

Dijital Oyun Bağımlılığı: Fizyolojik, Psikolojik ve Sosyal Boyutlarıyla Bir Derleme

Canan Kurt Topraklı¹, Sultan Kavlak²

DOI 10.5281/zenodo.14843254

Özet

Dijital oyunlar, her yaşta insanın eğlenerek katıldığı ve zevk aldığı aktiviteler olup, çocuk veya yetişkin fark etmeksizin insanların hayatının önemli bir parçası konumundadır. Bilinçli ve kontrollü oynandığına bireylerin yaşamında duygusal anlamda rahatlama ve gevşeme şeklinde olumlu dokunuşlar meydana getirebilmektedir. Buna karşın bilinçsiz oynandığında ve oyun oynama kontrol edilemediğinde ise dijital oyun bağımlılığı gibi olumsuz bir yönü ile ortaya çıkabilmektedir. Bağımlılık boyutunda oynanan dijital oyun bireylerin yaşamalarında fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan problem oluşturabilmektedir. Son yıllarda dijital oyun oynama yaygınlığına bağlı olarak ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı riski sadece bireyleri ilgilendiren bir sorun olmaktan öteye geçerek toplumsal bir soruna dönüşmüş durumdadır. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığını ortaya çıkmadan önlemek veya ortaya çıktığında iyileştirmek için müdahale çalışmalarına destek olması bakımından konuya ilişkin yapılan çalışmaların artırılmasına ihtiyaç vardır. Buradan hareketle bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı hakkında farkındalık geliştirme, önleme ve iyileştirme çalışmalarına katkı sunması amacı ile her geçen gün yaygınlaşan dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkileri, önleme ve iyileştirme tedavisi gibi çeşitli boyutları literatüre dayalı olarak ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: dijital oyun, bağımlılık, dijital oyun bağımlılığı

Digital Game Addiction: A Review with Physiological, Psychological and Social Dimensions

Abstract

Digital games are activities that people of all ages enjoy and participate in, and they are an important part of people's lives, regardless of whether they are children or adults. When played consciously and controlled, they can create positive touches through emotional relaxation and comfort in individuals' lives. On the other hand, when played unconsciously and when gaming cannot be controlled, it can emerge with a negative aspect, such as digital game addiction. Digital games played in an addictive dimension can create physiological, psychological and social problems in individuals' lives. In recent years, the risk of digital game addiction, which has emerged due to the prevalence of digital game playing, has gone beyond being a problem that only concerns individuals and has become a social problem. For this reason, there is a need to increase the studies conducted on the subject in order to support intervention studies to prevent digital game addiction before it occurs or to cure it when it occurs. Based on this, in this study, digital game addiction, which is becoming widespread every day, and its adverse effects, prevention and cure treatment, and various dimensions such as digital game addiction are discussed based on the literature in order to contribute to awareness raising, prevention and cure studies about digital game addiction.

Keywords: digital game, addiction, digital game addiction

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, canankurttoprakli@kku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2240-5992

² Öğretmen, MEB, sultankavlak_06@hotmail.com, ORCID:0009-0002-6298-9750

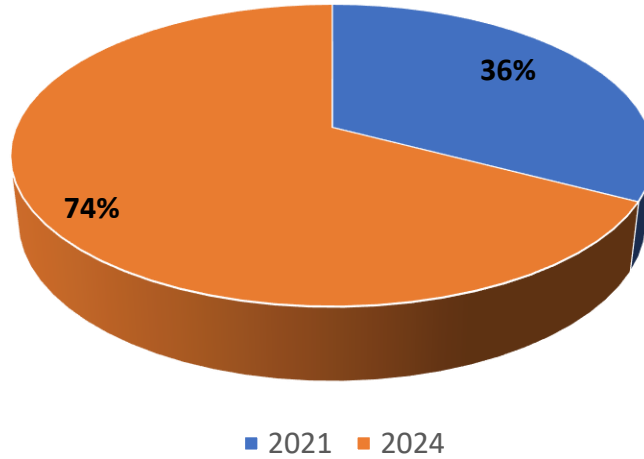
Giriş

Oyun yüzyıllar önce başlamış ve günümüze kadar gelmiştir. Yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak her bir insan için farklı bir anlam ifade eden oyun, kültürden kültüre farklılık gösterebildiği gibi aynı kültür içinde meydana gelen toplumsal gelişmeler sonucunda da değişebilmektedir. İlk çağlarda kum, kil, toprak, taş, çubuk ile oynanan oyunların zamanla hem yapısal olarak hem de araç gereç olarak değişime uğraması, söz konusu değişimin açık bir ifadesi niteliğinde kabul edilebilir.

Günümüzde oyunun toplumsal gelişmeler çerçevesinde değişimini ele alacak olursak, bilgi çağının getirisi olan teknolojik gelişmelerin de ciddi anlamda etkisinden söz etmek gerekir. Bu bağlamda özellikle çocukların hayatında önemli bir yeri olan geleneksel ve genellikle sokakta oynanan oyunlar, son zamanlarda bilgisayarlar ve internet aracılığıyla değişerek dijital oyunlara dönüşmüştür (Horzum, 2011). Böylece oyun kavramı hem yapısal hem de araç gereç bakımından toplumsal gelişime uygun bir şekilde değişmiştir.

Bununla birlikte teknolojinin yaşamın her alanında hızlı ilerleyişi, teknolojik araçların yaygınlaşması ve internete kolayca ulaşılabilirlik gibi faktörlerin etkisi ile bireylerin oyun oynama alışkanlıkları değişmiş olup, oyun için ayrılan sürede ise sürekli bir artış görülmeye başlanmıştır. TÜİK (2021) verilerine göre; 2021 yılında çocukların %36,0'ı dijital oyun oynarken 2024 yılında dijital oyun oynadığını belirten çocukların oranı %74,0 olmuştur (TÜİK, 2024). Son üç yıl içerisinde Türkiye'de dijital oyun oynama oranında meydana gelen büyük artışın arka planında 2020 yılında dünya çapında görülen pandeminin (Covid 19) de önemli ölçüde etkisi olduğu öngörülmektedir.

Grafik 1. TÜİK (2024) verilerine göre dijital oyun oynadığını belirten çocukların oranı grafiği



Bu veriler sadece artış olduğunu ifade etmek için kullanılmıştır. Genellenabilirliği ve karşılaştırılma yapılabilmesi konusunda daha detaylı araştırmalar yapılmasına gereksinim vardır. Konuya ilişkin gerek kitle iletişim araçlarında yer alan haber bültenlerinde gerekse bilimsel çalışmalarda sıklıkla gündeme getirilerek, bilhassa çocukların internet oyunlarında geçirdikleri sürenin sürekli artış gösterdiği ifade edilmektedir (İlgaz, 2015). Çünkü geleneksel oyunlar ile karşılaştırıldığında; dijital oyunlar, izleyicisini veya oyuncusunu sanal dünya içinde

her zaman aktif tutarak, amaçlı eylemlilik fırsatı ile oyuncusuna geniş bir özgürlük alanı sunması (Gül, 2019; Buluş ve Buluş, 2020), üç boyutlu grafikler, oyuncularını oyunun içine çeken ses efektleri, ilgililik düzeyini yükselten arka plan müziği, oyuncularda gerçeklik hissi uyandıran sanal gerçeklik gibi pek çok farklı uyaranları bir arada bulundurmaktadır (Elson vd., 2014: 362). Bu şekilde özellikle çocuk ve gençlerin ilgisini çekmeyi başarmasının yanı sıra her yaştan insan kesimine hitap etmesi gibi etkenler de dijital oyunların gün geçtikçe popülerleşme sürecinin hızlanmasına katkı sağlamıştır (Toh and Lim, 2021).

Dijital oyun çocuk veya yetişkin fark etmeksizin insanların hayatının önemli bir parçası olup, bir amaca yönelik ve kontrollü oynandığına bireylerin yaşamında duygusal anlama rahatlama ve gevşeme şeklinde olumlu dokunuşlar meydana getirmektedir (Greenberg vd., 2010). Buna karşın amaçsız ve bilinçsiz oynandığında ise dijital oyun bağımlılığı gibi olumsuz bir yönü ile ortaya çıkabilmektedir. Bireyler bu oyunları ev, okul, iş, misafirlik ve bunun gibi birçok alanda aşırı bir biçimde oynamaktadırlar. Oyun oynamak için yapmaları gereken sorumlulukları ve hatta beslenme, uyku, tuvalet gibi birincil ihtiyaçlarını dahi aksatabilmelerinde neden olmaktadır (Demir ve Hazar, 2018).

Dijital oyunlar bağımlılık düzeyinde oynandığında; şiddet eğilimi (Fischer, Kastenmueller and Greitemeyer, 2010) yetersiz uyku, kilo alma, kas-iskelet sisteminde bozukluk (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018; Yiğit ve Günüş, 2020) ve olumlu sosyal davranışlarda azalma (Greitemeyer ve Müge, 2014) gibi birçok zarara neden olabilmektedirler. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda; dijital oyun bağımlılığının bireyler üzerinde psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik boyutta olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Başka bir deyişle dijital oyun bağımlılığı olan bireyler, oyun oynamayı kontrol edememekte, oyun oynamayı bırakamamaları nedeniyle sorumluluklarını aksatmaları ve fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik sorunlar yaşamaları gibi olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynama davranışını sürdürmektedirler. Bu şekilde bağımlılık düzeyinde dijital oyun oynama, bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemekte ve toplumsal kaygıya neden olmaktadır. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığının önlenmesi noktasında; risk faktörlerinin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca uygulanacak koruyucu faktörlerin de belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda toplum sağlığına katkı sağlaması açısından bu çalışma önemlidir.

Literatür incelendiğinde; dijital oyun bağımlılığı konusunda pek çok araştırma yapılmış olup, bu araştırmalar genellikle dijital oyun bağımlılığı ile davranış problemleri (Sallayıcı ve Yöndem, 2020), saldırganlık (Güvendi vd., 2019), öz düzenleme becerileri (Bağcı-Çetin, 2024), akademik erteleme (Kayış ve Ayas, 2024) gibi ve buna benzer çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı nicel araştırmalardan oluşmaktadır. Bu araştırmalarda araştırma yöntemine ve araştırmada kullanılan değişkenler ve değişkenler arasındaki ilişkiye odaklanıldığı için dijital oyun bağımlılığı ve konuya ilişkin yapılan diğer çalışmalar arka planda kalmaktadır. Dijital oyun bağımlılığına ilişkin literatür çalışma kapsamında sadece bir derleme (Koral ve Alptekin, 2023) çalışmasına rastlanılmıştır olup konuya ilişkin teorik ve kavramsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Dolayısıyla bu çalışma ihtiyaca yönelik eksikliği gidermek adına yapılmıştır ve dijital oyun bağımlılığı hakkında yapılan çalışmaları takip etme yönü ile de literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Materyaller ve Yöntemler

Bu çalışma güncel literatür esas alınarak ve derleme şeklinde hazırlanmıştır. Derleme belirli bir konuyu geniş bir şekilde özetlemek anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra araştırmacıların kendi branşlarındaki yenilikleri takip etmeleri açısından da önem taşımaktadır (Herdman, 2006). Çalışmanın amacı; dijital oyun, dijital oyun çeşitleri, dijital oyun bağımlılığı ve olumsuz etkileri ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin önleyici ve iyileştirici çalışmalar gibi farklı boyutları ile dijital oyun bağımlılığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda;

1. Ulakbim Dergipark veri tabanında dijital oyun ve bağımlılık kelimeleri ile tarama yapılmıştır.
2. Google Scholar ve Google Akademik arama motorunda aynı kelimeler ile tarama yapılmıştır.
3. Tarama sonucunda güncel kaynakları kullanan çalışmalar tercih edilmiştir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma veri tabanları ve arama motorlarında ulaşılan makale ve tezler ile sınırlıdır. Kullanılan kaynaklardan elde edilen veriler ile sınırlıdır. Bulguların genellenebilirliği için daha fazla ve kapsamlı bir çalışma yapılmalıdır.

Çıkar çatışması

Bu çalışmada çıkar çatışması yoktur.

Etik ilkeler

Bu çalışma bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Dijital Oyun ve Çeşitleri

Oyun, bireyin doğduğu andan itibaren başlayan ve tüm hayatı boyunca devam eden, amaçlı ya da amaçsız gerçekleştirilen bir etkinliktir (Çelebi-Öncü ve Özbay, 2005). Yetişkinler için oyun; boş vakti değerlendirme, eğlenceli zaman geçirme ve rahatlama gibi anlamlara gelmekte olup, çocuklar için ise tecrübe ve hayatın kendisi olarak algılanmaktadır. Son yirmi yılda yapılan araştırmalar; dijital teknolojinin yaygınlaşmasına bağlı olarak bireylerin dijital oyunlara yöneldiğini ortaya koymaktadır (Bird and Edwards, 2014).

Genel olarak dijital oyunlar; bilgisayar tabanlı, görsellik veya metin üzerine yapılandırılmış, oyun konsolu veya bilgisayar gibi teknolojik aletler üzerinde bir ya da birden çok insanın fiziksel veya çevrimiçi ağ ile beraber kullanılabilen boş zaman etkinliği ve eğlence yazılımı (Dijital Oyun Raporu, 2020) şeklinde tanımlanmaktadır. Dijital oyun çeşitleri; aksiyon oyunları, macera oyunları, dövüş oyunları, bilmece oyunları, eğlence oyunları, rol-oyun oyunları, simülasyon oyunları, spor oyunları, strateji oyunları ve görev içerikli oyunlar olmak üzere on başlık altında sınıflandırılmıştır. Labirent çözme, ateşten kaçma ve araba yarışı gibi hızlı refleks gerektiren oyunlara aksiyon oyunları denir. Bilinmeyen mekânda hedefe ulaşma, puanları toplama ve bulmaca çözme gibi oyunlara macera oyunları denir. Güç ve kuvvetin etkili olduğu ve akrobatik hareketlerin gösterildiği oyun çeşidine dövüş oyunları denir. Problemlerin çözüldüğü oyun çeşidine bilmece oyunları denir. Okey, tavla ve kâğıt oyunları gibi zihinsel beceri ve dikkate katkısı olan oyun çeşidine eğlence oyunları denir. Öznel rolleri olan karakterlerin var olduğu oyun çeşidine rol oynama oyunları denir. Gezegen oluşturmak, alet uçurmak ve araç sürmek gibi çeşitleri olan oyunlara ise simülasyon oyunları denir. Spor karşılaşmasının olduğu rekabet

türü oyunlara spor oyunları denir. Bir uygarlık veya bir devlet kurmak gibi sorumluluk gerektiren oyunlara strateji oyunları denir. Askeriye veya polisiye oyunları gibi görev tamamlamak ve rakibi yenmeye yönelik oyun çeşidine ise görev içerikli oyunlar denilmektedir (Ögel, 2012).

Irmak ve Erdoğan (2016), yapılan araştırma sonuçlarına göre; belirli bir denetim ve kontrole bağlı olarak oynanan dijital oyunların bireyler üzerinde el-göz koordinasyonunu geliştirme, düşünce gücünü kuvvetlendirme, uzamsal yetenekleri iyileştirme gibi birçok olumlu yanları olduğunu ifade etmektedirler. Bireyleri dijital oyun oynama konusunda motive eden faktörlerin başında; oyundan alınan haz, stres ve sorunlardan kaçma, kendilerine ait özel alan oluşturma ve başarıma istekleri yer almaktadır (Sağlam ve Topsümer, 2019). Ayrıca Ferguson ve arkadaşları (2013) da bireyin sosyal ve psikolojik temel ihtiyaçları arasında sayılan sosyalleşme, öz güven, yeterlik gibi çeşitli motivasyonlar ile dijital oyun oynadıklarını öne sürmektedirler.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Teknolojik gelişmelerin etkisiyle dijital platformlara taşınan oyunlara ayrılan sürede sürekli artış olması ise dijital oyun bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. Bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanan bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Buna göre; dijital bağımlılık, davranışsal bağımlılık sınıflandırması içinde bulunmaktadır (Şahin ve Günüş, 2020, s. 1). Dijital oyun bağımlılığı; bireyin yaşamında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik problemlere neden olduğu halde bireyin ısrarla dijital oyun oynamayı sürdürmesi ve bunu kontrol edememesi (Pallesen vd., 2015; Lemmens vd., 2009) olarak ifade edilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığının varlığından bahsedilmek için DSM-5 kriterlerine göre; zihnen ve bedenen internet oyunları ile uğraşma, internet oyunu oynanmadığında öfke, kaygı ve mutsuzluk gibi yoksunluk semptomlarının görülmesi, internet oyunu ile geçirilen zamanın her defasında artması, internet oyunlarını oynamayı kontrol etme teşebbüslerinde başarısız olunması, internet oyunları dışında diğer hobilere karşı isteksizlik, psikolojik zarar görme pahasına internet oyunlarını aşırı oynamayı sürdürmek, internet oyununu ne kadar oynadığına ilişkin yalan söylemek, negatif ruh halinden kaçmak veya rahatlamak amacıyla internet oyunlarının oynanması, internet oyunu oynamak için sorumluluklarını yerine getirmeme maddelerinden on iki ay boyunca beş madde veya daha fazlasının görülmesi gerekmektedir (APA, 2013). Dolayısıyla ancak bu şartların gerçekleşmesi durumunda internet oyun bozukluğu olarak kabul edilmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığının Olumsuz Yönleri

Dijital oyunların bireyler üzerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutta olumlu etkilerine karşın dijital oyunların bağımlılık boyutunda oynandığında ise risk oluşturduğu ve bireylerin yaşamlarında fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan olumsuz yönde oldukça ciddi sorunlara yol açabileceğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır.

Bağımlılık düzeyinde dijital oyun oynamanın bireylerin hayatında fizyolojik yönden epilepsi nöbetleri, dolaşım bozuklukları ve kalp rahatsızlığı (Griffiths and Davies, 2005) gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bunların yanı sıra dijital oyun bağımlısı bireylerde; obezite, duruş bozukluğu, boyun, omuz ve sırt ağrısı, kas ve tendonlarda gerginlik, iştahsızlık, görme

bozuklukları, kalitesiz uyku gibi fiziksel sorunlar da gözlemlenmektedir (Cemiloğlu vd., 2022; Şahin, 2020).

Psikolojik yönden ele alındığında ise kişilik bozuklukları, panik atak, sosyal fobi, anksiyete ve öfke ile teknoloji bağımlılığını ilişkilendiren çalışmalar bulunmaktadır (Jun and Choi, 2015; Reed vd., 2015). Freeman (20028)'e göre; internet oyun bozukluğu olan bireylerde duygu depresif ruh hali, bipolar rahatsızlık ve duygu durum bozuklukları ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi dikkat problemleri de görülebilmektedir.

Sosyolojik açıdan bakıldığında; bilgisayar oyunlarının, ergenlerin aile, okul ve arkadaşlık ilişkilerini, başka bir ifadeyle ergenlerin sosyalleşme sürecini olumsuz etkilediği (Koçak ve Köse, 2014) sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur. Hassan ve arkadaşları (2013) ise çalışmalarında oyun bağımlısı bireylerde düşmanca davranışların arttığını tespit etmişlerdir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlısı bireyler, sürekli artış gösteren oyun oynama ve oyun oynamada kontrolü sağlayamama nedenleriyle gerçek hayattan kopabilmektedirler.

Dijital Oyun Bağımlılığını Önleme ve İyileştirme Çalışmaları

Son zamanlarda dijital oyunların yaygınlaşmasına bağlı olarak ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarda artış görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar; bireylerin dijital teknoloji ile erken yaşlarda etkileşime geçtiği ve tavsiye edilen süreden çok daha fazlasını bu dijital araçlara harcadıkları (Radesky vd., 2020; Zhao vd., 2018) sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum dijital oyun bağımlılığına karşı önleyici ve iyileştirici strateji çalışmalarının yapılmasının gereklilik haline geldiğini ifade etmektedir. Doğru ve yeterli çalışma yapılamaması durumunda dijital oyun oynama yönelimi artabilir.

Tüm dünyada giderek yaygınlaşan ve önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen dijital oyun bağımlılığı konusunda devlet destekli çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin; Türkiye genelinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalara ihtiyaç olduğu gerekçesi ile dijital oyun bağımlılığının önlenmesi için dijital oyun bağımlılığıyla ilgili mevcut durumu değerlendirmek ve bu duruma çözüm önerileri sunmak için Sağlık Bakanlığı tarafından Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı (2018) gerçekleştirilmiştir. Bu tür çalışmalar dijital oyun bağımlılığına ilişkin durum tespiti ile önleme ve iyileştirme çalışmalarına büyük ölçüde destek sağlayabilir.

Dijital oyun konusunda araştırmalar ile ortaya konan bağımlılık riski ve olumsuz etkilerinin korunmak için önleme çalışmaları kapsamında psikolojik sağlık düzeyini artırmak önemlidir. Bununla birlikte dijital oyun bağımlılığı riskini erken fark etmek ise iyileştirme çalışmalarını güçlendirme noktasında mühim bir faktördür. Davranış bağımlılık kapsamında değerlendirilen internet bağımlılığının tedavisinde farmakolojik tedaviler ve psikoterapi kullanılmaktadır (Davis, 2001). Bağımlılık tedavisinde farmakoterapi tedavi yöntemlerinde; antidepresanlar, duygu durum düzenleyiciler, anksiyolitikler ve naltrekson kullanılmaktadır (Bozkurt vd., 2016). Dijital oyun bağımlılığında da bağımlılık tedavisinde uygulanan yöntemleri kullanmak mümkündür.

Bağımlılığa ilişkin müdahale konusundaki güncel çalışmalar, sadece bireye odaklanmaktan ziyade okul, aile ve toplumu kapsayan bütüncül ve çoklu sistem yaklaşımlarını ön plana çıkarmaktadırlar (Kempf vd., 2017; Rutter and Glonti, 2016). Bu bağlamda; psiko-eğitim grupları oluşturularak yaşam vizyonu, bağımlılık eğitimi, iletişim ve kendine güven eğitimi ve sosyal beceriler gibi konulardan oluşan grup terapilerinde bireyler internet bağımlılığına karşı

bilinçlendirilirler (Cash, Rae, Steel and Winkler, 2012). Grupla birlikte hareket etmek bireyleri motive etmede daha etkili bir yol olabilir.

Bağımlılığın uzun dönem tedavisinde bilişsel ve davranışçı tedavi yaklaşımları da kullanılır. Bu tedavi yönteminde bireyin ilgi ve zevk alanlarını değiştirmesini sağlayarak maddeyi bir haz kaynağı olmaktan çıkarmak ve bireysel kabiliyetlerini kuvvetlendirmek amaçlanmaktadır (Tosun, 2008; Ögel, 2010). Ayrıca bireylerin dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkmalarında iyileştirici çalışma süreçlerinde; temel amacı, psikoloji biliminde sadece olumsuz olanı düzeltmenin ötesinde olumluyu da inşa etmek gerektiği olarak ifade edilen pozitif psikolojiden de (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000) faydalanılabilir. Bireyin güçlü taraflarının ortaya çıkarılarak daha memnun, kaliteli ve kendi ile barışık bir hayat yaşaması desteklenebilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Dijital oyunlar, her yaşta insanın eğlenerek katıldığı ve zevk aldığı aktivitelerdir. Ancak dijital oyunlara ayrılan sürenin sürekli bir artış halinde olması ve oyun oynamayı bırakamama veya kontrol edememe şekline dönüşmesi ile ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı riski sadece bireyleri ilgilendiren bir sorun olmaktan öteye geçerek toplumsal bir soruna dönüşmüş durumdadır. Bu nedenle dijital oyun bağımlılığını ortaya çıkmadan önlemek veya ortaya çıktığında iyileştirmek için müdahale çalışmalarına destek olması bakımından konuya ilişkin yapılan çalışmaların artırılmasına ihtiyaç vardır. Bu bağlamda Türkiye’de yapılan “Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı” iyi bir çalışma olmuştur. Çalıştay sonuç raporunda; dijital oyun bağımlılığı probleminin çözümüne yönelik önerilerin başında toplumsal farkındalık gelmektedir. Ayrıca ülkedeki bütün bireyleri kapsayan teknoloji kullanımını tespit etmek için geniş çaplı bir araştırma yapılmak, yasaklama olmaksızın çocuğun ilgi alanı farklı alanlara yönlendirmek, medya okuryazarlığının yaygınlaştırmak ve okullar dışında da anne-babalara eğitimi zorunlu kılmanın yanı sıra daha pek çok öneriye de yer verilmiştir.

Bağımlılıkla mücadele etmede psikososyal tedavi yöntemleri kapsamında toplumsal yapı ile uyumlu ve bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran psikoeğitim programları planlanmaktadır. Ancak dijital oyun oynamaya bağlı olarak depresyon, anksiyete ve uyku bozukluğu gibi ruhsal bozukluklar mevcut ise psikoterapinin yanı sıra farmakoterapi tedavisi de gerekebilmektedir. Ancak bu tedavilerin uygulanmasının önündeki en büyük engel, bağımlılığın bir davranışsal bozukluk olduğunu kabul aşamasıdır. Bu engeli aşmanın yolu farkındalık oluşturma ve bilgilendirme çalışmalarıdır. Farkındalık oluşmadığı takdirde bireyler bağımlı olduklarını ve tedavi sürecini kabul etmeyebilirler.

Dijital oyun bağımlılığını önleme çalışmaları çerçevesinde hem çocuk hem de yetişkinlerin ilgi alanlarına yönelik yapacakları sportif ve sanatsal aktiviteler çeşitlendirilebilir. Arkadaş gruplarıyla sosyalleşme imkânlarının artırılması bireyleri dijital oyun bağımlılığından koruma konusunda yardımcı olabilir. Dijital oyun bağımlılığını önleme çalışmaları aile, okul ve toplum iş birliği içerisinde yapılırsa etkili sonuç almayı sağlayabilir. Ancak konuya ilişkin yapılan araştırmalarda elde edilen veriler sınırlı olup, yeterli değildir. Bu sebeple öncelikle dijital oyun bağımlılığının mevcut durumunu tespit etmek gereklidir. Konuya ilişkin araştırmaların yapılmasında kamu kurumları, sivil toplum örgütleri ve bireyler gerekli adımları atmalıdırlar.

Bunun yanı sıra çocukların dijital oyun alışkanlıkları takip edilerek ihtiyaç halinde uzmanlar veya aileler tarafından desteklenmesi dijital oyun bağımlılığından korunma sürecine olumlu

katkı sağlayabilir. Bu süreçte bilhassa bireyin psikolojik iyi oluşunu ve psikolojik sağlamlığını artıran pozitif psikoloji yöntemini kullanmanın iyi sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Toplum, dijital oyun bağımlılığıyla mücadelede riskin ortaya çıkmadan önlenmesi veya bağımlılık süreci ile mücadelede mühim bir paydaştır. Bu nedenle toplumsal farkındalık oluşturmak adına kamu spotları aracılığıyla dijital oyun bağımlılığının küçümsenmeyecek kadar ciddi bir risk oluşturduğu ve olumsuz etkileri kamuoyuna anlatılarak kamuoyu bilinçlendirilebilir. Böylece söz konusu tedbirler ile dijital oyun bağımlılığı kontrol altına olmak mümkün olabilir.

Referanslar

- Aktaş, B. ve Bostancı-Daştan, N. (2021). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2):129-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.827756>
- APA (2013). *American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-V)*. Washington DC, 2013: American Psychiatric Association.
- Bağcı Çetin, B. (2024). 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerini yordayıcı rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-14.
- Bird, J., and Edwards, S. (2014). Children learning to use technologies through play: A digital play framework. *British Journal of Educational Technology*, 46(6), 1149-1160. <https://doi.org/10.1111/bjet.12191>
- Bozkurt, H., Zoroğlu, S. ve Şahin, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Buluş, B. ve Buluş, G. C. (2020). Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyunlar ve Dijital Ekonomi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(2), 1-6.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A. and Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Cemiloğlu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J. and Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>
- Çelebi-Öncü, E. ve Özbay, E. (2005). *Okul Öncesi Çocuklar İçin Oyun*. Kök Yayıncılık, Ankara.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demir, G. T. ve Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Journal Of Physical Education and Sports Science / Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 128-139.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı (2018). <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>

- Dijital Oyun Raporu (2020). <https://www.guvenlioyuna.org.tr/uploads/ck-editor/family-reports/Dijital%20Oyunlar%20Raporu%202020.pdf>
- Elson, M., Breuer, J. and Quandt, T. (2014). *Know Thy Player: An Integrated Model of Player Experience for Digital Games Research*. M. C. Angelides, & H. Agius içinde, *Handbook of Digital Games* (s. 362-388). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Ferguson C. J., Olson, C. K. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation and Emotion*, 37(1), 154–164.
- Fischer, P., Kastenmueller, A. and Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192–195.
- Freeman C. B. (2008). İnternet gaming addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 1, 43-47.
- Gül, M. E. (2019). Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyunlar: Playerunknown's Battlegrounds (PUBG) Oyunu Örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 5(2), 448-465.
- Greenberg, B.S., Sherry J, Lachlan, K. And Lucas, K. (2010). Orientation to video games among gender and age groups. *Simulation and Gaming*, 41, 238- 259.
- Greitemeyer, T. and Müge, D.O. (2014) Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 578–589.
- Griffiths, M. D. and Davies, M. N. (2005). Videogame addiction: does it exist? In J. Goldstein and J. Raessens (Eds.), *Handbook of Computer Game Studies*. Boston: MIT Press, 359-368.
- Güvendi, B., Tekkurşun-Demir, G. ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217. <https://doi.org/10.26466-/opus.547092>
- Hassan, Y., Bègue, L., Scharnow, M. and Bushman, B.J. (2012). The more you play, the more aggressive you become a long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 224-227.
- Herdman, E. (2006). Derleme makale yazımında, konferans ve bildiri sunumu hazırlamada pratik bilgiler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 2-4
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- İlgaz, H. (2015). Adaptation of game addiction scale for adolescents into Turkish. *Elementary Education Online*, 14(3), 874-884.
- İrmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.

- Jun S. and Choi E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282-87.
- Kayış, L. ve Ayas, T. (2024). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 11(1), 30 – 68.
- Kempf, C., Llorca, P. M., Pizon, F., Brousse, G. and Flouidas, V. (2017). What's new in addiction prevention in young people: A literature review of the last years of research. *Frontiers in Psychology*, 8(1113), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01131>
- Koçak, H. ve Köse, Z. (2014). Ergenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve sosyalleşme süreçleri üzerine bir araştırma: Kütahya ili örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayısı, 21-32.
- Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. <https://doi.org/10.54557/karataysad.1237807>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. Doi: 10.1080/15213260802669458
- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51–58.
- Ögel K. (2010). Madde Kullanımı ve Bağımlılığın Nedenleri, *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme* Yeniden Yayınları, İstanbul, 3-16
- Pallesen, S., Lorvik, I. M., Bu, E. H. and Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports*, 117(2), 490–495. <https://doi.org/10.2466/02.PRO.117c14z9>
- Reed P, Vile R, Osborne LA, Romano M, Truzoli R. (2015). Problematic internet usage immune function. *Plos One*, 10 (8), 1-16.
- Rutter, H. and Glonti, K. (2016). Towards a new model of evidence for public health. *The Lancet*, 388 (2), 1-7. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32243-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32243-7)
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 485–504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>
- Sallayıcı, Z. ve Yöndem Z. D. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 21(1), 13-23.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Şahin, C. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı. *Teknoloji Bağımlılıkları* içinde, Nobel Akademik Yayıncılık, 79-99.
- Şahin, C. ve Günüç, S. (2020). Davranışsal Bağımlılığa ve Teknoloji Bağımlılığına Giriş. *Teknoloji Bağımlılıkları* içinde Nobel Akademik Yayıncılık, 1-24.
- Toh, W. and Lim, F. V. (2021). Using video games for learning: Developing a metalanguage for digital play. *Games and Culture*, 16(5), 583-610. <https://doi.org/10.1177%2F1555412020921339>
- Tosun M. (2008). Madde Bağımlılığına Genel Bakış, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizisi*, 62, 201-220
- Yiğit, E. ve Günüç, S. (2020). Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profillerinin belirlenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 144-174. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.691498>