



ESENLER **REHBERLİK VE** **ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetleri Bölümü

2023 Aralık

ONLİNE OYUN **BAĞIMLILIĞI**

BROŞÜR

Esenler
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü

2023 Aralık

Online oyun bağımlılığından kurtulmak için ne yapmalı?

- Arkadaşlarınız ile yüz yüze görüşmeye ve sosyalleşmeye çalışın. Onlarla bir araya gelecek aktiviteler planlayın.
- Ailenizle birlikte vakit geçirin. Beraber keyif alabileceğiniz etkinlikler planlayın.
- Bilgisayar kullanımınızı kontrol etmeye ve sınırlamaya çalışın.
- Kendi yetenek ve ilgi alanlarınıza göre farklı hobiler edinin.
- Kendinize uygun spor dallarına yönelin.



esenlerram@hotmail.com



<https://esenlerram.meb.k12.tr/>



Oruç Reis Mahallesi
Karadeniz Caddesi No18/1
Oruç Reis İlkokulu Ek Binası



0212 611 08 25

Online Oyun ve Online Oyun Bağımlılığı Nedir?

Online oyun, konsollarda, cep telefonlarda, internet kafelerde, laptoplar ve tabletler gibi teknolojik aletler aracılığıyla oynanan ve oyun içindeki kurgulanmış karakterle mücadele ettikleri veya iş birliği içine girdikleri üç boyutlu fantezi içerikli oyunlardır (Barnett ve Coulson, 2010: 168).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

Online Oyun Bağımlılığı, Lemmens ve arkadaşlarına göre (2009), bireyin online oyun oynama alışkanlığını düzenleyememesini belirtir. Online oyun oynama alışkanlığı aşırı noktalara ulaştığında bireyde sosyal ve duygusal zorluklar baş gösterir.

Griffiths (2008), 6 anahtar belirti ile online oyun bağımlılığına sahip olabilecek kişileri tanımlar:

1. Engelleyicilik: Online oyun kişinin hayatındaki diğer aktivitelerin önüne geçer.
2. Kaçış: Kişinin, online oyunları rahatlama ve sakinleşme amaçlı olarak hayatındaki diğer unsurlardan kaçış olarak kullanmasıdır.
3. Tolerans Eşiği: Aynı zevki almak için bireyin her seferinde online oyunu daha fazla oynamasıdır.
4. Yoksunluk Belirtileri: Online oyun aniden durdurulduğunda sinirlenme, titreme ve karamsarlık gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.
5. Çatışma: Birey, online oyun içinde diğer oyuncularla veya hayatındaki diğer unsurlarla çatışma yaşar.
6. Tekrarlama Eğilimi: Kontrol edilmeye çalışılan online oyun oynama alışkanlığının bir süre bastırıldıktan sonra tekrar ortaya çıkmasıdır.



Online oyunlar fazla oynandığı zaman bazı fiziksel ve psikolojik problemler ortaya çıkmaktadır:

Fiziksel Problemler

- Gözlerde yanma, batma ve bozulma
- Bel, baş, boyun, el ve bilek ağrıları
- Duruş bozuklukları (kamburluk vb.)
- Hareketsizlikten kaynaklanan sağlıksız kilo alma, güçsüzlük ve diğer sorunlar vs.

Psikolojik Problemler:

- Diğer kişilere, hobilere ve işlere ilginin azalması
- İnsanlardan uzaklaşmak ve yalnızlaşmak
- Başka şeylere odaklanamamak
- Oyun oynamayı kontrol edememek
- Hep daha fazla ve sürekli oyun oynama isteği
- Oyun oynamadığında yoksunluk çekmek, sinirlenmek
- Oyun süresi sınırlandırıldığı zaman çevredekilerle çatışma yaşamak
- Bir süre kontrol ettikten sonra oyun oynamanın tekrar eskisi gibi ortaya çıkması
- Özgüvenin azalması
- Günlük hayatta yetersiz hissetmek
- Gerçeklik algısının olumsuz etkilenmesi