

## DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DERLEME

### A SYSYEMATIC REVIEW OF DIGITAL GAMING ADDICTION

**Merve YILMAZ**

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, [merveyilmaz19@stu.aydin.edu.tr](mailto:merveyilmaz19@stu.aydin.edu.tr)

İstanbul / Türkiye

ORCID: 0000-0003-1819-3958

#### ÖZET

Geçmişten günümüze çocukların gelişiminde, yetişkinlerin ve ergenlerin hayatlarında önemli bir yer tutmakta olan oyun kavramı bugünlerde karışık bir hal almaktadır. Bu karışıklık teknolojinin hızla gelişmesinden ve insanların bu gelişime uyum sağlamakta zorlanmasından kaynaklanmaktadır. Bu araştırmanın amacı, dijital oyun bağımlılığını çeşitli değişkenler açısından detaylı şekilde ele almak, dijital oyun bağımlılığı hakkında yapılan birçok araştırmayı tek bir çalışma altında derleyerek alanda yapılan çalışmalara ciddi bir hız kazandırmak, dijital oyunun psikolojik yönünü derlemektir. Araştırmanın önemi, dijital oyun bağımlılığına psikoloji perspektifinden, derleme yöntemi aracılığıyla bakan nadir araştırmalardan olmasıdır. Araştırma boyunca dijital oyun bağımlılığının nedenleri, dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite, cinsiyet, dijital oyuna başlama yaşı, olumlu ve olumsuz yönleri, demografik değişkenler, yalnızlık duygusu, tanı kriterleri, aile profilleri, öz yeterlilik kapasitesi ve psikopatolojik boyutu gibi çeşitli değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın yöntemi, nitel bir araştırma deseni olan derlemedir. Araştırma sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı, bireylerde yalnızlık, özkıyım, depresyon ve bedensel olumsuzluklar gibi durumlara sebep olmaktadır. Bireylerin, ekran kullanım sürelerinin yönetimi konusunda bilgilendirilmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital oyun, Oyun Bağımlılığı, Patolojik Kumar Bağımlılığı, Video Oyunları

#### ABSTRACT

From past to present, the concept of play, which plays an important role in the development of children, in the lives of adults and adolescents, it's getting complicated nowadays. The aim of this research is to analyze digital game addiction in detail in terms of various variables, to gather many researches about digital game addiction under one study, to accelerate the work done in the profession, and to compile the psychological aspect of digital game. The importance of the research is that it is a rare research that looks at digital game addiction from a psychology perspective, through the method of compilation. During the research, various variables such as the causes of digital game addiction, digital game addiction and physical activity, sex, age of starting digital game, positive and negative aspects, demographic variables, loneliness, diagnostic criteria, family profiles, self-efficacy capacity and psychopathological dimension were examined. The method of the research is compilation, which is a qualitative research design.

According to the results of the research, digital game addiction causes situations such as loneliness, suicide, depression and physical negativity in individuals. Individuals should be informed about the management of screen usage times.

**Keywords:** Digital game, Game Addiction, Pathological Gambling, Video Games

## 1.GİRİŞ

Oyun çocukların en önemli uğraşı olarak kabul edilmektedir. Çocuğun içinde bulunduğu yaşı ve gelişim dönemine uygun olarak ulaşılabilir, sade, çok yönlü, katılımcı, işlevsel ve zevk verici özellikleri ile çocuğun gelişimi üzerinde büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Çocuklar oyun oynama esnasında sorun çözme, keşfetme, düşünme, akıl yürütme, paylaşım yapma, iletişim kurma, güç, denge, koordinasyon ve organizasyon gibi becerileri edinmektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018).

Geçmişten bugüne oyun ile birlikte oyun esnasında kullanılan oyuncularda da teknolojik gelişmelerle paralel ilerleyen bir değişim gözlemlenmektedir. İçerisinde bulunduğumuz dijital çağda internet ve bilgisayar günlük hayat için kolaylaştırıcı bir faktör olmakla birlikte, eğlence ve oyun sektöründe de önemli bir yer tutmaktadır. Teknolojinin gelişmesi kentleşme ve oyun oynayacak alan bulunamaması gibi sebeplerle gelenekselleşmiş oyunlar yerini dijital oyunlara bırakmıştır. Her yaş grubundan kullanıcısı bulunan bu oyunlar gençlerin yoğun olarak ilgisini çekmekte ve bu oyunlarda geçirdikleri süreler artış göstermektedir. Çalışmalara göre yaş aralığı 10 ile 19 arasında dağılmakta olan kızların kontrolsüz internet kullanımı ve oyuna eğilimlerinin erkeklere oranla daha az olduğu görülmektedir. Günümüzde teknolojiyi yakından takip eden gençlerin bir popüler kültür unsuru olan dijital oyuna geleneksel oyunlara kıyasla daha ilgili olduğu söylenebilir. Dijital oyunlar satışa sunuldukları zamandan bu yana ekonomik önemlerini giderek arttırmışlar; günümüzde ise medya şirketlerinin güçlü gelir kapıları haline gelmişlerdir (Sepetçi, 2016).

## 2.DİJİTAL OYUN

Dijital oyunlar, başta akıllı telefonlar, dizüstü ve masaüstü bilgisayarlar olmak üzere, oyun konsolları, Xboxlar, playstation, tablet, vb. gibi elektronik aygıtlarla oynanabilmektedir. Tablet, akıllı telefon, bilgisayar gibi aygıtlar ise diğerlerine oranla daha sık kullanılan dijital ortamlardandır. Kirriemuir (2002)' a göre "video oyunları", "bilgisayar oyunları" ve "dijital oyun" kavramları aynı anlamda ve birbirinin yerine kullanılabilir. Dijital oyunlarla bir ara yüz vasıtasıyla etkileşime girilmektedir. Dijital oyunlar çevrimdışı veya çevrimiçi olmak üzere iki şekilde oynanabilirler. Oyun kullanıcıları çoklu oyuncu modunda (Multi player) birbirlerine karşı, yapay zekaya karşı veya tek başına (single player) karşı oynanabilirler.

1983 yılı dijital oyunların patladığı zaman olmuştur. Pac man, Mario Brothers, Street fighter, Mortal Combat gibi oyunlar 80 ve 90'lı yıllarda çok popüler olmuş ve milyon dolarlık bir pazar haline dönüşmüştür. Zamanla sektör o kadar ilerlemiştir ki daha kompleks yapılara sahip, gerçeğe daha yakın grafiklerin kullanıldığı oyunlar ve sadece oyun oynamak üzere kullanılan konsollar üretilmiştir. Minecraft, World of Warcraft, Sims,Civilization, Call of Duty, Half-Life, Diablo, Counterstrike, Crysis, Age of Empires, Medal of Honour ve Far Cry günümüzde hala popüleritesini koruyan ve dünya çapında dijital kuşaklar tarafından bilinen bazı oyunlardandır. Günümüzde de popülerliğini koruyan dijital oyunlar aksiyon, macera, rol yapma oyunları, simülasyon oyunları ve strateji oyunları olmak üzere beş gruba ayrılmaktadır (Kukul, 2013).

## 3. DİJİTAL OYUNLARIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Sepetçi (2016) ulaştığı çalışmalarda medeniyet düzeyi yükseldikçe oyun oynayabilmenin gerektirdiği toplumsal koşulların ortadan kaybolduğunu ve oyunun eski değerini yitirdiğini ifade etmektedir. Oyunlar fazla olan enerjiyi atmak, dinlenebilmek, kişiyi yaşama hazırlamak gibi işlevleri karşılamaktadır ve kültürel açıdan önemlidir.

Oyun kavramı kültürden de eski bir geçmişe dayanır. Her oyun başka bir anlam içerir ve bireyin etkileşiminde ve öğrenme yeteneğinde değerli bir yer işgal eder. Oyun, ilk çağ topluluklarından bu yana bireylerin birçok yaşam aktivitesiyle bir aradadır. Ancak gerçekleşen dijital dönüşümün ardından geleneksel oyunların yerini dijital oyunlar almış ve bu dijital oyunlar bir endüstri mahsulü haline gelmiştir.

Dijital oyunlar, geleneksel oyunların bir ögesi midir? sorusuna ilişkin tartışmalar vardır. Fakat var olan bu tartışmalar dijital oyunların, tüketim toplumunun ekonomik kazanç sağlamak için üretilen kültürel endüstri ürünlerinden biri olduğu gerçeğini değiştirmemektedir. Geleneksel oyunlar ile dijital oyunlar arasındaki en önemli fark, oyun oynama eylemine eklenen yeni medya fonksiyonlarıdır (Binark vd., 2008). Hayat platformları, gerçek hayat konulu simülasyon oyunları ve çok oyunculu çevrimiçi oyunlar oyuncuların bu oyunlara maddi ve manevi yatırımlar yapmalarını gerektirmektedir.

Günümüzde bilgisayar karşısında oynanan oyunların tarihsel gelişim süreci televizyona bağlanarak çalışan oyun konsolları ile başlamış ve kişisel bilgisayarlara ilerlemiştir. İlk evrede bizlere sunulan dijital oyunlar, düşük görsel- işitsel etki ve sınırlı işlevleri ile günümüz bilgisayar oyunlarına kıyasla oldukça sönük kalmaktaydı.

#### 4. DİJİTAL OYUNLARIN ÖGELERİ

Dijital oyunların sahip olduğu bir takım nitelikler ve hissettirdiği duygu durumlar oyuncunun bağımlılık geliştirmesine yol açan ögeler olarak ele alınmaktadır. Bu ögeler dijital oyun kullanıcılarını oyun içinde tutan, tekrar tekrar dijital oyuna yönlendiren ve bağımlılık kazandıran özellikler barındırır. Yee (2006), bu ögeleri zafer ögesi, sosyal etkileşim ögesi ve oyunda tutma ögesi olmak üzere üç grupta inceler.

##### *Başarı Ögesi:*

- İlerleyiş: Oyun içinde karakter elde etme, zengin olma, oyunun bir sonraki periyoduna geçme ve gücü kendinde bulma arzusu.
- Mekanik: Oyun kahramanının performansını optimize edebilmek için gerekli olan tüm prensipleri öğrenme ve oyun mekanizmasını keşfetme ilgisi.
- Yarış: Diğer oyun kullanıcıları ile rakip olma ve onlara meydan okuma isteği.

##### *Sosyal Etkileşim Ögesi:*

- Sosyallik: Diğer oyun kullanıcılarına yardımcı olmaya ve onlarla sohbet etmeye ilgili olma.
- İlişki: Dijital oyunların uzakları yakın edebilmesi vasıtasıyla bir diğeriyle daha manidar ve uzun bir ilişkiye girebilme isteği.
- Takım ruhu: Bir grubu oluşturan yapı taşlarından biri olmanın getirdiği aidiyet hissi.

##### *Oyunda Tutma Ögesi:*

- Keşif: Bir diğer oyun kullanıcılarından önce oyun içindeki karakter, sembol ve seviyeleri görme arzusu.
- Role Girme: Gerçek yaşamda imajine ettiği role oyun içinde ulaşabilme olanağıyla bir kişilik yaratma ve iletişimi kendi gerçek kimliğiyle değil bu sanal kişilik aracılığıyla sürdürme
  - Kişiselleştirilebilirlik: Oyun karakterlerinin görünümünü, ortamı, renkleri, sembolleri kendine göre tasarlayabilme imkanı.
- Gerçeklikten Kaçış: Oyun aracılığıyla gerçek hayatın getirdiği anksiyete, stres, travma ve zor duygulardan kaçınabilme olanağı

#### 5. OYUN BAĞIMLILIĞININ CİNSİYET DEĞİŞKENİ ÜZERİNDEN İNCELENMESİ

Oyun bağımlılığı seviyelerinin cinsiyet bakımından karşılaştırılmasında, bağımlılık seviyesinin erkek öğrenciler açısından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Çeşitli yaş gruplarında da benzer sonuca ulaşılmıştır.

Erkek çocukların bilgisayar oyunlarına kız çocuklarından daha çok ilgi gösterdikleri bilinmekle birlikte kullanım amaçları ve türleri de farklılaşmaktadır. (Gökçearsan & Durakoğlu, 2014) Yapılan bir diğer çalışma da bu bulguyu doğrular niteliktedir. Kadın ergenlerin, erkek ergenlere göre daha az çevrimiçi oyun oynadığı, oyun bağımlılığı düzeyinin de yine erkeklere oranla kadınlarda daha az olduğu belirtilmektedir. Oyun üreticilerinin çoğunlukla erkek olması ve oyunları erkeklere göre üretmeleri, bu nedenle oyunların maskülenite ögesi olarak algılanması, agresif içerikleri olan sert oyunların kadınların ilgisini çekmemesi, erkeklerin oyunlarda elde ettikleri puanların ve oyunu sürdürme arzularının daha yüksek olması, onları kadınlardan daha çok oyuna yönlendiren nedenler arasındadır (Bülbül vd., 2018).

Yapılan bir diğer araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Erkek ve kadın lise ve üniversite öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı seviyeleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmektedir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek dijital oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Erkek ve kadın lise ve üniversite öğrencileri arasında yalnızlık seviyeleri açısından anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmüştür. Evlerinde sınırsız interneti ağı bulunan öğrencilerin bulunmayanlara göre dijital oyun bağımlılığı seviyesi daha yüksek bulunmuştur (Dursun & Eraslan Çapan, 2018).

## 6. OYUN BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

Çocukları oyun bağımlılığına yönelten en önemli nedenlerden biri, yaşadığı çevre ve yürüttükleri işlerde başarısızlıklar yaşamaya ya da başarının beklenenden daha az olmasıdır denebilir. İnsanlar genel olarak hayatı mücadele etmeden, çaba sarf etmeden, kolay yoldan kazanmak istemektedir. Bu sebepten dolayı özellikle çocuklar, hayatla mücadele edemediklerinde, moral bozukluğu ve psikolojik çökkünlükle birlikte kendilerini dijital oyunların dünyasına bırakmaktadırlar. Özellikle çocukların kendilerini gevşemiş hissetmeleri, stresten uzak kalmaları ve kendilerine ayırdıkları vakti bir şekilde geçirme arzuları dijital oyunlara bağlanma sürecini hızlandırmaktadır. Çocuklar, gerçek hayatta başarılı biri değilim; ama oyun camiasında başarılıyım gibi avantajlarla kendi kendilerini tatmin etme yöntemini seçmektedirler. Bu sebepten rahatlıkla yönetebildikleri dünyada yaşam sürmeyi seçmektedirler. Psikolojik olarak oyunlar, oyuncular kısmen gerçek fantezi dünyasında işe kabul edilirken ve hatta başarı elde ederken, onların gerçek hayattan kaçabilmesini sağlamaktadır (Patel'den akt. Yalçın & Bertiz, 2019) .

İnsanlar bir engelle karşılaştıkları zaman başka bir dünyada yaşamayı arzulamaktadırlar. Bu istek, özellikle çocuklar üzerinde aile içerisindeki problemler ve baskılar sonucu ortaya çıkabilmektedir. Dijital oyunlarda bağımlılık, aslında çocukların uzun süreler boyunca bilgisayar karşısında oturmalarıyla kendilerini, içinde bulunduğu çevreden bir nebze olsun uzaklaştırmak, yani kafalarını toparlayıp gevşemek düşünceleriyle başlamaktadır. Ebeveynler, çocuklarının yaşamın gerçek yüzüyle karşı karşıya kalacak kadar büyüdüklerini düşünmektedirler. Buradan hareketle de ya hayatın çalışıp çabalamadan elde edilemeyeceğini söyleyerek çocuklarını zorlamakta ya da çocuklarının anne babalarına gereksiniminin olmadığını, kendi başlarının çaresine bakabileceklerini düşünerek çocuklarını tümüyle serbest bırakmaktadırlar. Çocuk, baskı altındayken de baskı altında değilken de kontrolü kendi başına elde tutabilecek konumda değildir. Bu nedenle kendi fikirlerini ifade etmek amacıyla başka yerlere atfetme duygusuyla kendini bulmaya çabalamaktadır. Özellikle de sanal ortamın rekabetçi ve yarışçı, adrenal yükseltici, düşsel ve hayali bir içerik sunması, çocuklara sanal bir sosyallik sağlaması dijital oyunlara eğilimi artırmaktadır (Sherry & Lucas; akt. Yalçın & Bertiz, 2019).



## 7. OYUN BAĞIMLILIĞININ DİJİTAL OYUNA BAŞLAMA YAŞI İLE İLİŞKİSİ

Yapılan çalışmalarda, ilkökul öğrenimi gören öğrencilerin dijital oyun oynamaya başlangıç yaşının lise öğrencilerine kıyasla daha erken yaşta olduğu bulundu. Bununla birlikte, ortaokul öğrenimi gören öğrencilerin ilkökul öğrencilerine kıyasla gün içerisinde daha fazla süre dijital oyun oynadıkları görüldü. Yapılan farklı bir çalışmada ise, çocukların yaşları büyüdükçe bilgisayar oyunlarına harcadıkları zamanın da arttığı gözlemlenmektedir (Horzum, vd., 2008). Bir diğer çalışmada Toran ve arkadaşları, diğer çalışmalara benzer olarak, dijital oyun oynama yaşının gittikçe düştüğünü, annelerin çocuklarının dijital oyunlarla tanışma yaşının yaklaşık olarak bir ile dört yaş civarında olduğunu belirttiğini bildirmiştir. Bununla birlikte, çocukların dijital oyunlara ulaşma araçlarının daha çok tablet üzerinde yoğunlaştığı fakat akıllı telefon bilgisayarın da tabletin yanında sık olarak kullanıldığını rapor etmişlerdir .

Dijital oyun oynama başlangıcının çok erken yaşlara dayanmasının çocukların gerçek oyun alanlarına karşıt olarak sanal oyun alanlarını daha kolay kullanmaları ve bununla birlikte de anne babaların gerçek alanda oyun oynamanın yerine çocuklarına dijital oyun sunmaları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Dijital oyun oynama yaşının erken yaşlara kadar ilerlemesi ile birlikte dijital oyun araçlarının da çeşitlilik gösterdiği, bu oyun araçlarının özellikle dokunmatik ekran özelliğine sahip tablet, bilgisayar ve akıllı telefonlardan oluştuğu bilinmektedir.

Yapılan bir başka araştırmada ise internet kullanımı ve sınıf seviyesi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmada sınıf seviyesinin artmasıyla birlikte internet bağımlılık seviyesinin yükseldiği görülmektedir. Sekizinci sınıfa devam etmekte olan öğrencilerin bağımlılık seviyesinin altı ve yedinci sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olması bu öğrencilerin bilgisayar kullanma yeteneklerinden ve teknolojik imkanlarının diğer sınıflardaki öğrencilere göre daha iyi olmasından kaynaklanıyor olabileceğine ulaşıldı. Diğer bir sebep olarak ise öğrencilerin anne babalarının sınıf yükseldikçe ihmalkar aile tutumunu daha çok benimsemeleri gösterilebilir.

## 8. DİJİTAL OYUNLARIN OLUMLU ETKİLERİ

Dijital oyunların el-göz koordinasyonunu artırma, görsel- uzamsal becerileri geliştirme, imajına etme kapasitesini yükseltme, şekillerin sebeplerini açıklayabilme, yüksek matematiksel ve geometrik düşünme yeteneği, nesnelere zihinde canlandırabilme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlama gibi faydaları olabilmektedir (Horzum vd., 2008) Bilgisayar oyunları oynamanın eğlenceli bir faaliyet olduğu aşikardır. Öğrenciler bilgisayar oyunlarını yalnızca eğlence amaçlı değil akademik anlamda da fen, dil öğrenme, mühendislik, tıp ve çok yönlü düşünme gibi alanlarda da kullanmak istemektedir. Oyunlar öğrencilerin okul yaşamı içine dahil edildiğinde dersler onlar için daha keyif verici bir hale gelmekle birlikte problemlere çok yönlü bakabilme yetisi de kazandırmaktadır. Ek olarak oyunlar, öğrencilere ekip çalışmasını ve görev paylaşımını destekleyici alanlar açar. Öğrencilerin görevlerine dikkatlerini daha iyi vermelerini ve motive olmalarını sağlayarak öğrenme kapasitesine dair öz güven kazandırır. Neticede bu atılım akademik başarıyı arttırabilir.

Yapılan farklı çalışmalarda ise dijital oyunların çocukların bilişsel süreçlerine de katkı sağlayabileceği görülmüştür. Uygun oyunların seçilmesiyle çocuğun stres faktörüyle karşı karşıya kaldığında kullanabileceği beceriler, regülasyon becerileri ve odağı kaybetmeden uzun süre kalabilme becerileri geliştirilebilir. Spesifik olarak hiperaktivite sorunu yaşayan çocukların tahammülsüzlük, sıra beklemekte zorlanma, oyun komutlarını takip edememe güçlüklerini minimize etmek, onlara sebat, mücadelecilik ve kurallara uyma gibi becerileri kazandırmak için oyunlar oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

## 9. DİJİTAL OYUNLARIN OLUMSUZ ETKİLERİ

Oyun oynarken bilgisayarla zaman geçiren bir çocuk ya da yetişkinde, arkadaşları ve ailesiyle sosyal ilişkilerinin bozulması, çalışma ve okul hayatının değişmesi ya da bu kişilerin bağımlı hale gelmesi gibi sorunlar oluşabilir. Diğer bağımlılık türlerinde de karşılaşıldığı gibi giderek artan keyif alma sebebiyle bağımlı kişiler oyun oynamaya daha çok vakit ayırırlar. Bu kişiler çok fazla oyun oynadıklarında arkadaşları ve ailesi ile iletişim sorunları olabilmekte, bu sebeple okul ve iş hayatları olumsuz etkilenebilmektedir (Yalçın & Bertiz, 2019).

Yapılan araştırmalar, dijital oyunların zannedildiği kadar masum olmadığına, bağımlılığa sebep olduğuna, video oyunlarının çocuklarımızın kültürel çevresine zarar verdiğine, çocukların beyin gelişimine negatif etkilerinin olduğuna ve saldırgan davranış örüntülerini yönlendirdiğine dikkat çekmektedir (Horzum vd., 2008).

Dijital oyun oynamanın bağımlılık seviyesine çıkması, öğrencilerin oyun oynamaya karşı kendini durduramaması, oyun dünyasını gerçek yaşamıyla bağdaştırması, oyun oynamanın diğer gündelik yaşam sorumluluklarının önüne geçmesi, oyun oynamanın görece daha sıkıcı olan aktivitelere tercih edilmesi gibi negatif sonuçlar doğurmaktadır. Oyunlar aracılığıyla sosyalleşmek fiziksel ve ekonomik açıdan daha az yatırım gerektirdiği için gerçek sosyal ilişkiler kurmanın önüne geçmektedir. Bu durumun sağlıksız ve çapraşık ilişkiler doğurabileceği düşünülmektedir.

Küçük yaşlardan beri strateji oyunları oynayan çocukların ise şiddet uygulama yöneliminin daha çok olduğu görülmektedir. Strateji oyunlarının idrak becerisinin henüz gelişmediği küçük yaşlarda oynanması, çocukların kaotik bir bilişsel gelişim göstermesine ve vicdani duyguların ketlenmesine neden olabilir. Bununla birlikte, agresif öğeler içeren dijital oyunların uzun süre oynanması yardımseverlik davranışlarında ve empati becerisinde düşüş, fiziksel şiddete karşı duyarsızlık tutumlarına yol açmaktadır. Sonuçlar, kadın-erkek, batı-doğu faktörlerinde anlamlı farklılıklar göstermemektedir (Yalçın vd., 2016).

Oyun, televizyon ve internet karşısında harcanılan süre ekran zamanı olarak değerlendirilir. Bu zaman, okul performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Ekran süresinin artışı ödevler, okumalar ve bunlar dışındaki eğitim aktivitelerine katılım için ayrılan zamandan çalmaktadır. Yapılan araştırmalar, ödev ve okuma yapma zamanındaki azalma ile ekran süresindeki artış arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki, okul performansı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Alanyazında akademik performans ve dijital oyun ilişkisine dair çalışmalar bulunsa da bu çalışmalar oyun oynama süresi özelini kapsamamaktadır.

## 10. TANI KRİTERLERİ

Dijital oyun bağımlılığı DSM-5 tanı ölçütlerine göre “patolojik kumar oynama” başlığı altında yer almaktadır. Patolojik kumar oynama bozukluğuna oldukça benzer bir tablo olarak görünse de ileri düzey tanı kriterleri çalışmalarında kendi adıyla yer alması önerilmektedir. DSM-5’ göre tanı ölçütlerine aşağıda yer verilmiştir.

1- *Önem Atfetme (salience)*: Oyun oynamak kişinin zihinsel olarak aşırı meşgul olduğu, sıklıkla arzuladığı ve arzusunu giderdiği bir eyleme dönüşür. Oyun kullanıcısı günlük yaşam sorumluluklarını yerine getirememekte, hobilerini ertelemekte ve tüm bunlar yerine oyunu koymaktadır.

2- *Tolerans (tolerance)*: Oyun kullanıcısı artık oyuna ilk başladığındaki hazzı ulaşmak için oyunda daha çok vakit geçirmeye ihtiyaç duymaktadır. Oyuna ayrılan vakit ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

3- *Yoksunluk (withdrawal)*: Oyun oynama eylemi yerine getirilemediğinde, eylem aniden sonlandırıldığında ya da devam ettirilemediğinde ortaya çıkan, keyifsizliğe neden olan fiziksel ya da duygusal belirtilerdir. Oyun kullanıcıları oyuna erişemediklerinde kaygılı, agresif, içe dönük, ve depresif bir duygu duruma geçebilirler. Tüm bu zor duygular yoksunluk semptomlarıdır ve kişi, bunları tekrar deneyimlememek için oyun ile arasına giren herkese karşı yoğun öfke hissedebilir.

4- *Duygu Durum Değişikliği (mood modification)*: Oyun kullanıcısı günlük hayatta yaşadığı stres faktörlerinden uzaklaşmak ve bir baş etme mekanizması olarak problemlerini çözmek oyunu seçmiş olabilir. Oyun oynamaya başladığında sakinleşebilir, kendisini daha keyifli hissedebilir. Yaşam içerisinde baş etmekte zorlandığı bir duyguyla karşılaştığında ise oyunda kaldığı süreyi giderek arttırabilir.

5- *Nüksetme (relapse)*: Oyun kullanıcıları, daha kontrollü oyun oynamayı, oyunu tamamiyle bırakmayı ya da daha az oynamayı defalarca kez denemişlerdir. Bu başarısız girişimler kullanıcıların yoksunluk duygularını tetiklemekte ve oyuna geri döndüklerinde daha uzun süreler harcamalarına neden olmaktadır.

6- *Çatışma (conflict)*: Oyun kullanıcıları patolojik oyun davranışları sebebiyle çevreleri ile sıklıkla çatışmaktadır. Bu çatışmalar yalan söyleme, sözel ya da fiziksel şiddet, ihmal ya da aldatma ile sonuçlanabilir. Tüm bunlara ek olarak kişi kendi benliğiyle de anlaşmazlığa düşer. Öz bakımı azalabilir, yemek ve uyku düzeni bozulabilir.

7- *Problemler (problems)*: Oyunda birinci olma ve statü elde etme arzusu oyun kullanıcılarının işlerini yitirmelerine, okul başarılarının düşmesine, işlerini kaybetmesine, partnerlerinden ayrılmalarına sebebiyet verebilir. Tüm bunlara rağmen oyun kullanıcısı, oyun oynamayı sürdürmektedir.

## 11. OYUN BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ

Dijital oyun bağımlılığının psikoloji üzerine etkileri ile ilgili yapılan araştırmalarda; oyun bağımlısı olan ergenlerin düşük yaşam doyumu, yalnızlık, yüksek sosyal kaygı, düşük özgüven, yüksek anksiyete ve depresyon riskiyle karşı karşıya oldukları, saldırganlık davranışları sergiledikleri bilinmektedir. Dijital oyun oynayan ergen bireyler, sosyal yaşantıdan izole olup sanal ortamda daha çok vakit harcadıkları için yalnız kalmayı yüz yüze iletişim yerine sıkça tercih edebilmektedirler (Öncel & Tekin, 2005). Bir başka araştırma ise, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve depresyon arttıkça oyun bağımlılığının da artış gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgulardan hareketle, öğrencilerin yalnızlık hisleri ve depresyon yöneliminde olmalarının az da olsa oyun bağımlılığına yol açabileceği söylenebilir.

Dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlaşma konusundaki en önemli çalışmalardan biri de Muslu ve Bolışık (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesinde, yalnızlık duygusu hissetme ve yabancılaşma ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Dijital oyunlarda gösterilen cinsellik, saldırganlık, sözel ve fiziksel şiddet, suç ve dövüş gibi unsurların günlük yaşamın bir bileşeniymiş gibi lanse ettirilmesinin gençlerde düşmanlık, hileye başvurma ve vicdani noksanlık gibi negatif tarafları tetiklediği görülmektedir.

Bir başka çalışma, günde birden çok kez oyun oynayan ilk öğretim öğrencilerinin hiç oyun oynamayan öğrencilere göre sosyal destek ve yalnızlık/depresyon alt ölçek skorlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Başka bir çalışmada ise, rekabet etme arzusu olan öğrencilerin kendilerini duygusal ve sosyal açıdan yalnız hissettikleri ve dijital oyun bağımlılığına daha yatkın oldukları sonucuna varılmıştır. (Öncel & Tekin, 2005)

## 12. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL ETKİLERİ

Yapılan çalışmalarda, elde edilen bulgulara göre ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun oynamalarının fiziksel sağlıkları üzerindeki etkiye dair gözlemledikleri en sık üç olumsuz etkinin ise sırasıyla; fazla kullanıma ve oyun oynama esnasındaki duruş bozukluklarına bağlı olarak omuz, omurga, el-el bileği gibi vücut bölümlerinde iskelet-kas sistemi sorunlarına, gözlerde kuruluk, kızarıklık gibi durumlara ve uyku kalitesinde bozulmaya sebep olması olarak bildirildi.

Bu konuda ortaya koyulan çalışmalara bakıldığında ise, bilgisayar kullanımı ile iskelet-kas sistemi rahatsızlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, 6. sınıf öğrencilerinin yüzde ellisi, bedeninin en az bir kısmında rahatsızlık yaşadıklarını ve bunu en yoğun olarak sırt, boyun ve omuz bölgesinde tecrübe ettiklerini aktarmışlardır. (Jacobs vd., 2009).

Masaüstü bilgisayar kullanımına göre tablet bilgisayar kullanımının çocuklarda asimetric ve daha esnek gövdeye, daha çok öne doğru eğilmiş ve yükseltilmiş omuzlara ve boyun çevresindeki kasların artmış aktivitesine sebep olduğu bildirilmiştir. Bununla beraber, artmış kas aktivitesi ve duruş bozukluğunun görüldüğü vücut bölümlerinde daha çok kas-iskelet problemi görüldüğü saptanmıştır. Bir başka çalışma ise çalışma sonuçlarını destekler nitelikte olup, sabah saatlerinde aşırı teknolojik cihaz kullanımının uykunun kalitesini etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre gün içerisinde aşırı teknolojik cihaz kullanımının, uykuya dalma süresinin gecikmesine ve kısa uyku süresine sebep olduğu, elektronik cihaz kullanımı ve uyku süresi arasında doz-yanıt ilişkisi olduğu bildirilmiştir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018). Yine aynı çalışmanın sonuçlarına göre ise, dijital teknolojik cihazları uygun olan sürenin dışında, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel sorunlar, kas-iskelet sistemi sorunları, obezite, fiziksel inaktivite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlıkla ilgili riskler doğurduğu sonucuna ulaşıldığı bildirilmiştir.

### 13. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ AİLE PROFİLLERİ İLE İLİŞKİSİ

Aile toplumu oluşturan en önemli parçalardan biridir. Çocuğun sosyalleşmesinin ilk adımı ilk etkileşim temellerinin atıldığı ailede başlar. Çocukların gelişim süreçlerini etkileyen etmenlerin başında, aile üyelerinin tutum ve davranış örüntüleri, kişilik yapılanmaları gelmektedir. Çocukluk çağı fiziksel ve zihinsel gelişim açısından oldukça önemlidir. Bu çağda çocukların oyuna yönelik rutinlerinin belirlenmesi için anne babalara bazı görevler düşmektedir.

Anne ve babaların ilgi ve yönelimleri ile duygusal yaklaşımları çocuklar üzerinde dolaylı ya da doğrudan güçlü bir etkiye sahiptir. Çocukların dijital oyunlara olan yöneliminin artmasında, anne babaların teknolojiyle olan uğraşları, maddi durumları, eğitim seviyeleri ve çocuklarıyla olan ilişkileri oldukça etkili faktörlerdir. Yapılan araştırmalar, anne babaların eğitim seviyesi ile çocukların oyun bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Aile ile sağlıksız ilişkiler geliştirmek dijital oyun bağımlılığı açısından risk faktörüdür. Gökçearsan ve Durakoğlu'nun (2014) yaptığı çalışmada; dijital oyun bağımlılığı yüksek olan çocukların, aile ilişkilerinin sağlıksız olduğunu ilettikleri, ebeveynlerinin sağlayamadıkları sosyal desteği dijital oyunlardan sağlamaya çalıştıkları ortaya konulmuştur. Yine aynı çalışmada, anne babaların oyun oynamak amaçlı bilgisayar kullanımları arttıkça çocukların da dijital oyun amaçlı bilgisayar kullanım oranının yükseldiği görülmektedir. Çalışkan ve Özbay (2015)'in yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %26,3'ünün teknolojik araçlara ulaşım konusunda anne babalarıyla çatışmalar yaşadıkları, bu nedenle ev ortamından memnun olmadıkları ve evden uzaklaşmayı arzuladıkları ortaya konulmuştur. Dijital oyunlar zaman içerisinde, akademik başarının düşmesiyle çocuğun okul hayatından soğumasına neden olabilmektedir. Bu sebeple, çocukların internette zaman geçirir iken anne babalarının gözetimi altında olması önemlidir Kırık'ın (2014) ailelere yönelik çalışmasında, anne babaların yüzde ellilik bir kısmının çocuklarının internette harcadıkları zamanda onlara eşlik etmedikleri kendi işleriyle uğraştıkları görülmüştür. Buna benzer bir diğer araştırmada, ebeveyn gözetimi olmaksızın dijital oyunlarla vakit geçiren çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin, gözetim altında oyun oynayan diğer çocuklara oranla daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Buradan hareketle yapılan bir başka çalışma aile profilini yalnızca anneyi ele alarak incelemiştir. Anne-Çocuk etkileşimi olarak değerlendirilen bu tema konuya daha derin bir perspektif getirmiştir. "Anne-Çocuk Etkileşimi" ana teması ebeveyn gözetimi ve uzman desteğine başvurma ihtiyacı olmak üzere iki alt tema çerçevesinde şekillenmiştir.



Bu iki alt temayı oluşturan kavramlar incelendiğinde en fazla dikkat çekilen noktanın çocukların dijital oyun oynamalarının annelerin kontrolünün dışında olduğu, annelerin dijital oyunlar konusunda yeterli ölçüde donanımlı olmadıkları ve bu noktada destek almak konusunda bir uzmana başvurmadıkları görülmüştür. Özellikle dijital oyunların kullanımıyla ilgili gözetimin anneler tarafından oldukça güç gerçekleştiği, annelerin dijital oyuna ulaşma araçlarını vermek istemediği ama engel olamadığı, yaptıkları kısıtlamaların sonuç vermediği ve sürecin annelerin öfkelerini bildiren ifadeler kullanarak aracı çocuğun elinden aldıkları görülmüştür. Bununla beraber anne çocuk arasındaki etkileşimin çocukların dijital oyun oynadıkları süreç boyunca zayıfladığı, annelerin çocuklarının hırçınlaşmaması ve kendileriyle inatlaşmaması için izin vermek zorunda hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte, aileler sahip oldukları vakit darlığı ya da internet kullanım yeteneği gibi özelliklerden kaynaklı çocuklarının internet kullanımı ve internet aktiviteleri konusunda onları kontrol etme becerisine sahip olmakta zorluk çekmektedirler.

Yine aynı araştırma sonucunda, internet kullanımına yönelik ihmalkar tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının otoriter, müsamahakar ve demokratik internet tutumuna sahip olan ailelerin çocuklarından daha çok internet ve dijital oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

Annelerin dijital oyun kullanımı konusunda uzman desteği almaya ihtiyaç duyup duymadıkları araştırıldığında, annelerin oldukça büyük bir çoğunluğunun herhangi bir uzmana başvurmaya gerek duymadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Uzman desteğine ihtiyaç duyulmamasının nedenlerine bakıldığında ise annelerin dijital oyunların kontrol edilebilir olduğuna yönelik inançlarının uzman desteğine başvurmanın önüne geçtiği görülmüştür. Buna karşın her ne kadar bir uzman desteğine ihtiyaç duymadıklarını bildirseler de çocukların dijital oyun oynama bağımlılıklarını kontrol altına alamadıkları da görülmektedir. Her ne kadar doğrudan dijital oyun oynama bağımlılığı nedeniyle uzman desteğine başvurulmasa da dolaylı olarak uzman desteğine ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Çocukların hırçınlaşması, saldırgan davranış biçimleri sergilemeleri, ebeveyn- çocuk ilişkisinde doğrudan iletişim kurmamasından dolayı uzman desteğine ihtiyaç duyulduğu da belirtilmiştir (Toran vd.,2016).

#### **14.OYUN BAĞIMLILIĞININ ÖĞRENME SÜREÇLERİ ve TÜKETİM AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Bilgi, hafıza, karar verme süreci öğeleri ve taklit kapasitesi bireyin bir davranışı oluşturabilmesi, ya da önceden oluşmuş bir davranışı yeniden düzenleyebilmesi için oldukça önemli olan unsurlardır. Buradan hareketle, çocuk oyuncular öğrenme kuramlarıyla üretilip oyunlara yerleştirilen reklamlar aracılığıyla birer tüketici haline dönüştürülmektedir.

Alışkanlığa dayalı, klasik ve edimsel öğrenme modelleri ile dijital oyunlar aracılığıyla bilişsel, duygusal, davranışsal öğrenme stratejilerinin çocuk oyuncu sınıfını etkilediği bilinmektedir. Daha fazla dijital oyun oynayanlar ile daha az oynayanlar arasındaki etkilenme düzeylerinin farklı olması, çocuk oyuncuların öğrenme modellerinden etkilendiği hipotezini güçlü kılmaktadır.

Çocuklar bilişsel idrak yeteneği açısından yetişkinler kadar gelişmemiştir. Buradan hareketle, pazarlama ve reklam stratejileri bağlamında kendilerine empoze edilen bildirilerin ayrımını yapabilecek algısal becerileri de henüz tam olarak gelişimini tamamlayamamıştır. Ek olarak, maruz kaldıkları tüketim hedefli bildiriler çocuklar için, keyif verici, ilgi çekici, aksiyon almaya yönlendirici ve tekrar edilmesi sonucu pekiştirilmiş bir alışkanlığa dönüşebilmektedir Çocuklar erken yaşta karar verme konumunda olduklarında ve karar verme mekanizmasını harekete geçirdiklerinde kendilerini yetişkin gibi hissedebilirler. Bütün bunlar hakkında bilgi sahibi olan reklam ve pazarlamacılar oyunlarında kullanıcıya ilettikleri mesajlar yoluyla çocuk oyuncuları birer tüketiciye dönüştürmek adına onların öğrenme stratejileri üzerine etki edebilmektedirler (Kuşay & Akbayır, 2015).

## 15.OYUN BAĞIMLILIĞININ ÖZ-YETERLİLİK DEĞİŞKENİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yapılan araştırmalar sonucu, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik gereksinimler içerisinde bulunan öz yeterlilik gereksinimi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmasına karşın, bunun dijital oyun bağımlılığını anlamlı seviyede yordamadığı görülmektedir. Öz yeterlilik ihtiyacı fazla olan bireylerin, belirledikleri amaçlara ulaşmak için çaba gösterdikleri bilinmektedir. Amacı için çaba harcayan ergenlerin dijital oyunlara bağımlı olacak seviyede vakit harcamayacakları düşünülebilir. Buradan hareketle, öz yeterlilik ihtiyacı yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı seviyesinin düşeceği söylenebilir.

Öz yeterlilik ihtiyacı, kişinin bulunduğu çevreyi olumlu bir biçimde etkileme arzusu ve çevresiyle etkili bir şekilde iletişime girebilme yeteneğidir (Dursun vd., 2018). Kişinin bulunduğu çevreyle olan iletişiminin, bu iletişim sonundaki kazanımlarının ve çevreyle ahenginin bir araya gelmesiyle oluşan öz yeterlilik, gerçek yaşamda ergen sorumluluğunda ortaya çıkarılmadığında, sanal dünyada bu doyumuna ulaşabilmek için dijital oyunlara yönelebilir (Deci & Ryan, 1985). Kişinin ergenlik döneminde özerklik kazanımı safhasına bulunduğu çevreyle sağlıklı etkileşimler kuramaması ve başka bir kimlik arayışına girmesi yeterlilik gereksiniminin giderilememesi ile sonuçlanabilmektedir.

Kendi hayatında yeterlilik gereksinimini karşılanamayan ergen bu süreçte kendi kişiliğini ispat etme, kişisel özelliklerini başka bir ötekiyle paylaşma amacıyla internet ve oyuna yönelebilmektedir. Bu bağlamda yeterlilik gereksinimi ve oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı düşünülebilir. Kişinin ergenlik döneminde kimliğini inşa edebilmek için, kendisini tanımlamaya ve anlamlandırmaya çalışması, egosantrik düşünce yapısı yeterlilik gereksiniminin tam anlamıyla şekillenmesini etkileyebilir, neticede yeterlilik ihtiyacının anlamlı seviyede çıkamayacağı düşünülebilir. Buradan hareketle, ergenlere özerkliklerini desteklemek, kendilerini yeterli hissettirmek gibi psikolojik gereksinimlerini destekleyici yönlendirmelerde bulunmak büyük önem arz etmektedir. Özerkliği yeterli miktarda sağlanmış ergen bireyler, oto kontrol duygusuna sahip olmakta ve gerekli yerde gereken sınırları çizebilmektedirler. Buradan hareketle, ergen bireylere özerkliklerinin kazandırılmasına yönelik faaliyetlerin oyun bağımlılığı riski karşısında koruyucu bir müdahale olacağı düşünülebilir. Ek olarak, ergenlikte ilişki ve etkileşim gereksinimlerinin tatmin edici düzeyde karşılanabilmesi ergene toplumsal ilişkilerde de yeterli olduğunun mesajını vererek koruyucu bir dokunuş sağlar.

Özetle, özerklik ve ilişki gereksinimleri giderildiğinde, oyun bağımlılığının da önüne geçilebileceği söylenebilir. Bunu sağlamak içinse, ergen bireylerin sosyalleşebilmesini ve özerkliklerini geliştirebilecek aktiviteler için imkânlar yaratılması, sosyal kulüp faaliyetlerinin artırılması, derslerde kullanılan kaynak içeriklerinin psikolojik gereksinimlere yer vermesi, seçmeli derslerin programlara eklenmesi ve özerklik, sosyalleşme gibi konularda da söyleşiler organize edilmesinin oldukça önem arz ettiği düşünülmektedir. Ayrıca ergen bireylerin, en fazla akıllı telefonlar yoluyla oyunlara katıldıkları bu sebeple farkındalık düzeylerini arttırarak doğru akıllı telefon kullanımı konusunda bilinçlenmeleri yönünde bilgilendirmeler yapılmasının önemli olduğu unutmamalıdır.

## 16. DİJİTAL OYUNLARIN PSİKOPATOLOJİ ve KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

İnternet ve dijital oyun bağımlılığı görülen ergenlerde depresyon ve öz kısıyım düşüncesi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan bulgular bulunmaktadır. Öte yandan internet kullanım seviyesinin depresyon, anksiyete ve sosyal korku (fearfulness) ile bir ilişkisi olmadığını gösteren veriler de bulunmaktadır (Mittal vd., 2007).

Ayrıca, depresyon ve şizotipal kişilik bozukluğu tanısı almış ergenlerin dijital oyunları oynama ve sohbet odalarında daha çok vakit geçirdikleri, fakat elektronik posta kullanma açısından bakıldığında ise anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Araştırmalar, ergenlerin düşük benlik saygısı ve diğer uyum problemleri ile başa çıkma mekanizması olarak sağlıklı/problemleri internet kullanım davranışı sergilediklerini ortaya koymaktadır.

Bağımlılık, depresyon, utangaçlık ve düşük benlik saygısı gibi özelliklere sahip ergenlerin bu özelliklere sahip olmayan ergenlere göre daha fazla internet bağımlılığı gösterdikleri bulunmuştur. Benzer şekilde, dijital oyun bağımlısı ergenlerin yaşlarına oranla daha fazla duygusal ve kişilik yapısı problemlerine sahip oldukları saptanmıştır (Yao-Guo vd., 2006). Dijital oyun bağımlılığı gösteren ergenlerde genel psikopatoloji de incelenmiştir. 11-21 yaşları arasındaki Tayvanlı ergenlerle yapılan bir çalışmada, internet ve dijital oyun bağımlılığı gösteren ergenlerin daha şiddetli psikiyatrik semptomlara sahip oldukları bulunmuştur. Hostilite (düşmanlık) ve depresyon ile internet ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmacılar bu ilişkinin 4 farklı türde açıklanabileceğini ileri sürmektedirler. Birincisi, psikiyatrik semptomlar, internet bağımlılığının meydana gelmesine ya da kalıcı bir nitelik kazanmasına yol açabilir. İkincisi, internet ve dijital oyun bağımlılığı, psikiyatrik semptomları hızlandırıyor olabilir. Üçüncüsü, internet, dijital oyun bağımlılığı ve psikiyatrik semptomlardan her biri ötekine karşı olan incinebilirliği artırabilir. Dördüncüsü, kalıtsal ve çevresel risk faktörleri, psikiyatrik semptomların ve internet, dijital oyun bağımlılığının meydana gelmesine ya da kalıcı olmasına yol açabilir. Araştırmacılar, yüksek seviyede psikiyatrik semptomlara sahip olan ergenlerin interneti, duygusal problemler ile baş etmede kullanabileceklerini belirtmektedirler. Ergenlerin kişilik yapılarının internet ve dijital oyun bağımlılığında oldukça önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada, internet ve dijital oyun bağımlılığı gösteren ergenlerin Eysenck Kişilik Envanterinin nevrotizm, yalan ve psikotizm alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Cao & Su, 2006). Ayrıca, ergenlerin kişilik yapılarının internet kullanım amaçlarını etkilediği bulunmuştur.

Nevrotik kişilik özelliklerine sahip ergenler interneti eğlence ve kişilerarası iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadırlar. Dışadönüklük özelliğine sahip olan ergenler ise interneti sadece kişilerarası iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadırlar. Bununla birlikte ergenlerin interneti kullanım amaçları ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olmadığını gösteren bulgular da bulunmaktadır. Ergenlerin internette şiddet içeren oyunları oynamaları ile antisosyal saldırganlık düzeyleri ve kendilerine yönelik saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu da bulunmuştur. (Ceyhan , 2006)

İlgili alan yazında internet ve dijital oyun bağımlılığı ile ergenlerin depresyon, benlik saygısı, yaşam doyumu, genel psikopatoloji ve kişilik özellikleri gibi değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmakla birlikte, bu değişkenler ile internet bağımlılığı arasında neden sonuç ilişkilerini ortaya çıkaran çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Tayvanlı ergen bireylerle yapılan bir çalışmada, benlik saygısı, yaşam doyumu, kişilik özellikleri, ,ruh sağlığı, aile işlevleri ve internet etkinliklerinin internet bağımlılığını ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır. Bir yıl süren izleme çalışmalarının sonucunda, kişilik özelliklerinden yüksek seviyede, heyecan arama ve düşük ödül ihtiyacı ile düşük benlik saygısı, düşük aile işlevleri ve çevrim içi oyun oynamanın internet bağımlılığını yordadığı saptanmıştır. Aynı zamanda düşük hostilite duyguları ve düşük kişilerarası ilişki anksiyetesinin ise internet bağımlılığındaki azalmayı önemli bir boyutta yordadığı bulunmuştur. Araştırmacılar bu risk faktörlerinin, ergenlerde internet ve dijital oyun bağımlılığını önleme politikalarının oluşturulmasında kritik etmenler olarak değerlendirilmesini tavsiye etmektedirler.

Ergenlerde internet bağımlılığı ve ergenlerin psikolojik ve sosyal iyilik halleri arasındaki ilişkileri belirlemek üzere yapılan araştırmalar genel itibariyle değerlendirildiğinde; ergenlerde internet ve dijital oyun bağımlılığının ruh sağlıkları üzerinde etki bırakma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, özellikle ergen bireylerin sahip oldukları psikolojik bozuklukların ve kişilik özelliklerinin ergenlerin internet bağımlılığı geliştirmesinde önemli olduğunu; diğer yandan internet bağımlılığının ergenlerin psikolojik ve sosyal iyilik hallerinde azalmaya sebep olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulguların, internet, dijital oyun bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında çift yönlü bir ilişkinin olabileceği yönündeki görüşleri destekler nitelikte olduğu söylenebilir. (Ceyhan , 2006)

## 17. SONUÇ ve ÖNERİLER

İnternet ve dijital oyunun, çocukların, ergenlerin, yetişkinlerin ve hatta bebeklerin bile hayatlarında önemli bir yere sahip olduğu ve artık çağımızın bir gerekliliği olduğu gerçeği yadsınamaz olmakla birlikte, bireylerin hayatında bu kadar büyük bir öneme sahip olan bu değişken hakkında pek çok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı, yapılan tüm bu araştırmaları sentezleyerek psikoloji penceresinden bakabilme ve alan yazına katkı sağlayarak, konu hakkında daha hızlı bir bilgi verebilmektir. İnternet ve dijital oyun kullanımının kişilere getirdiği pek çok olumlu ve olumsuz faktör bulunmaktadır. Yapılan tüm araştırmalar cinsiyet değişkeni üzerinden incelendiğinde, bağımlılık seviyesinin erkek öğrenciler açısından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek çocukların bilgisayar oyunlarına kız çocuklarından daha çok ilgi gösterdikleri bilinmekle birlikte kullanım amaçları ve türleri de farklılaşmaktadır. Oyunların genellikle erkeklere hitap edecek maskülen bir tarzda üretilmesi bu durumun nedenleri arasında sayılabilir. Dijital oyun bağımlılığın nedenleri arasında ise, bireylere sanal bir sosyallik yaratması ve gerçek hayatta elde edemedikleri ancak arzuladıkları başarıya kolayca ulaşmalarını sağlamak olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ve yaş değişkeni konusunda yapılan araştırma sonuçları ise, yaş ilerledikçe dijital oyun oynama sıklığının arttığını, dijital oyuna başlama yaşının 1- 4 yaş aralığına kadar düştüğünü, bu durumun sebepleri araştırıldığında ise bilgisayar kullanma yeteneklerinin ve teknolojik imkanların yaş ilerledikçe daha iyi olmasından kaynaklanıyor olabileceğine ulaşıldı. Bir diğer sebep olarak ise, ebeveynlerin çocuklarının yaşları yükseldikçe artan ihmalkar aile tutumları gösterilebilir.

Dijital oyunun olumlu yönleri incelendiğinde el-göz koordinasyonunu artırma, görsel - uzamsal beceriler, imajine etme kapasitesi, şekillerin sebepleri açıklayabilme, yüksek matematik ve geometri düşünme yeteneği, nesnelere zihinde canlandırabilme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlama, problem çözme, stratejik düşünme, motivasyon, dikkat, özgüven, gevşeme ve güdülenme konusunda pozitif yönlü katkılar sağladığı kanısına varılmıştır.

Dijital oyunun olumlu yönlerinin aksine negatif etkileri de vardır. Tüm olumsuz özelliklerin en başında gelen ve en tehlikelisi olarak görülen ise dijital oyunun bağımlılık potansiyelidir. Dijital oyunun bağımlılık seviyesinde oynanması, öğrencilerin oyunu gerçek yaşam içerisinde imajine etmeleri, oyundan dolayı günlük yaşam sorumluluklarını aksatmaları ve oyunu farklı aktivitelere tercih etmeleri gibi sonuçlar doğurmaktadır. Bağımlılık seviyesinde bilgisayar oyunu oynama, öğrencilerin oyun oynamaktan kopamaması, oyunu gerçek yaşamıyla bağdaştırması, oyun oynamaktan dolayı sorumluluklarını aksatması ve oyun oynamayı başka aktivitelere tercih etmesi gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Akademik başarıyı düşürmekte ve yardımsever davranışların önüne geçmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütleri, DSM-5 tanı ölçütleri el kitabında patolojik kumar bağımlılığı tanı ölçütleri kapsamında değerlendirilmektedir. Dijital oyun, oyuncularını bir takım bileşenleri aracılığıyla kendisine bağlamaktadır. Bu bileşenler; başarı bileşeni , sosyal bileşen ve oyuna dalmadır. Bu bileşenler dijital oyunun özelliklerini kapsamaktadır.



Dijital oyun bağımlılığının yalnızlık değişkeni ile ilişkisi incelendiğinde ise, yapılan pek çok araştırmadan elde edilen ortak sonuç, yalnızlık duyguları hissetme ve yabancılaşma ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğudur. Gelişimsel sorunlar, kas-iskelet sistemi sorunları, obezite, fiziksel inaktivite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlıkla ilgili doğurduğu riskler ise dijital oyun bağımlılığının fiziksel etkileridir. Ailesiyle sağlıklı ilişkiler geliştiremeyen, ebeveynleri sıklıkla dijital oyun oynayan, ailelerinden yeterli sosyal desteği alamayan çocukların, daha çok dijital oyun bağımlılığı riski taşıdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bir başka sonuca göre oyunlara yerleştirilen reklamlar sayesinde çocuk oyuncuların çocuk tüketicilere dönüştüğünü söylemek mümkündür.

Dijital oyun bağımlılığı ve öz yeterlilik değişkeni incelendiğinde ise; öz yeterlik ihtiyacı arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili konu psikopatoloji ve kişilik yapısı değişkenleri açısından incelendiğinde internet ve dijital oyun bağımlılığı görülen ergenlerde depresyon ve özkıyım düşüncesi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan bulgular bulunduğu gibi, internet kullanım seviyesinin depresyon, anksiyete ve sosyal korku (fearfulness) ile bir ilişkisi olmadığını gösteren veriler de bulunmaktadır. Literatürdeki bu karşıtlık daha kapsamlı araştırmalarla detaylandırılabilir.

Elde edilen tüm sonuçlar neticesinde; dijital oyun bağımlılığı kavramının güncel ve yaygın olması literatürde bu alanda yapılacak ilişki ve deneysel araştırmaların boşluğunun doldurulması gerektiğini karşımıza çıkartıyor. Bu kavramın farklı değişkenlerle beraber incelenmesi, tetikleyicileri, nedenleri ve etkileri konusunda detaylı fikir sahibi olunması açısından etkili olabilir. Milli eğitim müdürlüklerince, ailelere ekran kullanımı ve bu konuda çocuklarına nasıl yaklaşacakları konusunda seminerler düzenlenmesi faydalı olabilir. Bunun dışında çocukların öz yeterlilik kazanması, etkili sosyalleşebilmesi için ebeveynler ve öğretmenler tarafından destek verilebilir. Dijital oyun bağımlılığı günümüzde en çok PUBG oyunu ile karşımıza çıkmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı PUBG oyunu bağlamında, genel özellikleri ve psikoloji perspektifiyle incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Binark, M., & Bayraktutan Sütçü, G. (2008). *Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyun*. Kalkedon.

Bülbül, H., Tunç, T., & Aydil, F. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı Kişisel Özellikler ve Başarı İle İlişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 97-111.

Cao, F., & Su, L. (2006). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Child Care Health Dev*, 275-281.

Ceyhan, E. (2006). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 109-116.

Çalışkan, Ö., & Özbay, F. (2015). 12-14 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşma ve anne baba tutumları: Düzce İli Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Newyork: Plenum Press.

Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Dergisi*, 128-140.

Gökçearsan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 419-435.

Griffiths, M., & Davies, M. (2005). Videogame Addiction: Does It Exist? *Handbook Of Computer Game Studies*, 359-368.

Gül, M. E. (2019). Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyunlar: Playerunknown's Battlegrounds (Pubg) Oyunu Örneği. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 448-465.

Herdman, E. (2016). Derleme makale yazımında, konferans ve bildiri sunumu hazırlamada pratik bilgiler. *Hemşireler Eğitim ve Araştırma Dergisi*.

Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 76-88.

Jacobs, K., Hudak, S., & McGfirt, J. (2009). Computer-related Posture and Musculoskeletal Discomfort in Middle School Students. *Work*, 83-275.

Kırık, A. M. (2014). Aile ve çocuk ilişkisinde İnternetin yeri: nitel bir araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1).

Köroğlu, E. (2005). *Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-4-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Kukul, V. (2013). Oyunla ilgili tarihsel gelişmeler ve yaklaşımlar. V. Kukul içinde, *Eğitsel Dijital Oyunlar*. (s. 20-31). Ankara: Pegem Akademi.

Kuşay, Y., & Akbayır, Z. (2015). Dijital Oyunlar ile Tüketime Yolculuk: "Öğrenme Yaklaşımı Açısından Çocuk Kullanıcılara Yönelik Bir Araştırma". *Akdeniz İletişim Dergisi*, 135-154.

Mittal, V., Tessner, K., & Walker, E. (2007). Elevated social internet use and schizotypal personality disorder in adolescents. *Schizophr Res*, 50-57.

Muslu, G. K., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 72-81.

Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 51-58.

Öncel, M., & Tekin, A. (2005). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık Durumlarının İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7-17.

Özkazanç, S., & Esentürk, T. (2020). Sanal Gerçeklik Oyunlarındaki Mekân Algısı: PUBG Oyunu Örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 308-320.

Sepetçi, T. (2016). Levi-Strauss Ve Roland Barthes'ın Yaklaşımıyla "God Of War III" Oyununun Mitsel Çözümlemesi. *Trt akademi*, 488-507.

Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2263-2278.

Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2263-2278.

Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 128-137.

Yalçın, S., & Bertiz, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)*, 27-34.