



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul Rehberlik Bülteni

# DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

## MAYIS 2024

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)





Geçmişten günümüze teknolojik gelişmeler hayatımızın birçok alanında farklılaşmaya yol açmıştır. İnternetin gelişimi ve dijitalleşmeyle birlikte alışkanlıklarımız ve hayat tarzımızda değişiklikler olmuştur. Gerek bilgiye ulaşmada ve paylaşmada gerekse iletişimde hızlı dönüşümler meydana gelmiştir.

Tüm bu gelişmeler ışığında tarihi çok eskilere uzanan oyunlarda da değişim yaşanmıştır. Saklambaç, körebe, futbol, zar, kâğıt, ip atlama vb. geleneksel sokak oyunları, dijitalleşmeyle birlikte ekranlara taşınmış ve tuşlar yardımıyla oynanır hale gelmiştir. Çocukluktan itibaren birçok açıdan gelişimimize katkı sunan oyunlar, günümüzde katkı sunmanın yanında, yaşam tarzımızda değişiklik yaratacak etkilere sebep olmaktadır.

### **Oyun ve Dijital Oyun Kavramları**

Her yaşa hitap eden **oyun**, çocukluktan itibaren tüm yaşamı etkileyecek kişilik gelişiminin önemli bir parçasıdır. Oyun, bireyin hayata gözlerini açtığı günden itibaren başlayan ve aslında hayatı boyunca devam eden, amaçlı ya da amaçsız gerçekleştirilen bir etkinliktir (Öncü ve Özbay, 2005).

**Dijital oyun** ise, "ekran, klavye, mouse, ya da yönetme kolu vb. araçların bilgisayar uygulamaları ile etkileşiminin sağlandığı, normları ve amaçları olan sistemlerin tamamı" olarak tanımlanabilir. Herkesin oynayabileceği oyunlar olarak ele alınan sanal oyunlar geleneksel oyunların aksine, dijital platformlarda oynanmaktadır. Dijital oyunlar, genel olarak oyun konsolu, tablet, cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik aletlerle oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Karaduman ve Acıyan, 2020).



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi'nden* Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Peki Dijital Oyun Bağımlılığı Nedir?

**Bağımlılık;** bir maddenin, olgunun veya nesnenin amacı dışında ilerleyen toleransın etkisi ile git gide artan miktarlarda tüketilmesi, bireyin günlük yaşamında yaşadığı sıkıntılara rağmen kullanımı sürdürmesi, azaltılması ya da bırakılması durumunda yoksunluğun görülmesiyle oluşan tablodur (Uğurlu ve diğerleri, 2012).

**Dijital oyun bağımlılığı;** bilgisayar ve video oyunlarının, sosyal ve duygusal problemlere yol açmasına rağmen, oyun oynayan birey tarafından kontrol edilemeyen bir biçimde, takıntılı ve aşırı bir biçimde kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009).

Oyunların sahip olduğu pek çok özellik, sorunlu kullanımlarına hatta bağımlılık yaratmalarına bir açıklama getirmektedir. Oyun içi etkileşim ve sosyalleşme imkânı, oyunun gerçekçi kurgusu, oyunda yer alan ödüller, oyunun sınırsız olması, başarıya duygusu bunlara örnek olarak verilebilir (King ve Delfabbro, 2019). Ancak oyunla ilgili özellikler risk faktörlerinin yalnızca bir kısmını oluşturmakta, bunun dışında biyolojik faktörler, kişilik özellikleri, çevresel faktörler, stres faktörleri ve yapısal faktörler gibi başka pek çok faktör dijital oyun bağımlılığına neden olabilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı ciddiye alınması gereken ve pek çok olumsuz sonucu bulunan bir problem olarak görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Dijital oyun bağımlılığının sağlık üzerine etkileri ve neden olabileceği diğer problemler Şekil 2’de özetlenmiştir.



Şekil 2: Aşırı Oyun Oynamanın Sağlık Üzerindeki Etkileri (Lee, Lee ve Choo, 2016’dan çevrilerek uyarlanmıştır)



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Dijital Oyun Bağımlılığını Önleme ve Tedavisi

Dijital oyun bağımlılığının tedavisi için, tıbbi müdahaleler kadar psikososyal nitelikli müdahaleler de oldukça önemlidir. Fakat bununla birlikte toplumsal, hukuki, bireysel ve ailevi olarak alınabilecek önlemler de sorunun yaygınlaşmaması açısından önleyici bir nitelik taşımaktadır. Önleme faaliyetleri odağında toplum, okul ve aile yer almaktadır.

Dijital oyun bağımlılığına yönelik aşağıda belirtilen önlemlerin alınabileceği öne sürülmüştür:

- Çocukların kullanımını da dâhil olmak üzere, ülkedeki teknoloji kullanımını ortaya çıkarabilecek geniş çaplı bir araştırma yapılmalıdır.
- Yasaklamaya yönelik çözümlerden ziyade, çocukların ilgi alanları, başka faaliyetlere yönlendirilmelidir. Medya okuryazarlığı yaygınlaştırılmalı ve sadece çocuklara değil anne babalara da verilmelidir.
- Oyun ödül ya da ceza olarak sunulmamalıdır. Tüm teknolojik cihazlarda aile filtresi uygulanmalıdır. Çocuğun, aile gözetiminde oyun oynaması sağlanmalıdır.
- Çocuk ve ailenin, dijital oyunların dışında oyunlar oynayarak daha nitelikli zaman geçirmesi sağlanmalıdır.
- Dijital yaşam danışmanlık birimleri kurulmalı ve aile eğitimleri düzenlenmelidir (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu, 2018).

Ebeveyn tutumları, ergenlerde dijital oyun bağımlılığının önlenmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda ailelerin, çocuklarının oyun bağımlılığına karşı geliştirdikleri üç ana tutumdan söz etmek mümkün olabilir:

Bunlardan ilki, “bağımlılığa karşı duyarsızlık” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tutuma sahip aileler, genellikle çocuklarına karşı ilgisizdirler ve teknoloji kullanımının bağımlılık riskine karşı duyarlılık geliştirmezler.

İkinci tavır, “bağımlılık konusunda kaygılı aile tutumu” olarak belirtilebilir. Bu tutuma sahip anne-babalar, sorunun farkındadırlar. Ancak teknoloji kullanımı konusunda, çocuklarıyla gerilim yaşarlar. Fazla kuralcı ve sınırlamacı bir yaklaşım sergilerler. Genellikle çocuklarına karşı, çabuk öfkelenip tepkilerini yüksek sesle ifade ederler.

Üçüncüsü ise, “teknoloji bağımlılığı konusunda bilinçli tutuma sahip aile tutumu” şeklinde ifade edilebilir. Bu aileler, bağımlılık riskinin farkındadırlar ve bu konuda çözüm arayışı içindedirler. Bu tutuma sahip anne-babalar, teknoloji kullanımı ve çevrimiçi oyunlar noktasında çocuklarına doğru rol model olmaya çalışırlar (Ayas, 2018).

### KAYNAKÇA

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2899895>
- <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyun-bagimlilik-etkileri-ve-onleme>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2085319>

**OKAN EĞİTİM KURUMLARI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE