

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Derleme Makale

Makale Geliş Tarihi: 17.01.2023

Makale Kabul Tarihi: 01.08.2023

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Fahriye KORAL*
Kamil ALPTEKİN**

Öz

Teknolojik gelişmeler; iletişim, ulaşım, sağlık, eğitim, eğlence gibi pek çok alanı etkilemekte ve bu alanlarda değişikliklere yol açmaktadır. İnternetin yaygınlaşması ve dijitalleşmeyle birlikte alışkanlıklarımız ve yaşam tarzlarımızda da değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin teknolojik gelişmelerin tetiklediği telefon, televizyon, sosyal medya, internet, oyun gibi bağımlılıklar adından giderek daha fazla sözettirmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte dışarının çeşitli tehlikelere giderek daha fazla açık olması, çocuk ve ergenleri evde oyun oynamaya yöneltmekte, eskiden atari salonlarında oynanan oyunlar, teknolojinin ilerlemesiyle farklı bir boyuta evrilerek dijital oyunlara yerini bırakmaktadır. Telefon, tablet, bilgisayarların ulaşılabilirliği, kolay uygulanabilirliği sayesinde her alanda (evde, işte, sokakta vb.) kullanılabilir olması teknolojik araçlara ilgiyi daha da artırmakta; dijital oyunlar, üzerinde harcanan zaman miktarının fazlalaşması ve kontrolün kaybedilmesi dijital oyun bağımlılığına neden olmaktadır. Her yaş grubundan oyuncu kitlesi olmasına karşılık dijital oyun bağımlılığı, özellikle çocuklar ve ergenlerde daha yaygındır. Dijital oyun bağımlılığı; sağlıksız beslenme, uyku bozuklukları, iskelet, kas sisteminde bozukluklar, depresyon, fiziksel rahatsızlıklar gibi büyük sorunları ortaya çıkarabilmekte; aile bağları, kişilik, ruh sağlığı, akademik başarı, iletişim vb. konularda etkili olmaktadır. Yayınlanan istatistikler, günümüzde dünyada ve ülkemizde oyun bağımlılığının giderek arttığına işaret etmektedir. Özellikle çocukları ve ergenleri kısıncasına alan dijital oyunlar, üzerinde ciddiyetle durulması gereken bir hal almıştır. Bu noktada önleyici ve tedavi edici yaklaşımlara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Giderek yaygınlaşan bu problem, bireyden aileye, aileden okula ve topluma uzanan düzeyde sorunun tüm öğelerini kapsayan çok sektörlü ve

* KTO Karatay Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü 4. Sınıf Öğrencisi, ffahriyekorall@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1065-787X.

** Prof. Dr., KTO Karatay Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, kamil.alptekin@karatay.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2306-2955.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

disiplinlerarası önleme ve müdahale yaklaşımlarıyla ele alınmalıdır. Derleme niteliğindeki bu çalışmada, ergenlerde daha yaygın görülen dijital oyun bağımlılığının çeşitli boyutlarıyla (türleri, yaygınlığı, olumlu olumsuz yönleri, destekleyen bileşenleri, önlenmesi ve tedavisi gibi) literatüre dayalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Oyun, Dijital Oyun, Davranışsal Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı, Ergenlik.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Digital Gaming Addiction: A Compilation

Abstract

Technological developments affect many fields such as communication, transportation, health, education, and entertainment and lead to changes in these fields. With the widespread use of the Internet and digitalization, our habits and lifestyles are also changing. For example, addictions triggered by technological developments such as smart phone, television, social media, internet and games are getting more and more popular. In addition to technological developments, the fact that playing outside is increasingly open to various dangers leads children and adolescents to play games at home, and the games that used to be played in arcades take a different form with the advancement of technology and leave their place to digital games. The fact that phones, tablets and computers can be used in all areas (at home, at work, on the street, etc.) thanks to their accessibility and easy applicability increases the interest in technological tools, and the excessive amount of time spent on digital games and loss of control causes digital game addiction. Despite the fact that there are players from all age groups, digital game addiction is more common especially in children and adolescents. Digital game addiction can lead to major problems such as unhealthy nutrition, sleep disorders, musculoskeletal disorders, depression, physical disorders and has an impact on family ties, personality, mental health, academic success, communication, etc. Statistics indicate that game addiction is increasing day by day in the world and in our country. Digital games, which have especially captured children and adolescents, have become a situation that needs to be seriously emphasised. At this point, preventive and therapeutic approaches are needed more. This increasingly widespread problem should be addressed with multi-sectoral and interdisciplinary prevention and intervention approaches covering all elements of the problem from the individual to the family, from the family to the school and to society. In this review study, it is aimed to examine digital game addiction, which is more common in adolescents, with its various dimensions (such as types, commonness, positive and negative aspects, supporting components, prevention and treatment) based on previous studies.

Keywords: Game, Digital Game, Behavioral Addiction, Digital Game Addiction, Adolescence.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Giriş

Teknolojik gelişmeler iletişim, ulaşım, sağlık, eğitim, eğlence gibi yaşamın bir çok alanını etkilemekte; yaşamımız ve alışkanlıklarımızda değişimlere neden olmaktadır. Teknolojik gelişmeler, yaşamın ve psiko-sosyal gelişimin önemli bir parçası olan oyunları da şekillendirmekte, dijital oyunlara doğru evrilmektedir (Hazar ve Hazar, 2019). Geçmişte oyunlar, genellikle açık alanlarda (bahçe, park ve sokak gibi), akranlarla etkileşim halinde gerçekleştirilirdi. Dijital oyunların gelişmesiyle birlikte açık alanlardaki oyunlardan uzaklaşmakta, dijital platformlara yönelerek sanal arkadaşlıklarla oyunlar oynanmaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016). Yaşanan gelişmeler neticesinde açık alanlarla özdeşleşen oyun algısı değişerek, dijital oyun kavramını ortaya çıkarmıştır (Ülker, Acar ve Bülbül, 2017). Her yaş grubundan bireyleri etkisi altına alan teknolojik gelişmeler ve dijital oyun bağımlılığı, bilhassa ergenleri daha çok etkisi altına almaktadır (Yiğit ve Günüş, 2016). Teknolojinin neden olduğu değişim, ihtiyaçların teknoloji vasıtasıyla çok daha hızlı ve rahatça gerçekleştirilebildiği bir dünya ortaya çıkarmakta ve yaşamı pek çok yönden kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte teknoloji kullanımı bazı durumlarda olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Teknolojik araçların sorunlu kullanımı, davranışsal bağımlılıklar içerisinde değerlendirilen görece yeni bir kavram ve bağımlılık türü olan teknolojik bağımlılıklara yol açabilmektedir (Nazlıgöl ve Yılmaz, 2019).

Teknolojik bağımlılıklar; kendi içerisinde internet, sosyal medya, telefon, oyun, bilgisayar, televizyon bağımlılığı şeklinde alt gruplara ayrılmaktadır (Erdem, 2023). Teknoloji bağımlılığının içerisinde değerlendirilen oyun bağımlılığı, oyun konsolu, tablet, televizyon, telefon ve bilgisayar gibi teknolojik araçların aşırı ve kontrolsüz kullanımından dolayı oluşan bir bağımlılık türüdür ve dijital oyun bağımlılığı, çoğunlukla ergenler arasında daha yaygın görülmektedir (Yeşilay, 2020). Ergenler ve çocuklar üzerindeki bilgisayar oyunlarının etkilerine bakıldığında hem olumlu hem de olumsuz etkilerini görmemiz mümkündür. Dijital oyun bağımlılığının, harcanan vakitten ziyade neden olduğu olumsuz sonuçları öne çıkmaktadır. Kontrollü oynanmayan şiddet içerikli oyunların, ruh sağlığını tehdit ettiği bilinmektedir. Ortaya çıkan bu etkilere biyolojik açıdan bakıldığında ergenlerin, gelişim evrelerinde gerileme, göz hastalıkları, kilo kaybı ya da aşırı miktarda kilo artışı, devamlı oturmaktan ötürü el, omuz, omurga görünümünde ve psikomotor becerilerinde

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

bozukluk gibi rahatsızlıklar yaşanmaktadır. Fakat bu durumu sadece şiddet içerikli oyunlar ile bağdaştırmak da doğru değildir. Öğretici, gelişimi destekleyen eğitici dijital oyunların, uygun zaman dilimleri içerisinde ve kontrollü bir şekilde oynanması, ergenlerin gelişimine katkı sağlayabilir (Irmak ve Erdoğan , 2016).

Ergenlik evresi, yaklaşık olarak 11-21 yaş dilimini içermektedir. Bu dönemin içerisinde bulunan bireyler; sosyal, fiziksel, psikolojik ve cinsel açıdan farklılaşmaktadır. Ergenlerin yaşadığı bu farklılaşma evresi kendine özgü pek çok özelliği beraberinde getirmektedir (Şahin ve Korkmaz, 2016). Ergenlerin sosyalleşebildikleri, kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebildikleri, oyun oynayabildikleri ve aynı zamanda bireylerle olan ilişkileri, toplumsal normlara uyum, akademik başarı, saldırganlık, zorbalık gibi birçok unsurla iç içe olduğu düşünülmektedir. Özellikle online olarak oynanan oyunlar, ergenler arasında teknoloji kullanımının en yoğun olduğu alanlardan biri olarak göze çarpmaktadır. Teknoloji kullanımını yoğun olarak tercih eden ergenler; yetişkinlik döneminde, ergenlik döneminden kalma çeşitli sorunlarla başa çıkmak zorunda kalabilirler. Çünkü yetişkinliğe erişememiş ve oyun gereksinimi olan bireyler olarak ergenler, döneme özgü sorunlarını yetişkinlik dönemine aktarmadan olgunlaşabildiklerinde sağlıklı yetişkinler olarak hayatlarını devam ettirebilirler (Aksoy, 2018).

Bu çalışmanın amacı, dijital oyun bağımlılığının çeşitli boyutlarıyla (türleri, yaygınlığı, olumlu olumsuz yönleri, destekleyen bileşenleri, önlenmesi ve tedavisi gibi) literatüre dayalı olarak incelenmesidir. Çalışma, güncel literatüre dayalı bir derleme çalışması niteliğinde hazırlanmıştır. Dijital oyun bağımlılığının ergenler arasında daha yaygın görülmesi nedeniyle ergenler, çalışmanın odağında yer almaktadır.

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). Türk Dil Kurumu (2022) sözlüğünde oyun için, yetenek ve zeka geliştirici belli kurallardan oluşan ve hoş vakit geçirmeye yarayan eğlence;

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

sinema veya tiyatro ustasının rolünü yorumlama şekli; seslendirilmek veya sahnede sergilemek üzere hazırlanmış eser, temsil, piyes, fiziksel ve zihinsel becerileri geliştirmek amacıyla yapılan atıklığe dayanan her türlü hile, entrika, yarışma, düzen şeklinde çeşitli tanımlara yer verilmiştir.

Ayan'ın (2016) öne sürdüğü tanımda oyun; “çocukların sosyal etkileşim normlarını öğrendikleri, davranışlarını düzenledikleri, duygusal ve gelişimsel sorunları çözdükleri, sosyal mesuliyetlerine karşı çerçeve genişlettikleri ve kendilerini dünyaya hazır hale getirdikleri en büyük aktivite, gerçek yaşam ile hayal dünyası arasındaki bağı geliştiren bir uygulamadır.” Oyun, tamamen isteğe dayalı fakat kendi içerisinde belirli normları, süre, ortam veya konu sınırlamaları ve bir amacı olan etkinliktir. Oyun, kişide bir takım duyguları tetikleyebilen; kişinin kendi dışında biri gibi olmasına veya hissetmesine olanak sağılayan bir aktivitedir (Huizinga, 2006).

Bu tanımlardan yola çıkıldığında sonuç olarak oyunun; herhangi bir zorlama olmadan tamamen gönüllü bir şekilde hoş, iyi vakit geçirmek üzere gerçekleştirilen, normları bulunan veya bulunmayan bir biçimde düzenlenmiş, öte yandan kişilerin sosyal gelişimlerine ve kişisel gelişimlerine katkı sağılayan bir oluşum olduğu ileri sürülebilir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014).

Süreğenliği vaat eden ve sanal ağlardan oluşan teknoloji çağı, oyunda haz ve şiddet kavramlarının araçları haline gelmektedir. Katılımcılarının görünürde online olarak algılanmasını sağılayarak anımsalılık ve süreğenlik niteliğinde bilgisayar ve bilgisayar temelli oyunlar, yeni bir yaşam alanı oluşturmaktadır. Gün geçtikçe artan miktarda içeriklerin çeşitlenmesi, teknolojik altyapıların kuvvetlenmesi, insan yaşamını saran içeriklerin sunulması ve tüketimin hızlanması nedeniyle günümüzde dijital oyunlar, hızla çeşitlenerek yayılmaktadır (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016).

Geleneksel oyunlar; fiziksel faaliyetlerin ön plana çıkarıldığı, oyunu oynayan kişilerin kurallarını, oyunun yerini, zamanını, kişi sayısını ve en mühimi oyun malzemelerini seçerek, özgürce kendilerine göre uyarladıkları oyunlardır. Kişi, çevresinde bulduğu nesnelere kullanarak eğlenmek amacıyla oyun oynamaktadır (Hazar ve diğerleri, 2017). Dijital oyunlar ise, “ekran, klavye, mouse, ya da yönetme kolu vb. araçların bilgisayar uygulamaları ile etkileşiminin sağılandığı, normları ve amaçları olan sistemlerin tamamı” olarak tanımlanabilir. Herkesin

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

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 Aciyan, 2020).

Dijital Oyun Türleri

Gelişen teknolojiyle birlikte küreselleşen dünyada, dijital oyunlar da gelişmektedir. 2000’li yıllardan sonra dijital oyunlar popüler hale gelerek üzerinde çalışılmaya başlandı. Birden fazla oyun türü üretildi. Günümüzde, sanki içindeymişiz gibi hissettiğimiz dijital oyunlar tasarlandı ve insanlara sunuldu. Dijital oyunların bu çağda bu kadar oynanmasının en temel sebeplerinden birisi oyunun senaryosu, hikâyesi, karakterleri gibi öğelerinin bulunmasıdır (Öztürk, 2007).

Crawford (1982), dijital oyunları iki ana kategori altında toplamaktadır. Bunlar; beceri/aksiyon oyunları ve strateji oyunları olarak sınıflandırılmaktadır. Aksiyon ve beceri oyunları kategorisinde; labirent oyunları, dövüş oyunları, yarış oyunları, karışık oyunlar ve spor oyunları bulunmaktadır. Strateji kategorisinde; çok kişili oyunlar, macera oyunları, eğitsel ve çocuk oyunları, rol oynama oyunları, savaş oyunları, şans oyunları yer almaktadır. Beceri oyunlarının psikomotor beceri, strateji oyunlarının ise bilişsel çaba gerektirdiğini söyleyebiliriz.

Literatürdeki başka bir sınıflandırma da ise dijital oyunlar; eğitsel oyunlar, yapboz oyunları, şiddet oyunları şeklinde kategorileştirilmektedir (Şengül ve Büber, 2016).

Ögel (2012), dijital oyunları oyun türlerine ve içeriklerine göre aksiyon, macera, dövüş, bulmaca, rol oynama, simülasyon, spor, strateji, eğlence ve görev içerikli oyunlar şeklinde on başlık altında ele almıştır. Dijital oyun türleri arasında strateji oyunları, en çok oynanan oyunlar olarak ön plana çıkmaktadır. Strateji oyunlarında her bir oyuncu, kendisini diğerlerine göre konumlandırmaktadır. İkinci sırada, dövüş oyunları tercih edilmektedir. Dövüş oyunlarında oyuncular, uzun bir süre ekran karşısında adam öldürerek sanal ortamda katliamlar yapmaktadır. Bunun sonucunda da gerçek yaşamda oluşan çatışmalara, saldırılara ve savaşlara karşı duyarsızlaşarak ruh ve beden sağlıklarına zarar vermektedir. Eğitici ve spor aktivitelerini içeren oyunlar olduğu gibi, ergenleri şiddete yönelten,

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

özendiren savaş oyunları da vardır. Savaş ve şiddet içerikli oyunlara örnek olarak Mavi Balina ve PUBG oyunları verilebilir. PUBG oyunu şiddeti özendirirken, Mavi Balina oyunu, ergenleri ölüme sürüklemektedir. En çok tercih edilen üçüncü oyun ise, macera ile aksiyon oyunlarıdır. Bu oyunlarda el, göz ve vücut koordinasyonları gerekmektedir. Bu tarz oyunlar da bağımlılarda istemsiz olarak el hareketleri, gözlerde kuruma ve eklem bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ögel, 2012).

Teknolojik araç gereçlerin artışı, internetin ulaşılabilirliğinin kolaylaşması nedeniyle, dijital oyunlar, gün geçtikçe insanlar tarafından oynanmaya ve yayılmaya devam etmektedir. Dijital oyunlar incelendiğinde, kişiyi sürekli olarak ileriye doğru gitmeye güdüleme, merak duygusunu ortaya çıkarma, kişilerin ilgi alanlarına hitap etme gibi ortak özelliklerin etkili olduğu görülür. Bu ortak özellikler insanları oldukça etkilemektedir. Dijital oyunların çevrimiçi özellikleri ve diğer insanlar ile iletişim halinde olunan şekilde oynanması, oyunun başında geçirilen süreyi arttırmakta bu da oyun oynayanların kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Sürekli olarak bilgisayar başında olanlar için, oyun bağımlılığı riskinden söz edilebilir (Yalçın ve Bertiz, 2019).

Dijital oyun tasarımcıları, duygusal açıdan oyuncuların çeşitli deneyimleri yaşayabilecekleri gerçeğe uygun simülasyonlarla, eğlenceye yönelik tasarımlar oluşturmaktadırlar. Dijital oyunlarda yeralan avatarlar ve karakterler, oyuncular tarafından uzunca bir süre oyunda vakit geçirerek geliştirilmektedir. Böylece oyuncular, geliştirdikleri karakterler sayesinde gerçek dünyada yaşayamadıkları başarılı olma, değerli hissetme gibi duyguları yaşayabilmektedir. Bunun dışında oyun esnasında kaybetme, başarma, mutlu olma, kızma gibi duyguların çok çabuk anlık olarak değişebilmesi, bireylerin oyun oynama sürelerini artırarak bağımlılığa yol açabilmektedir. Bununla birlikte kazandıkları ün, unvan, şöhret gibi kimlikleri kazanması, oyuncuların daha fazla oyunu oynamasına neden olabilmektedir. Oynadıkları oyunda en iyisi olmak, en başarılı olmak ve bu özellikleri korumaya çalışmak, kaybetmemek için oyun oynamaya hiç durmadan devam edebilirler. Oyuncuların kontrol hissi, eğlence arayışı, oyuna kendilerini kaptırma, merak duygusu gibi eğilimleri, oyun oynamaya ayrılan süreyi uzatabilmektedir (Yumrukuz, 2021).

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Dijital Oyun Bağımlılığı

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. Bağımlılığın oluşmasında genetik katılım, psikolojik sosyal ve çevresel faktörler etkili olmaktadır. Bağımlılığın önemli bir noktası, kişilerin tekrar kullanma isteği ile bağımlılık yapan nesnenin haz verici özelliği olmasıdır (Uğurlu ve diğerleri, 2012).

Günümüzde küresel değişim ve gelişmeler, her alanda olduğu gibi bağımlılık alanında da bazı farklılaşmalara yol açmaktadır. Bağımlılık kavramı, önceden yalnızca psikoaktif maddelerle ilişkilendirilse de günümüzde oyun, alışveriş, seks, egzersiz, kumar gibi birçok alanda çeşitli bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Bu yeni bağımlılıklar, herhangi bir bağımlılıkla bağlantılı olmayıp davranışsal özellik taşır. Bu tür davranışsal bağımlılıkların çoğunun günlük yaşamın ihtiyaçları olan faaliyetlerden oluşması, problem olarak görülmesinin önüne geçmektedir (Denizci Nazlıgül ve Yılmaz, 2019).

Bilindik bir tanımlamaya sahip olmayan “dijital oyun bağımlılığı”, sınıflandırılmaya tabi tutulduğunda “davranışsal bağımlılığın” bir alt türü olarak kabul edilmektedir. Uzun süreçler boyunca denetimsiz bir biçimde bireye verdiği ağır zararlara karşın oynanmanın sürdürülmesi olarak ifade edilmektedir. Tanımlamalardan yapılabilecek bir genellemeye göre dijital oyun bağımlılığı kavramı; bireyin durmadan oyun oynamaya devam etmesi ve bu durum karşısında istese de engel olamaması, oyundaki sanal dünya ile gerçek dünya arasında bağlantı kurması, oyun sebebiyle üzerine düşen edimleri sorumsuzca yerine getirmemesi, günlük yaşantıda oyunu diğer faaliyetler karşısında oldukça üstün tutması gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir (Horzum, 2011).

Teknoloji bağımlılığının bir çeşidi olarak kabul gören dijital oyun bağımlılığı kısaca; dijital oyunu oynamaya yönelik uyumsuz ve inatçı davranış olarak tanımlanabilir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynamayı uzunca bir süre durduramamaları, oyunu günlük hayatlarıyla ilişkilendirmeleri, oyun sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemeleri, aksatmaları ve oyunu diğer faaliyetlere tercih etmeleri olarak tanımlanan bir durumdur. Dijital oyun bağımlılığı her yaşta oluşabileceği, özellikle de ergenlerde uzun

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

zaman kullanım ve bu kullanımdan dolayı da sorumluluklarını aksatma, oyunu günlük hayatlarıyla anlamlandırmaları ve dijital oyunları geleneksel oyunlara tercih etmeleriyle tanımlanabilecek bir durum haline gelmektedir (Horzum, 2011).

Dijital oyunlar, bireylerin günlük yaşamlarında çok güçlü bir etkiye sahip olduklarında bireyler bağımlı olarak kabul edilmektedir. Bireyler oyun oynarken hissettikleri mutluluğa bağılı olarak oyunlara olan istekleri artmakta ve bağımlılık gelişmektedir. Oyuna karşı bağımlı olan bireyler; zamanla ailesini, okulunu, arkadaşlarını veya işini ihmal etmektedir. Bireylerin dijital oyunları oynamayı bırakamaması, sürekli oyun hakkında düşüncelere kapılarak çok fazla kafa yorması, oyun oynamayı her şeyden önde tutması, oyun ve gerçek yaşamı iç içe katması, çevresindekilerle oyun yüzünden sorunlar yaşaması, yalan söylemesi, oyunda güç ve statü kazanma arzusu, dijital oyun bağımlılığı belirtilerindedir (Yeşilay, 2020). Kişi oyunu oynama fırsatı bulamadığı zaman, yoksunluk durumuyla karşılaşır (Terek ve diğerleri, 2011). Bireyler oyun oynayamadıkları zamanlarda öfke, sinir, uykusuzluk, karamsarlık gibi yoksunluk durumlarını yaşarlar.

Dijital Oyun Bağımlılığının Dünyada ve Türkiye’de Yaygınlığı

Bilişim teknolojileri bağımlılığı, farklı ülkelerde çok çalışılan bir konu olmakla birlikte, kültürel ve genetik değişkenlerin olması ve kullanılan ölçek ve metodolojilerin farklı olması nedeniyle yaygınlık çalışmalarında aynı ülke içinde dahi birbirinden çok farklı sonuçlar elde edilebilmektedir.

Eğlence Yazılımları Derneği (ESA) araştırma raporuna göre, dünyada dijital oyun oynayanların yaş dağılımlarına bakıldığında en çok 18-34 yaş aralığının oyun oynadığı bilinmektedir. ABD’de her yaştan 215.5 milyon insan, aktif bir şekilde dijital oyun oynamaktadır. Bunlardan %62’si erkek, %48’i kadındır. Dijital oyun oyuncuları, haftalık en az bir saat oyun oynamaktadır. Pandemi koşullarında evlere kapanma, kısıtlamalar, eğitimin online aktarılması sebebiyle dijital oyunları oynayan sayısı, süresi giderek artmıştır. 2022 yılında da bu durum devam etmiş ve on oyuncudan dokuzu pandemi sürecindeki kadar oyuna çok fazla zaman ayırmıştır. Oyuncuların oyun oynama nedenleri incelendiğinde, %63’ü eğlenmek, %57’si rahatlamak, %46’sı sorunlarından uzaklaşmak, %44’ü

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

kendini geliştirmek amacıyla oyun oynamayı tercih etmektedir. Özellikle 18-24 yaş genç yetişkinler konfor, rahatlamak, heyecan arayışı ve arkadaşlık kurmak için oyunlar oynarken, 65 yaş üstü bireyler zaman geçirmek ve kendilerini geliştirmek adına oyun oynamayı tercih etmektedir. Yüz yüze ve başkalarıyla çevrim içi oynanan oyun, 2020'de %65 oranında oynanırken 2022 yılında bu oran %77'ye yükselmiştir. Oyuncular haftada ortalama 13 saat oyunda zaman harcamaktadır. Bu sürenin %56'sı arkadaşları ile, %42'si sadece internette tanıştıkları kişilerle, %35'i eşleriyle, %32'si diğer aile üyeleriyle, %25'i çocukları ile ve %7'si ebeveynleriyle oyun oynamaktadır (Entertainment Software Association, 2022).

Gaming in Turkey Oyun Ajansı'nın 2021 Dijital Oyun Sektörü Raporuna göre, Türkiye'de internet kullanıcılarının nüfusa göre oranı %82.6'dır. Türkiye'de dijital oyun oynayanların yaş aralığı 21-35 yaşdır. Oyuncuların %78'i mobil oyunlar oynamaktadır. Bu oranın %52'si erkeklerden %48'i kadın oyunculardan oluşmaktadır. Mobil oyuncuların yaş aralığına bakıldığında 10-20 yaş arasındakilerin %28, 21-35 yaş aralığındakilerin %44, 36-50 yaş aralığında ise %29 olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de en çok tercih edilen ve sevilen oyun türlerine bakıldığında; ilk sırada %48 oran ile bulmaca oyunları yer almaktadır. Bunu takiben %37 ile kart oyunları, aksiyon/ macera oyunları, %33 ile strateji, spor oyunları; %28 yarış, %22 sosyal ve %19 ile rol yapma oyunları tercih edilmektedir. Kullanıcıların %60'ının oyunları eğlenceli olduğu, %57'si rahatlayıp stres atabildikleri için, %37'si oyun ortamında kendilerini özgür hissettikleri, %30'u gelişmek ve %29'u arkadaşlık kurabilmek için oyun oynamayı tercih ettiği görülmüştür (Dijital Oyun Sektörü Raporu, 2021).

Türkiye'de, çocuk ve ergen oyuncular açısından ele alındığında, dijital oyun oynayan çocukların %36'sı dijital oyun oynamaktayken bu oran 6-10 yaş aralığında %32.7, 11-15 yaş aralığında %39.4'dür. Oyuncuların cinsiyet dağılımı ise, 6-15 yaş aralığındaki erkek çocukların oranı %46.1, kız çocuklarının oranı %25.4'dür. Dijital oyun oynayan erkek çocukların oranının, kız çocukların oranından fazla olduğu görülmektedir. Çocuk ve ergenlerin oyun oynama sürelerine bakıldığında 6-15 yaş aralığındaki çocukların %94.7'si hemen hemen her gün ya da haftada en az bir defa düzenli olarak dijital oyun oynadığı belirtilmektedir. Bu gruptaki çocukların tercih ettiği oyun türleri, %54 ile savaş oyunları, %52

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

ile macera aksiyon, %48 ile strateji, %26,5 ile spor, %19,1 ile rol yapma oyunları en tercih edilen oyun türleri arasında yer almaktadır. Düzenli bir şekilde sürekli oyun oynayan çocukların %47,3'ü planladıkları süreden daha fazla oyun oynadıklarını, %46,6'sı oyunda çok fazla zaman harcamaları nedeniyle sorumluluklarını aksattığını, %42,3'ünün oyuna çok fazla vakit ayırdığını, %28'inin oyun oynamadığı süre zaarında kendilerini mutsuz ve huzursuz hissettiklerini ifade etmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021).

Olumlu ve Olumsuz Yönleriyle Dijital Oyunlar

Günümüzde her geçen gün teknolojinin gelişmesiyle birlikte dijital oyunlar da gelişim göstermekte, internet ve dijital oyun bağımlılığı riskleri de artmaktadır. Toplumların, bilişim teknolojilerini doğru kullanma ve bu konuda öne geçmek için devamlı bir yarış halinde oldukları görülmektedir. Günümüze baktığımızda çocuklar, teknolojiye fazlasıyla ilgili duymakta, sosyal medya sitelerini, dijital oyunları ve mobil uygulamaları aktif olarak kullanmaktadırlar. Bu denli teknoloji ve dijital oyunları kullanmanın, olumlu ve olumsuz yönde pek çok getirisi bulunmaktadır (Yalçın ve Kavaklı, 2019).

Hemen hemen her yaş grubu bireyler arasında popülerliği fazlalaşan, çoğunlukla ergenler arasında daha yaygın olarak görünen dijital oyunlar, her şeyden önce bir eğlence kaynağıdır. Bu durumda dijital oyunların, bireylerin gelişimlerinde olumlu etkilerinin olduğu da söylenebilir. Ruh sağlığı yerinde, arkadaşları ve aile bireyleriyle iyi ilişkiler kuran, okula düzenli devam eden ve farklı aktiviteler yapmaya zaman ayıran bireyler için belirli faydalar sağlayabilmektedir. Bireyler, bu oyunlar aracılığıyla eğlenirler ve bu durum stresten kurtulup rahatlamalarına neden olabilir (Keşgin, 2019). Dijital oyunlar; el göz koordinasyonu sağlama, hayal gücü, hızlı işlem yapma, bilgisayar okuryazarlığı sağlamaya yardımcı olmaktadır (Horzum ve diğerleri, 2008). Dijital oyunlar, hiperaktivitesi olan çocuklarda sabır, kolayca pes etmeme ve bekleme benzeri davranışlar kazanmasına fayda sağlayabilmektedir (Sallayıcı, 2020). Bazı zamanlarda dijital oyunların; fen, matematik, tıp, problem çözme, mühendislik, dil öğrenme ve stratejik algılama becerisini geliştirme gibi alanlarda çoğu zaman kullanıldığı görülmektedir. Dijital oyunlar, eğlenceli ortamlar sunar ve öğrenciler dijital oyunları derslerde de kullanmayı isteyebilirler. Dijital oyunlar, bireylere işbirliği içerisinde

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

hareket etmeyi gerektiren ortamlar sunar. Öğrencilerde rahatlama ve motivasyon yaratır (Bayırtepe ve Tüzün, 2007).

Ergenler dijital oyunları oynarken, ekip çalışmasını öğrenir. Karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirerek daha açık bir algıya sahip olur (Tüzün, 2006). Dijital oyunların ortaya çıkardığı rekabet ortamı, bireyleri stratejiler tasarlamaya yönlendirir. Dijital oyunların çocuk ve ergen oyuncuların zihin gelişimine destek olduğu, stratejik ve analitik düşünebilme kabiliyetini geliştirdiği ve karar alma sürecini hızlandırdığı, birey için ilgi çekici, uyarıcı ve eğlenceli bir yöntem olan akılda tutma yöntemini öğrettiği görülmektedir (Çavuş ve diğerleri, 2016; Toran ve diğerleri, 2016). Böylece, bireylere yaratıcılıklarını geliştirme noktasında katkı sağlarken aynı zamanda da oyun esnasında kazandıkları başarı ile kendilerine olan güvenleri de artmaktadır.

Dijital oyunların bir diğer olumlu etkisi, öğrenme süreçlerinde karşımıza çıkmaktadır. Eğitsel içeriğe sahip dijital oyunlar, öğrencilerin dikkatini çekmede öğrenmek için motivasyon sağlamada ve dolayısıyla öğrenmenin kalıcılığını arttırmada bir araç olarak kullanılabilir (Ocak, 2013). Dijital oyunların, denetimli ve bilinçli kullanılması halinde gelişime katkı sağlayan çeşitli özellikleri yanında uzun süre kullanılması, beraberinde gerek psikolojik gerekse fizyolojik açıdan oldukça sorunlu durumları ortaya çıkarabilmektedir.

Dijital oyunların birçoğunda şiddet, suç, soygun, savaş gibi temalar sıradan bir şekilde işlenmektedir. Bu durum, ergenlerde toplum tarafından kabul görmeyen, psikolojik olarak problemlili kabul edilen duyarsızlık, hilekarlık ve düşmanlık gibi birçok davranışın normalleşmesine neden olmaktadır. Ergenler açısından ele alındığında oynanan oyunların önemli kısmını, şiddet barındıran oyunlar oluşturmaktadır. Ergenlerin bu şiddet içerikli oyunları oynaması, şiddetin normalleşmesine ve bunun sonucunda ergenlerde saldırgan hisler ve davranışlarla fiziksel tepkilerin artmasına, sosyal davranışların azalmasına sebep olabilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyunlarda oyuncular, kendilerine yakın buldukları karakterler ile özdeşebilirler. Sanal ve gerçek ortam kurgusu birbirine çok yakın olduğundan zamansızlık duygusu oluşabilir. Dijital oyunları çok oynayan ergenlerde; odaklanamama, algılama sürecinde yavaşlama, öğrenme bozuklukları, muhakeme becerisinin zarar görmesi gibi problemlerle birlikte içinde şiddet barındıran dijital oyunları çok fazla

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

oynayan ergenlerin hırçın olma, kavga etme, öğretmenleriyle tartışma gibi davranışlarda buldukları görülebilmektedir (Karaca ve diğerleri, 2016).

Saatlerce oturarak dijital oyunda vakit geçiren bireyler, temel ihtiyaçları olan yeme, içme, uyku ve tuvalete gitmeyi erteler. Bunun neticesinde de iskelet ve kas sistemlerinin gelişimi, solunum ve dolaşımda olumsuz etkilenir. Parmakların uyuşması, boyun ağrısı, duyu kaybı, obezite gibi çok fazla hareketsiz kalmakla gelişen fiziksel etkiler oluşur. Ayrıca sürekli ekrana bakmaktan göz kuruluğu, yorgunluk ve göz kızarması gibi sağlık problemleri yaşanabilmektedir (Mustafaoğlu ve diğerleri, 2018). Ergenin dijital oyunlarla fazla vakit geçirmesi, yüz yüze iletişimin azalmasına, gerçek yaşamdan soyutlanmasına, çevresindeki insanlardan uzaklaşmasına, kendisini yalnız hissetmesine ve toplumsal olaylara karşı duyarsızlaşmaya yol açabilmektedir (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmayı Sonuç Raporu, 2018).

Dijital oyunların şiddet içerikli olanlarının, oyuncularda bedensel ve sosyal etkilerin yanı sıra kendi kendine zarar verici davranışlara da sebep olabileceği belirtilmektedir. Ergenlik çağında ve kendi kimliklerini bulma aşamasında olan ergenlerin, olumsuz kimlik gelişimine neden olabilir (Açıkgöz ve Yalman, 2018). Son dönemlerde sıklıkla ismini duyduğumuz “Mavi Balina” gibi dijital oyunlar, kişilere meydan okuyarak kendilerine zarar vermelerine sebep olmaktadır. Benzer şekilde “Game of 72” ve “48 Hours Challenge” gibi oyun türleri de kişileri belli bir süre ortadan yok olmaya yönlendirmekte ve ne kadar iyi saklanırlarsa o kadar popüler olmaktadır. Buradan hareketle dijital oyunların bireyler üzerindeki etkisinin, kaygılandırıcı duruma geldiği söylenebilir (Kesgin, 2019).

Bu bilgiler ışığında ergenlerin, dijital oyunları fizyolojik, bilişsel ve sosyal becerilerine destek olacak şekilde kullanmaları ve dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerinin farkında olarak hareket etmeleri için desteklenmeleri gerektiğini göstermektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığını Pekiştiren Bileşenler

Dijital oyunların, bazı özellikler ve oyunları; oynayan kişilere hissettirdiği duygular, daha fazla oyunda zaman harcama ve bağımlılık sürecini hızlandırmaya neden olabilecek unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Yee (2006), oyuncularını dijital oyunda motive eden

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

ve bağımlılığa sebebiyet veren unsurları; ‘başarı’, ‘sosyalleşme’ ve ‘oyuna dalma bileşenleri’ adı altında üç başlıkta gruplandırmıştır.

İlk bileşen olan başarı; mekanik, yükselme ve gelişme ile rekabet alt boyutlarını içermektedir. Mekanik boyutu, oyunda başarılı bir performans kazanmak için daha iyi oyunun oynanmasını kavrama ihtiyacını içermektedir (Yee, 2006; King ve Delfabbro, 2009; Kuss, 2013). Oyun oynarken güç elde edilmesi, düzey atlaması ve oyun içerisinde ilerlemesi, yükselme ve gelişme sürecini içermektedir. Bu durum da oyuncunun tek amacının o verilen görevleri yerine getirerek düzey atlamak olduğu gerçeğini yansıtmaktadır (Yücel ve Şan, 2018). Rekabet boyutu ise, çevrim içi oynanan oyunlarda sıklıkla görülen diğer oyuncularla rekabet içerisinde yarışma isteğini içermektedir. Vatandaş (2020), dijital oyunların; rekabet, kazanma hırsı, başkasının üzerinde hâkimiyet kurma, kendisini başkasına ispat etme gibi bazı özelliklerini belirtir. Dijital oyunlar, gençlere kazanma hırsını aşılama ve diğer bireyler üzerinde hâkimiyet kurma imkânı sunabilmektedir. Bu sanal rekabet sonucunda bireyler birbirlerine üstünlüklerini ispata çalışmaktadır. İkinci bileşen olan sosyalleşme; grup çalışması ile ilişki alt boyutlarını içermektedir. Sosyalleşme, oyun halindeyken kişinin başka kişilerle konuşması, oyun kapsamında yardımlaşması ve etkileşim kurma isteğini içermektedir. İlişki boyutu; güvene dayalı sağlıklı ilişkiler kurarak diğer oyuncularla anlamlı bir bağa sahip olma arzusunu içermektedir. Üçüncü ve son bileşen olan oyuna dalma ise; keşif, özelleştirme, rol yapma ve kaçış alt boyutlarından oluşmaktadır. Keşif, kişinin oyunda saklı objeleri bulmak gibi bilinmezi bilme, gizemi çözüme kavuşturma arzusunu içermektedir. Özelleştirme; oyunda canlandırdığı karakter ve çevresi, belli bir gerçeklik özelleştirme olanağını içerir. Rol yapma; oyun içerisinde farklı karakterler oluşturarak özgür davranma arzusunu kapsamaktadır. Kaçış ise, günlük yaşamda sıkıntı ve problemlerden kaçma isteğini kapsamaktadır (Yee, 2006; Kuss, 2013; King ve Delfabbro, 2009).

Dijital Oyun Bağımlılığını Önleme ve Tedavisi

Dijital oyunların sürekli artan popülaritesi, bağımlılık türü hakkında bir farkındalık oluşturmuş ve bu kapsamdaki çalışmalar özellikle son on yılda artış göstermiştir. Dijital oyun bağımlılığının tedavisi için, tıbbi müdahaleler kadar psikososyal nitelikli müdahaleler de oldukça önemlidir. Fakat bununla birlikte toplumsal, hukuki, bireysel ve ailevi

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

olarak alınabilecek önlemler de sorunun yaygınlaşmaması açısından önleyici bir nitelik taşımaktadır. Önleme faaliyetleri odağında toplum, okul ve aile yer almaktadır. Ülkemizde giderek bir halk sağılığı sorununa dönüşen dijital oyun bağımlılığına karşı duyarsız kalmayan Sağılık Bakanlığı, 2018 yılında “Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı” düzenlemiştir. Bu çalıştayda, sorunu önlemek adına birey, aile, çevre ve oyuna bağılı faktörlere dikkat çekilmiş ve herbirine yönelik çözüm önerileri ileri sürülmüştür. Bu çalıştay raporunda, dijital oyun bağımlılığına yönelik aşağıda belirtilen önlemlerin alınabileceğı öne sürülmüştür:

- Çocukların kullanımı 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 değıl 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).

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Dijital oyun bağımlılığı tedavisi, diğer bağımlılık tedavileri ile benzerlik göstermektedir. Nitekim tüm bağımlılıklar, beynin aynı merkezini harekete geçirmekte ve benzer semptomları beraberinde getirmektedir. Profesyonel ilgi, semptomların tedavisine yönelik ilaç kullanımı ve kendi kendine yardım grupları, tedavinin temel unsurlarıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2017).

Dijital oyun bağımlılığı, yeni bir kavram olmasa da, önleme ve tedavilerle ilgili sistematik araştırmalar, tam anlamıyla gelişmemektedir. Günümüzde, sorunlu hale gelen dijital oyun oynamanın farmakolojik ve psiko-sosyal tedavi yöntemleri bulunmaktadır (Aktaş, 2018).

Farmakolojik Tedavi Yöntemleri: Var olan çalışmalardaki tedavilerin genellikle internet bağımlılığına uygulanan müdahale tekniklerinin olduğu, dijital oyun bağımlılıklarına da bu tedavi tekniklerinin uyarlandığı görülmektedir (Nazlıgöl ve diğerleri, 2012). Dijital oyun bağımlılığı, ilaç tedavisine ek olarak görülen komorbid bozukluklar da tedavi edilerek dijital oyun kullanımının seviyesini azaltmak hedeflenir. İlaç tedavisinde antidepresanlar, anksiyolitikler, duygu durum düzenleyicileri ve naltrekson kullanılmakta, özellikle SSRI (seçici serotonin geri alımı inhibitörleri), depresyon başta olmak üzere anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, dürtü denetim bozuklukları tedavisinde kullanılan ilaç olan seçici serotonin geri alımı inhibitörleri, tercih edilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Psiko-sosyal Tedavi Yöntemleri: Psiko-sosyal tedaviler, bağımlılığın daha çok psiko-sosyal yönlerini öne çıkarmaktadır. Dolayısıyla bu tedavilere, psiko-sosyal tedaviler demek, belki de daha doğru olacaktır. Bu bölümde dijital bağımlılığın psiko-sosyal tedavisinde öne çıkan bilişsel davranışçı terapilere, aile ve grup çalışmalarına değinilecektir.

Dijital bağımlılıklarda ve problemlili kullanımlarda çocuklarla çalışırken sorunlu davranışın ortadan kaldırılmasına ilişkin akla gelen yöntemlerden ilki, Bilişsel Davranışçı Terapidir (BDT). BDT, çocukların dijital araçları kullanım davranışlarının anlaşılması ve problemlili ya da bağımlili davranışın ortadan kaldırılması için önemli bir uygulama çerçevesi çizmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapinin kökenlerini oluşturan davranışçı terapi, problemlili teknoloji kullanım davranışının nedenlerini, oluşumunu ve öğrenilmiş davranışın kişinin yaşamı üzerindeki etkilerini;

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

bilişsel terapi ise, çocuğun düşünce ve duygularının gelişimini, hatalı inanç ve bilgi işleme süreçlerinin teknoloji kullanım davranışlarını nasıl oluşturduğunu anlamamıza yardımcı olmaktadır (Sandal 2014'den aktaran Yılmaz ve Bekiroğlu, 2020).

Bilişsel psikoterapiler, dijital oyun bağımlılığının tedavisinde oldukça etkili bir yöntemdir. Seanslarda bireylerin gerçeklikten uzaklaşma nedenleri ile dijital ortamı cazip kılan unsurlar incelenmelidir. Aşırı oyun oynama gereksinimine yol açan faktörlerin, listelenmesi gerekmektedir. Dijital ortamda geliştirilen idealize edilmiş kimlik ve gerçek kimlik arasındaki tutarsızlığı ortaya koymak terapi sürecinin en zor noktasıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2017).

Dijital bağımlılığın psiko-sosyal tedavisinde aile çalışmaları, özel bir öneme sahiptir. Aile desteği olmadan bağımlılığın tedavisinde başarı sağlamak zorlaşmaktadır. Tıpkı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, aileyle yapılacak terapilerde Mutlu'nun (2013) belirttiği süreçte, aşağıdaki gibi adım adım ilerlenmelidir:

- Mesleki ilişkiyi başlatmak ve aile ile işbirliği yapmak,
- Ailenin problemlerle baş etme ve çözme kapasitesini artırmak,
- Aileyi süreç, tedavi hakkında bilgilendirmek ve ailenin bu tedaviye katılımını sağlamak,
- Aile üyeleri arasında, çözülemeyen iletişimin yerine sorunları giderici iletişim oluşmasına yardımcı olmak,
- Aile içindeki bireylerin kendi hayatlarıyla ilgili görev ve sorumluluklarını üstlenmelerine, bağımlı bireylerin sorumluluklarını almalarına yardımcı olmak,
- Bağımlı bireylerin problemleri internet kullanımını besleyen diğer aile bireylerinin ilişkilerinin sağlıklı ilişkiye çevrilmesine yardımcı olmak,
- Gerekli olduğunda aileyi, toplumsal hizmet ve kaynaklardan faydalandırmak (Mutlu, 2013).

Grup çalışmaları, dijital bağımlılığın tedavisinde eldeki seçeneklerden bir diğeridir. Grup, bağımlılığı oluşturan ergenlerin yaşamlarındaki yetersizlik duygusunu yenebilmeleri adına sosyal yetenekler kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Grup, sosyal yetenekleri kazanmak için pekçok imkân sunar. Problemleri bir şekilde internet kullanımına sahip olan bireyler, grup çalışmalarına dâhil olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal durumlarla başa çıkabilme becerisi kazanırlar.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Yaşadıkları endişelerle yüzleşir ve diğler grup üyeleri ile iletişime geçerek sosyal öğrenme gerçekleştirirler. Günlük hayatta karşı karşıya kaldıkları zorluklar neticesinde kendilerini internete yönelten kişi, bir gruba girerek sosyalleşir, kendisini yaşamdan soyutlamaz ve karşılaştığı sorunları gruptakilerle paylaşarak çözümler bulur. Problemlerini internet kullanan her birey, grup içine giremeyebilmektedir. Bu tarz olaylarda, meslek elemanları bağımlı bireyin tedavisine engel olan sebepleri, gruba başvuramama nedenlerini dikkatle ele almak ve bireyin zorla tedaviye getirilmesi gibi olaylarda dikkatli olmak durumundadır (Fisher 2006'dan aktaran Mutlu, 2015).

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma kapsamında, özellikle ergenlerde daha yaygın olarak rastlanan dijital oyun bağımlılığı; nedenleri, türleri, yaygınlığı, olumlu olumsuz etkileri, önleme ve tedavisi gibi çeşitli boyutlarıyla literatüre dayalı olarak ele alınmak istenmiştir.

Teknolojik araçların yaşamımızı kolaylaştırması, eğlendirmesi, merak duygusunu canlı tutması, boş zamanları değerlendirirken vakit geçirilen etkinlik olması özellikle ergenleri dijital oyunla içli dışlı yapmaktadır. Hatta dijital oyunları uzun süre boyunca oynamaya bağılı olarak bağımlılık oluşmaktadır. Özellikle internet bağımlılığının oluşmasında önemli rolü bulunan dijital oyun bağımlılığı, tıpkı diğler bağımlılıklarda (madde, teknoloji, alkol, kumar vb.) olduğu gibi sosyal, ekonomik, kültürel ve fiziksel birtakım sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Her yaş grubuna hitap eden dijital oyunlar, özellikle ergenler arasında daha çok yaygınlaşarak popüler bir eğlence aracı olarak tercih edilmektedir.

Dijital oyunların gittikçe artması, dijital oyun bağımlılığını gündeme getirmiştir. Kontrollü bir şekilde oynanması halinde bireylere bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan olumlu katkılar sağlamaktadır. Kontrolsüzce oynanan dijital oyunlar ise, bireylerin uyku, beslenme, iskelet, kas, göz rahatsızlığı, obezite gibi birçok açıdan olumsuz etkileri bulunmaktadır. Özellikle şiddet içerikli oyunların bireylerin psikolojik açıdan sağlıklarını tehdit ettiğinin önemslenmesi gerekmektedir. Tüm dünyada görülen dijital oyun bağımlılığı, ülkemizde de genç nüfus arasında yoğun bir şekilde görülmektedir. Buna karşılık dijital oyun

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

bağımlılığı denetimi ve müdahalesinin yetersiz kalması, sorunun ortaya çıkmasına ve artmasına neden olabilmektedir.

Ergenlerin, bilhassa sosyal medya ve internet oyun kullanımı günden güne artmakta ve bu artışla birlikte ergenlerin bir kısmı bağımlılık evresine kadar ulaşmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının tedavisinde, evvela yapılması gereken, çocukların ve ergenlerin bağımlı olmasını engellemek ve bağımlılığı önlemektir. Önleme, tedaviden daha pratik ve güçlü bir yoldur. Bu gerekçeyle ergenlerin yaşamlarında normal hallerinden farklı durumlar geliştiğinde, ailelerin dikkatli bir şekilde çocuklarını gözlemlemesi gerekmektedir. Aileler, ilk önce bu durumun farkına varacak ölçüde çocuklarıyla yakından ilgili olmalı, bağımlılık denen olguyu kabul etmeli ve dikkate almalıdırlar. Anne babalar örnek model olmaları bakımından internette geçirilen süreyi, aza indirmek için günlük yaşamlarını daha bilinçli bir biçimde yeniden organize etmelidirler. Ebeveynler yaşamın ilk döneminden başlayarak özellikle de ergenlik dönemi dâhil olacak şekilde çocuklarıyla gerçekleştirdiği iletişimini bilinçli olarak dengeli bir şekilde sürdürmelidir. Kendi yaşadıkları dönemle, günümüz şartlarını asla bir tutmamalıdır.

Ailelerin, çocuk üzerinde kontrollü denetimi önemlidir. İnternet ve dijital oyunları oynamayı yasaklamaktan ziyade, zaman kısıtlaması konulmalıdır. Bilgisayarın, çocuğun odası yerine ortak kullanım alanlarının birinde olmasına özen gösterilmeli, internet ve dijital oyunlar için somut kurallar oluşturulmalı ve tüm aile fertlerinin bunlara uyması sağlanmalıdır. İnternette filtreleme olmalı ve çocuklara bu konuda örnek davranışlarda bulunulmalıdır. Ebeveynler çocuklarının, ekran başında ilgilendiği içeriğin (tv programı, oyun programı veya herhangi bir uygulama vb.) çocukların gelişim düzeyine ve yaşamına uygun olup olmamasına dikkat etmelidir. Aileler dijital oyunu; susturma, yemek yedirme, ceza verme, ödüllendirme veya oyalama gibi sebeplerle çocuğa sunmamalıdır. Çocukların, çok küçük yaşta sosyal medya veya mail gibi hesaplarının olmamasına özen gösterilmeli, aile çocuğu zaman zaman dijital oyunların olumsuz etkilerini çocuğun anlayacağı bir dilde bilgilendirme yapması gerekmektedir. Dijital oyun bağımlılığı tedavisinde, farmakolojik ve tıbbi tedavilere gereken önem gösterilmeli; bununla birlikte mutlaka ailenin de bu tedavinin bir parçası, özellikle çocuk üzerinde kuracağı denetim mekanizmasıyla destekleyici bir parçası olması gerekmektedir.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Çocukların vakitlerini, internet ve dijital oyuna harcamak yerine sportif, kültürel aktivitelere, sosyal faaliyetlere yönlendirmesinin sağlanması, yetenekli olabileceği, ilgi duyduğu alanların desteklenmesi ve böylece çocuğun başarılı olduğu aktivitelere yönlendirilmesi önerilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığını, diğer bağımlılık türlerinden ayıran en önemli özellik, çocukları ve ergenleri kendi evinde, ailesinin yanında olağan bir durum gibi yakalayabilmesidir. Ekran karşısında uzun süre oyun oynayan ergenlerde bu problem, sadece ergeni değil, çevresini de etkilemektedir. Bundan ötürü dijital oyun bağımlılığıyla ilgili koruyucu, önleyici nitelikte bağımlılığa karşı farkındalık oluşturulacak çalışmalar kesintisiz sürdürülmelidir.

Dijital oyun bağımlılığı konusunda bilişsel terapiler, aile terapisi, grup terapileri tedavi açısından oldukça etkilidir. Özellikle problemlili oyun oynama davranışının tedavisinde, kendi kendine yardım grupları büyük önem taşımaktadır. Dijital oyun oynama, beraberinde anksiyete, uyku bozukluğu, depresyon gibi ruhsal bozuklukları getiriyorsa, psikoterapiye ek olarak ilaç tedavisi de gerekebilmektedir.

Ergenlik çağında dijital bağımlılığın önlenmesinde ilk müdahaleler, temel düzeyde aile ve ergen bireyle çalışmayı, orta vadede ise, ergenin okulu ve sosyal çevresi ile iş birliği yapmayı, uzun vadede, yetişkinlik döneminde ortaya çıkan dijital bağımlılığın engellenmesine yönelik farkındalığın geliştirilmesini kapsamalıdır. Psikososyal tedaviler çerçevesinde, bağımlılıklarda değişiklik yaratacak ve başa çıkma becerisi kazandıracak psikoeğitim programları gereklidir. Toplumsal yapıya uygun, bireysel özellikleri dikkate alan psikoeğitsel çalışmaların planlanması ve uygulanması, dijital bağımlılık oluşumunun engellenmesi bakımından hayati önem taşımaktadır. Bağımlılıklarla mücadeleye ilişkin stratejiler, erken uyarı ve zamanında müdahale olmak üzere iki planlama üzerinden kurumlar arasında iş birliği ve çok sektörlü, çok disiplinli bir anlayışla yürütülmelidir.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Kaynakça

- Açıköz, Y., ve Yalman, A. (2018). Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerine etkisi: Gta 5 oyunu örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*.
- Aksoy, Z. (2018). Adölesanlarda oyun bağımlılığı, yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- Aktaş, B. (2018). Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi. *Kafkas Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Ayan, S. (2016). *Oyunla renklendir hayatı* (1 b.). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Ayan, S., ve Memiş, U. (2012). Erken çocukluk döneminde oyun. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 143-149.
- Ayas, M. (2018). *Sanal Bağımlılık*. İstanbul: İdeal Akademi Yayınları.
- Bayırtepe, E., ve Tüzün, H. (2007). Oyun tabanlı öğrenme ortamlarının öğrencilerin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz-yeterlik algıları üzerine etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 41-54.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Crawford, C. (1982). *The art of computer game design*. Berkeley, CA: Osborne / McGraw Hill.
- Çavuş, S., Ayhan , B., Tuncer , M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*.
- Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Sonuç Raporu (2018). *Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü*. Ankara.
- Erdem, M. (2023, Şubat 16). *Teknoloji bağımlılığı nedir*. Erdem Psikiyatri: <https://www.erdempsikiyatri.com/teknoloji-bagimlilik-nedir> adresinden alındı
- ESA. (2022). *Essential Facts About the Video Game Industry*. <https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2022/06/2022->

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Essential-Facts-About-the-Video-Game-Industry.pdf adresinden alındı

- Gökçearslan, Ş., ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Hazar, Z., Demir, G. T., ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: karşılaştırmalı bir metafor çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*.
- Horzum, M. B., Ayas, T., Çakır, B. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Huizinga, J. (2006). *Homo Ludens oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme*. (M. A. Kılıçbay, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Irmak, A., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 128-137.
- Karaca, S., Gök, C., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., Barlas, G. Ü. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Klinik ve Deneysel Sağlık Bilimleri*, 6(1), 14-19.
- Karaduman, M., ve Aciyan, P. E. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Kesgin, D. (2019). Madde bağımlısı bireylerin kendine yardım gruplarına katılımından sonraki toplumsal yaşama uyum süreçleri üzerine nitel bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul*.
- King, D., & Delfabbro, P. (2009). Understanding and assisting excessive players of video games: A community psychology perspective. *Australian Community Psychologist*, 62-74.

- Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807
- Kuss, D. (2013). Internet gaming addiction: Current perspectives. *Psychology Research And Behavior Management*, 125.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., Özdiñler , A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların ngelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *The Turkish Journal on Addictions*, 227-247.
- Mutlu, E. (2013). Madde bağımlılığında ailenin rolü. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 13-17.
- Mutlu, E. (2015). Madde bağımlılığı tedavisinde sosyal hizmet uzmanları rol ve işlevleri. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 6(2), 16-23.
- Nazlıgöl , M., Baş, ř., Akyüz, Z., Yorulmaz, O. (2012). İnternette oyun oynama bozukluğu vetedavi yaklaşımları: sistematik bir gözden geçirme. *The Turkish Journal on Addictions*, 13-35.
- Nazlıgöl, M., ve Yılmaz, A. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 97-108.
- Ocak, M. (2013). Sanaldan gerçeğe sorunlar, çözüm önerileri ve iyi uygulama örnekleri. *Çocuk ve Bilişim Risk Altında ve Korunması Gereken Çocuklar Serisi*.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öztürk, D. (2007). Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duygusal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Sallayıcı, Z. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 13-23.
- şahin, ř., ve Korkmaz, Ö. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- şengöl, C., ve Büber, A. (2016). Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi. *Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim, Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi*, 6(3), 175-178.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2017). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.

- Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807
- Terek, Ü. G., ve Batı, U. (2011). *Dijital oyunlar: Kendi dünyanda yaşa, bizimkinde oyna*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5).
- TUİK. (2021, Aralık). Çocuklarda teknolojileri kullanım araştırması. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilism-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Oyun tanımı*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov>.
- Tüzün, H. (2006). Eğitsel bilgisayar oyunları ve bir örnek: Quest Atlantis. *Hacette Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 220-230.
- Uğurlu, T., Şengül, C., Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Ülker, Ü., Acar, S., Bülbül, H. (2017, Nisan). Lisansüstü öğrencilerinin eğitsel dijital oyunların eğitim amaçlı kullanılmasına yönelik görüşleri. *Sözel bildiri, 11. Uluslararası Bilgisayar ve Teknolojileri Sempozyumu*,. Malatya.
- Vatandaş, S. (2020). Oyun ve oyuncak: teknolojik ve toplumsal dönüşüm sürecinde oyun ve oyuncakın anlamsal ve işlevsel değişimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(28), 913-930.
- Yalçın, S., ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi*.
- Yalçın, S., ve Kavaklı, Y. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175-184.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775.
- Yeşilay. (2020, Ekim). Teknoloji bağımlılığı. *Oyun bağımlılığı nelere yol açıyor*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/oyun-bagimliliği-nelere-yol-aciyor> adresinden alındı
- Yılmaz, B., ve Bekiroğlu, S. (2020). *Çocukluk döneminde dijital bağımlılık*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Yumrukuz, Ö. (2021). Pubg oynama pratiklerinin dijital oyun bağımlılığı ilişkisi ekseninde incelenmesi. *Atatürk İletişim Dergisi*, (21), 5-28.

Yücel, G., ve Şan, Ş. (2018). Dijital oyunlarda bağımlılık ve şiddet: blue whale oyunu üzerinde bir inceleme. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(32), 87-100.