zaman geçirmeye başladığı gözlemlenmiştir. Bir takım sosyal aktivitelerde bulunmak için motivasyonu olduğunu sık sık dile getirmesine rağmen, bunları çoğu zaman derslerin yoğunluğunu öne sürerek gerçekleştirmediği görülmüştür.

Özel hayat

Şimdiye kadar hiç bir romantik ilişkisi olmayan Bay S., sadece liseden beri hoşlandığı bir kişinin olduğunu belirtmiştir. Bu kişiyle üniversitede de beraber okuduklarını, duygularını ona üniversitedeyken açıkladığını anlatmış, ancak ondan karşılık alamadığını söylemiştir. Oyuna bu kadar çok yönelmesinde yaşadığı bu sorunun da payı olduğunu, çünkü “ona aslında çok kızdığını ve bu kızgınlığı unutmak için oyun oynamaya kendini kaptırması olabileceğini” düşündüğünü dile getirmiştir.

Evlenip bir yuva kurmak için artık yaşının geldiğini, ancak ne okulu bitirebilmiş ne de henüz askere gitmiş bir erkek olarak onunla hiçbir kadının evlenmek istemeyeceğini düşündüğünü ifade etmiştir. İlerleyen seanslarda okul arkadaşı olan bir kızdan hoşlandığını, ona duygularını açmak istediğini, ancak onun bir erkek arkadaşı olduğu için bunu asla yapmayacağını anlatmıştır. Sonrasında yine birisi tarafından “tercih edilmediği” ve “sevilmediği” ni hatırlatması nedeniyle bu kişiyle zaman geçirmenin üzücü olduğunu söyleyerek samimiyetlerini azaltmıştır.

Danışanın güçlü ve zayıf yönleri

Bay S.’nin yaşadığı problemlere onu iten nedenleri kavrayabiliyorken aynı zamanda problemin oluşmasındaki kendi payını da görmezden gelmiyor oluşu psikoterapi için en güçlü yönlerinden biri olarak düşünülmüştür. Değişme ve sorunları çözüme motivasyonunun yüksek olması güçlü bir diğer yönü olarak düşünülmekle birlikte bu değişimi çok hızlı bir şekilde bekliyor olmasının geliştirilebilir bir yönü olduğu düşünülmüştür. Diğer yandan, oyun âlemi gibi hızlı ilerleyen ve hemen geribildirim alınabilen bir ortama aşına olan bir danışanın, psikoterapinin bu yavaş ve ağır aksak temposuna ayak uydurabilmiş olması sorunları çözmeye ve kendini tanımaya olan motivasyonu gösterir niteliktedir.

Bay S.’nin, psikoterapi süreci ilerledikçe, psikoterapistin hangi soruyu ne amaçla soruyor olduğunu kestirmeye ve ona göre cevap vermeye çalıştığı fark edilmiştir. Örneğin; psikoterapistin şimdiki zamanda yaşanan bir durumun geçmiş yaşantılarla olası bağını araştırmak için sorduğu “Bu durumu başka yaşadığınız yerler var mı?” vb. bir soruya “Şimdi siz bunu annem ve babam için soruyorsunuz ama düşünüyorum da kesinlikle yok.”, ya da hissini anlamak için sorduğu “Ne ifade etti?” sorusuna “Sinirlendim mi? Hayır. Üzüldüm mü? Hayır.” gibi cevaplar verdiği gözlemlenmiştir. Bu cevapların spontan olmadığı adeta psikoterapistle satranç oynarcasına psikoterapistin bir sonraki hamlesini tahmin ederek o hamlenin önünü kesmek için verildiği fark edilmiş ve bu döngünün daha sağlıklı bir psikoterapi ilişkisinin sağlanabilmesi için anlaşılması ve aşılması gerektiği düşünülerek danışan ile bu durum, benzer bir yaşantının gerçekleştiği bir seansta psikoterapistin “Satranç oynuyorsunuz benimle, iyi hamleler geliyor, mat etmeniz yakın” sözleri ile vurgulanmıştır. Bu paylaşım ile danışanın aslında iyi cevaplar vermek çabası diye değerlendirdiği bu durumun asıl duygularının anlaşılmasına ya da işlevsel değerlendirmeler yapılmasına engel olabileceği fark ettirilmiştir. Bu paylaşım sonrası Bay S.’nin seanslarda kendini daha serbest bıraktığı gözlemlenmiş ve kendisinden de daha rahat olduğunu dair geri bildirim alınmıştır.

Vaka Formülasyonu ve Psikoterapi Planı

Temel olarak psikoterapiye derslerde başarısızlık ve oyun bağımlılığı şikâyetleriyle başvuran Bay S.’nin, psikoterapi planı bu sorunların geçmiş yaşantılarla bağlantısını bulmak

üzerine kurulmuş ve psikodinamik terapi yaklaşımı temel alınmıştır. Bu amaçla ebeveyn, kardeş ve arkadaşlık ilişkileri ve bu alanlarda yaşadığı problemler detaylı bir şekilde ele alınmış, bu ilişkilerindeki örüntüsünü psikoterapi ilişkisine nasıl yansıttığı üzerinde durulmuş ve psikoterapist-hasta ilişkisinde deneyimlediği düzeltici deneyimleri kendi günlük yaşantısına yansıtabilmesi amaçlanmıştır.

İlk olarak Bay S.'nin yaşadığı derslerde başarısızlık probleminin, ebeveynlerinin başarısını görmezden geliyor oluşunu cezalandırmak adına girilen bir pasif agresif tepki olduğu izlenimi edinilmiştir. Diğer yandan Bay S.'nin elektrik teknisyeni olan babanın narsistik uzantısı olduğu ve ailenin yüksek beklentilerini karşılayamayacağına dair kaygıları olan Bay S.'nin, ders çalışmayarak "Ben çalışmadığım için oldu, çalışsam olabilirdi." diyebildiği ve bu sayede tüm güçlülüğünü devam ettirdiği şeklinde yorumlanmıştır. Derslerde başarısız oldukça kaygı duymaya devam ettiği ve bu kaygıyı oyun oynayarak azaltmaya çalıştığı fark edilmiş, ancak oyun oynadıkça da daha başarısız olduğu ve sonrasında daha çok oyun oynadığı yani bu şekilde döngüsünü devam ettirdiği düşünülmüştür.

Süreç ilerledikçe danışanın öyküsünün uzamış bir ergenlik öyküsü olduğu düşünülmeye başlanmıştır. En başta ergenliğin konuları olabilecek okul başarısı, kişilik gelişimi vb. konuların konuşulması bunu düşündürmüştür. Ailenin narsistik bir projesi haline gelmiş olan Bay S.'nin ergenlikten yetişkinliğe geçişle gelen bireyselleşme sürecini aileye bir ihanet gibi deneyimliyor olabileceği izlenimi edinilmiştir. Eğer ailenin narsistik uzantısı olmayı kabul ederse kendi benliğini kaybedeceğini hissettiği, bu nedenle de kendi benliğinin yok olmaması için var olmamayı seçtiği, yani kendini gerçekleştirmediği; bu nedenle de kendini ergenliğe mahkûm ettiği düşünülmüştür. Uzamış ergenlik öyküsünün ödipal dinamiklerle bağlantısı olduğu düşünülmüş ve bu durum genç yaşta uzuv kaybı ile kastre olan babayı geçmeme hikâyesi olarak da yorumlanmıştır.

Oyun bağımlılığı şikâyetine bakıldığında, başarının Bay S. için özgüven getirdiği görülmüş ve derslerde başarısız oldukça özgüveni düşen Bay S.'nin oyundaki başarısı ile telafiye gittiği izlenimi edinilmiştir. Diğer taraftan yaşı gereği toplum tarafından beklenen iş sahibi olmak, kendi parasını kazanmak ve aile kurmak gibi geleneksel erkek rollerine uyamadığı için özgüven problemi yaşadığı düşünülmektedir. Öte yandan, ailesi tarafından spontan bir çocuk olmasına izin verilmeyen Bay S.'nin oyunda bu spontanlığı yakaladığı ve aşırı koruyucu bir anneyle yetişen danışanın annenin bu tavrını bertaraf edecek bir oyun alanı olarak bilgisayar oyunlarını seçtiği düşünülmüştür. Winnicott (1971)'a göre oyun bir geçiş alanıdır, çocuk dış dünyadan seçtiği nesnelere bu oyun alanı içinde iç dünya rolleri verir. Bu doğrultuda danışanın oyun içindeki karakterleri, hareket ve stratejileri sorgulanmıştır. Danışanın dış dünya da tatmin edemediği özgüven, öz yeterlilik ve değerlilik gibi duygularını oyun içinde seçtiği karakterlerle telafi etmeye çalıştığı görülmüştür. Winnicott (1971)'ın da önerdiği gibi danışanın yaşantısında bu geçiş alanında oynamaktan, başkaları ile oynamaya, buradan da kültürel deneyimler yaşamaya giden bir gelişim olacağı ön görülmektedir.

Oyun oynamaktan dolayı kendini suçlu hissetmesi ve çok az oynamaya bile tahammülü olmadığını dile getirmesi, psikoterapiye başlamasıyla oyunu tamamen bırakması ve beraberinde çok vakit harcamamasına rağmen bütün sosyal ağ hesaplarını da kapatması çocukken onun sadece ders çalışmasını isteyen ve her türlü eğlenceli aktiviteden mahrum bırakan anne- babayı içe atmış olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bu yorum danışanla paylaşılmış, bu şekilde danışanın kendi spontanlığına ve isteklerine karşı olan anne- babanın içe atılmış halinin can bulduğu cezalandırıcı ve baskıcı tutumunun zamanla yumuşatıldığı, arkasından oyun oynamanın bir sorun olmaktan çıktığı, daha az sorun yaratacak zaman aralıklarında ve suçluluktan ziyade zevk alarak oynamaya

başlandığı görülmüştür. Bilgisayar ortamının, geçmişteki önemli figürlerin aksine, Bay S.'yi kapsayan ve yatıştırıcı bir yer olduğu gözlemlenmiş ve danışan ile paylaşılmıştır.

Diğer yandan, oyun bağımlılığının mastürbatik özellikler taşıdığı da düşünülebilir. Bağımlılık haline gelen bir gerginlik boşalımının, henüz nesnesini bulamamış bütün cinsel arzuları da tatmin eden bir etmen haline geldiği düşünülmüştür. “Oynamak” kelimesinin erotik bir anlamda gelebileceği akılda tutulmalıdır. Ayrıca mastürbatif etkinliğin narsistik libidoyu beslediği, “oyun” ile kendi kendine zevk verme eyleminin Bay S.’de narsistik karşılıkları olduğu düşünülebilir.

Bütün bunlar göz önünde bulundurularak, terapinin ana hedeflerinden biri, danışanın terapide deneyimlediği düzeltici duygusal deneyimler ile aşırı cezalandırıcı süperegosunun kapsayıcı bir ego ile yer değiştirmesini sağlamaktır. Bunun için terapistin geçmişteki figürlerin tersine daha tutarlı ve esnek davranması amaçlanmıştır; örneğin terapiye geç gelme gibi bir aksaklık halinde danışana olumsuz geri bildirim vermek yerine onunla konuşulmuş, oyun oynamayı bırakması yerine zevk alarak oynaması desteklenmiştir. Diğer yandan danışanın spontanlığı desteklenmiş, kendi isteklerine, planlarına ve değer yargılarına ulaşması için sorgulamalar yapılmıştır. Ayrıca aktarım-karşı aktarım dinamiklerinden yola çıkılarak, hastanın terapide ebeveyn ilişkilerini tekrarladığı yerler ele alınmış, bunun yanı sıra terapistin de kendi duyguları sık sık süpervizyonlarda konuşulmuştur.

Gelecek Görüşmeler

Gelişme olduğu düşünülen alanlar

Oyun bağımlılığının altındaki olası nedenleri görebilmesi ile beraber Bay S.’nin kendine yönelik cezalandırıcı tutumunda azalma olduğu, kendine oyun oynamakta izin verdiği görülmüştür. Gelen bu kabul ile beraber oyun oynama saatlerinde azalma olmuş, derslere daha düzenli gitmeye ve sınavlara çalışmaya başlamıştır. Başarısızlığın danışan için ne ifade ettiğine yönelik paylaşımların Bay S.’nin suçluluk hislerini azalttığı izlenimi edinilmiş, bununla beraber kendine olan öfkesinin, derslerle ilgili gerginliğinin de azaldığı gözlemlenmiştir. Yaşanan sorunun altındaki sebeplerle yüzleştikçe ailesine olan öfkesinde artma olmuş, ailesi ile bu duygusunu ve yaşadığı sorunları paylaşmıştır. Ailenin sorunlara yapıcı yaklaşması ve anlayışla karşılaşması ile Bay S.’nin öfkesinin yavaş yavaş azaldığı gözlemlenmiştir. Danışan ailesini “affetmek” istediğini birçok kez dile getirmiştir.

Gelecek görüşmeler ve öneriler

Gelecek görüşmelerde kendine yönelik cezalandırıcı tutumu yerine daha kabullenici bir tutum geliştirmesini psikoterapi ilişkisinde modelleyerek sağlamaya çalışmaya devam edilecektir. Seanslar hala devam etmekle beraber danışanın sonlandırma fikrine açık olduğu izlenimi edinilmiştir. Ancak Bay S. gelecek planları ve aileyi affetmek vb. konuları hala konuşmak istediğini dile getirmiştir.

Sonuç

Bu vaka yüzeyde, ebeveynlerin çocuklarının “sorumluluğundan” şikâyetçi olduğu, “başarılı” bir eğitim hayatı geçirmiş olan terapistin başlarda anlamakta zorlandığı, danışanın da kendi suçluluğunu kendisini “bağımlı” diye tanıtarak içselleştirdiği bir “aşırı bilgisayar oyunu oynama ve ders başarısızlığı” öyküsü idi. Zamanla danışanın ebeveynlerinin “narsistik bir projesi”

haline geldiği ve bu projeyi başarısızlıkla sonlandırmak için çabaladığı düşünöldü. Bu süreç boyunca terapistte ortaya çıkan 30 yaşında bir “yetişkinle” değil de bir “ergenle” görüşme yapıyor olma hissi kendini göstermeye başladı. Danışanın fiziksel olarak yaşından genç göstermesinin buradaki etkisi yadsınamazken aynı zamanda ebeveynlerine yönelik “isyankâr” tavrı, onlara kızdığında evden çekip gitmesi vb. davranışları bir “ergenle” görüşme yapıyor olma hissini doğurmuştur. Kendi isteklerine odaklanması, okulun bitmesinin tek amaç olmadığı ve hayattan başka neler istediği, beklediği ve planları sorgulanmaya başlandıkça, danışanın bu konudaki direnci terapist notlarına şu şekilde yansımıştı: “Büyümek istemeyen bir çocuk gibi...”.

Uzamış bir ergenlik öyküsü olarak değerlendirilen bu vakada danışanın kendi deyimiyle de artık “büyümeye” başladığı düşünölmektedir. Terapistin ve danışanın ortak gözlemi ile artık seanslarda okuldan ve oyunlardan çok yetişkin bir bireye ilişkin denilebilecek iş, evlilik, sosyallik vb. konuların konuşulmaya başlandığı fark edilmiştir. Seanslarda hâkim olan çözümsüzlük ve çaresizlik duygusu yerini yeni planlara ve umutlara bırakmıştır. Bu değişimlerle birlikte danışanın kendi sorunları ile kendi kendine baş edebileceği umudunun hem terapist hem de danışan için de doğduğu fark edilmiştir. Bu umut beraberinde sonlandırma fikrini de getirmiştir.

Kaynaklar

- Cindy, B. F. (2008). Gaming addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 8, 42-47, doi:10.1016/j.nurpra.2007.10.006
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction. www.psycom.net/iasg.html' den alınmıştır.
- Van Rooij, A. J. (2011). Online video game addiction. Exploring a new phenomenon (unpublished doctoral dissertation). Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.
- Winnicott, D., W. (1971) *Oyun ve Gerçeklik* (3. ed.). İstanbul: Metis Yayınları
- Yellowless, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453. doi:10.1016/j.chb.2005.05.004
- Young, K.S.(1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at: 104th annual meeting of the American Psychological Association; August 11, 1996; Toronto, Canada.
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. doi: 10.1177/0002764204270278

Summary

Online Video Game Addiction, A Prolonged Adolescence Story: A Case Example

Computers and the Internet have been used widely by many people in all aspects of their personal lives. This is also a controversial issue and a highly encountered problem by mental health workers because of some problems that may occur in real life if an excessive amount of time is spent online. However, this problem is not currently recognized as a formal disorder and little information is available to guide diagnosis and treatment. In the current article, the case of Mr. S. who seeks psychotherapy with complains of online video game addiction and school failure is presented. Firstly, demographic information is given and symptoms are summarized. Lastly, case formulation and psychotherapy process are explained.

Keywords: Online video game addiction, school failure.