

OYUN BAĞIMLILIĞI

Nedir? Baş Etme Yolları

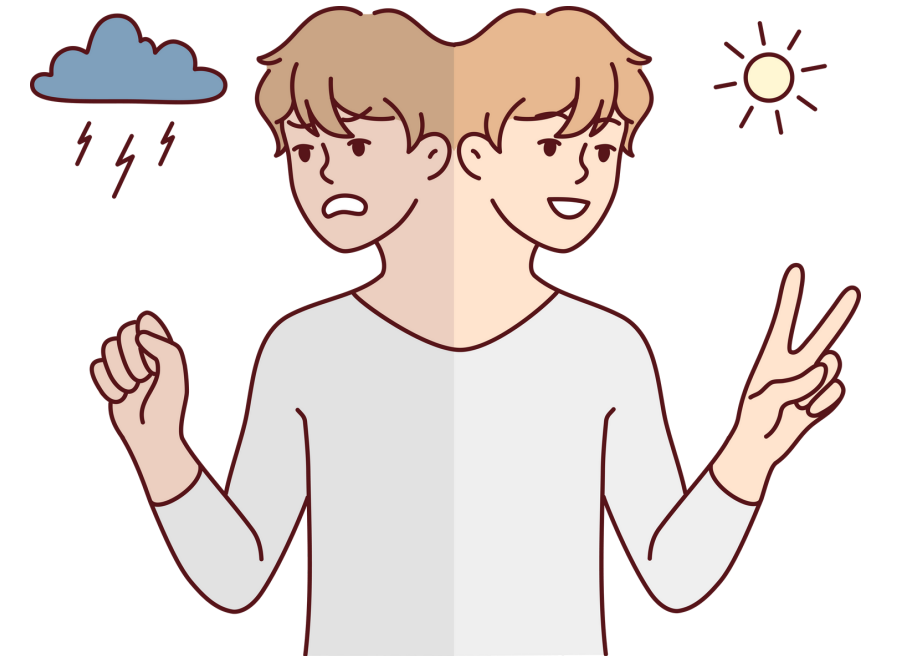
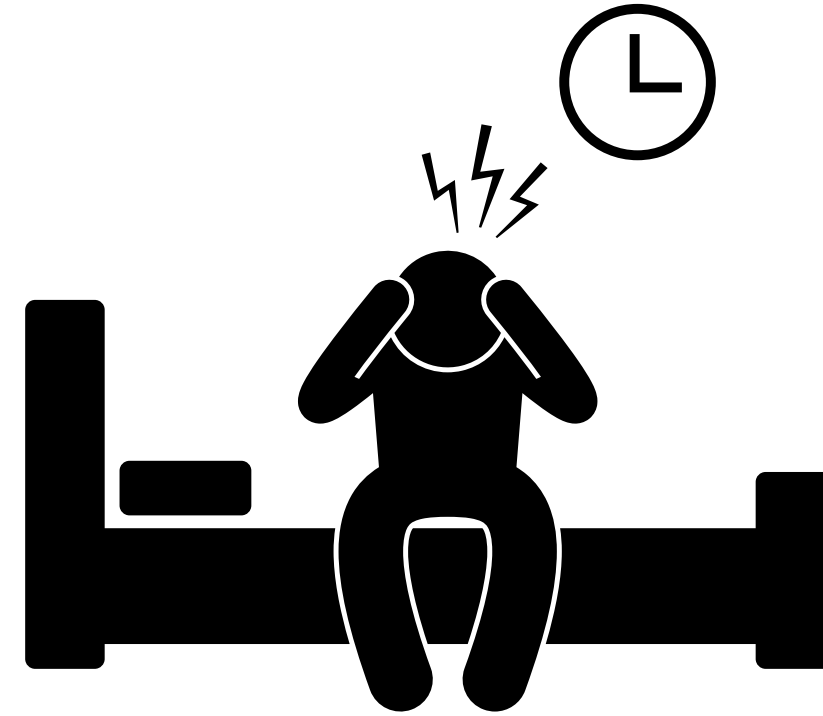
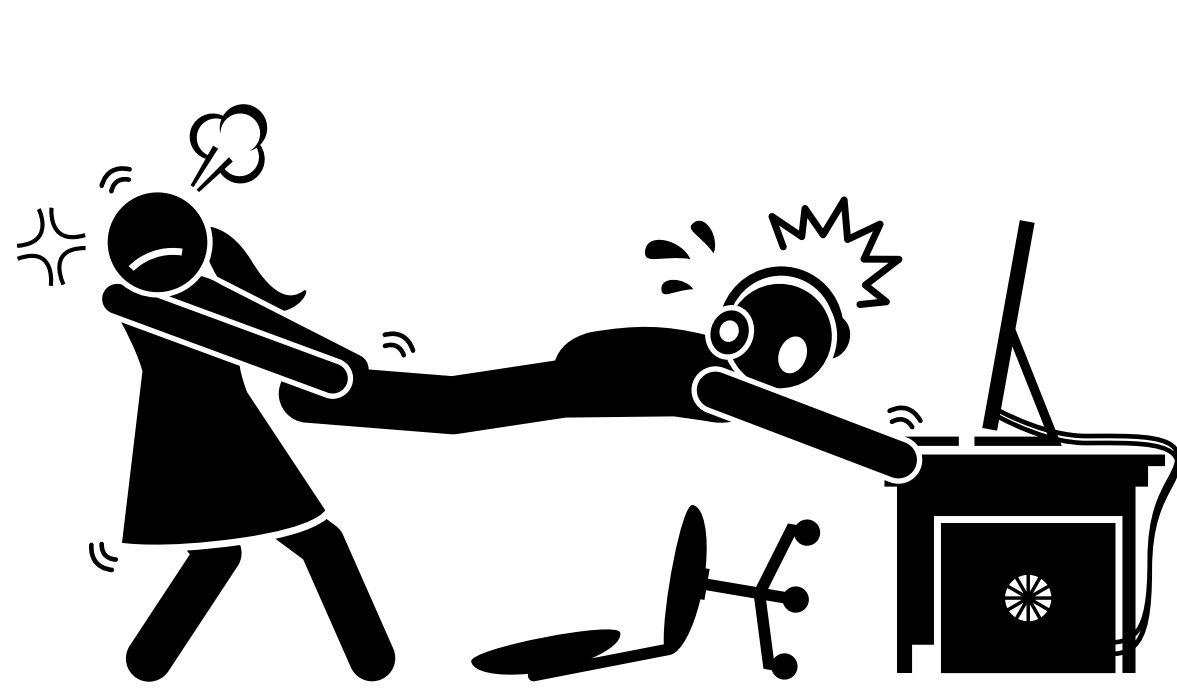
Nelerdir?



Hazırlayan
Umut Güven

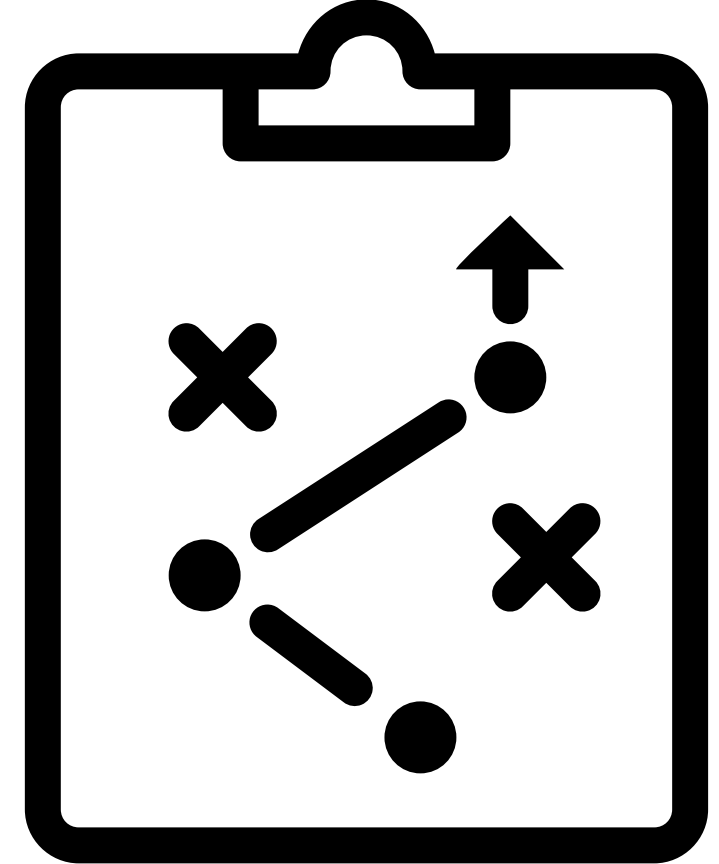
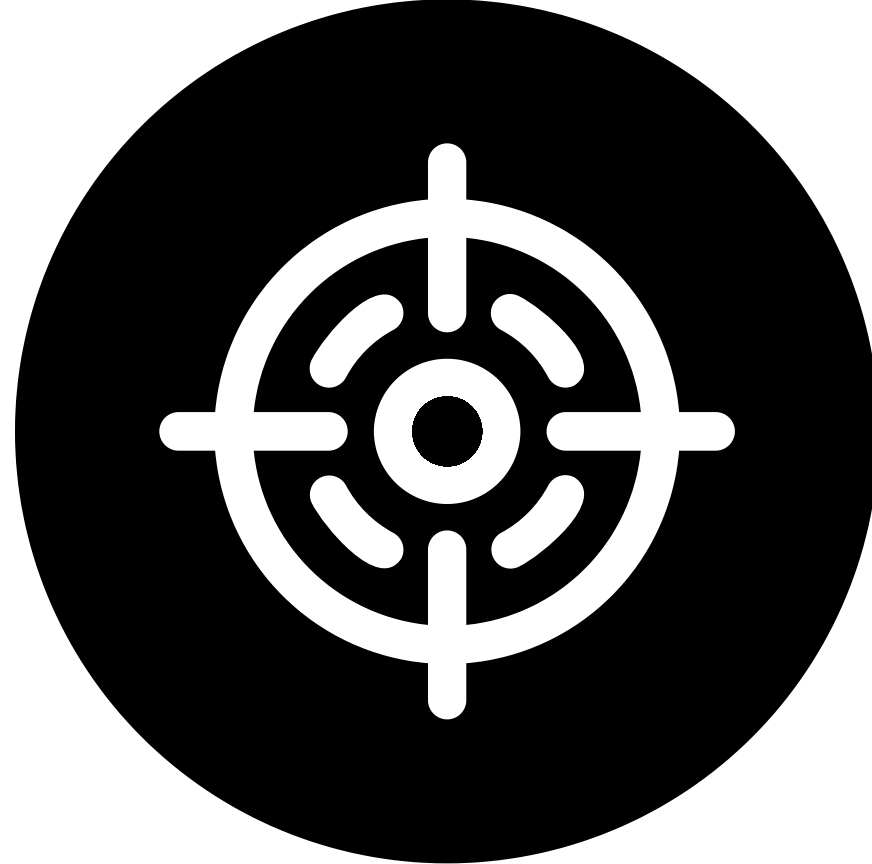
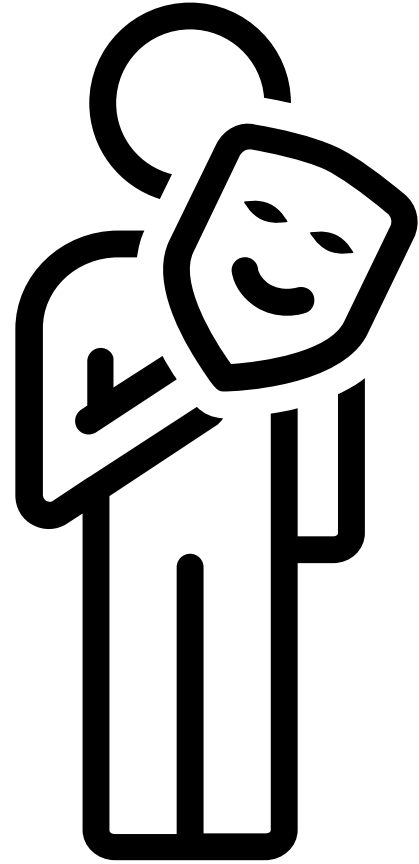
Oyun Bağımlılığı Nedir?

- **Oyun bağımlılığı**, video oyunları, bilgisayar oyunları, mobil oyunlar gibi çeşitli elektronik oyunları sürekli ve aşırı şekilde oynama ihtiyacı olarak tanımlanabilir.
- **Nedenleri arasında**, oyunların eğlenceli ve ödüllendirici olması, rekabetçi doğaları, kaçış imkanı sağlamaları ve sosyal bağlantıların kurulması gibi faktörler sayılabilir.
- **Oyun bağımlılığı belirtileri arasında**, oyun oynama süresini kontrol edememe, gerçek hayattaki etkinliklere ilgi kaybı, uyku problemleri ve duygusal dalgalanmalar gibi faktörler yer alabilir.



Oyun Bağımlılığı Nedir?

- Dünya genelinde, ortalama olarak her 10 gençten 1'i oyun bağımlısıdır.
- Oyun bağımlılığı, erkeklerde kadınlara göre daha yaygındır.
- Oyun bağımlılığına yol açan en yaygın oyun türleri arasında rol yapma oyunları, nişancılık oyunları ve strateji oyunları yer almaktadır.



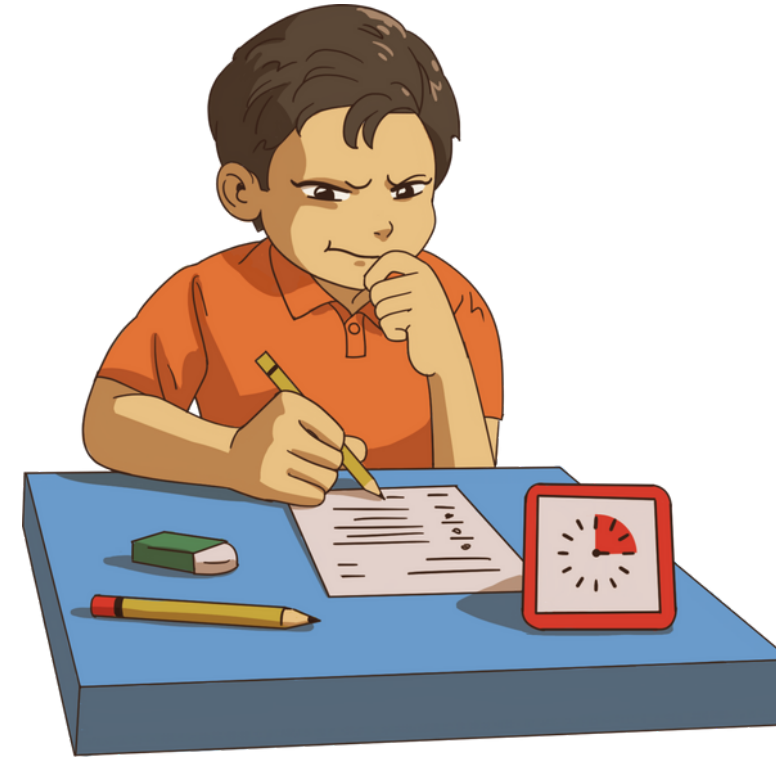
Oyun Oynamanın Etkileri

- Oyunlar, öğrenmeyi ve el-göz koordinasyonunu geliştirebilir. Bazı oyunlar, strateji, planlama ve problem çözme becerilerini artırabilir.
- Oyunlar, ruh halini iyileştirici bir etkiye sahip olabilir ve stres azaltmaya yardımcı olabilir. Aynı zamanda, oyunlar bir sosyal çevrenin parçası olmanın bir yolu olarak da kullanılabilir.
- Ancak, oyunların uzun süreli ve aşırı oynanması, sosyal ilişkileri etkileyebilir, uyku sorunlarına ve fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Bu nedenle, oyunların keyifli ve öğretici bir aktivite olması için, **dengeli** bir şekilde oynanmaları önemlidir.



Oyun Oynamanın Etkileri

- Bir araştırmaya gore, 18-24 yaş aralığındaki oyun oynayanların %30'u oyunlarda ortalama 5 saatten fazla zaman geçiriyor.
- in'de yapılan bir araştırmada, 13-18 yaş arasındaki gençlerin %17.9'unun oyun bağımlısı olduğu belirlenmiştir.
- Oyun bağımlılığı olan kişilerin %25'i, akademik başarılarının dşek olduğunu belirtmiştir.



Oyun Oynamanın Etkileri



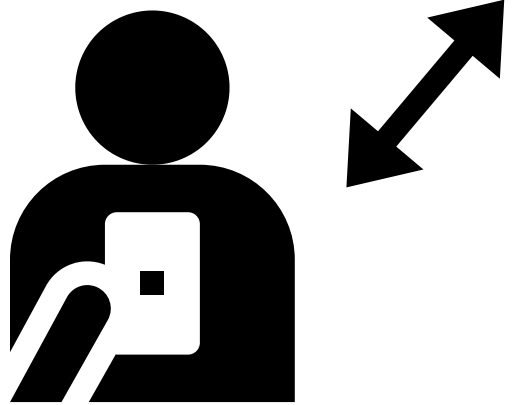
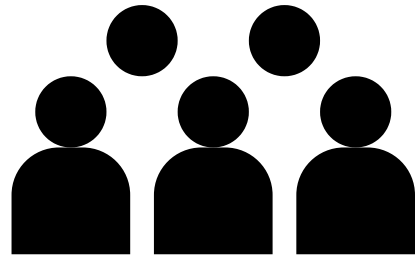
- **Zaman yönetimi problemleri:** Oyunlar, insanların zamanını alabilir ve kişilerin günlük rutinlerinde gerekli aktiviteleri yapmalarını engelleyebilir. Bu, özellikle gençlerde zaman yönetimi becerilerinin gelişmesini engelleyebilir ve gelecekteki başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir.
- **Okul performansı düşüklüğü:** Uzun süreli oyun oynama, özellikle akşamları geç saatlere kadar, öğrencilerin uyku düzenini bozabilir ve derslere hazırlanmalarını engelleyebilir. Bu da okul performansını olumsuz etkileyebilir.



Oyun Oynamanın Etkileri



- **Fiziksel sağlık problemleri:** Oyun oynama süresinin artması, fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Oyunlar genellikle hareketsiz bir yaşam tarzı gerektirir ve uzun süreli oturma pozisyonu, kaslarda gerginlik, obezite ve göz yorgunluğu gibi sağlık problemlerine neden olabilir.
- **Sosyal izolasyon:** Oyun oynarken insanlar gerçek dünya ile olan etkileşimlerini azaltabilirler ve sosyal izolasyona neden olabilirler. Bu, özellikle gençler için arkadaş edinme ve sosyal becerilerin gelişmesini engelleyebilir.



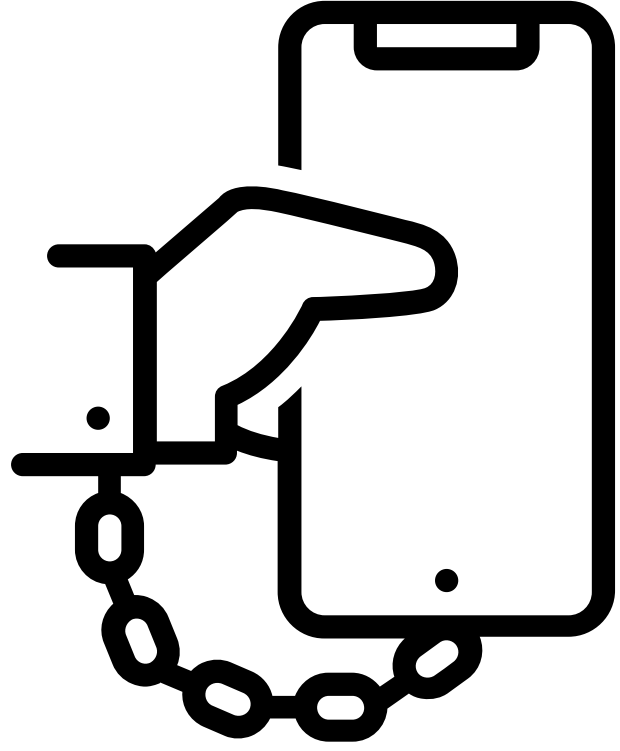
Oyun Oynamanın Etkileri



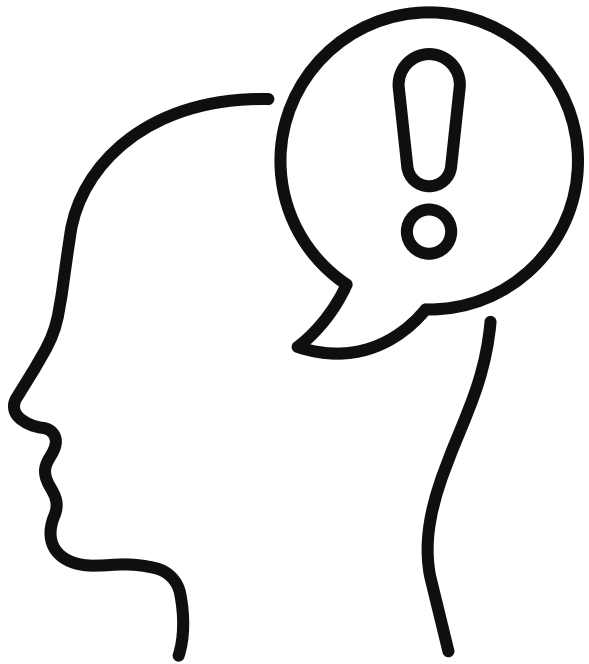
Ergenlik dönemiyle birlikte başlayan video oyunlarına olan ilgi, gençlerin sosyal ve zihinsel gelişiminde birçok olumsuz etki yaratabilir. Bu olumsuz etkiler arasında:

- **Agresif davranışlar:** Bazı video oyunları, şiddet içerikli olduğu için gençlerde agresif davranışlar sergilemesine neden olabilir.
- **Cinsiyet rollerine yönelik önyargılar:** Bazı video oyunları cinsiyet rollerine yönelik önyargıları pekiştirebilir ve bu da gençlerin cinsiyetçi düşünceler geliştirmesine neden olabilir.

Oyun Oynamanın Etkileri



- **Bağımlılık:** Oyunlar, özellikle aşırı oynanması halinde, bağımlılık yaratabilir ve gençlerin günlük rutinlerini etkileyebilir.
- **İletişim becerilerinin azalması:** Oyunlar, insanlarla yüz yüze iletişimi azaltabilir ve gençlerin iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.
- **Dikkat eksikliği ve hiperaktivite:** Uzun süreli oyun oynama, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan gençlerde belirtileri şiddetlendirebilir.



Oyunlarda Güvenlik nemli Mi?

Oyun oynarken sadece oyun içi eylemler değil, aynı zamanda oyuncuların kişisel bilgileri de tehlikeye girebilir. Bu nedenle, oyunlarda güvenlik konusu da oldukça önemlidir.

İşte oyunlarda güvenliği sağlamak için dikkat edilmesi gereken bazı konular:



- **Kişisel bilgilerin korunması:** Oyuncuların isimleri, e-posta adresleri, telefon numaraları ve hatta kredi kartı bilgileri gibi kişisel bilgiler oyunlar aracılığıyla toplanabilir. Oyun şirketleri, bu bilgileri gizli tutmalı ve oyuncuların rızası olmadan bu bilgileri üçüncü taraflarla paylaşmamalıdır.
- **Yabancılarla etkileşimlerin yönetimi:** Bazı oyunlar, oyuncuların diğer oyuncularla etkileşimde bulunmalarına izin verir. Ancak, bu etkileşimler bazen güvensiz olabilir. Bu nedenle, oyunculara diğer oyuncularla nasıl etkileşimde bulunmaları gerektiği konusunda rehberlik edilmelidir.

Oyunlarda Güvenlik nemli Mi?



- **Oyun içi demeler:** Bazı oyunlar, oyuncuların gerçek para karşılığında dijital öğeler veya özellikler satın almalarına izin verir. Bu demeler güvenli bir şekilde işlenmeli ve oyuncuların bilgileri korunmalıdır.
 - **Dolandırıcılık riskleri:** Oyunlar, oyuncuların sahte mesajlar veya bağlantılar aracılığıyla dolandırılmaları için bir fırsat sunabilir. Oyunculara, güvenli internet kullanımı konusunda eğitim verilmelidir.
- Oyunlarda güvenlik konusu, hem oyuncuların hem de oyun şirketlerinin dikkat etmesi gereken önemli bir konudur. Bu konuda bilinçli olmak, güvenli bir oyun deneyimi sağlamak için gereklidir.

Oyunlarda Güvenlik nemli Mi?

- Norton LifeLock'un yaptığı bir araştırmaya göre, 2019 yılında 10-17 yaş arasındaki çocukların %48'i online oyunlarda yabancılarla tanışmış ve %22'si yabancılarla sık sık konuşmuştur. Bu durum da çocukların güvenliğini riske atmaktadır.
- Kaspersky'nin yaptığı bir araştırmaya göre, oyuncuların %53' oyun içi satın alma işlemlerinde dolandırıcılık riskiyle karşılaşmıştır. Ayrıca, oyuncuların %54' online oyunlarda saldırıya uğramış veya başkalarına saldırmıştır.
- Statista'nın raporuna göre, 2020 yılında mobil oyunlarda yapılan toplam harcama 77.2 milyar dolardır. Ancak bu yüksek miktarda demeler yapılırken, kullanıcıların kişisel bilgileri de tehlikeye atılabilmektedir.
- Global Web Index'in araştırmasına göre, dünya genelindeki oyuncuların %64' oyunlarda en az haftada bir kez sosyal medya hesaplarını kullanıyor. Bu da oyuncuların kişisel bilgilerinin diğer platformlara aktarılma riskini artırıyor.

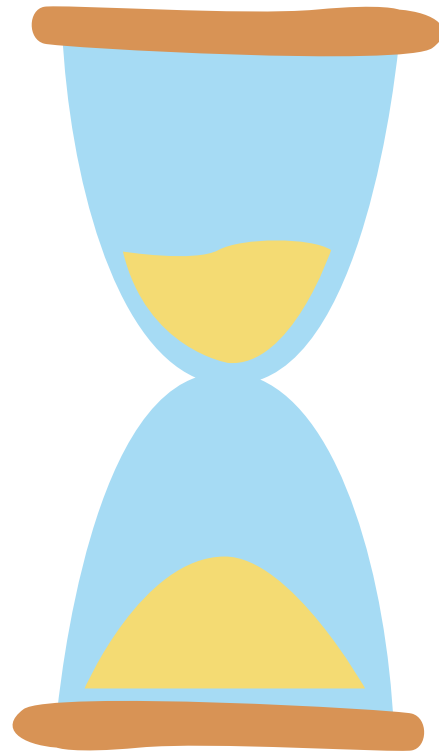
Oyunların Zaman Yönetimi

- Oyunlar, özellikle gençler arasında oldukça popülerdir ve oyun oynamak için harcanan zaman giderek artmaktadır. Ancak, aşırı oyun oynama, diğer etkinliklerle dengesizlik yaratabilir ve zaman yönetimini olumsuz etkileyebilir.
- Oyunların zaman harcaması, özellikle ödevler, çalışma ve diğer sosyal aktiviteler gibi önemli faaliyetleri etkileyebilir. Bu nedenle, oyun oynamak için ayrılacak zamanın belirli bir sınırı olmalı ve diğer faaliyetlerin yanı sıra dengeli bir şekilde planlanmalıdır.



Oyunların Zaman Yönetimi

- Ayrıca, oyun oynamanın süresi de kontrol edilmelidir. Özellikle gençlerde, aşırı oyun oynamanın uyku sorunları, sağlık problemleri ve akademik performans düşüklüğüne neden olabileceği gösterilmiştir. Bu nedenle, oyun oynamak için ayrılan sürenin, diğer faaliyetlerle denge içinde olması ve kontrol altında tutulması önemlidir.



Oyunların Zaman Yönetimi

- ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, gençlerin %8'i haftada en az 50 saat oyun oynuyor.
- Aynı araştırmada, 18-29 yaş aralığındaki yetişkinlerin %38'inin haftada en az 10 saat oyun oynadığı belirtiliyor.
- İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre, çocukların %20'si oyun oynama nedeniyle diğer aktivitelerden vazgeçiyor.
- Bir başka araştırmada, oyun oynamanın zaman kaybı olarak algılanabileceği ve zaman yönetiminde sorun yaratabileceği belirtiliyor.



Oyun Bağımlılığından Kurtulma Yolları



1. Farkındalık ve Kabul Etme

Oyun bağımlılığından kurtulmak isteyen kişinin öncelikle sorununu kabul etmesi ve farkındalık oluşturması gerekmektedir. Kişi, oyun oynama alışkanlığının hayatını ve ilişkilerini olumsuz etkilediğini kabul etmeli ve bu konuda kendisine yardımcı olacak insanlarla konuşmalıdır.



2. Kendi Kendine Sınır Koyma

Kişi, oyun oynama süresini sınırlandırmalı ve oyun oynama süresi boyunca, kendini kontrol etmeyi öğrenmelidir. Bu sınırı aşmamak için kişi, günlük hayatta kendisine başka hedefler belirlemeli ve bu hedeflere odaklanmalıdır.



3. Alternatif Aktiviteler

Oyun bağımlılığından kurtulmak için kişi, oyun oynamak yerine başka aktiviteler yapmalıdır. Spor yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak, yürüyüş yapmak, seyahat etmek gibi alternatif aktiviteler, kişinin zihnini meşgul ederek oyun oynamak istemesini engeller.

Oyun Bağımlılığından Kurtulma Yolları



4. Zaman Yönetimi

Oyun oynama süresi belirlenmeli ve kişi bu süreye uyarak oyun oynamalıdır. Ayrıca, oyun oynama süresi diğer aktivitelerle dengeleme yapılarak, zaman yönetimi sağlanabilir.



5. Aile ve Arkadaş Desteği

Kişi, aile bireyleri ve arkadaşlarıyla konuşarak, oyun bağımlılığı konusunda destek alabilir. Aile bireyleri kişiye karşı anlayışlı olmalı ve kişinin sürecinde yardımcı olmalıdır.



6. Profesyonel Yardım

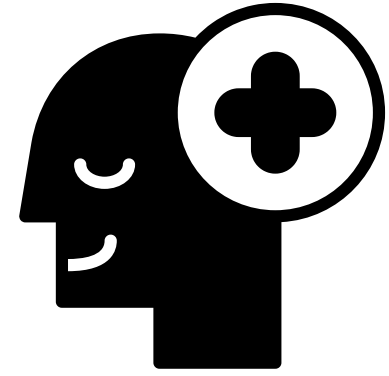
Oyun bağımlılığı ciddi bir sorun olabilir ve kişinin tek başına üstesinden gelebileceği bir durum değildir. Bu durumda profesyonel yardım alınması gerekir. Psikologlar, terapistler ve rehabilite merkezleri, oyun bağımlılığı ile mücadelede yardımcı olabilir.

Oyun Bağımlılığından Kurtulma Yolları



7. Teknoloji Kullanımını Azaltma

Kişi, oyun bağımlılığından kurtulmak için teknoloji kullanımını azaltmalıdır. Özellikle, uykudan önce telefon ve bilgisayar kullanımı gibi alışkanlıklardan vazgeçmeli ve teknoloji kullanımını belli bir saat aralığına sınırlandırmalıdır.



8. Olumlu Düşünce ve Kendine İnanma

Kişi, oyun bağımlılığından kurtulmak için olumlu düşünceye ve kendine inanmaya odaklanmalıdır. Negatif düşünceler, kişinin motivasyonunu düşürür ve geri adım atmasına sebep olabilir. Bu nedenle kişi, kendine başarabileceği hedefler koymalı ve bu hedefleri gerçekleştirmek için olumlu düşünmeli.



9. Düzenli Uyku ve Beslenme

Düzenli uyku ve beslenme, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı için oldukça önemlidir. Oyun bağımlılığından kurtulmak isteyen kişinin düzenli bir uyku ve beslenme düzeni oluşturması, kendini iyi hissetmesine ve oyun oynamaya olan ihtiyacının azalmasına yardımcı olabilir.

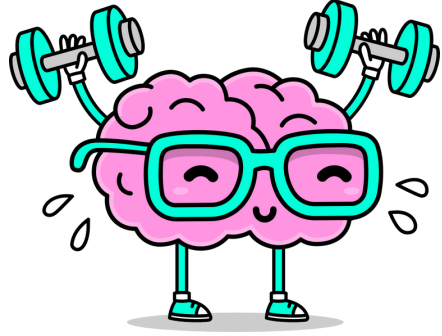
Oyun Bağımlılığından Kurtulma Yolları

10. Kendine Yönelik Olumlu Faaliyetler

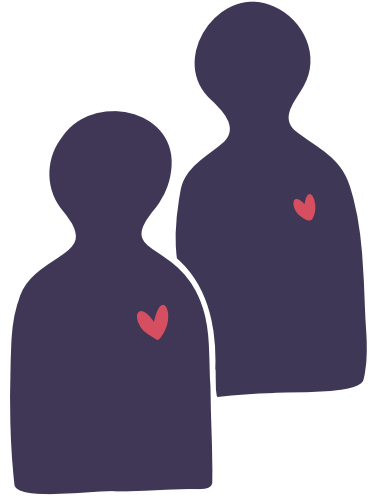
Kişi, kendine yönelik olumlu faaliyetler yaparak, kendini keşfedebilir ve öz güvenini arttırabilir. Kendi yeteneklerini keşfetmek, hobiler edinmek ve yeni şeyler öğrenmek, kişinin kendini iyi hissetmesine ve oyun oynamak yerine farklı aktivitelerle uğraşmasına yardımcı olabilir.

11. Oyun Ortamından Uzaklaşma

Oyun bağımlılığından kurtulmak isteyen kişi, oyun ortamından uzaklaşmalı ve oyun oynadığı ortamlardan uzak durmalıdır. Bu, oyun oynamak isteğini azaltabilir ve kişinin oyun bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olabilir.



Oyun Bağımlılığından Kurtulma Yolları



12. Gerçek Hayatta İlişkiler Kurma

Kişi, gerçek hayatta ilişkiler kurarak, sosyal etkileşimleri arttırmalıdır. Yeni insanlarla tanışmak, arkadaş edinmek ve aile üyeleriyle zaman geçirmek, kişinin oyun oynamak yerine farklı etkinliklere katılmasına yardımcı olabilir.

13. Oyun Bağımlılığı Destek Gruplarına Katılma

Oyun bağımlılığı destek grupları, kişinin oyun bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olabilecek bir kaynak olabilir. Bu gruplar, kişilerin deneyimlerini paylaşmalarına, birbirlerine destek olmalarına ve oyun bağımlılığı ile mücadele etmelerine yardımcı olabilir.



Oyun Bağımlılığından Kurtulma Yolları

Sonuç

- Oyun bağımlılığı, kişiyi bir çok yönden olumsuz etkileyen bir durumdur. Ancak, oyun bağımlılığından kurtulmak mümkündür.
- Kişinin kendine yönelik farkındalık sağlaması ve yardım alması bağımlılıktan kurtulmak için önemlidir.



Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9208-4>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 290-292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, 2(3), 254-262. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>
- Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2016). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 55-61. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0608>

Kaynakça

- Griffiths, M. D. (2002). The educational benefits of videogames. *Education and Health*, 20(3), 47-51.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, 2(3), 347-374.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Sublette, V. A., & Mullan, B. (2012). Consequences of play: A systematic review of the effects of online gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 3-23.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205-212.
- Rehbein, F., Kleimann, M., Mößle, T. ve Möller, C. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277.
- National Institute of Mental Health. (2019). Video game addiction. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/video-game-addiction/index.shtml>
- China Internet Network Information Center. (2019). The 43rd China statistical report on internet development. <https://www.cnnic.com.cn/IDR/ReportDownloads/201906/P020190611523135202022.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.919876>

Kaynakça

- Çelik, Ç. B. (2019). Oyun bağımlılığı: önemli bir sağlık sorunu. İstanbul Medipol Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 27(3), 259-264.
- Demirbaş, H. (2019). Oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bir literatür taraması. Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 10(2), 143-149.
- Fırat, S. (2020). Oyun bağımlılığı ve cinsiyet. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13(73), 1024-1034.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction, 10(2), 278-296.
- Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(10), 901-906.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2017). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. Motivation and Emotion, 41(4), 364-380.
- Türk Psikiyatri Derneği. (2016). Oyun bağımlılığı tanı ve tedavi rehberi. Retrieved from <https://www.psikiyatri.org.tr/wp-content/uploads/2019/12/Oyun-Bagimlilik-Tani-ve-Tedavi-Rehberi-2016.pdf>

Kaynakça

- Buckleitner, W. (2021). The Psychology of Video Game Play and Their Impact on Children. The Future of Children, 31(1), 53-66.
- National Cyber Security Alliance. (2019). Online Gaming Safety. https://staysafeonline.org/wp-content/uploads/2019/09/Online_Gaming_Safety_One-Sheet.pdf
- NortonLifeLock. (2021). Online gaming safety tips. <https://us.norton.com/internetsecurity-kids-safety-online-gaming-safety-tips.html>
- World Health Organization. (2018). Gaming disorder. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>
- Norton LifeLock. (2019). Cyber Safety Insights Report: Kids and Screens. <https://us.norton.com/internetsecurity-kids-safety-cyber-safety-insights-report-kids-and-screens.html>
- Kaspersky. (2018). Gaming in the crosshairs: Uncovering the cost of video game piracy and hacking. https://www.kaspersky.com/about/press-releases/2018_gaming-in-the-crosshairs-uncovering-the-cost-of-video-game-piracy-and-hacking
- Statista. (2021). Mobile gaming - Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/3117/mobile-games/>
- GlobalWebIndex. (2020). Gaming. <https://www.globalwebindex.com/reports/gaming-2020>

Kaynakça

- "Video Game Addiction Statistics - Facts, Figures, Percentages, & Numbers" (Retrieved from GameQuitters website): <https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/>
- "Gaming disorder: WHO publishes new International Classification of Diseases (ICD-11)" (Retrieved from World Health Organization website): <https://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-gaming-disorder>
- "Digital Fingerprint: The Online Behaviours of Children" (Retrieved from NSPCC website): <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2017/digital-fingerprint-report>
- "The Good Childhood Report 2021" (Retrieved from The Children's Society website): <https://www.childrensociety.org.uk/what-we-do/resources-and-publications/the-good-childhood-report-2021>
- "Video Game Addiction: How Big Is The Problem?" (Retrieved from Forbes website): <https://www.forbes.com/sites/erikkain/2018/06/20/video-game-addiction-how-big-is-the-problem/?sh=10f91a252c33>
- "Video Game Addiction: Warning Signs, Risks, and Treatment" (Retrieved from HelpGuide website): <https://www.helpguide.org/articles/addictions/video-game-addiction.htm>

Soru-Cevap Bölümü

Katılımınız için teşekkür ederim.