

**Dijital Oyun Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Uygulanan Programlar***Programs Implemented to Prevent Digital Game Addiction***Hamza Şentürk<sup>1</sup>** **Gönderim:** 01/11/2021**Düzeltilme:** 20/11/2021**Kabul:** 28/11/2021**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, literatürde çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen psiko eğitim programlarını ve psiko eğitim programlarının etkililiğini inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde gözden geçirmektir. Alanyazın taraması Eylül 2021 – Ekim 2021 tarihleri arasında DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM, Scopus ve Scient Direct veri tabanlarında yayımlanan araştırma makalelerini içerecek şekilde Türkçe ve İngilizce olarak yapılmıştır. Dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik uygulanan programlar üzerine yapılan araştırmaları ortaya çıkarmak için alanyazın taramasında "oyun bağımlılığı", "psiko eğitim", "game addiction", "prevention program", "game addiction", "intervention programs" terimleri kullanılmıştır. Yapılan alanyazın taraması sonucunda erişilebilen araştırmalar dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu, dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik gerçekleştirilen programlarla ilgili 1 tanesinin nitel ve 6 tanesinin nicel olmak üzere toplamda 7 araştırma makalesi oluşturmaktadır. Araştırma çerçevesinde incelenen programlar; araştırma model türü, çalışma grubu, çalışmanın amaçları ve oturum içerikleri, süreleri açısından ele alınmıştır. Araştırma kapsamında incelenen psiko eğitim programları genel olarak etkili olduğu görülmüştür. Araştırma literatür ışığında elde edilen bulgular sonucunda tartışılmış ve gelecekte konuyla çalışması muhtemel uzmanlara önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Oyun bağımlılığı, psiko eğitim, oyun oynama bozukluğu.

**ABSTRACT**

The aim of this research is to systematically examine the programs developed in the literature to prevent online gaming addiction and the studies examining the effectiveness of these programs. While determining the study group of the research, a structured literature review was carried out. The literature review was conducted in Turkish and English, including research articles published in DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM, Scopus and Scient Direct databases between September 2021 and October 2021. The terms "game addiction" AND "psychoeducation", ("game addiction" and "prevention program", "game addiction" AND "intervention programs" were used in the literature review in order to identify the studies on programs applied to prevent problematic internet use. The researches reached as a result of the literature review constituted the study group of the research, taking into account the inclusion criteria. In this context, the study group of the research consists of 7 research articles, 1 of which is qualitative and 6 of which are quantitative, about the programs applied to prevent problematic internet use. The programs were examined in terms of experimental model type, study group, aims of the study and session content, duration. It was seen that the programs examined within the scope of the research were generally effective. In addition, it was seen that these programs consisted of different theoretical approaches and contents. The results of the moment were discussed in the light of the literature and suggestions were made.

**Keywords:** Game addiction, prevention program, intervention programs.

**Önerilen atıf:** Şentürk, H. (2021). Dijital Oyun bağımlılığını önlemeye yönelik uygulanan programlar. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-56.

<sup>1</sup> Lisansüstü Öğrencisi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, [senturkhamza101@gmail.com](mailto:senturkhamza101@gmail.com)

## GİRİŞ

Oyun dünya tarihindeki insanlığın var oluşundan itibaren insanın hayatındadır. Oyun oynamak insanın temel özelliklerinin arasındadır (Keskin ve Aral, 2021). Oyun çocuğun işidir ama bunun yanında yetişkin gözünde de boş zamanı değerlendirme etkinliği ve eğlence olarak tanımlanabilir. Oyun, ölçülebilir yönü ve kazanma durumuyla sonuçlanan kurullarla tanımlanan bir sistemdir (Salen ve Zimmerman, 2004). Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle beraber oyun kavramının kapsamı da genişletilmektedir. Geçmiş zamanlarda oyun denildiğinde akla bebek ve araba gibi oyuncaklarla, fiziksel olarak oynanan saklambaç, körebe, istop gibi oyunlar ilk olarak akla gelenler arasındaydı. Gelişen teknoloji ile 1970'li yıllardan itibaren atari salonların hayatımıza girmesiyle ekran üzerinden oynanan oyunlarla tanışılmıştır (Keskin ve Aral, 2021). Bilgisayar ve internetin yaşamdaki kullanım alanlarının artmasıyla birlikte oyun ve eğlence araçları insanlar tarafından giderek yaygınlaşan bir ilgi odağı haline gelmiştir. Her gün yol kat ederek ileriye taşınan teknolojik gelişmeler, yaşanan kentlerdeki şehirleşme, parklar ve eğlence alanlarının sayı anlamında az olması gibi nedenlerle günümüzde geleneksel oyun etkinlikleri diyebileceğimiz sokak ve oyuncak aracıyla oynanan oyunların yerini dijital oyunlar almıştır. Dijital oyun denildiğinde akla bilgisayarın donanım malzemeleri olan fare, klavye, monitör ya da joystick gibi aletlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşimin de bulunarak sağlanan kurulları ve amaçları olan sistemler bütünü gelmektedir (Hazar ve diğerleri, 2017). Her yaşta kullanıcısı olan bu oyunların özellikle gençlerin ve çocukların yoğun ilgi gösterdiği ve oyun oynayarak geçirdikleri sürelerinde artış görülmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Dijital oyunlarla vakit geçiren insanların bir bölümünün, eğlenmek için boş vakitlerini değerlendirmek amacıyla oyun oynadıkları görülmektedir (Horzum ve diğerleri, 2008). Oyunlara ilgi gösteren insanların gelişim dönemleri olan ergenlik, çocukluk, bebeklik ve gelişim alanlarına yani bilişsel, sosyal olarak bakıldığında yaşanabilecek etkileri gözlemlemek gerekmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde kas sistemlerini geliştiren oyunların bedensel gelişimi desteklediği görülmektedir (Nergiz ve Nergiz, 2021). Dış dünyadan duyu organlarıyla algılamalarını var olan şemalarla birleştirip sentezleyerek bir ürün ortaya çıkarma imkânı sunan oyun çocuk üzerinde öğrenme ve yaratıcılık becerilerini geliştirerek bilişsel gelişimini de desteklemektedir (Yörükoğlu, 2014). Oyun bununla birlikte çocukta gerçek ve gerçek olmayanı ayırt edebilmesine yardımcı olmaktadır (Yavuzer, 2016). Dijital oyun bağımlılığının olumlu özelliklerinin yanında birçok sorunu da beraberinde getirdiği çalışmaların elde edilen bulgularına bakıldığında anlaşılmaktadır. Araştırmalar, aşırı bilgisayar oyunu oynamanın sağlık durumu veya sağlıkla ilgili belirleyici durumlar üzerinde bir etkisi olduğu yönündedir (Göldağ, 2018). İnsan üzerinde birçok etkiye sahip oyun bağımlılığı ile ilgili akademik çalışmalar incelendiğin de çalışmaların özellikle 10-19 yaş aralığındaki erkek ergenlerin aşırı oyun oynama ve problemlerli teknoloji kullanım yatkınlığının karşı cinslerindeki ergen kızlara ve diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu yönündedir (Chiu ve diğerleri, 2004, Chou ve Tsai 2007, Çakır ve diğerleri, 2011).

Ülkemizde 20 milyondan fazla insanın dijital oyun bağımlılığı olabileceği, dünyada ise bu rakamlar 1 milyar üzerinde olduğu tahmin edilmektedir. Kullanıcı sayısına ilişkin oyun sektörüne harcanan paranın 150-200 milyon dolar civarında olduğu yine bakıldığında dünyada bu rakamın 70 milyar dolara yakın olduğu yapılan araştırmalarla belirlenmektedir (Türkiye

Büyük Millet Meclisi, 2012). Oyun sektörüne harcanan paraları oranlayarak bakıldığında büyüklüğü her geçen gün artmakta beğenilen filmlerin veya başrol karakterlerinin oyunları son hızla piyasaya sürülmektedir (Özcan ve Balcı Çelik, 2021). Bu bilgiler doğrultusunda bazı ülkelerde internet ve sosyal medya kullanımları ile oyun bağımlılıklarını iyileştirmeye yönelik uzun süreli terapi çalışmaları (Liu ve diğerleri, 2015; Young, 2013) gerçekleştirilmiş olsa da Türkiye’ de kişilere yönelik internetin ilişkiler ve aile kurumuna olan etkilerine odaklanan, yaşanan olumsuzlukları azaltmaya yönelik psiko- eğitim programına rastlanılmamıştır. Liu ve diğerleri (2015) internet bağımlılığı olan ergenlere yönelik geliştirdikleri psiko-eğitim programında aynı zamanda beraberinde aile bireyleri arasındaki ilişkilerini güçlendirmeyi amaçlayan bir yaklaşım da düzenlemiştir. Araştırmanın sonucuna bakıldığında ise aile ilişkilerini düzeltergenlerde bağımlılık düzeylerin de önemli derece azalma meydana gelmiştir. Young (2013) geliştirdiği ve örneklem sayısının 128 olduğu bir çalışmada uyguladığı Bilişsel Davranışçı Terapi temelli internet bağımlılığı tedavisinde 12 seans sonunda %98 oranında bağımlılarda iyileşme elde etmiştir. Bilgin (2015) yaptığı bir çalışmada sosyo ekonomik değerinin düşükçe oyun bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Horzum ve diğerleri (2011) çalışmada da benzer sonuç olarak sosyoekonomik değeri yüksek olan öğrencilerin oyun oynama davranışlarını azaltma, oyun oynamayı başka etkinliklere değiştirmeme gibi toplam değerlerin orta ve düşük düzeydeki sosyoekonomik değerdeki öğrencilerden oldukça yüksek olduğu çıkmıştır. Literatür incelendiğinde güncel bir konu olan bağımlılık ile farklı değişkenler incelenmektedir.

### **Dijital Oyun Bağımlılığı**

İnsanoğlunun içinde oyun oynama isteği hep var olmuştur. Literatürde oyun kavramı, insanla bütünleşmiş ve insana soyut düşünebilme becerisini kazandıran, insanı özgürleştirmeye yardımcı olan yaratıcı bir etkinliktir. Aynı zamanda oyun oynama davranışı herhangi bir amaca bağlı olmadan ortaya çıkan ve bireylere keyfi veren bir aktivitedir (Arğın, 2019). Lemmens ve diğerleri (2009), oyun bağımlılığını, “Sosyal veya duygusal problemlerde sonuçlanan aşırı ve zorunlu bilgisayar veya video oyun kullanımı” olarak tanımlamışlardır. Oyuncu bu aşırı kullanımı kontrol etmekte güçlük yaşamaktadır. Jeong ve diğerleri (2016) ise oyun bağımlılığını “Günlük yaşamda sağlıksız davranışlar ve negatif sonuçlar getiren aşırı veya zorunlu bilgisayar kullanımı” şeklinde tanımlamaktadır. Bilgisayar teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte dijital oyunlar günümüzde hızla çoğalmış ve oyun bağımlılık kavramı belirginlik kazanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’nün ve Amerika Psikiyatri Birliği’nin oyun bağımlılığını psikolojik bir rahatsızlık olarak tanımlamasıyla son zamanda bu tür bağımlılıklar üzerine yapılan araştırmalar önem kazanmıştır (Arğın, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı diğer davranışsal bağımlılıklardan olan kumar oynama bağımlılığı, uyuşturucu ve madde bağımlılığı gibi beynin bazı alanlarını uyarmaktadır. Bu tür bağımlılıklarda beynin amigdala olarak adlandırılan bölgesi aktive edilerek ödül alma dürtüsü tetiklenir. (Akt. Mathews ve diğerleri, 2019). Oyunların kullanıcısı olan bazı oyuncular oynadıkları oyunlara bağ kurar ki bu bağ yüzünden arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkilerini, özel yaşamlarını ve en önemlisi sağlıklarını bile önemsememektedirler. Yapılan araştırmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlıların ruh sağlığı açısından depresyon, akademik anlamda başarı ve alkol kullanım problemleri yaşadıkları gözlenmiştir (Akt. Brunborg ve diğerleri,

2014). Dijital oyun bağımlılığı yaşayanlarda sadece yukarıda bahsedilen sosyal sorunlar değil bedensel anlamda bazı problemler ortaya çıkmaktadır. Bunlar cilt, eklem ve kas problemleri örnek olarak gösterilebilir (Weinstein, 2010; Özüdoğru, vd., 2021). Oyun bağımlılığı olan ve yaşadıkları bağımlılıktan dolayı hayatlarında birtakım sorunlar yaşayan bireyler için rehabilitasyon niteliğinde tedavi klinikleri açılmıştır. Oyun bağımlılığında yaş aralıkları 12-15 olan öğrencileri için bazı ülkeler (Avusturya, Çin, Hollanda, Almanya, İtalya, Kanada) ve ABD gibi bazı ülkeler tedavi merkezlerini açmıştır. Güney Kore’de yapılan bir çalışma sonucunda 62 öğrencinin sekiz haftalık tedavi sonrası oyun kullanım sürelerinde ciddi azalma meydana gelmiş olup oyun oynamaması için bazı tedbirler alınmıştır. Alınan bu tedbirlerle oyun oynama süreleri arasında pozitif bir korelasyonun olduğu yapılan çalışmada elde edilmiştir (Arğın, 2019).

Alanyazına bakıldığında oyun bağımlılığı tedavilerinin yaygın olduğu önleme programlarının sayı anlamında sınırlı olduğu görülmektedir. Sınırlı olan bu alanın gelecekte önemli bir yere sahip olduğu düşünüldüğünde çalışmanın gelecek araştırmalar için çerçeve sunulacağı düşünülmektedir. Çalışma kapsamında tedavi yerine önleme çalışmaları ele alınmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen psikoeğitim yöntemleri ve bunların etkililiğini inceleyen araştırmaların içeriklerini sistematik bir biçimde incelemektir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

- Dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda çalışma grupları kimlerden oluşmaktadır ?
- Dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalar hangi ülkelerde yapılmıştır ?
- Dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik programların etkililiğini inceleyen çalışmalarda oturum içerikleri, sayıları ve süreleri nasıldır?
- Dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik programların etkililiği ne düzeydedir ?

### **YÖNTEM**

Bu araştırma, ulusal ve uluslararası düzeyde dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik uygulanan programları ve bu programların etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmesi yönünden sistematik derleme çalışmasıdır. Derleme çeşitlerinden biri olan sistematik derleme; herhangi bir problem veya durumla ilgili alanında yayınlanmış çalışmaların kapsamlı bir şekilde taranarak, çeşitli dahil edilme ve hariç tutulma kriterleri göz önüne alınmasıyla araştırmaların çalışma grubuna dahil edilmesi ve araştırmalarda yer alan bulguların sentezlenmesiyle ortaya çıkarılan çalışmalar olarak tanımlanabilmektedir (Karaçam,2013). Bu bağlamda araştırmada, DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM, Scopus ve Scient Direct veri tabanlarında taramalar gerçekleştirilmiş ve çeşitli dahil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak araştırmalar çalışma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına dahil edilen araştırmaların analizi sürecinde doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi yöntemi, araştırılmak istenen durumlar veya olgular hakkındaki yazılı materyallerin

detaylı ve sistemik bir şekilde incelenmesine dayanan bir yöntemdir (Büyüköztürk ve arkadaşları, 2018).

### Tarama ve Seçim Süreci

Bu sistemik derleme kapsamında incelenecek araştırmalar belirlenirken yapılandırılmış bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması Kasım 2021- Aralık 2021 tarihleri arasında DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM, Scopus ve Scient Direct veri tabanlarından yayınlanan araştırma makalelerini içerecek şekilde Türkçe ve İngilizce olarak yapılmıştır. Dijital oyun oynama bağımlılığını önlemeye yönelik uygulanan programlar üzerine yapılan araştırmaları belirleyebilmek için ulusal ve uluslararası alan yazın taramasında "oyun bağımlılığı" AND "psikoeğitim" , ("game addiction" and "prevention program" , "game addiction" AND "intervention programs") anahtar kelimeleri kullanılmıştır.

**Tablo 1.** Alanyazın taraması kapsamında kullanılan arama anahtarları

Veritabanı	Arama Kelimeleri	Doküman Türü	Tam Metin
DergiPARK	"oyun bağımlılığı" AND "psikoeğitim"	Araştırma Makalesi	+
Google Scholar	"oyun bağımlılığı" AND "psikoeğitim"	Araştırma Makalesi	+
Web of Science	"game addiction" and "prevention program", "game addiction" AND "intervention programs"	Araştırma Makalesi	+
ULAKBİM	"oyun bağımlılığı" AND "psikoeğitim"	Araştırma Makalesi	+
Scopus	"game addiction" AND "prevention programs", "game addiction" AND "intervention programs"	Araştırma Makalesi	+
Scient Direct	"game addiction" and "prevention program"	Araştırma Makalesi	+

Alanyazın taraması sonucunda ulaşılan araştırmaların araştırma kapsamına alınmasında çeşitli dâhil edilme kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Araştırma kapsamında alınacak araştırmaların dâhil edilme kriterleri Tablo 2’ de yer almaktadır.

**Tablo 2.** Araştırma kapsamına alınacak araştırmaların seçiminde kullanılan

- 1 İnternette oyun oynama veya dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik bir müdahale uygulaması içeren deneysel çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.
- 2 DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM ve Scopus veri tabanında yer alan araştırma makaleleri araştırma kapsamına alınmıştır.
- 3 Uygulanan programın etkililiği üzerine bilgi veren çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.
- 4 Ulusal ve uluslararası alanda yapılmış çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır.

Yapılan alanyazın taraması sonucu toplam 305 araştırma ulaşılmış ve bunlar arasından dahil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak 7 araştırma makalesi araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

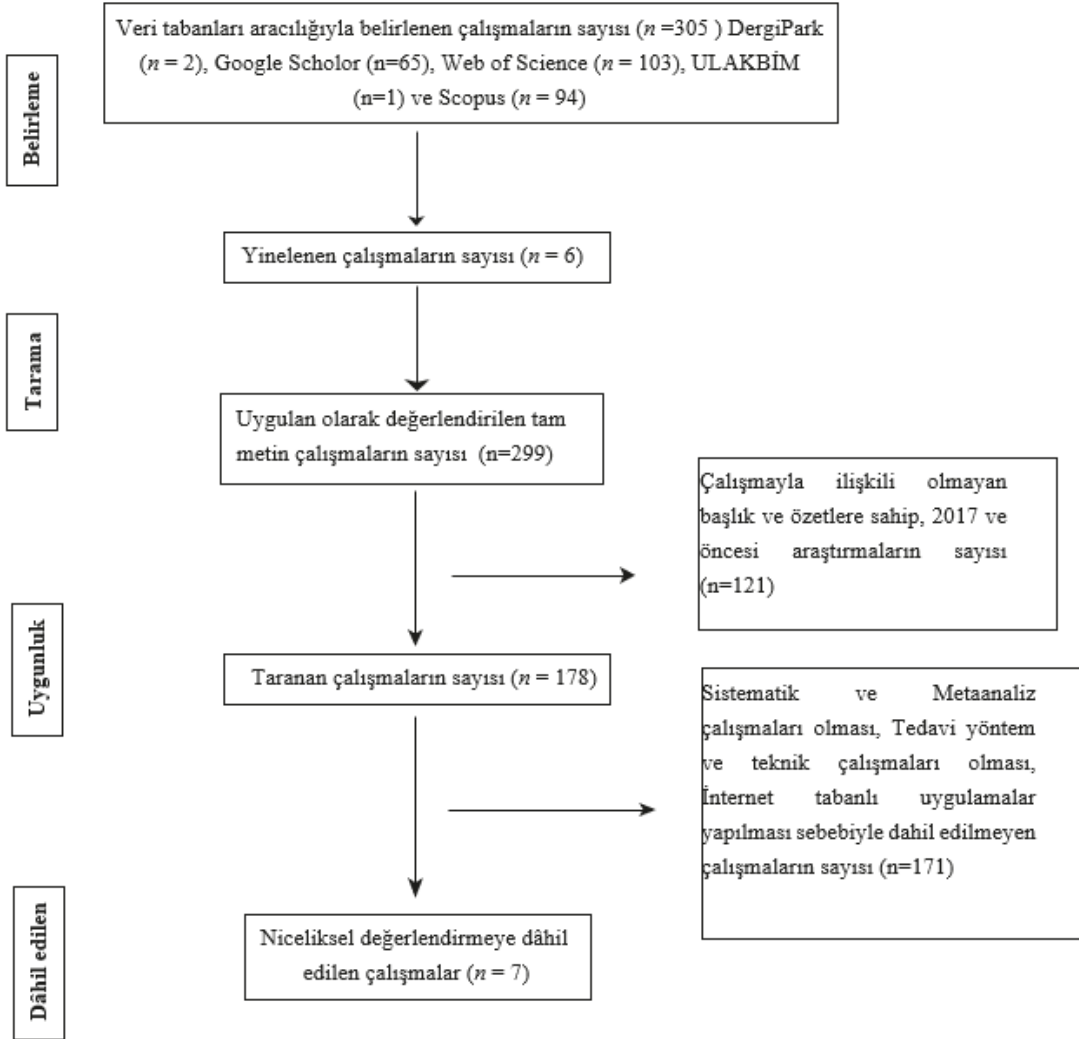
Araştırmanın çalışma grubunu, oyun bağımlılığını önlemeye yönelik uygulanan programlarla ilgili DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM, Scopus ve Scient

Direct veri tabanlarında yer alan araştırma makalesi olmak üzere 7 araştırma oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların künyelerine ilişkin bilgiler Tablo 3’ te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar

<b>Yazar ve Yıl</b>	<b>Başlık</b>
Apisitwasana ve diğerleri, 2018	Bangkok, Tayland ‘daki 4-5. Sınıf Öğrencileri Arasında Okul ve Aile Temelli Etkinlik Oyun Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Müdahaleler
Bonnaire ve diğerleri, 2019	Önleme Müdahalesinin Ortaokul Öğrencilerinde Ekran ve Video Oyunları İle İlgili Etkileri: İnançlar ve Kullanım Üzerindeki Etkiler
Li ve diğerleri, 2019	Ebeveyn Temelli Geliştirme ve Doğrulama Oyun Bozukluğunu Önleme Programı: Oyun Aşırı Müdahale
Männikkö ve diğerleri, 2021	Oyunla İlgili Sorunları Olan Genç Yetişkinler İçin Kısa Bir Grup Müdahale Programının Etkinliği
Özcan ve Balcı Çelik, 2021	Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi
Sürü, 2020	Aileler İçin İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi Programının Kişiler Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi
Wendt ve diğerleri, 2021	Ergenlere Yönelik Bir Grup Müdahalesinin Gereklilikleri Klinik Ortamda İnternet Oyun Bozukluğu: Niteliksel Bir Mülakat Çalışması

Araştırmada makalelerin sistemik bir şekilde taranmasına ilişkin akış şeması Şekil 1’ de gösterilmiştir.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

## BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları çerçevesinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tarama sonrası elde edilen çalışmalardan dâhil edilme kriterleri doğrultusunda bazı çalışmalar çıkartılmış ve sonuç olarak değerlendirme 7 araştırma üzerinden gerçekleştirilmiştir. Tablo 4’ de gösterilen başlıklar ekseninde araştırmaların künyeleri verilmiş ve çalışmalar yıllara göre sıralanmıştır.



**Tablo 4.** İncelenen makalelerin künyeleri

Yazar, Yıl	Yer	Örneklem	Oturum Süresi	Araştırma Modelleri	Ölçme Aracı	İstatistiksel Yöntem	Sonuçlar
Apisitwasana ve diğerleri, 2018	Tayland	4. ve 5. sınıf 310 ilk okul öğrencisi	Program 8 hafta sürmüştür.	Kontrol Gruplu	Oyun Anketi, Oyun Bağımlılığı Tarama Testi (GAST) ve Oyun Bağımlılığından Korunma Ölçeği	Tanımlayıcı istatistikler olarak, ki-kare ve t-testi bağımsız t-testi kullanıldı. Katılımcıların özelliklerini ve tekrarlanan ölçümleri tanımlamak için ANOVA analiz edildi.	Öz düzenleme ile okul ve aile katılımına dayalı program, Bangkok, Tayland'da 4. ve 5. sınıf öğrencilerinde oyun bağımlılığını önlemede etkilidir.
Li ve diğerleri, 2019	Çin	4. ve 6. Sınıf öğrenci velilerden 374 kişi	Program 3 ay sürmüştür.	Randomize Kontrol Gruplu	Ebeveyn temelli bir, oyuna aşırı müdahale (GOI) programı uygulanmıştır.	Tanımlayıcı istatistikler olarak, ki kare ve t- testi analizleri kullanılmıştır. Ayrıca karma tasarımlı hipotez testi için de ANOVA kullanılmıştır.	Çarpışma oyun oynama süresi, şiddet içeren video oyunlarına maruz kalmaları ve oyun eğitimleri gibi kriterlerde yapılan müdahale yönteminin etkili olduğu görülmüştür.
Bonnaire ve diğerleri, 2019	Fransa	434 ergenle çalışmaya başlanmış. Kriterler dahilinde 384 ergenle devam edilmiştir. ( $M_{ort}=13.2$ )	Önleme programı 90 dakika sürmüştür.	Randomize Kontrol Gruplu	Oyun Bağımlılığı Ölçeği (GAS),	Tanımlayıcı istatistikler olarak, bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanıldı.	Önleme müdahalesinin İnternet ve oyun kullanımı üzerinde etkilerinin olduğu, ergenler arasında bağımlılık düzeyi oranı azalmıştır. Bu oran müdahale grubunda kontrol grubuna göre fazladır.
Sürü, 2020	Türkiye	32 yetişkin	Tek oturum, 3 saatlik bir eğitim. Bir ay sonra yüz yüze bir görüşme yapılmıştır	Ön-test ve Son-test	Bapint Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği	Veriler değerlendirilirken, Paired Samples t Test ve Spearman Korelasyon gibi istatistiksel metotlar kullanılmıştır.	İnternet, dijital oyun oynama düzeyi ve sosyal medya değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Mannikkö ve diğerleri, 2021	Çin	37 yetişkin (18-29 yaş aralığında)	Program 10 hafta sürmüştür.	Ön-test ve Son-test	Sorunlu Çevrimiçi Oyun Anketi	Doğrusal Karışık Model (LMM) kullanılmıştır.	Oyun bozukluğunun, kademeli olarak iyileştirmeler özel iyi oluş da gözlemlenip, grup müdahalesinin etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Semptom olarak azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.
Özcan ve Balcı Çelik, 2021	Türkiye	160 ergen (Lise 1, 2 ve 3 öğrencileri)	6 hafta sürmüştür. 5 grup oturumu, 1 izleme.	Ön-test ve son-test	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Tanımlayıcı istatistiklerden, Mann Whitney U, Anova, Wilcoxon kullanılmıştır.	Motivasyonel Görüşme tekniğinin, düşük riskli grupta ön-test ve son-test puanlarıyla çalışmanın alt boyutları olan başarı ve ekonomik değişkenlerinde ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur.
Wendt ve diğerleri, 2021	Almanya	9 kişi (12-18 yaş, Ort. = 15.86)	Program 12 hafta sürmüştür.	Ön-test ve Son-test	Veriler görüşme yöntemiyle toplanılmıştır.	Nitel içerik analizi kullanılmıştır.	Oyun bağımlılığı bozukluğu olan ergenler için psiko eğitim müdahale yöntemi etkili olabilir. Güncel olarak bağımlılıkta, sadece BDT temelli programı ele alınmayabilir. Diğer programlarında etkililiğini ölçek amacıyla program denenmiş olup etkili sonuçlara ulaşılmıştır.

## Araştırma Modelleri

Türkiye ve Uluslararası alanda çevrimiçi oyun bağımlılığına müdahale etmeye yönelik yürütülen programların etkililiğini inceleyen araştırmalar farklı deneysel model türlerinde gerçekleştirilmiştir. Değerlendirilen 7 çalışmanın, dört tanesinde ön-test ve son-test ölçümlerin alındığı araştırma desenleri, üç tanesinde de kontrol grubu kullanılmıştır. Kontrol grubu olan çalışmalardan iki tanesi (Bonnaire ve diğerleri, 2019; Li ve diğerleri, 2019) randomize kontrollü çalışmadır. Ön-test ve son-test uygulamaları yapan çalışmaların (Männikkö ve diğerleri, 2021; Sürü, 2020; Özcan ve Balcı Çelik, 2021; Wendt ve diğerleri, 2021) oturum sayıları birbirinden farklılık göstermektedir.

## Örneklem Özellikleri

Çalışmaların örneklem özellikleri incelendiğinde beş çalışmanın ergenlerle yapıldığı görülmektedir (Apsitwasana ve diğerleri, 2021; Bonnaire ve diğerleri, 2019; Li ve diğerleri, 2019; Özcan ve Balcı Çelik, 2021; Wendt ve diğerleri, 2021). Sürü (2020) ve Männikkö ve diğerleri (2021)'nin çalışmalarında da çalışma grubunu yetişkinler oluşturmaktadır. Apsitwasana ve diğerleri (2021)'nin çalışmasındaki, müdahale grubunda 151 kontrol grubunda ise 159 kişi bulunmaktadır. Müdahale grubu 73 erkek (%48,3) ve 78 kız (%51,7) bunların yaş aralığına bakıldığında 8 ve 9 yaş 49 kişi (%32,5) olup 10 yaşından küçük olan 102 (%67,5) kişi oluşmaktadır. Kontrol grubu ise 93 erkek (%58,5) ve 66 kız (%41,5) yaş aralıklarına bakıldığında 8 ve 9 yaş aralığında 41 kişi (%25,8) 10 yaş ve küçük olan 118 (%74,2) oluşmaktadır. Bonnaire ve diğerleri (2019) çalışmasındaki müdahale grubunda 190 kontrol grubunda ise 194 kişiden oluşmaktadır. Müdahale grubu 97 erkek (%51,1) ve 93 kız (%48,9) kişidir. Kontrol grubunda ise 88 erkek (%45,6) ve 106 kız (%54,6) kişiden oluşmaktadır. Li ve diğerleri (2019) çalışmasında ise müdahale grubu 163 kişi, kontrol grubu 199 kişiden oluşmaktadır. Özcan ve Balcı Çelik (2021) araştırmasında Samsun ili Merkez Atakum ilçesinde, ortaöğretim 9. 10 ve 11. sınıflara devam eden seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 172 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Dağıtılan formları 12 öğrencinin doldurmaması nedeniyle çalışmaya 160 öğrenciyle devam edilmiştir. Wendt ve diğerleri (2021) çalışma grubunu yedi hasta ve iki klinik uzmanı olmak üzere dokuz kişi olduğu belirtilmiştir. Seçilen yedi hastanın internet oyun bağımlılığı tanısı alması gereklilikler arasında bulunmaktadır. Klinik uzmanların ise konu ile ilgili en az 10 yıllık çalışmalarının olduğu çalışmalarda belirlenmiştir. Männikkö ve diğerleri (2021) araştırmasında 31 erkek (%83,8) ve 6 kadın (%16,2) katılımcı vardır. Yetişkinler 30 bekar (%81,1) olup, beşinin ilişkisinin olduğu (%13,5) ve ikisinin de evli (%5,4) olduğu görülmüştür. Sürü (2020) araştırmasında katılımcıları İstanbul ilinin Başakşehir semtinin çevresinde oturan ve 20 yaş üstündeki kişilerden seçmiştir. Başakşehir Belediyesi ve İbn Haldun Üniversitesinden iletişim aracı olarak sosyal medya ve billboard ile katılımcılara ulaşım sağlamıştır. Psiko-terapi ve araştırma merkezine 60 kişi kayıt yaptırmış olup ölçekleri tamamen doldurmuş olması ve eğitime katılma kriterleri dahilinde kişi sayısı 32'ye düşmüştür.

## Çalışmaların Amaçları

Derlemeye dahil edilen çalışmaların ortak temel amacı, çevrim içi oyun bağımlılığına sahip olan çalışmalarda düzenlenen psikoeğitim çalışmalarının etkililiğini tespit etmektir. Çalışmalar bu amaç doğrultusunda farklı konulara da değinmiştir. Bunlar çevrimiçi oyun

tedavisinde yapılan psiko eğitimlerin 3 aylık izleme sürecinde aile temelli müdahale programının etkililiği (Apsitwasana ve diğerleri, 2021), oyun bağımlılığında sanal kimlik değişkenini incelemek (Sürü, 2020), bağımlılık tedavisinde önleme çalışmasında Motivasyonel görüşme etkililiğinin tespiti (Özcan ve Balcı Çelik, 2021), oyun bağımlılığında nitel çalışma anlamında görüşmeler yaparak bağımlılık üzerine etkisini saptamak (Bonnaire ve diğerleri, 2019).

### **Tedavi/müdahale Oturum ve Süresi**

Her ne kadar bazı çalışmalar içerik, süre ve yöntem açısından birbirinden farklı olsa da yapılan araştırmalarda çevrimiçi oyun bağımlılığına müdahalelerin uygulandığı psiko eğitim programı görülmektedir. Li ve diğerleri (2019) çalışmasındaki müdahale durumundaki ebeveynlere çocuklar için oyun oynama bozukluğunu önleme konusunda 4 saatlik eğitim alırken, kontrol durumunda olanlar çocuklara etkili öğrenme konusunda 4 saatlik eğitim aldı. Özcan ve Balcı Çelik (2021) çalışmasında ise Motivasyonel görüşme isimli bir psiko eğitim uygulandı. Bu teknik 5 grup oturumu ve 1 izleme oturumunu içermektedir. Haftada bir defa yapılan grup oturumları yaklaşık olarak 120 dakika sürmektedir. Öncelikle ısınma etkinliği, önceki oturumda verilen ev ödevleri ve varsa değerlendirmesi, yeni konuların işlenmesi ve yeni ev ödevi planlanıyorsa verilmesi gibi süreçlerden oluşmaktadır. Bireysel problemler göz önünde bulundurulduğunda eğiticinin grup planlamasında değişiklikler gösterileceği belirtilmektedir. Sürü (2020) yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların bağımlılık düzeylerini ölçmeye yönelik bir anket uygulandı. Sonrasında katılımcılara tek oturumda iki saat süren bir psiko eğitim verilmiştir. Eğitimden iki hafta sonra telefonla görüşme yaparak eğitimdeki uygulamalar ve bazı bilgiler hakkında gerekli hatırlatmalarda bulunup katılımcılardan geribildirim alınıp iki hafta sonrasına tekrar randevu verilmiştir. Randevu günü gelince aradan bir aylık bir süre geçtiği için katılımcılarla yüz yüze görüşülüp öncesinde uygulanan ölçekler tekrar uygulanmıştır. Männikkö ve diğerleri (2021) çalışmasında katılımcı gruba 10 haftalık bir oturum planlanmıştır. Oturumlara başlamadan önce kapsamlı bilgi toplanmış olup müdahale süresi yani ilk grup oturumundan önceki müdahale öncesi aşamasında bir anket doldurulmuştur. Çalışmanın son oturumunda da yine bu anket kullanılıp olup müdahale programını değerlendirmesini istemişlerdir. Müdahaleden altı ay sonra da takip aşaması kapsamında yine müdahaleleri değerlendirmeleri istenmiştir. Üç zamanda da gelen veri puanları geçerli kâğıtta kullanılmamıştır. Yapılan bu değerlendirme aşamaları müdahale grubuna yapılmış olup kontrol grubuna yapılmamıştır. Apsitwasana ve diğerleri (2021) ise yaptığı programı 8 hafta ile sınırlandırmış olup müdahale tamamlandıktan üç ay sonra değerlendirmede bulunmuştur. Yapılan değerlendirme başta, ortada ve sonda olmak üzere üç aşamalı olup bu değerlendirmeyi kontrol grubuna uygulamamış sadece müdahale grubuna yapmıştır. Wendt ve diğerleri (2021) uyguladığı IGD grup müdahalesi 12 haftadan oluşmaktadır. Bu programın kullanıldığı program aralığı dört ile sekiz haftalık olup 90 dakikalık sekiz modülden oluşmaktadır. Bu modülün aşamalarına bakıldığında i) program başlangıcı ve katılımcıların motivasyonu, ii) bozulma modelinin geliştirilmesi, iii) kendi duygularının rolü ve bireysel hedef belirleme iv) kontrol davranışı ve tazminat mekanizmalarının geliştirilmesi, v) ilişkilerin önemi ve gelişimi, vi) başarıların geçici olarak gözden geçirilmesi, vii) nüksetmeyi önleme ve sosyal baskıyla başa çıkma, viii) sonuç ve vedalaşma olmak üzere aşamaları bulunmaktadır. Bonnaire ve diğerleri (2021) yaptığı önleme programında 90 dakika sürmüştür. Bu programın amaçlarına

bakıldığında i) farklı ekranların önünde geçirilen süre ve günlük yaşamlarında bulunan ekranların sayısı, ii) bireysel “yaşam öncelikleri” (Örnek; ödev, spor ve kişilerarası etkileşim) artışı, iii) video oyunlarının aşırı kullanımının sonuçları hakkında uyku, okul yatırımı ve aile üzerine farkındalığı artırmak, iv) olumlu kullanım ve kendini kontrol etme gibi koruyucu faktörlere takviyeyle yardım sağlayarak kullanımlarını değiştirmenin veya olumsuzluğu azaltmanın yollarını düşünürler.

### **Dijital Oyun Bağımlılığını Önleme Programlarının Etkililiği**

Bu araştırma kapsamında incelenen makalelerin çoğunda geliştirilen veya kullanılan programların bireylerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde önleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Sürü (2020) tarafından geliştirilen program olan “Aileler için İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Psiko-Eğitimi”nde müdahale programı dahilinde katılımcıların bilinçlenmesi ve bu bilinçlenme doğrultusunda problemleri davranışlarında azalma olduğu görülmüştür. Elde edilen bu azalmanın literatürle de ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özcan ve Balcı Çelik (2021) çalışmasında ise Motivasyonel görüşme psikoeğitim programını kullanmış olup düşük riskli grupta konumlandırılabilir henüz bağımlılık kriterlerine dahil edilmeyen ama oyun oynayan grubun psiko-eğitim ile etkili bir şekilde bağımlılık puanlarının düştüğü görülmüştür. Diğer bir ifadeyle araştırmacı tarafından geliştirilen psikoeğitim programının düşük riskli çevrim içi oyun oynayan kullanıcılara önleyici etkisi olduğu söylenilebilir. Bonnaire ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen program incelendiğinde, ergenlerin internette oyun oynama bozukluğunu önleme de etkili olduğunu internet kullanımlarının cinsiyet arasında farklılık olduğunu bulmuştur. Yapılan analizler sonucunda internette oyun oynama ve harcanan zaman arasında müdahale programının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wendt ve diğerleri (2021) nitel bir araştırma gerçekleştirmiş olup yaptığı grup terapisi sonucunda çocuklar ve ergenler üzerinde etkisinin olduğunu ama iç görü kazanmak için daha derin grup terapilerinin yanına psikoterapilerle de desteklenebileceği önerisini de sonraki çalışmalara önermektedir. Männikkö ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen yeni bir grup müdahalesi olan Limitless Gaming Bootcamp Fin genç yetişkinleri için oyun bağımlılığı eğilimlerini tespit etmek için klinik olmayan bilinçli oyun oynama davranışı geliştirmiştir. Müdahalenin etkileri değerlendirme aşamalarına bakıldığında; oyun zamanını, oyunla ilgili sorunları, diğer ortak eğlence için harcanan zamanı ve öznel iyi oluşu ölçmektir. Ölçümler müdahaleden hemen sonra ve 6 aylık bir takip döneminden sonra yapılmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda oyun bağımlılığı semptomları müdahale sırası ve müdahale sonrasında kadın ve erkek kullanıcılarda önemli ölçüde azalmıştır. Li ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen programda sonuçlara bakıldığında üç ay sonra oyun bağımlılığı yaşayan kullanıcıların ebeveynleri çocuklarının oyun oynama süresinde, oyun oynama seviyelerinde önemli bir azalma olduğunu bildirmişlerdir. Ölçüt değişkenleri olan şiddetli video oyunları ve oyun bozukluğu belirtilerinde benzer azalmaların kontrol içinde bulunması dikkat çekici etkiler arasındadır. Apisitwasana ve diğerleri (2021) çalışmasında geliştirdiği psikoeğitim programlarının katılımcı öğrenme okulu ve ailesinin oyun bağımlılığını önlemeye dayalı müdahale programının oyun bağımlılığına yönelik öz düzenlemenin geliştirilmesi ile oyun ve oyun oynamanın etkileri hakkında bilgi artırmada etkili olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle çalışma, bilgisayar oyunlarını oynama

bilgisinin önemli ölçüde olduğunu ortaya koymaktadır.

### TARTIŞMA

Bireylerde son günlerde sık karşılaşılan bir durum haline gelen dijital oyun bağımlılığı gerek mesleki gerek sosyal birçok gelişim alanları üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda oyun bağımlılığını önlemeye yönelik oluşturulan programların önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ulusal ve uluslararası düzeyde çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemeye yönelik programlar incelenmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan programların etkililik düzeyleri birbirinden farklılaşsa da genel çerçevede etkili olduğu elde edilen bulgular arasındadır. Çalışmada ele alınan programların etkililiğine bakıldığında uygulanan programların tamamında önlemeye yönelik etki olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların desenlerine bakıldığında 3 tanesinde kontrol gruplarının bulunması programların etkililiğine ilişkin güvenilirliği artırılabilir olduğu düşünülmektedir. Derleme kapsamında incelenen çalışmalara bakıldığında dikkat çekecek bir nokta olan programların etkililiği belirlenirken hiçbir araştırmada plasebo gruplarının kullanılmamasıdır. Plasebo grupları, katılımcılara araştırmanın amacı dışında bir konu üzerinde bir hizmet verilip katılımcıların deneysel işlem gördüklerine inandırılmasının sağlanması ile gerçekleştirilen bir grup türüdür (Büyüköztürk, 2016). Dijital oyun bağımlılığının sosyal etkileşimlerde yaşanan yoksunluktan kaynaklandığı görüşünü savunan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, belki de bireyler oyun oynama eğilimlerinde yaşanan anlamlı azalmanın grup yaşantısının bireyler üzerinde yarattığı olumlu etkiden kaynaklanabileceği söylenebilir. Çalışmalarda kontrol grubunun az olması ve deneysel grupla birlikte ön test, son test ve izleme testlerinin yapılmaması da önleyici psikoeğitim programları çalışmak isteyen araştırmacılara tavsiye niteliğinde göz önünde bulundurulacak öneriler arasında ele alınabilir. Sonuç itibarıyla DSM 5'te araştırılması önerilen ve yeni bir tanı olmaya aday bir durum niteliğindeki dijital oyun oynama bağımlılığın davranışsal bir bağımlılık çerçevesinde ele alınabileceği görülmektedir. Bu bağımlılığa dair çalışmaların ve müdahale odaklı programların tüm dünyada hız kazandığı da dikkat çekmektedir. Ülkemizde de gerek sık kullanım ve etkili faktörler gerekse müdahale yöntemleri konusunda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, ergenlere yönelik koruma programlarının geliştirilmesi ve aileler tarafından erken tanı işaretlerinin anlaşılmasını sağlayacak psikoeğitim programlarının artmasının bağımlılığın yaygınlaşmasında önleyici olabileceği tahmin edilmektedir. Türkiye' de çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Sistematik derleme kapsamında araştırılan çalışmaların yabancı olması nedeniyle literatürde çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın da sonraki araştırmalara ışık tutacağı düşünülürse yapılacak çalışmalar arasında dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programlı çalışmalar olabileceği yönündedir.

Bu araştırma, dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik uygulanan programları ve bu programların etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmesi yönünden sistematik bir gözden geçirmedir. Bu kapsamda araştırmada DergiPark, Google Scholar, Web of Science, ULAKBİM, Scopus ve Scient Direct veri tabanlarında yayımlanan önleme programları incelenmiştir. Ayrıca araştırmalara Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi veri tabanında Türkçe ve

İngilizce çalışmalar taranmıştır. Bu araştırmanın sınırlılığı da sadece tek bir veri tabanında araştırma yapılması oluşturmaktadır. İlerleyen araştırmalarda daha kapsamlı veri tabanlarında tarama süreçlerinin gerçekleştirilebileceği söylenebilir. Ayrıca bu araştırmada ele alınan programlar araştırma modeli, örneklem özellikleri, çalışma amaçları, oturum içerikleri ve programların etkililiği açısından incelenmiştir. Bu kapsamda ilerleyen araştırmalarda farklı ölçütler belirlenerek incelemelerin yapılabileceği söylenebilir. Araştırma kapsamında incelenen önleme programlarının genel olarak etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığı çalışanlarının dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik psiko-eğitim, grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma gibi hizmetler aracılığıyla programlar yürütebilecekleri söylenebilir.



## KAYNAKÇA

- Apsitwasana, N., Perngarn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4-5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology research and behavior management*, 11, 103–115.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868>
- Arğın, E. (2019). Dijital oyun bağımlılığının narsizm kültürüne etkileri. *Turkish Studies - Information Technologies and Applied Sciences*, 14(4), 519 - 537.  
DOI:10.29228/TurkishStudies.30271
- Bilgin, H.C. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.  
<http://hdl.handle.net/11499/641>
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems, *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 27-32  
DOI: 10.1556/JBA.3.2014.002
- Bonnaire, C., Serehen, Z., & Phan, O. (2019). Effects of a prevention intervention concerning screens, and video games in middle-school students: Influences on beliefs and use. *Journal of behavioral addictions*, 8(3), 537–553. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.54>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneysel desenler*. Ankara: Pegem.  
<https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.002>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Chiu S., Lee J., Huang, D. (2004) Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol Behav* 7:571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Chou C., Tsai, M.J. (2007) Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. *Comput Human Behav* 23:812-824. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.11.011>
- Çakır Ö., Ayas T. ve Horzum, M.B. (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelemesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44:95-117. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001226](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001226)
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi . *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 15 (1) , 1287-1315. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/40566/495673> adresinden erişildi.
- Hazar, Z. , Tekkurşun, D. G. ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: karşılaştırmalı metafor çalışması . *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 179-190. doi: 10.1501/Sporm\_0000000334
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Balta, Ö. Ç. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III (30), 76-88.
- Horzum, M.B., Ayas, T. ve Çakır, Ö. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44(2), 95-117. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001226](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001226)
- Irmak, A.Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/55990/648102>
- Karaçam, Z. (2013). Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1): 26-33.
- Keskin, A.D., ve Aral, N. Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi* , 22 (3), 327-339. <https://doi.org/10.51982/bagimli.880679>
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. ve Peter, J. (2009). Development and Validation Of a Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.  
DOI:10.1080/15213260802669458



- Liu, Q., Fang, X., Yan, N., Zhou, Z., Yuan, X., Lan, J. ve Liu, C. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8. DOI: [10.1016/j.addbeh.2014.10.021](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021)
- Li, A. Y., Chau, C. L., & Cheng, C. (2019). Development and Validation of a Parent-Based Program for Preventing Gaming Disorder: The Game Over Intervention. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), 1984. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111984>
- Männikkö, N., Mustonen, T., Tanner, N., Vähänikkilä, H., ve Kääriäinen, M. (2021). Oyunla İlgili Sorunları Olan Genç Yetişkinler İçin Kısa Bir Grup Müdahale Programının Etkinliği. *Uluslararası Ruh Sağlığı ve Bağımlılığı Dergisi*, 1-17. DOI: [10.1556/2006.4.2015.040](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040)
- Mathews, C. L., Morrell, H. E., ve Molle, J. E. (2019). Video game addiction, ADHD symptomatology, and video game reinforcement. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 45(1), 67-76. DOI: [10.1080/00952990.2018.1472269](https://doi.org/10.1080/00952990.2018.1472269)
- Nergiz, H. ve Nergiz, S.F. (2021). Çocuk, ergen veya gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ulusal lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 53-70. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/62140/745898>
- Özcan, K., Balcı Çelik, S., (2021). Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 257-274. DOI: [10.7822/omuefd.759822](https://doi.org/10.7822/omuefd.759822)
- Özudođru, A., Baltacı, Ö., Dalakçı, M.S. ve Akbulut, Ö.F. (2021). COVID-19 pandemisinde bireylerin ağrı, fiziksel aktivite ve problemlili internet kullanımı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Bağımlılık dergisi*, 22(4): 421-431. DOI: [10.51982/bagimli.935758](https://doi.org/10.51982/bagimli.935758)
- Salen K., ve Zimmerman E.(2004). *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. Massachusetts: MIT Press.
- Sürü, D. (2020). Aileler için internet ve sosyal medya kullanımı psiko-eğitimi programının kişiler üzerine olan etkisinin incelenmesi . *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi* , 6 (1) , 113-136. <https://doi.org/10.21798/kadem.2020162324>
- Young, K. (2013). Treatment Outcomes Using CBT-IA with Internet Addicted Patients. *Journal of Behavioral Addictors*, 2(4), 209-215. DOI: [10.1556/JBA.2.2013.4.3](https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3)
- Yavuzer, H. (2016). Oyun ve çocukta ilgiler. *Çocuk psikolojisi* (39. bs., s. 175) içinde. Remzi Kitabevi. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/62140/745898>
- Yörükoğlu, A. (2014). Ruhsal gelişim dönemleri. *Çocuk ruh sağlığı* (35. bs., s. 66-71) içinde. Özgür Yayınları. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/62140/745898>
- Jeong, E.J., Kim, D.J., Lee, D.M., ve Lee, H.R. (2016, Ocak). A Study of Digital Game Addiction from Aggression, Loneliness and Depression Perspectives. Sözel bildiri, 49th *Hawaii International Conference on System Sciences*, Hawaii, ABD. DOI: [10.1109/HICSS.2016.470](https://doi.org/10.1109/HICSS.2016.470)
- Türkiye Büyük Millet Meclisi. (2012). Bilgi toplumu olma yolunda bilişim sektöründeki gelişmeler ile internet kullanımının başta çocuklar, gençler ve aile yapısı üzerinde olmak üzere sosyal etkilerinin araştırılması amacıyla kurulan meclis araştırma komisyonu raporu (s.814–849). <https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem24/yil01/ss381.pdf>
- Weinstein, A. (2010). Computer and Video Game Addiction A Comparison between game users and nongame users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5)Ç 268-76. DOI: [10.3109/00952990.2010.491879](https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879)
- Wendt, L. M., Austermann, M. I., Rumpf, H. J., Thomasius, R., ve Paschke, K. (2021). Requirements of a Group Intervention for Adolescents with Internet Gaming Disorder in a Clinical Setting: A Qualitative Interview Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7813. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157813>