

OYUN BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Oyun bağımlılığı genetik ve çevresel faktörlere göre değişiklik göstermektedir.



Her oyun zararlı olmaz. Her oyun sağlıksız değildir. Bireylerin yaşamlarında eğlence, rahatlatma ve hatta sosyalleşme sağlayan oyunlar da vardır. Ayrıca her oyun her bireye aynı etkiyi yapmaz.



Sanal oyunların bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri gibi toplumda açık ve net olarak fark edilmemektedir. Oyun bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) uluslararası sağlık problemlerine ilişkin hastalıkları sınıflama tarifinde **HASTALIK** olarak tanımlanmaktadır.



Oyun bağımlılığı sadece çocuklarda değil gençler ve yetişkinlerden de görülen bir sağlık problemidir. Oyun bağımlılığı, sadece uzun süreli ve çok fazla oyun oynamaları değil bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir kısmında onları meşgul etmesi, gündelik yaşamlarındaki birçok görev ve sorumlulukları aksatması ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemesidir.



Oyun bağımlılığı yeni bir olgu ve güncel bir kavram olarak görülse de geçmişten beri öğrencilerin dikkatlerinin ders dışı etkinliklere yönelmeleri ve zamanlarının büyük bir kısmını öğrenme aktivitelerinin dışında harcamaları sorunu tartışılmaktadır.



Genel olarak oyun bağımlılığı öğrencilerin düzensiz bir öğrenme alışkanlığından kaynaklanmaktadır. Güncel (sanal) oyunların etkileri yalnızlık (kedinin soyutlama), duygu bozuklukları, daha fazla enerji gereksinimi ve uyarıcı maddeleri kullanma gibi sonuçları doğurmaktadır.



Çocukların ve gençlerin oyun oynaması ve oyun bağımlılığını tanımlamak ve sınırlarını belirlemek zor görülmektedir. Çünkü her bir oyunun formatı ve süreci farklılık göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, 2018 yılında gençlerin sanal oyun bağımlılığını davranış bozukluğu olarak tanımlayarak belirtilerini göstermede ÜÇ ÖLÇÜT belirlemiştir. Bireylerin;



- 1 Oyun oynama isteğini kontrol altına alamaması,
- 2 Oyun oynamanın diğer tüm aktivitelerden daha önemli ve öncelikli olduğu duygusuna sahip olması,
- 3 Oyun oynama isteğinin, ders çalışmalarını aksatmasına, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve tüm faaliyetlerden uzaklaşmasına rağmen, artarak devam etmesidir.

Diğer yandan Amerika Psikoloji Derneği ise bir bireye oyun bağımlısı teşhisi konulması için DOKUZ ÖLÇÜTTEN EN AZ BEŞİNİN bir yıl içinde görülmesi gerektiğini belirtmiştir.

- 1 Oyun oynamanın her şeyden önce gelmesi,
- 2 Oyun oynamadığı zaman gergin ve asabi davranışlar göstermesi,
- 3 Oyuna daha fazla zaman ayırma eğilimi içinde olması,
- 4 Daha önce sevdiği ve katıldığı aktivitelerle ilgilenmemeye başlaması ve aktivitelerden uzaklaşması,
- 5 Oyunda harcadığı zamana ilişkin aileye yanlış bilgi vermesi,
- 6 Akademik çalışmalarına daha az zaman ayırmaya başlaması,
- 7 Oyun oynamayı kaygı, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçış olarak görmesi,
- 8 Oyun oynama sıklığını, zamanını ve süresini kontrol edememesi,
- 9 Psikolojik problemler yaşamaya başlamasına rağmen oyun oynamayı azaltmıca veya kısıtlama eğilimi göstermemesidir.

OYUNLARA BAĞLANMA SÜRECİ VE BAĞIMLILIĞIN OLUŞMA AŞAMALARI

1



Başlama isteği: Oyunun, yeni başlayan bireylerin meraklarını uyandırarak onları içine alması ve bireyde oyunun bir parçası olma isteği.

2



İlginin artması: Oyuna başlayan bireylerin günlük yaşamlarında ve davranışlarında farklılaşmaların başlaması. Örneğin, harcama alışkanlıklarında ve zamanı kullanma davranışlarında farklılaşmaların olması.

3



Düşüncelerinde oyunun öncelikli bir yere sahip olması: Oyunun, bireyin yaşamının merkezine yerleşmesi sonucu daha önce zevk aldığı etkinliklerden uzaklaşmaya başlaması.

4



Oyun bağımlılığının oluşması: Bireyin zamanının büyük bir kısmını ve enerjisini oyuna ayırarak sorumlu olduğu görevlerini aksatması veya ihmal etmeye başlaması. (Bireyin beslenme ve uyku alışkanlıklarında bozukluklar görülmektedir. Diğer yandan sosyal yaşamındaki ilişkiler de olumsuz etkilenen birey, ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşmaya başlar.)

OYUN BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Oyun bağımlılığı bireyleri ekonomik, sosyal, bedensel (sağlık) ve duygusal olarak olumsuz etkilemektedir. Hatta oyun bağımlılığı diğer bağımlılıklara ve istenmeyen alışkanlıklara da neden olmasından dolayı bireyin yaşamında önemli risklere ve travmalara yol açmaktadır.



EKONOMİK ETKİLER

Bireyin yaşamını ekonomik yönden olumsuz etkiler. Daha fazla para harcamaya zorlar, çalışan bireylerin iş yeri performansını düşürür. Öğrencinin okul başarısı azalır. Oyunlara yönelik harcamalar artar, ani para harcama gerektiren durumlar yaşanabilir.



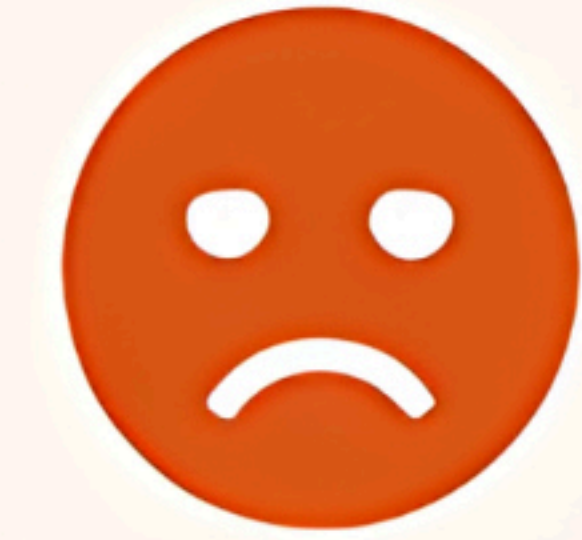
BEDENSEL (SAĞLIK) ETKİLER

Fiziksel aktiviteler yavaşlar, beslenme alışkanlıkları değişir. Düzensiz beslenme ve uyku yetersizliği metabolizmayı olumsuz etkileyerek vücutta kalıcı ve yıkıcı hasarlar meydana getirir.



SOSYAL ETKİLER

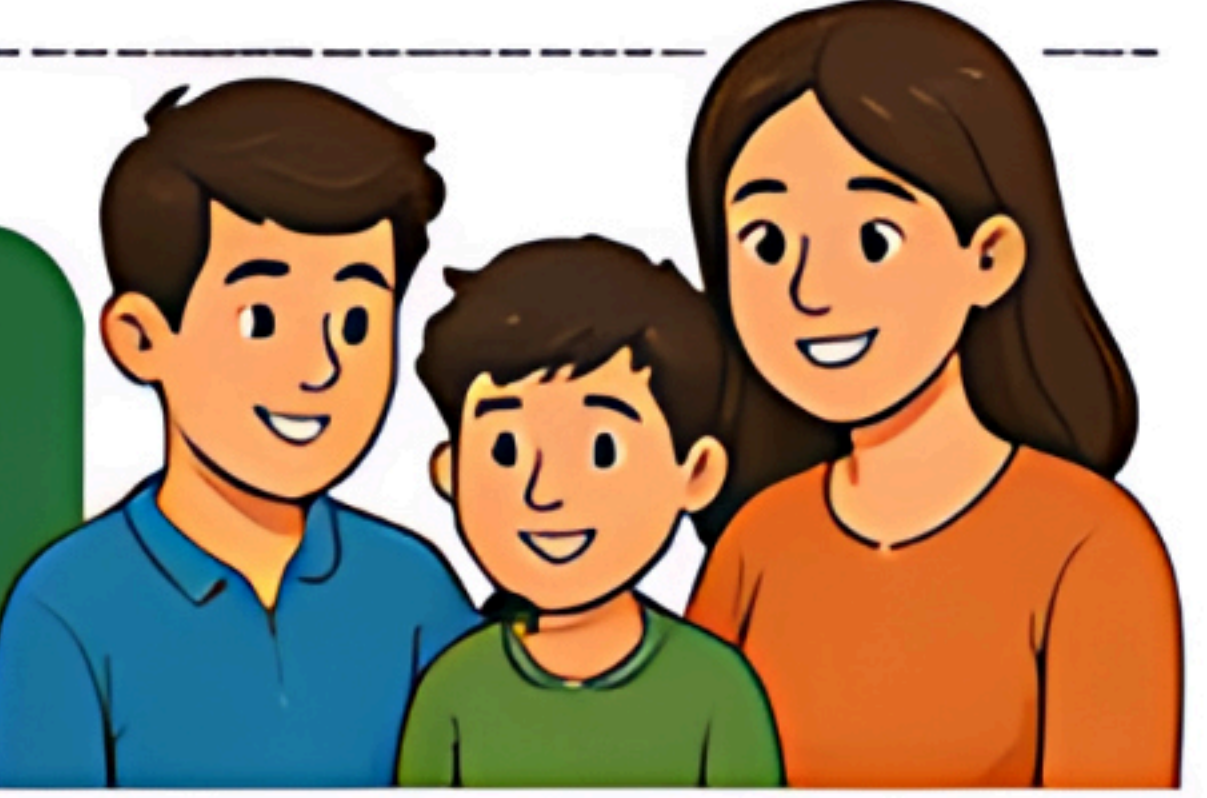
Birey kendini sosyal çevresinden soyutlar. Aile ve arkadaşlarından uzaklaşır, yalnızlığa ve amaçsız bir yaşama doğru ilerler.



DUYGUSAL ETKİLER

Birey sorunlarla baş edebilmek için sanal oyunlara yönelir. Yüksek kaygı, gerginlik, karamsarlık, yalnızlık ve empati düşüklüğü gibi duygular görülür.

OYUN BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN AİLELERİN ALABİLECEĞİ TEDBİRLER



1

Oyun oynama süresi **SINIRLANDIRILMALIDIR**.



2

Oyun oynama etkinliğini **ALIŞKANLIK** ve rutin davranışa dönüştürecek sıklıkla **YAPTIRMAMAYA** dikkat edilmelidir.



3

Geceleri oynanan oyunlardan hemen sonra yatmak yerine oynama ve yatma zamanı arasında **BELLİ BİR SÜRE** bırakılmalıdır.



4

Tatile giderken veya seyahat esnasında oyun konsollarını mümkünse **YANINA ALMAMA**, telefon ve bilgisayarlardaki oyunlara **AZ TAKILMAYA** dikkat edilmelidir.



5

Oyuna **HARCANAN ZAMANIN** farkında olunmalıdır.



6

Oyun bağımlılığının başladığına işaret eden belirtiler fark edildiğinde oyun oynama zamanı bilinçli bir şekilde **AZALTILMALI** veya uzmanlardan **DESTEK ALMA** yolları aranmalıdır.



7

SPOR VE FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILMAYA teşvik edilmeli, desteklenmelidir.



8

ÇOCUKLARLA KONUŞARAK onların neden oyun oynamak istedikleri ve hangi oyunlardan zevk aldıkları hakkında bilgi edinilmelidir.



9

Çocukları oyundan uzaklaştırmak için **AİLE İÇİ ORTAK ETKİNLİKLER** düzenlenmelidir.



10

Oyun oynayan çocuğa oyundan **AYRILMASI İÇİN BELLİ BİR SÜRE** tanınmalıdır.



Unutmayın! Dengeli oyun, eğlencedir. Kontrolsüz oyun, bağımlılıktır. Farkında olun, birlikte önleyelim!

