

Bilgisayar ve Oyun Bağımlılığı: Psikososyal Etkiler ve Müdahale Yöntemleri

Servet Bayram^{1*}

Citation : Bayram. S. (2025). Bilgisayar ve oyun bağımlılığı: psikososyal etkiler ve müdahale yöntemleri. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 6, (1), 44-55.
Received : 4.06.2025
Accepted : 5.08.2025
Published : 31.06.2025
Publisher's Note : İstanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ

Dijital oyunlar çağımızın en popüler eğlence araçlarından biri hâline gelmiştir. Ancak bu eğlencenin sınırları aşıldığında, bireylerde özellikle gençler arasında ciddi bağımlılık belirtileri gözlemlenmekte ve beraberinde birçok sorun oluşmaktadır. Bu sorunlar bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal yapılarında olumsuz durumlar doğurmaktadır. Bu makalede, dijital oyun bağımlılığı olgusu; tanımı, psikososyal etkileri, risk faktörleri ve müdahale stratejileri çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışma, Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinde okuyan öğrencilere dijital bağımlılıkla mücadelede bütüncül bir yaklaşım önermekte, bağımlılığı önleme ve müdahalede hangi yöntemlerin kullanılabilirliğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, bilgisayar, oyun, psikoterapi, yöntemler

¹ Prof. Dr.; Servet Bayram; İstanbul Medipol Üniversitesi, servet.bayram@medipol.edu.tr;
Orcid ID:0000-0003-4087-3669; Sorumlu Yazar

Computer and Gaming Addiction: Psychosocial Effects and Intervention Methods

Abstract

Digital games have become one of the most popular entertainment tools of our age. However, when the limits of this entertainment are exceeded, serious addiction symptoms are observed in individuals, especially among young people, and many problems occur. These problems cause negative situations in the physiological, psychological and social structures of individuals. In this article, the phenomenon of digital game addiction is discussed within the framework of its definition, psychosocial effects, risk factors and intervention strategies. The study suggests a holistic approach to combat digital addiction for students studying in the Departments of Psychology and Psychological Counselin and shows which methods can be used in addiction prevention and intervention.

Keywords: *Addiction, computer, game, psychotherapy, methods*

Giriş

Günümüz çağında dijital oyunlar, salt bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek bireylere hem sosyalleşme hem de psikolojik kaçış imkânı sunan çok boyutlu bir kültürel fenomen hâlini almıştır. Özellikle çok oyunculu çevrim içi oyunlar, farklı coğrafyalardan oyuncuları bir araya getirerek sanal ortamda sosyal bağların kurulmasını mümkün kılmaktadır (Kowert & Quandt, 2016). Bu oyunlar, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin etkileşim kurmasına zemin hazırlayarak kolektif aidiyet ve topluluk bilincinin gelişimine katkıda bulunurken, takım tabanlı yapıları aracılığıyla kişilerarası iletişim, liderlik ve stratejik düşünme gibi sosyal becerilerin gelişimini desteklemektedir (Granic, Lobel, & Engels, 2014). Ayrıca, dijital oyunlar bireylerin gerçek hayatın stres ve baskılarından geçici bir süreliğine uzaklaşmalarına olanak tanıyan bir kaçış mekanizması işlevi görmektedir. Bu bağlamda, oyuncular kontrollü bir dijital evrende kısa süreli başarılar kazanarak kendilerini daha güçlü ve yeterli hissetme deneyimi yaşayabilmektedir (Yee, 2006). Oyun ortamında farklı kimlikler oluşturmak ve bu kimlikler üzerinden kendini ifade etmek, özellikle sosyal izolasyon yaşayan bireyler için önemli bir psikolojik rahatlama kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Böylelik-

le, dijital oyunlar hem sosyal etkileşimi teşvik eden hem de bireyin psikolojik ihtiyaçlarına yanıt veren çok katmanlı ve kapsamlı bir deneyim sunmaktadır. Teknolojiyle iç içe büyüyen nesiller açısından dijital oyunlar yalnızca eğlence amacı taşımamakta, aynı zamanda etkili bir sosyalleşme ve kaçış aracı olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, oyun oynama davranışının bazı bireylerde kontrol dışına çıkarak bağımlılık düzeyine ulaşması önemli bir risk olarak ortaya çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bu durumu “Gaming Disorder” (Oyun Bozukluğu) olarak tanımlamış ve 2018 yılında Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11) kapsamına dâhil etmiştir (World Health Organization, 2018). Amerikan Psikiyatri Derneği’nin DSM-5 kılavuzunda ise “Internet Gaming Disorder (IGD)” tanımı, kişinin oyun oynama davranışını kontrol edememesi, oyun oynamaya öncelik vermesi ve bunun sosyal, akademik veya mesleki işlevselliğini olumsuz etkilemesi şeklinde açıklanmaktadır (APA, 2013). Şalvarlı ve Griffiths (2022) ise internet oyun bozukluğunun dürtüsellik ile anlamlı bir ilişki taşıdığını ve özellikle ergenlerde tanı konmasının önemini vurgulamaktadır. Bu tanımlar birbiriyle ilişkili olmakla birlikte, öğrenciler ve aday meslektaşlar arasında “Bilgisayar ve oyun bağımlılığı tam olarak nedir?”, “Bireyler bu durumu nasıl fark edebilir?” gibi sorular sıkça gündeme gelmektedir. Özellikle Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık alanlarında eğitim gören öğrencilerin konuyu daha iyi kavrayabilmesi amacıyla bilgisayar ve oyun bağımlılığı; “bilgisayar ve oyun platformlarının kullanımında bireyin kendine sınır koyamaması, kontrolsüz bir şekilde bu araçlara aşırı zaman ayırması ve bunun sonucunda sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkması” şeklinde tanımlanabilir (Aziz ve ark., 2021). Bu durum aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı veya internet bağımlılığı olarak da ifade edilmektedir. Temel olarak, kişinin bilgisayar ve oyunları günlük yaşamında öncelikli ve vazgeçilmez bir konuma taşıması ve çevresindekiler tarafından da bu şekilde algılanması, sorunun ciddiyetini ortaya koymaktadır. Sorunun bilimsel anlamda tanımlanabilmesi için aşağıdaki kriterlere dikkat edilmelidir: 1. Planlanan süreden daha uzun süre ekran karşısında kalınması, zamanın kontrol edilememesi; sorumlulukların aksaması ve yemek, uyku, sosyal etkileşim gibi temel ihtiyaçların ihmal edilmesi, 2. Bilgisayar ve oyuna karşı tolerans gelişimi; kişinin her seferinde daha fazla oyun oynamaya ihtiyaç duyması, fizyolojik sorunlar ortaya çıkmasına rağmen tatmin hissini sağlanamaması, 3. Oyun oynama veya bilgisayar kullanımının kesilmesi halinde sinirlilik, depresyon, endişe gibi psikolojik rahatsızlıklar ya da yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması; zararlı sonuçların birey tarafından fark edilmemesi veya görmezden gelinmesi; sosyal ilişkilerin zayıflaması ve izolasyonun artması. Bu belirtilerden en az birinin gözlemlenmesi halinde mutlaka alanında uzman bir profesyonele başvurulması gerekmektedir.

1.1 Bağımlılıkla Gelişen Sorunlar

Bilgisayar oyunlarına yönelik bağımlılık, özellikle çocuklarda fiziksel, sosyal, akademik ve psikolojik birçok potansiyel sorunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Fiziksel sağlık sorunları arasında en sık rastlananlar; postür ve duruş bozuklukları, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, göz sağlığında meydana gelen bozukluklar ile fiziksel aktivite eksikliğine bağlı gelişen obezite veya buna zıt durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikososyal gelişim açısından ise duygusal becerilerde gerileme, empati, paylaşma ve iş birliği gibi sosyal yetkinliklerin yetersiz gelişimi dikkat çekmektedir. Bu çocuklarda duygusal denge-sizlikler, sosyal izolasyon ve agresif-saldırgan davranışlar gözlenmekte; oyun oynama engellendiğinde ise sinirlilik, depresyon ve anksiyete gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Akademik performansta gözlemlenen düşüş ise kaçınılmaz sonuçlar arasında yer almaktadır; uyku bozuklukları, dikkat dağınıklığı, derse katılımı azalma ve başarısızlık gibi olgular sıkça rapor edilmektedir. Bu tür sonuçların yaygınlığına dair veriler mevcuttur; örneğin Vollmer ve ark. (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, erkek cinsiyet, ergenlik dönemi ve içe dönüklüğün oyun bağımlılığı ile anlamlı pozitif ilişkisini ortaya koymuştur. Düşük özdenetim becerileri, riskli davranışlara yönelim açısından önemli bir belirleyici olup, depresyon, kaygı bozuklukları ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar da bağımlılığı pekiştiren etmenler olarak tanımlanmaktadır (Şalvarlı & Griffiths, 2022).

Aile içi iletişim eksiklikleri ve yetersiz ebeveyn denetimi de oyun bağımlılığı riskini artıran önemli faktörlerdendir (Aziz ve ark., 2021). Benzer şekilde, arkadaş çevresinde yaygın oyun oynama davranışları sosyal baskı aracılığıyla bireyleri bağımlılığa itebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığının psikolojik etkilerinin yanı sıra fizyolojik sonuçları da göz ardı edilmemelidir. Uzun süreli ekran kullanımı; uyku bozuklukları, baş ağrısı, obezite, duruş bozuklukları ve göz yorgunluğu gibi çeşitli sağlık problemlerine neden olmaktadır (Tuncay & Göger, 2022). Uyku kalitesindeki azalma hem fiziksel sağlık hem de bilişsel işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Dijital bağımlılık, özellikle genç bireyler arasında giderek artan bir psikososyal sorun hâline gelmiştir. Bu bağımlılık türü; internet, sosyal medya, akıllı telefonlar ve dijital oyunlara yönelik kontrolsüz kullanım biçimleriyle karakterize edilmekte ve bireyin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Kuss & Griffiths, 2015). Araştırmalar, dijital bağımlılığın akademik başarısızlık, sosyal ilişkilerde kopukluk ve depresyon, anksiyete gibi psikiyatrik belirtilerle ilişkilendirildiğini göstermektedir (Andreassen ve ark., 2012; Bányai ve ark., 2017). Özellikle sosyal medya kullanımının benlik saygısı ve beden algısı

üzerinde olumsuz etkiler yarattığı, bunun sonucunda depresif semptomların arttığı da literatürde belirtilmektedir (Fardouly ve ark., 2015). Nörobilimsel çalışmalar, dijital bağımlılık davranışlarının madde bağımlılığına benzer biçimde ödül sistemiyle ilişkili prefrontal korteks ve striatum bölgelerinde yapısal ve fonksiyonel değişikliklere yol açabileceğini ortaya koymuştur (Montag & Reuter, 2017). Bu bulgular, dijital bağımlılığın yalnızca davranışsal değil, biyolojik temelli bir sağlık sorunu olarak ele alınması gerekliliğini desteklemektedir. Ayrıca, uzun süreli ekran maruziyetinin uyku düzenini bozduğu ve bunun bilişsel performans ile duygu durum üzerinde olumsuz etkiler yarattığı da belirlenmiştir (Carter, Rees, Hale, Bhattacharjee, & Paradkar, 2016). Bu çerçevede, dijital bağımlılıkla mücadelede bireysel psikoeğitim programlarının yanı sıra aile, okul ve toplum temelli önleyici stratejilerin geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir (Kircaburun & Griffiths, 2019).

Dijital bağımlılığın alt kategorilerinden biri olan dijital oyun bağımlılığı (gaming disorder), özellikle çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler arasında hızla yaygınlaşmakta olup Dünya Sağlık Örgütü tarafından bağımlılık kapsamında tanımlanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2019). Bu bağımlılık türü, bireyin oyun oynama davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşaması, oyun süresinin giderek artması ve bunun sosyal, akademik veya mesleki işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açması ile ayırt edilmektedir (Pontes & Griffiths, 2015). Çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunları (MMORPG'ler), ödül mekanizmasına dayalı yapıları nedeniyle bağımlılık geliştirme potansiyeli açısından risk teşkil etmektedir (Király ve ark., 2014). Oyun bağımlılığı ile depresyon, sosyal anksiyete ve yalnızlık arasında çift yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011). Ayrıca, erkek bireylerde bağımlılık prevalansının daha yüksek olduğu ve risk faktörleri arasında düşük öz denetim, olumsuz başa çıkma stratejileri ile aile içi iletişim sorunlarının ön plana çıktığı bildirilmektedir (Mihara & Higuchi, 2017). Beyin görüntüleme yöntemleri ile yapılan çalışmalar, oyun bağımlılığı olan bireylerde prefrontal kortekste gri madde yoğunluğunda azalma olduğunu ve bunun karar verme, dürtü kontrolü ile dikkat yönetimi gibi yürütücü işlevlerde zayıflamaya yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Yuan ve ark., 2011). Tüm bu veriler, dijital oyun bağımlılığının yalnızca psikolojik değil, nörobilişsel gelişimi de etkileyen karmaşık ve çok boyutlu bir sorun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığına yönelik müdahale programlarının psikoeğitim, bilişsel davranışçı terapi ve dijital detoks stratejilerini içeren bütüncül bir yaklaşım çerçevesinde geliştirilmesi önerilmektedir.

1.2 Önleme ve Müdahale Yöntemleri

Oyun bağımlılığını önlemeye yönelik eğitim programları hem bireyleri hem de aileleri hedef alacak şekilde planlanmalıdır. Dijital okuryazarlık eğitimi, medya kullanım bilincinin artırılması açısından kritik bir önleyici stratejidir. Psikoterapi alanında özellikle bilişsel-davranışçı terapi (BDT), bağımlılık davranışlarının fark edilmesi ve değiştirilmesinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Aile terapileri ise ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı sınırlar koymasına destek olmaktadır (Ekinci ve ark., 2021). Ayrıca, spor, sanat, doğa yürüyüşleri gibi oyun dışı etkinliklerin teşvik edilmesi bağımlılığın önlenmesinde fayda sağlamaktadır. Zaman yönetimi uygulamaları ve dijital detoks teknikleri de bu süreci destekleyen önemli araçlardır.

Oyun bağımlılığıyla mücadelede ailelerin ve bireylerin başvurabileceği profesyonel destekler hem psikolojik hem de sosyal düzeyde yapılandırılmış çok çeşitli hizmetleri kapsamaktadır. Bu desteklerin etkin olabilmesi için doğru adımların atılması gereklidir. Aşağıda, alınabilecek başlıca profesyonel müdahale yöntemleri ve izlenmesi gereken süreçler özetlenmiştir:

- 1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT):** BDT, oyun bağımlılığının tedavisinde en yaygın kullanılan psikoterapi yöntemidir. Bu terapi, bireylerin oyun oynama dürtülerini ve tetikleyicilerini tanımlamalarına yardımcı olur, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını dönüştürür. Temel hedef, bireyin zaman yönetimi ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesidir. Araştırmalar, BDT'nin oyun bağımlılığı belirtilerini anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir (Zhang ve ark., 2023).
- 2. Aile Terapisi:** Özellikle ergenlerde oyun bağımlılığının tedavisinde aile terapisi önemli bir yer tutar. Aile içi iletişim eksiklikleri ve çatışmalar bağımlılık davranışlarını pekiştirebilir. Aile terapisi, aile üyeleri arasındaki ilişkileri güçlendirir, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı sınırlar koymasına olanak tanır ve çatışmaları azaltır. Çocuk ve ergenlerde oyun bağımlılığı görüldüğünde, aile desteği tedavi başarısında kritik öneme sahiptir. Lo ve ark. (2021) tarafından yapılan meta-analiz, aile temelli terapilerin ergenlerde oyun bağımlılığına karşı etkili olduğunu ortaya koymuştur.
- 3. Grup Terapisi ve Davranışsal Müdahaleler:** Grup terapileri, benzer sorunları yaşayan bireylerin birbirlerinden destek almasını sağlar. Davranışsal müdahaleler ise oyun oynama dürtülerinin kontrolünü geliştirmeye yöneliktir. Bu yöntemlerin oyun bağımlılığı şiddetini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Zhang ve ark., 2023).

4. Dijital Detoks ve Yapılandırılmış Rehabilitasyon Programları:

Dijital detoks uygulamaları, bireylerin teknoloji kullanımını bilinçli şekilde sınırlandırarak bağımlılık davranışlarını azaltmayı hedefler. Yapılandırılmış rehabilitasyon programları ise bireylerin günlük rutinlerini yeniden düzenlemelerine ve sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olur. Bu programlar, oyun bağımlılığının tedavisinde etkili bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Ko ve ark., 2009).

5. Psikiyatri Desteği: Dijital bağımlılıkların giderek yaygınlaşması, bu alanda etkin müdahalelere olan ihtiyacı artırmıştır. Psikiyatri disiplini, tanı koyma, bireysel farklılıkların değerlendirilmesi ve tedavi planlarının geliştirilmesi bakımından merkezi bir rol üstlenmektedir. İnternet oyun bağımlılığı ve sosyal medya kullanım bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklarda, bilişsel-davranışçı terapi psikiyatrik müdahaleler arasında en sık tercih edilen yöntemdir (Young, 2007; King ve ark., 2017). BDT, işlevsel olmayan düşünce kalıplarını ve dürtüsel davranışları değiştirerek dijital uyaranlara karşı koşullanmış tepkilerin yeniden yapılandırılmasını amaçlar. Kontrollü çalışmalar, bireysel terapiye ek olarak grup terapisi, aile terapisi ve farmakoterapinin dijital bağımlılık semptomlarını anlamlı biçimde azalttığını göstermektedir (Han ve ark., 2010; Winkler ve ark., 2013). Örneğin, Han ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, DEHB tanılı bireylerde atomoksetin tedavisinin dijital oyun bağımlılığı belirtilerini azalttığı rapor edilmiştir. Ayrıca, selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) gibi ilaçların obsesif-kompulsif özellikleri azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Dell'Osso ve ark., 2008).

Son yıllarda yapılan sistematik derlemeler ve meta-analizler, internet oyun bağımlılığı (IGD) tedavisinde BDT ile mindfulness kombinasyonunun semptomları azaltmada en etkili müdahale olduğunu göstermiştir (Kim ve ark., 2022). IGD'nin depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi psikiyatrik komorbiditelerle sıkça ilişkili olması, tedavi sürecinin multidisipliner yaklaşım gerektirdiğini ortaya koymaktadır (Zajac ve ark., 2023). Farmakolojik tedavide bupropion, metilfenidat ve SSRI'lar gibi ilaçların etkinliği araştırılmıştır, ancak uzun dönem sonuçları hakkında daha fazla kanıtı ihtiyaç duyulmaktadır (Lee ve ark., 2023). Psikiyatri desteği, bireysel terapinin yanı sıra aile ve grup terapilerini de kapsamalı ve multidisipliner bir iş birliğiyle sürdürülmelidir (Stevens ve ark., 2021). Dijital bağımlılıkların tedavisinde psikiyatrik müdahalelerin uzun vadeli etkinliği ve sürdürülebilirliği konusunda ise daha fazla randomize kontrollü araştırmaya gereksinim vardır. Sonuç olarak, dijital bağımlılık tedavisinde psikiyatrik destek hem psikoterapötik hem biyolojik temelli müdahaleleri içeren bütüncül bir yaklaşımı zorunlu kılmakta ve disiplinler arası iş birliğini temel almaktadır.

1.3 Psikoeğitsel Rehabilitasyon ve Davranışsal Müdahale

İnternet oyun bağımlılığı (Internet Gaming Disorder – IGD) ve aşırı internet kullanımı, sıklıkla psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirilmekte olup, tedavi yaklaşımlarının multidisipliner olmasını zorunlu kılmaktadır. 2022 yılında yapılan sistematik bir derleme ve meta-analiz, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile mindfulness kombinasyonunun IGD semptomlarını azaltmada en etkili müdahale yöntemleri olduğunu ortaya koymuştur (Kim ve ark., 2022). Ayrıca, dijital bağımlılıkların tedavisinde psikiyatri desteğinin sadece bireysel terapi ile sınırlı kalmayıp, aile terapisi ve grup terapisi gibi yöntemlerle de desteklenmesi gerektiği vurgulanmıştır (Stevens ve ark., 2021). Bu bulgular, dijital bağımlılığın tedavisinde psikiyatri desteğinin ve multidisipliner yaklaşımın önemini göstermektedir.

Psikoeğitsel rehberlik, dijital bağımlılıkla mücadelede bireylerin dijital medya kullanımını bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan etkili bir yöntemdir. 2024 yılında Hindistan’da gerçekleştirilen bir çalışmada, okul ortamında uygulanan psikoeğitsel modülün ergenlerde internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı şekilde azalttığı saptanmıştır. Bu modül; internet bağımlılığının tanımı, öz değerlendirme teknikleri, stres yönetimi ve dijital detoks gibi konuları kapsamaktadır (Srinivasan ve ark., 2024). Bu sonuçlar, psikoeğitsel rehberliğin dijital bağımlılıkla mücadeledeki etkinliğini ortaya koymaktadır.

1.4 Psikoeğitsel Rehabilitasyon ve Davranışsal Müdahale Programı

Uzman psikoterapist tarafından adım adım uygulanması gereken süreçler şunlardır:

- 1. Farkındalık ve Kabul:** Birey veya ailesi, oyun oynama davranışının sorun yarattığını fark etmelidir. Bu farkındalık, tedavi sürecinin ilk ve temel adımıdır.
- 2. Değerlendirme ve Tanımlama:** Uzman, bireyin oyun kullanım alışkanlıklarını değerlendirir; gerekirse Internet Gaming Disorder Scale gibi test ve ölçekler kullanır.
- 3. Tedavi-Rehabilitasyon Planı Oluşturma:** Değerlendirme sonuçlarına göre bireysel terapi, aile terapisi, grup terapileri veya psikiyatri desteğini içeren bir tedavi planı hazırlanır. Gerekirse psikiyatri hekimine yönlendirme yapılır.
- 4. Eğitim ve Bilinçlendirme:** Birey ve aile, dijital bağımlılığın psikolojik etkileri konusunda bilgilendirilir; teknoloji kullanımı için kurallar ve rutinler oluşturulur.

5. Alternatif Aktiviteler ve Sosyal Katılım: Spor, sanat, doğa yürüyüşü gibi oyun dışı etkinlikler teşvik edilir; bu sayede bireyin dijital bağımlılıkla başa çıkması desteklenir.

6. İzleme ve Geri Bildirim: Tedavi süreci düzenli olarak takip edilir, iyileşme değerlendirilir; gerektiğinde müdahale planı güncellenir.

2. Sonuç

Dijital oyun bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen önemli bir davranışsal sağlık sorunudur. Sorunun yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ailevi ve toplumsal boyutları da göz önünde bulundurulur bütüncül ve multidisipliner müdahaleler gereklidir. Erken tanı, eğitim, psikososyal destek ve alternatif yaşam pratikleri, bağımlılıkla mücadelede temel stratejiler olarak öne çıkar. Oyun bağımlılığı, profesyonel destekle üstesinden gelinebilecek bir sorundur. Bu süreçte aile, birey ve uzmanlar iş birliği içinde olmalı; psikoterapi, psikiyatri, rehabilitasyon merkezleri ve destek grupları gibi çeşitli yardım yolları kullanılmalıdır. Dijital bağımlılık alanında uzman Rehber Psikolojik Danışman veya Eğitim Psikologlarından destek alınmalı, gerekirse psikiyatri uzmanına yönlendirilerek farmakolojik destek de değerlendirilebilir. Ebeveyn eğitimi ve rehberliği, tedavi sürecinin kritik bir parçasıdır.

Gelişen sorunlar için ebeveynlerin alabileceği birtakım önlemler sürecin kötüleşme hızını yavaşlatabilir. Bu önlemlerin başında Rol Model Olma bulunur. Ebeveynler kendi yaşantılarını ve davranışlarını kontrol etmeli ve çocuklarından istedikleri davranışları kendileri de uygulamalıdır. Zaman sınırlamaları koymak, ekran süresi için kurallar belirlemek, oyun ve ekran süresini takip etmek yanında oyun türlerine ve içeriğine dikkat edilmesi önemli olacaktır. Aile içinde alternatif aktivite çeşitliliğini ve bunlardaki kaliteyi artırmak da etkili olacaktır. Geziler, müze ve sergilere yapılan ziyaretler, sanatsal faaliyetler, müzik aleti çalma ve en önemlisi düzenli spor etkinlikleri gibi aktiviteler, çocukların dijital dünyadan uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Bu noktada sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için ebeveynlerin sağlıklı rehberliği çok önemlidir. Bağımlılığın beraberinde getirdiği en yaygın sorunlardan biri zaman yönetimidir. Bağımlılık ilerledikçe çocuklarda ve gençlerde dikkat dağınıklığı, konsantrasyon problemleri, motivasyon kaybı ve tükenmişlik ortaya çıkar. Yetersiz uyku, düzen bozuklukları ve aşırı zihinsel yük, kısır döngü yaratarak uyku problemlerini artırır. Geç saatlere kadar oyun oynama, uykuya geçiş zorluğu ve sabah uyanamama sorunları zincirleme şekilde devam eder. Bunların önüne geçmek için uzman desteğiyle duygu regülasyonu ve zaman sınırları oluşturulmalıdır.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PRO.110.2.501-517>
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics, 10*(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE, 12*(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes. *JAMA Pediatrics, 170*(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Dell’Osso, B., Hadley, S. J., Allen, A., Baker, B. R., Chaplin, W. F., & Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *Journal of Clinical Psychiatry, 69*(3), 452–456. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0313>
- Ekinci, N. E., Yalçın, İ., Özer, Ö., & Kara, T. (2021). An investigation of the digital game addiction between high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 8*(3), 129–138. <https://doi.org/10.15805/addicta.2021.8.3.0141>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). *The benefits of playing video games*. *American Psychologist, 69*(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., ... & Renshaw, P. F. (2010). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry, 51*(6), 585–592. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.08.011>
- Kim, J., Lee, J., Kim, S., & Lee, H. (2022). Treatments of internet gaming disorder and comorbid mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 300*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.029>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Wu, A. M. S., Doh, Y. Y., Kuss, D. J., Pallesen, S., ... & Sakuma, H. (2017). Treatment of internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review, 54*, 123–133. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.002>
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions* (pp. 61–97). Academic Press.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(1), 35–43. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.05>

- Ko, C. H., et al. (2009). The effect of family therapy on the changes in the severity of online game play and brain activity in adolescents with online game addiction. *Psychiatry Research*, 170(2-3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.09.003>
- Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2016). *The video game debate: Unravelling the physical, social, and psychological effects of digital games*. Routledge.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescence: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.04.002>
- Lee, S. Y., Kim, J. W., & Lee, H. (2023). A systematic review of pharmacological treatments for internet gaming disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152376>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lo, H. S., et al. (2021). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 298, 113819. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113819>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425-444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Montag, C., & Reuter, M. (2017). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutic interventions*. Springer.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.
- Srinivasan, R., Kumar, P., & Sharma, S. (2024). Does psychoeducation module-based community intervention address Internet addiction among school-going adolescents? *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 123-130. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_184_24
- Stevens, M. W. R., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2021). Effectiveness of available treatments for gaming disorders in children and adolescents: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6), 389-397. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0067>
- Şalvarlı, Ş. İ., & Griffiths, M. D. (2022). The association between internet gaming disorder and impulsivity: A systematic review of literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 92-118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Investigating the relationship between digital game addiction and sleep quality in adolescents. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 9(1), 79-84. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.52207>
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *SAGE Open*, 4(3), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244013518054>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>

- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/>
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/>
- Yee, N. (2006). *Motivations for play in online games*. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., ... & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(6), e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>
- Zajac, K., Ginley, M. K., & Chang, R. (2023). Treatments of internet gaming disorder: A systematic review of the evidence. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 23(1), 85–93. <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1671824>
- Zhang, X., et al. (2023). Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials. *Psychiatry Research*, 315, 114675. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114675>