



REVIEW ARTICLE / DERLEME YAZISI

Online Game Addiction: A Literature Review on Problems and Solutions

Online Oyun Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler Üzerine Bir Literatür Taraması

Melis Karakuş¹, Emre Vadi Balcı², Salih Tiryaki³

Abstract:

Online game addiction is among the biggest psychological and physiological disorders of today's technological world. Parallel to the development of computer and internet technologies, the change in the gaming industry and the fact that online games appeal to everyone without any age limit has brought many problems with it. One of them is online game addiction. Online game addiction refers to a process that includes various variables and it is very difficult to make a definitive diagnosis. Many studies have been carried out in order to understand online game addiction and to reveal the various variables that lie within it. In the study, existing studies were scanned with the literature review research method, and solutions were presented considering the problems and results.

Keywords: online game addiction, behavioral addiction, internet addiction

¹PhD candidate, Selcuk University, Social Sciences Institute, Konya-Turkey, meliskarakus03@gmail.com, Orcid ID: 0000-0002-5758-7792

²Assoc. Prof., Usak University, Faculty of Communication, Department of Journalism, Uşak-Turkey, emre.vadi@usak.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-9687-0849

³Assoc. Prof. Dr., Selcuk University, Faculty of Communication, Department of Journalism, Konya-Turkey, salih.tiryaki@selcuk.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-0966-3359

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Melis Karakuş, Selcuk University, Social Sciences Institute, Konya-Turkey, Email: meliskarakus03@gmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 20.02.2023, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 26.08.2023, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 06.09.2023, **Date of Online Publication/Çevirimiçi Yayın Tarihi:** 22.09.2023

Citing/Referans Gösterimi: Karakuş, M., Balcı, E. & Tiryaki, S. (2023). Online Game Addiction: A Literature Review on Problems and Solutions, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(3): 274-279

© 2023 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes.
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Online oyun bağımlılığı günümüz teknolojik dünyasının en büyük psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları arasında yer almaktadır. Bilgisayar ve internet teknolojilerinin gelişimine paralel olarak oyun sektörünün de değişmesi ve online oyunların yaş sınırı olmadan herkese hitap etmesi, beraberinde birçok sorunu da getirmiştir. Bunların başında ise online oyun bağımlılığı gelmektedir. Online oyun bağımlılığı içerisinde çeşitli değişkenleri barındıran, kesin teşhisin konulmasının oldukça zor olduğu bir süreci ifade etmektedir. Online oyun bağımlılığını anlamak, içerisinde yatan çeşitli değişkenleri ortaya koyabilmek için birçok çalışma yapılmıştır. Çalışmada literatür taraması araştırma yöntemiyle var olan çalışmalar taranmış, sorunlar ve sonuçlar göz önünde bulundurularak çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: online oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılık, internet bağımlılığı

Giriş

Bilgisayar ve internet teknolojilerinin gelişimine bağlı olarak ortaya çıkan oyun bağımlılığı günümüzün en önemli sorunları arasında yer almaktadır. Bağımlılık derecesine etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Aynı zamanda bağımlılık gibi bir rahatsızlığa da doğru teşhisi koymak oldukça zordur. Bu zorluklardan öte oyun bağımlılığıyla ilgili araştırmacılar, özellikle zamanın şartlarına göre çeşitli isimlerle bu bağımlılık türünü incelemeye ve açıklamaya çalışmıştır. Oyun bağımlılığına, video oyun bağımlılığı (Brown, 1997; Fisher, 1994), internet oyun bağımlılığı (Kuss, 2013a; Kuss ve Griffiths, 2012), dijital oyun bağımlılığı (Kneer, ark., 2014; İrmak ve Erdoğan, 2015; Hazar, 2019; Jeong ark., 2016) ve online oyun bağımlılığı (Young, 2009; Rooij, 2011; Jap, ark., 2013; Ko, ark., 2005; Hussain ark., 2012) gibi adlandırmalar yapılmıştır.

Yeni teknolojilerin gelişmesi ve hızlı kentleşme nedeniyle şehirlerde çocukların oynayabileceği güvenli alanların azalması, geleneksel oyunlar yerini soyut dijital formlara bırakmıştır. Her yaş grubundan birey bu oyunları oynamasına rağmen, gençler tarafından kullanımı dramatik bir şekilde artmaktadır (Gentile 2009; Balcı ve Tiryaki, 2018). Online oyunlara yönelik ilginin artması, bunun bağımlılık derecesine ulaşip ulaşmadığıyla ilgili sorunların artmasına yol açmıştır. Özellikle genç bireylerin okul, aile ve arkadaş gibi sosyal çevrelerinden uzaklaşmaları, günün büyük bir bölümünü oyun oynayarak geçirmeleri araştırmacıların ilgisini çekmiştir.

Bu çalışma, oyun bağımlılığının tarihsel süreç içerisindeki serüveni ve online oyun bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalarının sonuçlarından yola çıkarak sorunları anlamayı ve çözüm önerileri sunmayı amaçlamaktadır. Çalışmada içerisine video, internet ve dijital kavramlarının sığdırılabilmesinden ve daha kapsayıcı olması bakımından "online oyun bağımlılığı" kavramı kullanılacaktır. Tüm bu bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklar olup teknoloji ile yüksek derecede ilişkilidir

Yöntem

Literatür taraması, bir tema/teori/yöntem ile ilgili literatüre kapsamlı bir genel bakış sağlamakta ve bilginin temelini güçlendirmek için önceki çalışmaları sentezlemektedir (Paul ve Criado, 2020). Literatür taraması genel olarak kendi başına bir amaç olabilir; daha büyük bir araştırma projesinin ön aşaması olabilir ve bitmiş bir araştırma raporunun bir parçası olabilir. Bu bağlamların herhangi birinde, bir literatür taraması teorik veya pratik soruları ele alabilmektedir (Knopf, 2006). Schwarz ve arkadaşları

(2006) literatür taramasının hedefleri aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

- (1) Önceki araştırmaları özetlemek,
- (2) geçmiş araştırmaların katkılarını eleştirel olarak incelemek,
- (3) araştırma akışlarında bulunan önceki araştırmaların sonuçlarını açıklamak,
- (4) geçmiş araştırmaların alternatif görüşlerini açıklığa kavuşturmak için (birbirine entegre olması gerekmez).

Literatür taraması yönteminin bu maddelerinden yola çıkarak bu çalışma, online oyun bağımlılığını kavramsal olarak açıkladıktan sonra, online oyun bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalarda çıkan sonuçlar üzerinden çözüm üretmeyi hedeflemektedir.

Bulgular**Bağımlılık ve Oyun Bağımlılığı**

Bağımlılık, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde ciddi etkileri olan bir rahatsızlıktır. Ancak davranış biçimleri, aşırı kullanım, dürtü kontrol sorunları gibi etmenler bağımlılıkla benzer davranış biçimleri olsa da bu biçimlerin bağımlılık olarak kabul edileceği anlamına da gelmemektedir (Panova ve Carbonell, 2018). Bağımlılık, yoğun bir yapma isteği ile yapıldığında insana rahatlatma duygusu vermektedir. Fakat yapılmadığı takdirde büyük bir boşluk, tedirginlik hali ve yoksunluk duygusu barındırmaktadır. Yapıldığı takdirde ise elde edilen doyum oranında bağımlılık meydana gelmektedir (Balcı ve Semerci, 2020; 539). Goodman'a (1990) göre bağımlılık, problemlerle bir davranışın (a) davranış kontrol etmekte tekrarlayan başarısızlık ve (b) önemli olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devam etmesi ile karakterize olduğu bir duruma karşılık gelmektedir. Griffiths (2005; 2013) ise bir bağımlılık davranışının, bağımlılığın altı temel bileşeniyle karakterize edildiğini belirtmiştir. Bunlar, belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve tekrarlamadır. Bağımlılığın etkilerinden belki de en önemlisi psikolojik ve fizyolojik kökenli bağımlılık boyutudur çünkü psikolojik ve fizyolojik faktörler bağımlılığın yordayıcısı konumundadır (Çavuş vd., 2016; 266; Tiryaki ve Karakuş, 2019: 146).

Bağımlılık türleri arasında ise özellikle son 30 yıldır önemli bir kavram insanların hayatına girmiştir. İnternet bağımlılığı diğer bağımlılıklarından farklı olarak dikkat çekmektedir. İnternet bağımlılığı terimi ilk

olarak 1995 yılında Ivan Goldberg tarafından internet üzerinden iletişim kurduğu bir grup psikiyatriste bunu “şaka” olarak tanımlamasıyla kullanılmıştır (Freeman, 2008). İnternet bağımlılığı, internet kullanıcısının olası zararlı sonuçları bilmesine rağmen internet kullanımında başlangıçta amaçlanandan daha fazla zaman geçirme eğiliminde olduğu patolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996; 1998; 1999).

İnsanların tipik olarak internet kullanımı için tetikleyici görevi gören uygulamalara aşırı kullanımı zamanla bağımlılık yaratmaktadır. Young ve arkadaşları (2000) tarafından internet bağımlılığı beş alt türe ayrılmıştır.

1. Siberseksüel bağımlılık: Pornografik videolar izleyen, indiren veya ticaretini yapan kişilerde görülmektedir.
2. Siber ilişkisel bağımlılık: Sanal ilişki veya sanal seks yapan kişilerde görülmektedir.
3. Belirli zorunluluklar: Bu alt tür, çevrimiçi kumar, alışveriş veya hisse senedi ticareti dahil olmak üzere geniş bir davranış kategorisini içermektedir.
4. Aşırı bilgi yüklemesi: İnternette, bilgi aramak, toplamak ve organize etmek için orantısız miktarda zaman harcayan kişilerde görülmektedir.
5. Bilgisayar bağımlılığı: Bilgisayarlarda yer alan oyunların aşırı derecede kullanılmasını içermektedir.

Young ve arkadaşları (2000) tarafından internet bağımlılığının alt türleri olarak tanımlanan bu davranış biçimleri, bazı araştırmacılar (Griffiths 2000a; 2000b) tarafından bu davranışları sergileyen herkesin internet bağımlısı olmadığını ve yalnızca interneti diğer bağımlılıkları körüklemek için aşırı derecede bir araç olarak kullandıklarını ileri sürmüştür.

İnternet bağımlılığı en önemli alt türleri arasında “bilgisayar oyun bağımlılığı” gelmektedir. İnternetin ortaya çıkışı giderek artan bir şekilde oyun ve oyuncular için özel alanların yaratılmasına yol açmıştır (Kuss ve Griffiths, 2012). İnternetin yaratmış olduğu özel oyun alanlarında ortaya çıkan aşırı oyun oynanması, bilgisayar oyun bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır. Bilgisayar oyun bağımlılığı, bilgisayar ve video oyunlarının günlük yaşamı kesintiye uğrayacak şekilde aşırı veya zorlayıcı şekilde kullanılmasındır (Weinstein, 2010). İnternet, kullanım alışkanlıklarımızı, yaşam biçimlerimizi hatta bağımlılık türlerimizi bile değiştirmiştir. Özellikle internetin bir eğlence aracı olarak kullanılması ve bilgisayar aracılı oyunların artmasıyla birlikte online oyun bağımlılığı önemli bir toplumsal sorun olarak görülmeye başlanmıştır (Blinka ve Mikuška, 2014). Oyun bağımlılığı, video oyunlarının sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olan aşırı ve zorlayıcı bir şekilde kullanılması anlamına gelmekte ve bu sorunlara rağmen oyuncunun bu aşırı kullanımı kontrol edememektedir (Lemmens ark. 2009).

Oyun bağımlılığı olan kişiler, sadece oyun oynamakla meşgul olmakta, oyun kullanımları sorulduğunda yalan söylemekte ve gündelik yaşamdaki bütün ilgilerini oyunlara yöneltmektedir. Bu aynı zamanda psikolojik ve fiziksel olarak çevreden soyutlanma yarattığı gibi oyunun gündelik hayatın geriliminden psikolojik temelli kaçış aracı olarak kullanılması anlamına da gelmektedir (Leung, 2004; Balci ve Tiryaki, 2018). Online oyun bağımlılığını tanımlamada birçok kriter göz önünde bulundurulmaktadır. Ancak Brown’un (1997) video oyun

bağımlılığı için uyarladığı Griffiths’in (2005) ise online oyun bağımlılığını belirlemek için test ettiği, meşgul olma, geri çekilme, tolerans, ilgi kaybı, aşırı oyun oynama, aldatici davranışlar, gerçeklerden kaçış ve tehlikeli davranışlar online oyun bağımlılığının temel belirtileri arasına yer almaktadır (Petry, Ark. 2014).

Video oyunların 1980’lerden itibaren hayatın önemli bir parçası haline gelmesiyle birlikte, 1990’lardan itibaren video oyun bağımlılığı ölçmek ve değerlendirmek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Brown’un (1997) ortaya koyduğu 6 maddelik video oyun bağımlılığı kriteri, günümüzde de oyun ve çevrimiçi oyun bağımlılığını tanımlamak için de kullanılmaktadır. Brown’un (1997) bileşenler modeli olarak adlandırdığı kriterler şu şekildedir:

Belirginlik: Bu, video oyunu oynamanın bir insanın hayatındaki en önemli aktivite haline gelmesi, düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hâkim olmasıyla ortaya çıkmaktadır.

Ruh hali değişikliği. Video oyunları oynamanın bir sonucu olarak kişinin ruh halindeki değişiklikleri ifade etmektedir.

Tolerans. Bu, önceki ruh hali değişikliği etkilerini elde etmek için artan miktarlarda video oyunu oynamanın gerekli olduğu süreci ifade etmektedir.

Çekilme. Çekilme, video oyunu aniden kesildiğinde veya azaltıldığında ortaya çıkan rahatsız edici ruh halleri ve/veya fiziksel etkilerdir.

Nüksetme. Oyuncunun önceki video oyunu oynama kalıplarına tekrar geri dönme eğilimlerinin sonucudur.

Zarar. Aşırı video oyunu oynamanın kişisel ve toplumsal olumsuz sonuçlarını ifade etmektedir.

Video oyun bağımlılığının boyutları teknolojik ilerlemelere bağlı olarak değişmiştir. Bilgisayar ve internet tabanlı oyunların yaşamın önemli bir parçası haline gelmesi, oyun bağımlılığının “online” oyun bağımlılığı olarak adlandırılmasına yol açmıştır (Young, 2009; Griffiths, 2010; Xu, ark. 2012; Hellman, ark. 2013; Griffiths, 2015; Novrialdy ve Atyarizal, 2019). Medya raporları, içinde bulunduğumuz süreçte çocuklar ve genç yetişkinler arasında çevrimiçi cihazlara daha fazla erişimin çevrimiçi oyun bağımlılığını yoğunlaştırdığını öne sürmektedir (Rosenda-Rios, Trott, & Shukla, 2022). Online oyun bağımlılığı, aşırı kullanım, takıntılı, kompulsif ve oyun etkinliklerinde ortak sorunlar yaşama olarak tanımlanmaktadır (Purnama, Azizah, & Asshadiq, 2018).

Online oyun bağımlılığı, çeşitli şekillerde sınıflandırılan ve açıklanan davranışsal bir sorundur. Video oyun bağımlılığında olduğu gibi (Brown, 1997) online oyun bağımlısı olan bireylere de belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, çekilme nüksetme ve zarar durumunda tanı konmaktadır (Griffiths, 2005).

Online oyun bağımlılığını tanımlamada birçok kriter göz önünde bulundurulmaktadır. Ancak Brown’un (1997) video oyun bağımlılığı için uyarladığı Griffiths’in (2005) ise online oyun bağımlılığını belirlemek için test ettiği, meşgul olma, geri çekilme, tolerans, ilgi kaybı, aşırı oyun oynama, aldatici davranışlar, gerçeklerden kaçış ve tehlikeli davranışlar online oyun bağımlılığının temel belirtileri arasına yer almaktadır (Petry, Ark. 2014). Online oyun bağımlılığının operasyonel tanımı ve

belirtileri, bir oyuncunun çevrimiçi bir oyuna güçlü bir şekilde bağımlı olduğu ve çevrimiçi oyuna önemli bir süre boyunca aşırı kullandığı veya karşı konulamaz, zorunlu ve tekrar tekrar katıldığı ve bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinin bozulmasına neden olan bir fenomen olarak değerlendirilir (Kiatsakaret & Chen, 2022).

Online bağımlılığına yönelik bağımlı teşhisi konulması tıbbi açıdan doğru değildir. Her süreç içerisinde başka değişkenleri barındırabilir ve bu da teşhis konulmasını zorlaştırabilmektedir. Oyun oynama davranışlarında herhangi bir anormallik veya aşırılık olmadığı halde bireyler çevresindeki kişiler tarafından bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir. Bireyler gündelik hayatında yaşadığı bazı problemlerden kaçmak için oyun oynayabilmektedir. Bunları yapan kişilerin endişe duyarak kendisini bağımlı olarak konumlandırabilmektedir. Oyun oynarken zamanı yönetmede yaşanan problemler ve gerçeklikten kopuş gibi etmenler tam olarak anlamadan oyun bağımlısı teşhisinin konulması mümkün gözükmemektedir (Wood, 2008).

Online Oyun Bağımlılığını Anlamak

Öncelikli soru oyun oynamanın ne ölçüde bağımlılık yaratabileceği üzerine odaklanmıştır. Karlsen (2013) yaptığı çalışmada, online ve aşırı oyun oynayan bireylerde bağımlılığın boyutlarını değerlendirmiştir. 12 online oyun oynayıcısıyla yaptığı çalışmada, belirsizlik, ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetme gibi davranışsal bağımlılık semptomları yaşadığını tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde Chappell ark. (2006) yaptığı çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Bu sonuçlar aynı zamanda Brown (1997) ve Griffiths'in (2000; 2005) yaptığı çalışmaları da desteklemiştir.

Kuss (2013b) yaptığı çalışmada, 11 online oyun oynayıcısıyla görüşme gerçekleştirmiştir. Çıkan sonuçlarda, oyun bağımlılığının, kaçış motivasyonlarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiş ve bu bağlamda oyun oynamanın "uyuşturucu" bir işlevi yerine getirdiği anlaşılmıştır. Triberti ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışma ise, online oyun bağımlılığını yaş ve gün içerisinde geçirilen vakitlere göre tespit etmeye yöneliktir. Bu çalışma sonucunda yaş faktörü katılımcıların genellikle online oyun oynayarak geçirdikleri günün saati üzerinde etkili olmuştur. Özellikle genç katılımcılar, daha yaşlı oyunculara kıyasla öğleden sonraları daha fazla oynama eğilimindedir. Bu sonuç, öğrencilerle karşılaştırıldığında o zaman diliminde oynamak için boş zamana sahip olma olasılığı daha yüksek olan öğrencilerin tipik günlük rutinleriyle uyumludur. Bu da bağımlılığın yaş, boş vakit ve günün hangi saatinde daha çok oyun oynandığına göre değiştiğini göstermektedir.

Yaş faktörünün yanında eğitim ve etnik köken gibi sosyo-demografik etkenler de bağımlılığın türü ve miktarına etki etmektedir (Tiryaki, 2015). Ailelerin çocuklara yaklaşım biçimleri özellikle ergenlik dönemindeki çocukları online oyun bağımlılığına yönlendirebilmektedir. Otoriter bir tutuma sahip aile tarzının, ergenlik dönemindeki çocukları daha az online oyun bağımlısı olduğu tespit edilirken, çocukların istediklerini yapma konusunda daha esnek davranan ailelerdeki çocukların online oyun bağımlılığına daha yatkın olduğu belirlenmiştir (Özgür, 2019).

Park ve Hwang (2009) çevrimiçi oyun bağımlılığına yönelik psikolojik bir araştırma gerçekleştirmiştir. Koreli gençler üzerine yapılan sonuçları, çevrimiçi oyun

bağımlılığında hem varlığın hem de akışın önemli rol oynadığını, ancak akışın çevrimiçi oyun bağımlılığı ile varlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Safarina ve Halimah (2018) yaptığı çalışmada ise otokontrol ve online oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, otokontrol ne kadar düşerse online oyun bağımlılığına o kadar yakınlaşıldığı belirlenmiştir. Sosyal motivasyon ile online oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada (Blinka ve Mikuška, 2014) sosyal motivasyonun oyun bağımlılığının bir göstergesi olduğu; yüksek sosyal motivasyonun ise bağımlılık seviyelerine bakılmaksızın sürekli oyun oynayanlarda görüldüğü tespit edilmiştir.

Günümüzde ergenlerde özellikle online oyun bağımlılığı toplumun oldukça fazla ilgisini çeken sorunlardan biri haline gelmiştir (Li & Guo, 2022) Kendilerini kontrol etmenin zor olduğu yaş nedeniyle oyun bağımlılığı özellikle ergenlik çağında görülmektedir (Purnama, Azizah, & Asshadiq, 2018; Surbakti, Rafiyah, & Setiawan, 2022). Teknolojinin giderek gelişmesi, erişimin kolay olması ve ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığının tehlikelerine yönelik anlayış eksikliği, ergenlerin kolayca çevrimiçi oyun bağımlısı olmasına neden olan faktörlerden bazılarıdır (Novrialdy ve Atyarizal, 2019).

Çevrimiçi oyun bağımlılığının yaygınlığını kontrol altına almak, insanların sağlıklı yaşamlarını korumak için büyük önem taşımaktadır. Ergenlerde ortaya çıkan çevrimiçi oyun bağımlılığı, yaşamın sağlık, psikolojik, akademik, sosyal ve finansal yönü gibi çeşitli yönlerini etkileyebilmektedir. Bu sorunun önüne geçilmesi okullarda bulunan psikolojik danışmanlar yardımıyla sağlanabilir. Okul danışmanı tarafından çeşitli önleme çabaları yürütülebilir, bunlara seminerler, sosyalleşme ve çevrimiçi oyun bağımlılığı tehlike modülleri eklenebilir. Bunların yanı sıra online oyun bağımlılığını önlemede temel motive edici işlevsel ihtiyaçlar giderilerek online oyun bağımlılığını zararları önenebilir veya azaltılabilir. Dolayısıyla ailelerin, öğretmenlerin, hükümetlerin ve düzenleyicilerin eğitim ve alternatif yerel (sanatsal kültürel faaliyetler gibi) faaliyetlere erişim sağlayarak oyun bağımlılığının zararlarını önlemeye ve azaltmaya yardımcı olabilir (Xu, ark. 2012). Bunun yanında fiziksel aktivitelerin artırılması ve akranlarla yüz yüze ilişkilerle sosyalleşme alanlarının yaratılması da öneriler arasında

Tartışma

Aile, çevre, arkadaşlar, okul vb. gibi ergenlik döneminde çocukların birinci dereceden gördüğü ve günün büyük çoğunluğunda vakit geçirdiği mekanlar online oyun bağımlılığı üzerinde etkili olabilmektedir. Özellikle yalnızlık, aile tarafından sınırlandırılmayan ve sosyalleşme eğilimleri düşük olan çocukların online oyun bağımlılığı görülmektedir (Young, 2009; Karlsen, 2013; Chappell ark. 2006; Triberti ark. 2018; Safarina ve Halimah, 2018).

Bağımlılık, teşhis konulması oldukça zor olan ve altında yatan diğer etmenlerin doğru bir şekilde kavranıp en doğru teşhisin o zaman verilmesi gereken bir kavramdır. Gündelik hayattan kaçış, yaşanan diğer problemler, vakit geçirme amacıyla online oyun oynama bağımlılık anlamına gelmemektedir (Wood, 2008). Özellikle online oyun oynayan ergenlerin ailelerinin, çocuklarına "bağımlı" teşhisi koymaları, çocukların bu duruma kendilerini inandırmasına da yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalarda da (Xu, ark. 2012; Özgür, 2019) görüldüğü

gibi aile davranışı ve yaklaşımının online oyun bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğu tespit edilmiştir.

Online oyunlar, monoton hayattan kaçış ve mutluluk kaynağı olarak hizmet edebilir. Ancak, aşırı oyun oynamanın olumsuz sonuçları olabilir. Mutluluk sadece oyunlardan değil, yaşamın diğer yönlerinden de elde edilmelidir (Hew, et al., 2023). Bu nedenle, dengeli bir yaklaşım, mutluluğu çevrimiçi oyunlarla sınırlamayıp, geniş yaşam beklentilerine yayarak daha tatmin edici bir denge sağlayabilir. Bağımlılığı önlemek ve aşmak için, gençleri somut arkadaşlık çevreleriyle buluşturarak sosyal ilişkileri güçlendirmek gereklidir. Gerçek yüz yüze ilişkiler, sanal ilişkileri baskılayarak bağımlılığın azalmasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda yeni hobiler edinmek ve fiziksel aktiviteleri artırmak da bağımlılıkla mücadelede önemlidir. Günlük programlamada denge sağlamak, aşırı oyun kullanımını engellemeye yardımcı olabilir. Ailelere ve bireylere medya okur yazarlığı eğitimi verilerek online bağımlılıkla mücadele desteklenmeli ve gerektiğinde profesyonel yardım alınmalıdır (Tiryaki & Karakuş, 2019).

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni
Uygulanamaz.

Yayın İzni
Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti
Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman
Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

MK, makalenin araştırılmasında ve yönetilmesinde, EVD ve ST araştırmanın tasarımı ve metodolojisinin yapılmasında katkı sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Balcı, E. V. ve Tiryaki, S. (2018). Sanal Dünya ve Dijital Oyun Kültürü, Yeni Medyaya Yeni Yaklaşımlar R. Sine ve G. Sarı (Eds.), Literatürk, 11-43.

Blinka, L. ve Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology*, 8(2), 1-11

Brown, I. (1997). A theoretical model of the behavioural addictions - Applied to offending. In J. E. Hodge, M. McMullan ve C. R. Hollins (Eds.), *Addicted to crime?*. Chichester, UK: John Wiley, 13-65.

Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N., ve Griffiths, M. (2006). EverQuest—It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction. *IJMHA*, 4(3), 205-216.

Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (43), 265-289.

Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19(5), 545-553.

Freeman, C. B. (2008). Internet gaming addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 4(1), 42-47.

Gentile, D. A. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci*, 20, 594-602.

Goodman, M. D. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addictions*, 85(11), 1403-1408.

Griffiths M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J. Subst. Abuse*, 10(4), 191-197.

Griffiths M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *J. Addict. Res. Ther.*, 4, 118.

Griffiths, M. D. (2000a) Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.

Griffiths, M. D. (2000b). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 211-218.

Griffiths, M. D. (2010). Online video gaming: what should educational psychologists know?. *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35-40.

Griffiths, M. D. (2015). Online games, addiction and overuse of. *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, 1-6.

Hazar, Z. (2019). An Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Digital Game Addiction among Children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38.

Hellman, M., Schoenmakers, T. M., Nordstrom, B. R., ve Van Holst, R. J. (2013). Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review. *Addiction Research & Theory*, 21(2), 102-112.

Hew, J. J., Lee, W. H., T'ng, S. T., Tan, G. W., Ooi, K. B., & Dwivedi, Y. K. (2023). Are Online Mobile Gamers Really Happy? On the Suppressor Role of Online Game Addiction. *Information Systems Frontiers*.

Hussain, Z., Griffiths, M. D., ve Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.

Irmak, A. Y., ve Erdogan, S. (2016). Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 1-10.

Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S. ve Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian online game addiction questionnaire. *PLoS one*, 8(4), e61098.

Jeong, E. J., D. J. Kim, D. M. Lee ve H. R. Lee (2016). A Study of Digital Game Addiction from Aggression, Loneliness and Depression Perspectives, 2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS), Koloa, HI, USA, 2016, pp. 3769-3780.

Karlsen F. A (2013). *World of Excesses Online Games and Excessive Playing*. Ashgate, UK: Farnham.

Kiatsakaret, P., & Chen, K. Y. (2022). The Effect of Flow Experience on Online Game Addiction during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Effect of Activity Passion. *Sustainability*, 14(19).

Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., ve Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 585-599.

- Knopf, J. W. (2006). Doing a literature review. *PS: Political Science & Politics*, 39(1), 127-132.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277.
- Kuss D. J. (2013a). *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects our Participation in Popular Media Culture*. Saarbrücken, Germany: LAP Lambert Academic Publishing.
- Kuss, D. J. (2013b). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 125-137.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Lee, J. Y., Ko, D. W., ve Lee, H. (2019). Loneliness, regulatory focus, inter-personal competence, and online game addiction: A moderated mediation model. *Internet Research*, 29(2), 381-394.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol.* 12, 77-95.
- Leung, L (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Li, T., & Guo, Y. (2022). Optimal control strategy of an online game addiction model with in complete recovery. *Journal of Optimization Theory and Applications*, 195(3), 780-807.
- Novrialdy, E., ve Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in adolescent: What should school counselor do?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 97-103.
- Özgür, H. (2019). Online Game Addiction among Turkish Adolescents: The Effect of Internet Parenting Style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(1), 47-68.
- Panova, T., ve Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.
- Park, S., ve Hwang, H. S. (2009). Understanding online game addiction: Connection between presence and flow. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 378-386). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Paul, J., ve Criado, A. R. (2020). The art of writing literature review: What do we know and what do we need to know? *International Business Review*, 29(4), 101717.
- Petry N. M, Rehbein F, Gentile D. A, Lemmens J. et al. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*. 109:1399-1406.
- Purnama, M. G., Azizah, O. T., & Asshadiq, S. J. (2018). Avoiding online game addiction among youngsters. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 2(1), 34-38.
- Rosenda-Rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*(129), 1-11.
- Safarina, N., ve Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. In *Journal of Physics: Conference Series*, IOP Publishing.
- Schwarz, A. Mehta, M. Johnson, N. ve Chin, W. (2006). Understanding frameworks and reviews: a commentary to assist us in moving our field forward by analyzing our past. *Database* 38(3), 29-50
- Semerçi, Ö. U. ve Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10 (3): 538-567.
- Surbakti, T. P., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2022). Level Of Online Game Addiction On Adolescents. *JNC*, 5(3), 140-152.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve Facebook bağımlılığı*, Konya: Literatürk.
- Tiryaki, S. ve Karakuş, M. (2019). ‘Sosyal medya bağımlılığı’, *Sosyal medya çalışmaları kuram, söylem, pratik*, Ed. Tuba Livberber- Salih Tiryaki, 133-154, Literatürk.
- Triberti, S., Milani, L., Villani, D., Grumi, S., Peracchia, S., Curcio, G., ve Riva, G. (2018). What matters is when you play: Investigating the relationship between online video games addiction and time spent playing over specific day phases. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 185-188.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., ve Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205-212.
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction—a comparison between game users and non-game users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268-276.
- Wood, R. T. (2008). Problems with the concept of video game “addiction”: Some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169-178.
- Xu, Z., Turel, O., ve Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340.
- Young, K., Pistner, M. ve O’Mara J, (2000). Cyber-disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychol Behav*, 3, 475-479.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.
- Young, K. S. (1996). Pathological Internet use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction—and a winning strategy for recovery. Wiley New York, 1-256.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek ve T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S., ve Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: New trends in risk management. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 105-111