

# Zihinsel Zincirler

TÜM YÖNLERİ İLE  
DAVRANIŞSAL  
BAĞIMLILIKLAR:

OYUN, KUMAR, SOSYAL MEDYA  
VE DİĞER BAĞIMLILIKLAR

## Sempozyum Kitapçığı



İSTANBUL  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



İSTANBUL - SARIYER  
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



100 EĞİTİMİN  
YÜZYILI



# GİRİŞ

Değerli Okuyucular,

Davranışsal bağımlılıklar, bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamlarını derinden etkileyen, günümüzde giderek daha fazla önem kazanan bir konu haline gelmiştir. Teknolojinin hayatımıza entegrasyonu ile birlikte dijital bağımlılıklar, oyun bağımlılığı, sosyal medya kullanım bozuklukları gibi yeni nesil bağımlılıklar, özellikle gençler başta olmak üzere tüm toplum için ciddi bir risk oluşturmaktadır. Bu bilinçle yola çıkarak 16.01.2025 tarihinde İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü öncülüğünde, Sarıyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin yürütücülüğünü üstlendiği “Zihinsel Zincirler: Tüm Yönleriyle Davranışsal Bağımlılıklar/ Oyun, Kumar, Sosyal Medya ve Diğer Bağımlılıklar” sempozyumu gerçekleştirilmiştir. Sempozyumda bilimsel bakış açılarını, güncel araştırmaları ve etkili çözüm önerilerini bir araya getirerek, konunun bilimsel, eğitimsel ve toplumsal boyutları ele alınmıştır.

Bu kitapçık, sempozyum süresince alanında uzman akademisyenler, psikologlar, rehber öğretmenler ve sahada çalışan profesyoneller tarafından sunulan bilgi ve önerileri kalıcı bir kaynak haline getirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ele alınan konular, bağımlılıkların bireyler üzerindeki etkilerini anlamaya, önleyici ve müdahale edici stratejiler geliştirmeye yönelik kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır.

Eğitimciler, aileler, psikolojik danışmanlar ve bu alanda çalışan tüm uzmanlar için yol gösterici bir kaynak niteliğinde olan bu kitabın, bilinçli yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlayacağına inanıyoruz. Sempozyuma katkı sunan tüm konuşmacılarımıza, bize ev sahipliği yapan ENKA okullarına, organizasyon ekibine ve emeği geçen herkese teşekkür eder, bu çalışmanın alanda farkındalık oluşturmasını ve rehber niteliğinde bir başvuru kaynağı olmasını temenni ederiz.

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Eren Murat DİNÇER,  
Psikoterapist, Aile ve Çift  
Terapisti

# Davranışsal Bağımlılıklar ve Gençlik

Önceleri bağımlılık denilince alkol, tütün ve yasa dışı madde kullanımı gibi kimyasal bağımlılıklar ilk akla gelirken, son yıllarda ise davranışsal bağımlılıklar bilimsel araştırmaların ve halk sağlığı politikalarının önemli bir parçası haline gelmiştir (Sussman, 2020). Davranışsal bağımlılıklar, bireylerin belirli bir davranışı tekrarlayıcı, kontrolsüz ve olumsuz sonuçlara rağmen sürdürmesidir ve bu durum bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Giordano, 2021).

Alışveriş bağımlılığından, sosyal medyaya hatta aşk ve egzersiz bağımlılıklarına kadar çok farklı davranışlarda bağımlılıklar olduğu iddia edilse de bunlardan sadece birkaçı uluslararası tanımlama sistemlerinde bağımlılık olarak tanımlanmıştır. Bu açıdan kumar ruh sağlığı hastalıkları tanı kitaplarına giren ilk davranışsal bağımlılık olmuştur ve halihazırda hem DSM-5'te (APA, 2013) hem de ICD-11'de (WHO-2019) resmi olarak bağımlılık kategorisinde tanımlanmaktadır. Oyun bağımlılığı ise DSM-5'te daha fazla araştırılması gereken konular arasına dahil edilirken ICD-11'de ilk defa resmi bir bozukluk olarak tanımlanmıştır. Buna mukabil pornografi bağımlılığı ve problemlili teknoloji kullanımı gibi diğer bağımlılık türleri üzerinde giderek daha fazla araştırma yapılmakta ve politikalar geliştirilmektedir (Pontes, 2022).



# MEDIA

Halk sağlığı perspektifinden bakıldığında, davranışsal bağımlılıklar, bireylerin gelişimsel süreçlerini, eğitim hayatlarını ve toplum sağlığını etkileyebilecek ciddi risk faktörleri içermektedir. Özellikle gençler, beyin gelişimlerinin henüz tamamlanmamış olması, öz-düzenleme kapasitelerinin sınırlı olması ve medya ile yoğun etkileşim içinde olmaları nedeniyle bu bağımlılık türlerine karşı daha savunmasızdır (Rothman, 2021).

Bu çalışmada davranışsal bağımlılıkların beyin gelişimi, halk sağlığı ve gençlik üzerindeki etkileri bilimsel literatüre dayalı olarak özetlenmeye çalışılacaktır.

## **Kumar Bağımlılığı ve Toplumsal Riskler:**

Kumar bağımlılığı, bireyin finansal ve psikolojik zararlarına rağmen kumar oynama davranışını kontrol edememesiyle karakterize edilir ve DSM-5'te madde bağımlılığıyla aynı kategoride sınıflandırılan tek davranışsal bağımlılıktır (APA, 2013). Gençler arasında kumar bağımlılığı riski özellikle spor bahisleri ve çevrimiçi kumar platformlarıyla artmaktadır (Petry, 2016).

Halk sağlığı açısından, kumar bağımlılığı aile içi şiddet, ekonomik sıkıntılar ve intihar riski ile ilişkilidir. Özellikle düşük sosyoekonomik seviyeye sahip bireyler, finansal kayıplar nedeniyle ciddi psikolojik baskı altında kalabilir ve intihar girişiminde bulunma riski artabilir (Çakmak ve Tamam, 2018) . Türkiye'de çocuk ve gençler arasında kumar bağımlılığı, son yıllarda artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Özellikle çevrimiçi platformların yaygınlaşmasıyla birlikte, gençlerin kumara erişimi daha kolay hale gelmiş ve bu durum bağımlılık riskini artırmıştır.

## Oyun Bağımlılığı ve Gençlik Gelişimi

Oyun bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "Oyun Bozukluğu" (Gaming Disorder) olarak ICD-11'de resmi olarak tanımlanmış bir bağımlılıktır (WHO, 2019). Bu bağımlılık türü, akademik başarıyı, sosyal ilişkileri ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir (Király vd.,2017).

Levounis & Sherer (2021), özellikle çevrimiçi çok oyunculu oyunların bağımlılık yapıcı özelliklerine dikkat çekmektedir. Bu oyunlar, sürekli yenilenen içerikleriyle gençleri uzun saatler boyunca oyunda tutarak akademik ve sosyal işlevselliği olumsuz etkileyebilir (Stevens vd.,2019). Oyun bağımlılığı olan bireylerde dikkat eksikliği, uykusuzluk, düşük akademik başarı ve artan kaygı seviyeleri gözlemlenmektedir (Zajac vd.,2017). Oyun oynama bozukluğunun genel olarak dünyadaki yaygınlığı %1-15 arasında raporlanırken (Saunders vd., 2017) ülkemizde Yeşilay'ın yürüttüğü çalışmada İstanbul örnekleminde yaşları 12-19 yaş arasında olan 6116 gencin %8,5'inin dijital oyun oynama davranışlarının problemlilikte olduğu tespit edilmiştir (Yeşilay, 2018). Sonradan yapılan başka bir araştırmada ise grubun % 1.3'ünde İnternet Oyun Oynama Bozukluğu konusunda risk tespit edilmiştir (Arıcak vd.,2018).





## **Pornografi ve Genç Beyni**

Genç bireylerin sinir sistemi gelişimi, dopamin salınımı ve ödül mekanizmaları yetişkinlerden farklıdır. Beyindeki ödül sistemi ergenlik döneminde en yüksek aktivite seviyesine ulaşırken, dürtü kontrolü sağlayan prefrontal korteks henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle gençler, pornografi gibi anında ödül sağlayan uyaranlara karşı daha duyarlıdır (Rothman, 2021). Düzenli ve yoğun pornografi tüketimi, gençlerde beyindeki dopamin sistemini aşırı uyararak bağımlılık benzeri bir süreç başlatabilir ve bu durumun ilerleyen yaşlarda cinsel işlev bozuklukları ve ilişki tatminsizliği gibi sorunlara yol açabildiği tartışılmaktadır (Grubbs ve Kraus,2021; Wright vd.,2017 ).

Emily F. Rothman (2021), pornografinin halk sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirirken cinsel şiddet, beden algısı bozuklukları ve gençlerin cinsel tutumları üzerindeki olumsuz sonuçlara dikkat çekmektedir. Araştırmalar, düzenli pornografi tüketiminin bireylerin cinsellik algısını çarpıtabildiğini ve cinsel şiddeti normalize edebildiğini göstermektedir. Özellikle erken yaşta pornografi tüketen gençler, cinsel şiddeti daha kabul edilebilir olarak değerlendirebilir ve kadınları cinsel nesne olarak görme eğiliminde olabilir (Wright vd.,2016; Grubbs vd.,2019).

Ülkemiz 2024 yılında yayımlanan 42 ülkeden katılımcıların yer aldığı önemli bir araştırmada problemlili pornografi kullanımını açısından en yüksek üçüncü ülke bulunmuştur (Böthe vd.,2024). Haliyle bu sonuç ülkemizdeki kullanımının bağımlılık özellikleri gösterdiğine dair bir uyarı niteliği taşımaktadır.

### **Kısaca**

Davranışsal bağımlılıklar, gençlerin ruh sağlığını, eğitim hayatlarını ve toplumsal gelişimlerini doğrudan etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Milli Eğitim Bakanlığı başta olmak üzere devletin diğer kurumları bu bağımlılıkların gelişen teknoloji dolayısıyla gençler ve ailelerinde oluşturdukları yeni zorlanmalarla yüz yüzedir.

Bu noktada okullarda ve okul dışı ortamlarda bu konuların iyi bilinmesi, bu konularla ilgili etkin adımlar atmada bir gerekliliktir.





## KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M., & Griffiths, M. D. (2018). İnternet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formu'nun (IOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 615-636.
- Bóthe, B., Nagy, L., Koos, M., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., International Sex Survey Consortium, & Van Hout, M. C. (2024). Problematic pornography use across countries, genders, and sexual orientations: Insights from the International Sex Survey and comparison of different assessment tools. *Addiction*, 119(5), 928-950.
- Brand, M., Laier, C., Pawlikowski, M., Schiebener, J., & Schwenk, C. (2019). Integrating psychological and neuroscientific perspectives on internet addiction: A theoretical model. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 286. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00286>
- Çakmak, S., & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78-97.
- Rothman, E. F. (2021). *Pornography and public health*. Oxford University Press.
- Giordano, A. L. (2021). *A clinical guide to treating behavioral addictions: Conceptualizations, assessments, and clinical strategies*. Springer.
- Hodgins, D. C., & Holub, A. (2015). Components of impulsivity in gambling disorder. *International Journal of Neuroscience*, 125(2), 61-75. <https://doi.org/10.3109/00207454.2014.923649>
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, 4(3), 254-262. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0162-7>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Prevention strategies to address problematic gaming: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 224-234. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7970787/>

- Kraus, S. W., Meshberg-Cohen, S., Martino, S., Quinones, L. J., & Potenza, M. N. (2016). Treatment strategies and paradigms for Internet pornography addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 100-112. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.018>
- Levounis, P., & Sherer, J. (2021). *Technological addictions*. American Psychiatric Publishing.
- Malamuth, N. M., Hald, G. M., & Koss, M. (2018). Pornography, individual differences in risk and men's acceptance of violence against women in a representative sample. *Violence Against Women*, 24(5), 639-658. <https://doi.org/10.1177/1077801217724453>
- Pontes, H. M. (2022). *Behavioral addictions: Conceptual, clinical, assessment, and treatment approaches*. Springer.
- Petry, N. M. (2016). *Behavioral addictions: DSM-5 and beyond*. Oxford University Press.
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., & Chan, E. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 271–279.
- Sussman, S. (2020). *The Cambridge handbook of substance and behavioral addictions*. Cambridge University Press.
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases 11th revision (ICD-11)*. Geneva, Switzerland: WHO. <https://icd.who.int/en/>
- Yeşilay. (2018). *Problemlili internet kullanımına etki eden çevresel etkenler: Oyun amaçlı kullanım*. Yayınlanmamış araştırma raporu, İstanbul.
- Zajac, K., Ginley, M. K., & Chang, R. (2017). Treatments of internet gaming disorder: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 54, 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.006>



Mehmet BÜYÜKÇORAK  
Klinik Psikolog

# Sosyal Medya Bağımlılığı



# Nedenler, Sonuçlar ve Önleyici Stratejiler



Teknolojinin hızlı gelişimi ve dijitalleşmenin yaygınlaşması, sosyal medya ağlarının günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesine yol açmaktadır.

Bu durum bireylerde kontrolsüz kullanım, psikolojik rahatsızlıklar ve sosyal ilişkilerde bozulmalar gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, özellikle genç nüfus arasında artan bir endişe kaynağı olarak akademik çevrelerde geniş yer bulmaktadır.

## Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Temel Özellikleri

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya ağlarına yönelik yoğun ve kontrol edilemeyen ihtiyaç hissetmeleri, bu ağların günlük yaşam aktiviteleri üzerindeki baskınlığı ve kullanımı durdurma ya da azaltma çabalarına rağmen başarılı olamama durumu olarak belirtilmektedir.

Bağımlılığın temel bileşenleri arasında öncelik kayması, yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi ve sosyal, mesleki ya da akademik işlevsellikte azalma yer almaktadır (Griffiths, 2005). Bu tanım, davranışsal bağımlılıkların genel özelliklerini yansıtırken, sosyal medya kullanımının özgün dinamiklerine de işaret etmektedir.

# Literatürde Sosyal Medya Bağımlılığına Yaklaşımlar



Adam Alter, teknolojik cihaz ve uygulamaların kullanıcıları, “bağımlılık tuzağına” düşürebilecek tasarım unsurlarını detaylı olarak incelemektedir. Alter, özellikle kullanıcı etkileşimini artıran bildirim sistemleri, sonsuz kaydırma (infinite scroll) ve kişiselleştirilmiş içerik akışı gibi özelliklerin, bireylerde dopamin salınımını tetikleyerek alışkanlık haline gelen kullanım modelleri oluşturduğunu belirtmektedir (Alter, 2017).

Bu bağlamda, sosyal medya ağlarının bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullanıcı davranışlarını yönlendiren stratejiler barındırdığı vurgulanmaktadır.

Psikoloji ve bağımlılıklar alanında yine öncü isimlerden olan, Daria Kuss ve çalışmaları, internet ve sosyal medya kullanımının psikolojik altyapısına odaklanmaktadır.

Kuss, sosyal medya ağlarının sunduğu anlık geri bildirim, sosyal onaylanma ve aidiyet duygusunun, bireylerde ödül mekanizmasını harekete geçirdiğini savunmaktadır.

Bu ödül sistemi, sosyal medya bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Kuss’a göre, özellikle genç bireylerin kimlik arayışı sürecinde, sosyal medya platformlarının sunduğu sanal etkileşimler gerçek yaşam etkileşimlerinin yerini alabilmekte ve bu durum, bağımlılık riskini artırmaktadır (Kuss & Griffiths, 2017).

Mark Griffiths ise, sosyal medya bağımlılığını genel olarak davranışsal bağımlılık çerçevesinde ele almaktadır. Griffiths, sosyal medya kullanımının, klasik bağımlılık belirtileri gösteren bir model oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Özellikle “tolerans” (aynı düzeyde tatminin sağlanmaması nedeniyle artan kullanım) ve “yoksunluk” (sosyal medyadan uzak kalındığında ortaya çıkan psikolojik rahatsızlık) gibi unsurlar, sosyal medya kullanımında da kendini göstermektedir.

Bu yaklaşım, sosyal medya bağımlılığının sadece bireysel psikopatoloji değil, aynı zamanda çevresel ve teknolojik etmenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını da vurgulamaktadır (Griffiths, 2018).

MIT Üniversitesi profesörlerinden ve insan ile teknoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen öncü isimlerden olan Sherry Turkle, dijital teknolojilerin bireylerin öz benlik algısı ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde analiz etmektedir.

Turkle’a göre, sosyal medya platformları bireylere sürekli bağlantıda olma imkanı tanırken, yüz yüze iletişimin yerini alarak derin ve samimi ilişkilerin kurulmasını engellemektedir.

Bu durum, bireylerde yalnızlık, düşük empati ve duygusal doyumsuzluk gibi sonuçlar doğurabilir. Turkle’nin çalışmaları, sosyal medya bağımlılığının yalnızca kullanım miktarıyla değil, aynı zamanda kalitesi ve niteliğiyle de ölçülmesi gerektiğini öne sürmektedir (Turkle, 2015).

Dijital bağımlılıkların nörobiyolojik temellerine dair çalışmalar yapan Nicholas Kardaras, aşırı sosyal medya kullanımının beynin ödül merkezlerinde değişikliklere yol açtığını, uzun vadede bilişsel işlevlerde azalma ve dikkat dağınıklığı gibi sorunların ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir.

Ayrıca, Kardaras, bu tür bağımlılıkların sosyal yaşam üzerinde yarattığı izolasyon ve ilişkilerde yüzeysellik gibi sorunları da ele alarak, dijital medyanın bireyin genel yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir (Kardaras, 2016).



# Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri ve Sonuçları

Yukarıda incelenen yaklaşımlar, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Teknolojik tasarım stratejileri, ödül mekanizmaları ve sosyal onaylanma ihtiyaçları, davranışsal bağımlılık dinamikleri, dijital iletişimin sosyal bağları zayıflatması ve nörobiyolojik etkiler gibi etmenler, bağımlılık sürecine eş zamanlı olarak etki etmektedir.

Bu bağımlılığın sonuçları; akademik ve mesleki performansta düşüş, sosyal izolasyon, duygusal dengesizlik, uyku bozuklukları ve artan anksiyete/depresyon oranları şeklinde gözlemlenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin gerçek yaşamla sanal dünya arasında giderek daha fazla çatışma yaşamalarına neden olarak, uzun vadede toplumsal ilişkilerde ve bireysel psikolojide ciddi bozulmalara yol açabilmektedir.

## Önleyici Stratejiler ve Gelecek Yönelimleri

Sosyal medya bağımlılığının önüne geçilebilmesi için çok yönlü stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Öncelikle, teknoloji şirketlerinin, kullanıcıların psikolojik sağlığını göz önünde bulundurarak tasarım politikalarını yeniden değerlendirmesi talep edilmelidir. Adam Alter'ın da vurguladığı gibi, etik teknolojik tasarım prensipleri, bağımlılık yaratabilecek unsurların minimize edilmesinde önemli rol oynayabilmektedir.

Eğitim alanında ise, dijital okuryazarlık ve medya bilinci konusunda farkındalık artırıcı programlar uygulanmalıdır. Daria Kuss'ın çalışmaları, erken yaşlardan itibaren sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının kazandırılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, klinik müdahalelerde davranışsal terapi ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılması, Mark Griffiths ve Kardaras'ın çalışmalarında önerilen yöntemler arasında yer almaktadır. Sherry Turkle'nin uyarıları doğrultusunda, yüz yüze iletişim becerilerinin desteklenmesi, bireylerin sosyal medya kullanımını dengeleyerek gerçek yaşam ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

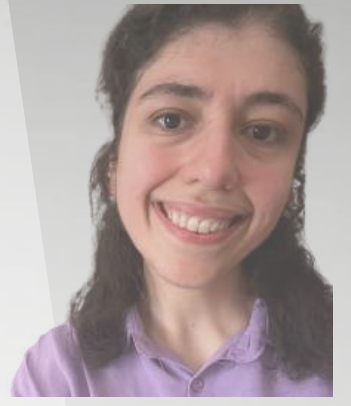




## KAYNAKÇA

1. Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*.
2. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
3. Kardaras, N. (2016). *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids —and How to Break the Trance*.
4. Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
5. Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*.





Süreyya KİTAPÇIOĞLU  
Klinik Psikolog

# Oyun Bağımlılığı



# Dijital Oyun Bağımlılığı ve Eğitim Ortamına Etkileri

Dijital oyunlar, günümüzde çocuklar ve gençler için en yaygın eğlence araçlarından biri haline gelmiştir. Eğlenceli ve öğretici olabilen bu oyunlar, aşırı kullanıldığında bireyin akademik başarısını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" (İOOB) olarak adlandırılmakta ve DSM-5 ile ICD-11'de bağımlılık yapıcı davranışlar arasında değerlendirilmektedir (WHO, 2018).

## Oyun Bağımlılığı Nedir?

Oyun bağımlılığı, bireyin oyun oynama süresini kontrol edememesi, oyun oynamadığı zaman huzursuzluk hissetmesi ve sosyal yaşamında bozulmalar yaşamasıyla karakterizedir (Petry et al., 2014). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, oyun bağımlılığı tanısı koyulabilmesi için bireyin oyun oynama alışkanlıklarının günlük işlevselliğini ciddi şekilde etkilemesi gerekmektedir (WHO, 2018).





## **Oyun Bağımlılığının Risk Faktörleri**

Oyun bağımlılığı, bireyin kişisel, çevresel ve biyolojik özellikleriyle ilişkilidir. Düşük benlik saygısı, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik faktörler, oyun bağımlılığının gelişmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Schneider, King & Delfabbro, 2017). Ayrıca, sosyal destek eksikliği ve aile içi iletişim bozuklukları da bağımlılığı artıran faktörler arasında yer almaktadır (Rehbein et al., 2016).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, dijital oyunların kumar unsurlarıyla iç içe geçtiğini ve oyun içi satın almalar (loot box'lar) gibi mekanizmaların kullanıcıları harcamaya teşvik ederek bağımlılık riskini artırdığını göstermektedir (Drummond & Sauer, 2018). Bu mekanizmaların, özellikle çocuklar ve gençler üzerinde finansal ve psikolojik etkileri bulunmaktadır (Zendle, Meyer, Ballou, 2020).

## **Eğitim Ortamında Oyun Bağımlılığının Etkileri**

Oyun bağımlılığı, öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkileyebilmektedir. Uzun saatler boyunca oyun oynayan öğrencilerde dikkat eksikliği, odaklanma problemleri ve akademik performansta düşüş gözlemlenmektedir (Andreassen et al., 2016). Ayrıca, bağımlı bireylerde sosyal izolasyon ve aile ilişkilerinde bozulmalar görülebilmektedir (Carras et al., 2017).

## KAYNAKÇA

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
2. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media, video games, and other electronic devices and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>.
3. Colder Carras, M., Van Rooij, A. J., Van de Mheen, D., Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 68, 472–479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.060>.
4. Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 530-532. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0360-1>.
5. King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention. In H. M. Pontes & C. Montag (Eds.), *Internet Gaming Disorder* (pp. 35-56). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812924-1.00003-4>.
6. Petry, N. M., Rehbein, F., Ko, C. H., O'Brien, C. P., & the International Consensus Group. (2014). An international consensus for assessing Internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399-1406. <https://doi.org/10.1111/add.12457>.
7. Rehbein, F., Kühn, S., Rumpf, H. J., & Petry, N. M. (2016). Internet gaming disorder: A new behavioral addiction. In K. R. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Behavioral addictions: DSM-5® and beyond* (pp. 43-70). Oxford University Press.
8. Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321-333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>.
9. World Health Organization. (2018). *The ICD-11 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Geneva, Switzerland: WHO.
10. Zendle, D., Meyer, R., & Ballou, N. (2020). The changing face of desktop video game monetisation: An exploration of exposure to loot boxes, pay to win, and cosmetic microtransactions in the most-played Steam games of 2010-2019. *PLOS ONE*, 15(5), e0232780. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232780>.



**Emre YILMAZ**  
Klinik Psikolog / Öğretim  
Elemanı / Psikolojik Performans  
Danışmanı

# Kumar Bağımlılığı



# KUMAR BAĞIMLILIĞINI ANLAMAK VE ÇALIŞMAK

Kumar, kişinin ruh sağlığı, aile birliği ve ekonomisi üzerinde olumsuz etkilere yol açan, kamu düzenini ve kamu ekonomisini de bozguna uğratarak zamanla toplumun tümünü etkileyen bir bağımlılıktır.

Kumar bağımlılığında biyolojik, psikolojik, davranışsal ve sosyal etkenler bir arada rol oynamaktadır. Çok boyutludur. Bir kişiye kumar oynuyor diye baktığımızda bu bize pek bilgi vermemektedir; çünkü bir çok boyutu vardır. Kumar büyük ve yıkıcı bir meseledir. Problem ne? Aile bu sürecin neresinde? Kişi neye mal olacağını farkında mı? Gibi sorular süreçte büyük bir öneme sahiptir.

Kumar oynama genel anlamıyla bireyin değerli olarak gördüğü herhangi bir şeyi vermesi karşılığında yüksek bir kazanç elde edebileceği düşüncesiyle bir risk alma davranışdır. Türk Ceza Kanunu'nda ise "kazanç amacıyla oynanan kar ya da zararı şansa dayalı oyun" olarak tanımlanır (Karakeyha, 2013).





Kumar bağımlılığı olan kişilerin özelliklerine baktığımızda, düşünce çarpıtmalarına, başkaları tarafından onaylanmaya aşırı önem veren, çabuk sıkılabilen, inkara başvuran kişiler olmakla beraber, komorbid durumlara da (dürtü denetim bozukluğu, DEHB, antisosyal kb. Vb.) sıklıkla rastlandığı görülebilmektedir. Bu nedenle de çok boyutlu olduğu aşikardır (Köroğlu, 2012).

Kişi için borç ve para yönetimi de son derece önemlidir. Kolay yoldan para kazanma isteği ve kaybettiğini yerine koyma hırsı, gözlemlenen ve sergilenen davranışlar arasında en sık rastlanılanlardır. Zararı doğru tespit etmek ve kişinin destek almak istiyor oluşu süreçte bir başka önemli unsurdur. Kumar oynayan kişi için nelerin risk, nelerin problem olduğunu tespit etmek süreçte kişinin iyileşmesine katkı sunacaktır. Kumar oynayan kişinin kumar oynama isteğini fark etmesi, tetikleyicileri belirlemesi ve destek sisteminin belirlenmesi de önemli bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Unutulmamalıdır ki herkes bağımlı olabilir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Biz istemesek dahi beyin ister, kumar oynamak ister. Kumarın türüne, süresine ve oynayan kişinin kişilik özelliklerine göre de değişebileceği unutulmamalıdır. Bu kapsamda bağımlılığın ne zaman gelişeceği belli olmamaktadır. Nüks etme oranı ciddi düzeydedir bu nedenle kişinin uzun süreli psikolojik destek sürecinde takibinin sağlanması ve ailenin sürece dahil olması iyileşmeyi olumlu yönde etkileyecektir.

Bu bağlamda bir hastalık olmakla beraber, aile hastalığı olarak da nitelendirilebilir çünkü aileyi de etkiler, aile de süreci etkiler. Bu nedenle ailenin süreçte yer alması iyileşmeyi olumlu etkilemektedir. Birinci dereceden yakını kumar oynayan kişilerin de %8.3 oranında kumar oynadığı görülmektedir (Black ve ark., 2007).

Tedavi noktasında da, terapötik ilişkinin iyi kurulmasına dikkat edilmelidir. Ailenin sürece dahil olmasının iyileşmeyi olumlu yönde etkilediği dikkate alınmalıdır.

## KAYNAKÇA

1. Black, D. W., Arndt, S., Coryell, W. H., Argo, T., Forbush, K. T., Shaw, M. C., ... & Allen, J. (2007). Bupropion in the treatment of pathological gambling: a randomized, double-blind, placebo-controlled, flexible-dose study. *Journal of clinical psychopharmacology*, 27(2), 143-150.
2. Karakehya, H. (2013). Kumar oynanması için yer ve imkân sağlama suçu. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 19(2), 699-713.
3. Köroğlu, E. (2012). "Klinik Psikiyatri" Ankara: Hyb Yayıncılık.

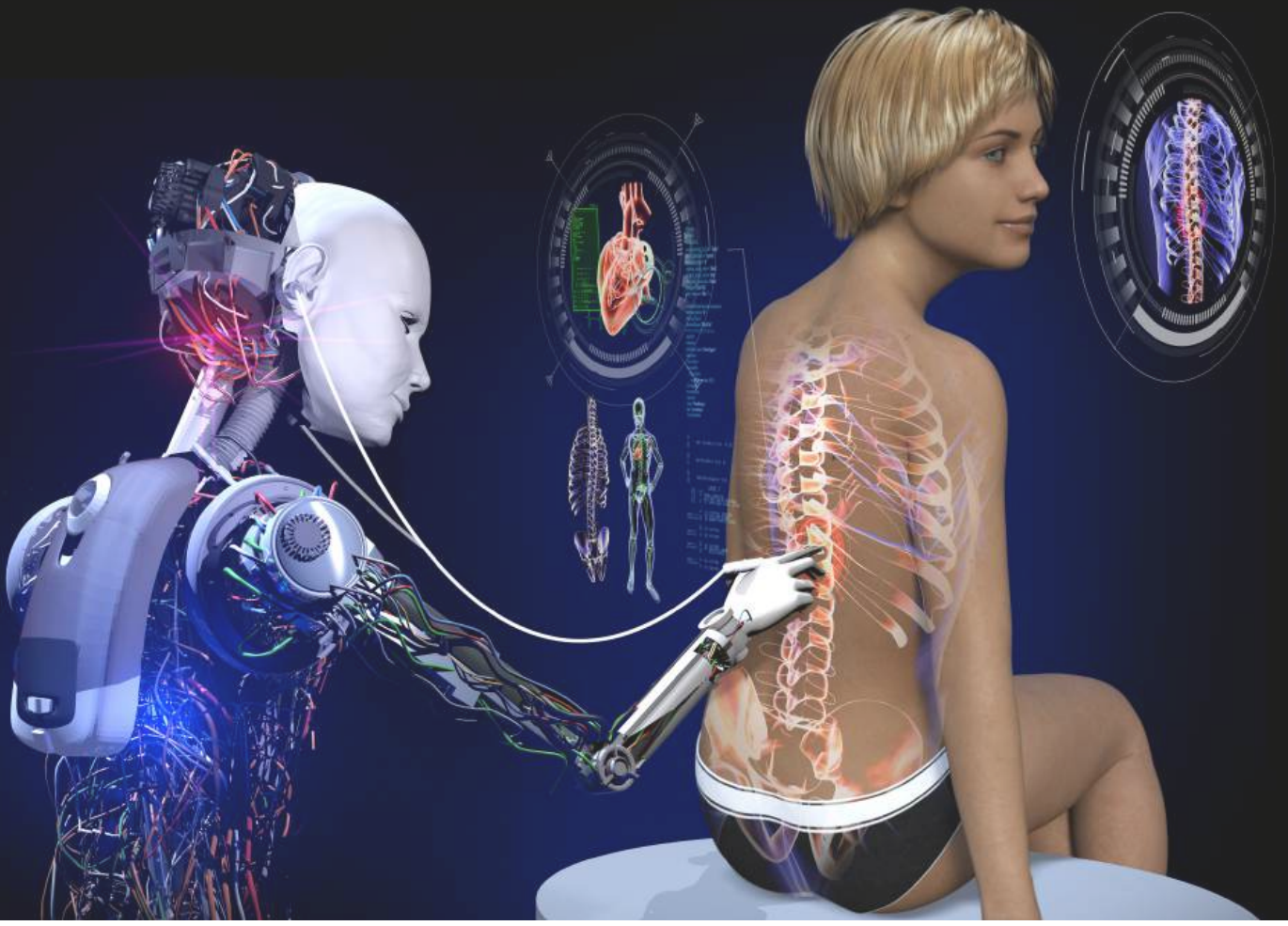






Burcu SARGIN  
Fizyoterapist

# Teknoloji ve Sağlık: Dijital Bağımlılıkların Fiziksel Yansımaları



# Dijital Oyun Kullanımı

Yapılan çalışmalara göre, çocukların dijital oyun oynamaya başlama yaş ortalamasının dört buçuk, yıl ve gün içinde dijital oyun oynama süresinin 179,9 dakika (3 saat) olduğu görülmektedir.

Çocukların dijital oyun oynamaya başlama yaşlarının cinsiyete göre benzer olduğu, gün içinde dijital oyun oynama süresinin erkeklerde kızlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır.



## Oyun Bağımlılığının Fiziksel Etkileri

1

### Nörolojik Etkiler

- Dopamin düzeyinin artması zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya sebep olabilmekte ve bağımlılık riski oluşturmaktadır. Dijital oyun oynama sırasında Pozitron Emisyon Tomografisi (PET)'nden alınan görüntülerde beyin Striatum bölümünde dopamin seviyesinde artış olduğu saptanmıştır.
- Dijital oyun oynama sırasında yüksek aktivasyon görülen beyin bölgelerinin madde bağımlılarında aşermeye katkıda bulunduğu ve aynı alanların çevrim içi oyun dürtüsünü/ aşermeyi de temsil ettiği saptanmıştır. Çevrim içi oyun bağımlılığı ve madde bağımlılığındaki aşermenin ve oyun dürtüsünün/aşermenin aynı nörobiyolojik mekanizmayı paylaşabileceği düşünülmektedir.
- Bilgisayar oyunları oynayan bazı kullanıcılarda epileptik nöbetler tetiklenebilmektedir.

## 2

## Motor Gelişim Üzerine Etkileri

- Gelişim çağında olan çocukların motor becerileri çok çeşitli etkinliklerle gelişmektedir. Bu dönemde teknolojik cihazlar uygun koşullarda, uygun yazılımlarla ve uygun süre ile kullanılmadığında çocukların motor gelişimleri gecikmektedir.
- Çocuklar sağlıklı bir şekilde gelişim göstermeleri için günde 3-4 saat fiziksel aktivite ve sosyal etkileşime gereksinim duymaktadırlar.
- Çocukların uzun süre hareketsiz olarak teknolojik cihazlarla vakit geçirmeleri büyük ve küçük kas becerileri, el ve göz koordinasyonu gibi kaba ve ince motor gelişimlerini olumsuz etkilemektedir.

## 3

## Kas-İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

### • Postür

Postür; vücudu oluşturan tüm segmentlerin birbirleriyle uygun anatomik dizilimi sağlayarak ve koruyarak oluşturdukları en iyi pozisyon olarak ifade edilmektedir.

Kötü postür, kaslarda gereksiz kasılma ve kompensasyon (yerine koyma) mekanizmalarıyla seyreder.

Bu değişen mekanizmalar, omuz ve sırt kaslarındaki spazmı tetikler, biyomekanik işlevlerin etkinliğini azaltır ve yumuşak dokuları zayıflatır.

Erken çocuklukta masada ya da bilgisayarda uzun süre oturulması, ergonomik olmayan masa ve sandalyelerin kullanılması, ağır okul çantalarının taşınması ve fiziksel inaktivite vücut farkındalığını etkileyerek kötü postüre neden olmaktadır.

### • Ekran Büyüklüğü

Ekran büyüklüğü azaldıkça boyun fleksiyonu artmakta, yumuşak doku üzerinde stres oluşturmakta, buna bağlı olarak trapez kasının aktivitesinde de artış görülmektedir.

Daha büyük bir ekranın tutulması ayrıca daha fazla omuz ve kol yorgunluğu yaratabilir.

## • **Tasarım**

Çocukların teknolojik cihazlarla erken yaşlardan itibaren tanışmış olması ve teknolojik ürünlerin yetişkinlere göre tasarlanmış olmasından dolayı kas-iskelet sistemi sorunları bakımından çocukların yetişkinlerden daha fazla risk altında olduğu bildirilmiştir.

## • **Cihaz Ağırlığı**

Akıllı telefonun veya kullanılan tabletin ekran boyutu ve ağırlığı arttıkça birey kullanmak için herhangi bir masa ya da kendi dizlerinden destek almak zorunda kalmaktadır. Buna bağlı olarak ekran göz hizasından ne kadar çok uzaklaştırılırsa boyun da daha fazla fleksiyon meydana geldiği gözlemlenmektedir.

Ayrıca ağırlığı tolere edebilmek için daha fazla kas kontraksiyonu ve aktivitesine ihtiyaç duyulmaktadır.

## • **Ekran Eğimi**

Cihaz yüzeyinin eğim açısının daha düşük olduğu durumlarda daha fazla yer çekimi talebine, kas aktivitesine ve baş/boyunda nötral olmayan duruşlara neden olmaktadır.



## **El ve El Bileği Üzerine Etkileri**

El bileğinin kötü kullanımı ve sık mesajlaşmaya bağlı olarak CMC ekleme osteoartrit ve de quervain tenosinoviti gibi hastalıkları beraberinde getirmektedir.

El bileğinin fleksiyon pozisyonu ve başparmağın tekrarlı kullanımı median siniri ve elde yer alan diğer yapıları etkileyebilir, karpal tünel sendromu için risk oluşturabilir.

Akıllı telefon kullanımıyla başparmak ve el bileğini statik bir postüre yerleştirip bu pozisyonda fleksiyon veya ekstansiyon hareketlerinin yapılmasından dolayı eklemlerde, kaslarda ve tendonlarda yükün artmasına neden olmaktadır.

Akıllı Telefon Kullananlarda Ağrı, Kavrama Kuvveti Ve Fonksiyonelliğin İncelenmesi isimli çalışmada ; Akıllı telefon kullanımının artmasıyla üst ekstremitte fonksiyonelliğinin azaldığı bulundu. Ayrıca akıllı telefon kullanımının kavrama kuvvetini azalttığı sonucuna varıldı.

## Ağrı

Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak uzun süre cihazların elde tutulmasından dolayı oluşan statik yüklenme, yanlış postür ve elin aşırı kullanımı el, önkol, boyun ve üst sırt kaslarında ağrıya neden olmaktadır.

Yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanan bireylerde gün içinde harcanan süreyle ilişkili olarak, sağ başparmak tabanında, sol omuz, sağ omuz ve boyun bölgesinde orta ve şiddetli ağrının görüldüğü saptanmıştır.

El bileği ve başparmak yoğun kullanıldığından ağrı ortaya çıkabilir. Akıllı telefon kullanıcılarının tuş kullanımını sağladıkları taraf ellerinde, aktiviteye bağlı ağrı daha fazla olmaktadır.

Bilgisayar kullanımı ile kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, 6. sınıf öğrencilerinin yarısı, vücudunun en az bir bölümünde rahatsızlık yaşadıklarını ve bunu en yaygın olarak boyun, sırt ve omuz bölgesinde tecrübe ettiklerini bildirmişlerdir.

Geçmişte başka bir nedenden kaynaklı omuz ve boyun ağrısı olan bireylerde teknolojik cihaz kullanımıyla ilişkili kas iskelet semptomları daha sık görülmektedir. Geçmişte var olan biyomekanik stres ve yük, cihaz kullanımıyla birlikte artmakta ve semptomatik olmaktadır.



## Proprioseptif Duyu

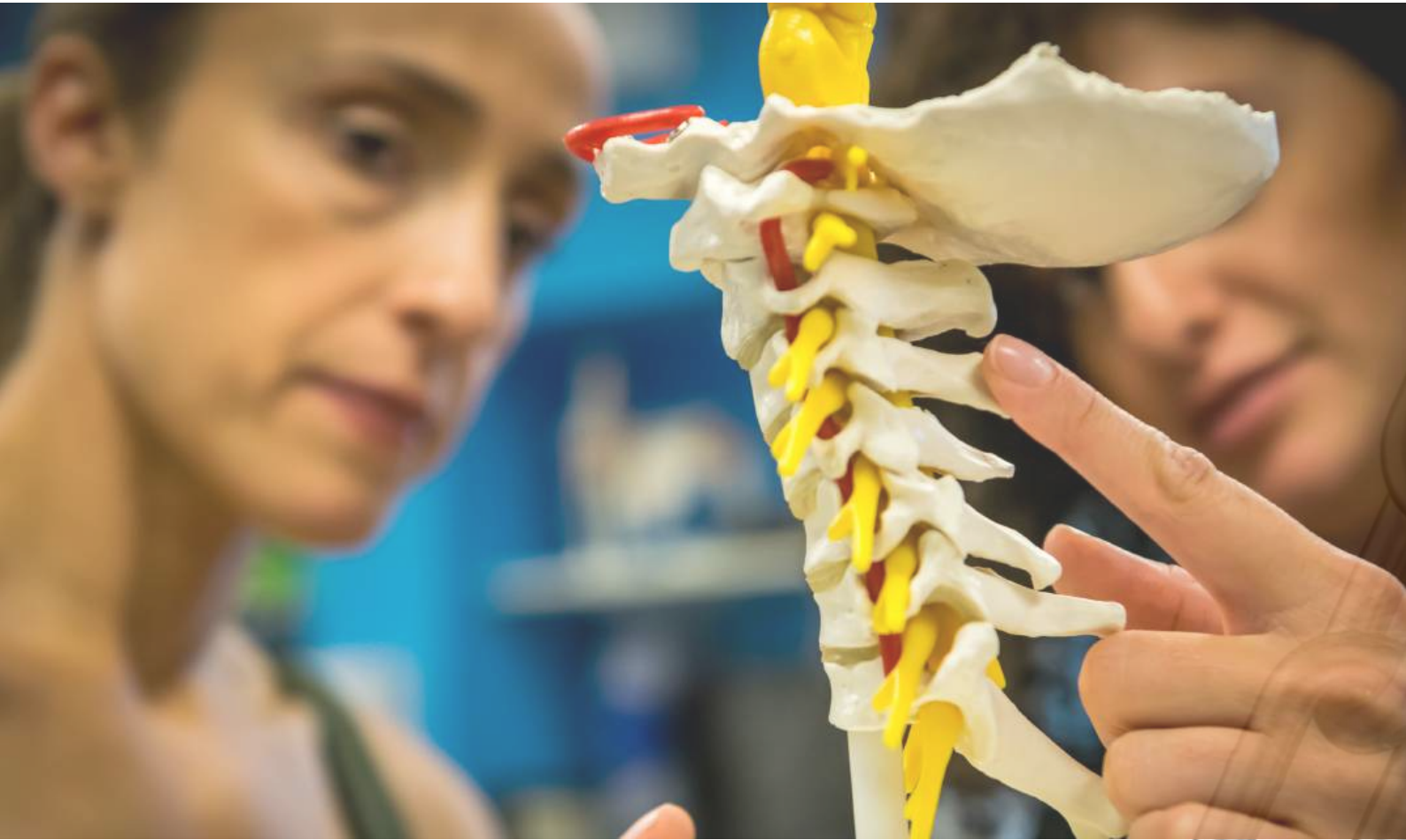
Vücut farkındalığı çok yönlü bir kavram olup vücut parçaları hakkında bilgi, pozisyon algısı, hareket duygusu ve hareketler için gerekli koşulları ve bilişsel unsurları da içermektedir.

Temel düzeyde bireyin vücut şekli konusunda ne kadar bilgi sahibi olduğunu tanımlamaktadır.

Aşırı telefon kullanımı postüral bozukluk, boyun ve omuz ağrısı, anksiyete, depresyon, bağımlılık riski, propriyosepsiyon duygusunda azalma gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Özellikle baş, boyun, omuz, omurga postüründe farkındalığın azaldığını gözlemlemekteyiz. Bunun yanı sıra ağrı duygusu farkındalığının da azaldığını söyleyebiliriz.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Olan Adölesanlarda Kas İskelet Sistemi Semptomlarını araştıran bir çalışmada, İOOB tanılı ve sağlıklı adölesanlar arasında kas iskelet sistemi semptomları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı ancak İOOB tanılı adölesanlar sağlıklılara göre oyun oynama sırasında daha fazla postürel bozukluk rapor etse de kas iskelet sistemi semptomlarını daha az önemsedikleri ortaya konmuştur. Bu sonuç, İOOB tanılı bireylerin vücut farkındalığının sağlıklı bireylere göre daha zayıf olduğu şeklinde yorumlanabilir.





## 4

### Fiziksel Aktivite Üzerine Etkileri

Gelişim çağındaki bireyin yaşına uygun kaba ve ince motor beceri gerektiren aktiviteleri deneyimlemesi gelişimi açısından önemlidir. Son dönemlerde teknolojik cihaz kullanımının artmasıyla bireylerin aktivite düzeyinde önemli düşüşler göze çarpmaktadır.

93 kişinin katıldığı, ‘Akıllı telefon kullanan bireylerin fiziksel kapasite ve aktivite düzeyleri’ nin sorgulandığı bir çalışmada katılımcıların günlük akıllı telefon kullanma süreleri ve fiziksel kapasiteleri arasında anlamlı fark bulunmamış; ancak akıllı telefon kullananların %67.8'inin süreden bağımsız olarak fiziksel aktivite düzeyleri düşmüştür.

Yakın zamanda yayınlanan bir araştırmada tabletle oyun oynama sırasında çocukların hem televizyon izlemeye göre hem de oyuncaklarla oynamaya göre daha fazla baş, gövde ve üst kol açıları gerektirdiği bildirilmiştir. Oyuncakla oynanan oyunlarla karşılaştırıldığında, tabletle oynanan oyunlarda daha az gövde, üst kol ve dirsek postür çeşitliği, daha fazla oturma ve daha az fiziksel aktivite davranışları sergilediği görülmüştür. Bu nedenle, çocuklarda potansiyel kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarını ve sedanter yaşam tarzını en aza indirmek için teknolojik cihazların kullanılması yerine oyuncakla oynamanın teşvik edilmesi gerektiği bildirilmiştir.



# OBESITY

## 5

### Obezite Üzerine Etkileri

Çocuklarda obezite oranı son 20 yılda 3 kat artmıştır. Dijital oyunlar ile çocukların hayatları da daha otomatik hale gelmekte, bunun sonucunda çocuklar günlük hayatta daha az aktif olmaktadır.

Dijital cihaz kullanımı ile obezite arasındaki ilişkiyi açıklayan ilk hipotez dijital cihazlarla harcanan vaktin fiziksel aktivitede geçirilen zamanın yerine geçmesidir. Fiziksel aktivitedeki bu düşüş kilo almı ve obezite ile sonuçlanır.

6-17 yaş grubu çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve uzun süre cihazları (televizyon veya video izleme ve bilgisayar oyunu oynama) kullananların kullanmayanlara göre obez olma ihtimalinin 2 kat daha fazla olduğu saptanmıştır.

2014'te yapılan bir çalışmada okul öncesi dönemdeki çocuklarda dijital teknoloji kullanım sınırının 2 saat olduğu, bu sınırın aşıldığı her saatin Vücut Kitle İndeksi'ndeki artışla ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.



## 6

## Kardiyovasküler Sistem Üzerine Etkileri

Aşırı düzeyde teknoloji kullanımının hayat boyu obezite ve kardiyovasküler riskle bağlantılı olduğu ve bu ilişkinin günümüzde artık erken çocukluk döneminden itibaren başladığı bilinmektedir.

Uzun süre takipli çalışmalarda çocuklarda artan ekran süresinin kan basıncını artırdığını göstermektedir.

İnternet bağımlılığı olan genç erişkinlerde sempatik uyarılma seviyesi artmaktadır. Kronik sempatik uyarılma, kardiyovasküler hastalıklar için risk faktörüdür.

TV izleme, video oyunları oynama, telefonla zaman geçirme gibi sedanter davranışlar HDL seviyesinde azalmaya neden olmaktadır. Üç saatten fazla ekran başında zaman geçiren ergenlerin HDL kolesterolünde belirgin bir düşüş yaşanmaktadır. HDL Kolesterol seviyesinin düşmesi kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır.





Dijital oyun bağımlılığı düzeyinin bazı fiziksel parametrelere ve akademik başarıya etkisinin incelendiği bir çalışmada, sporcu lisansı olan ve olmayan 505 ortaokul öğrencisi değerlendirilmiş; Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmış, katılımcıların “Sistolik Kan Basıncı ve Kalp Atım Sayısı” ölçümü yapılmış ve kardiyovasküler motor refleks verimini” ölçmek amacıyla “Vasomotor Verim Testi” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sporcu lisansı sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedenleri arasında sporcu lisansına sahip olanların spor branşına yönelik zihinsel antrenman olarak strateji ve taktik geliştirmek için dijital oyunu kullanmaları olarak gösterilebilir. Başka bir açıdan ise bu durumun katılımcıların lisans çıkardığı spor alanında aktif olarak devam etmediklerinde spor branşına olan ilgilerini bu yolla giderebilme yoluna gidebileceğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile kardiyovasküler motor refleks verim arasındaki ilişki için yapılan analiz sonuçlarına göre kardiyovasküler motor refleks verim ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde ise, dijital oyun bağımlılığının insanlarda kardiyovasküler verimi olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Kardiyovasküler motor refleks veriminin düşük olması ileride kardiyovasküler hastalık riskini önemli düzeyde arttıracakı düşünülmektedir.

## 7

## Uyku Üzerine Etkisi

Çocukların teknolojik cihaz kullanımını sırasında şiddet içeren video ve oyunlar sonrasında uykuya dalamaması ve ekrandan yayılan mavi ışıkların melatonin salgılamasını engellemesi, çocuklarda az uyumanın olası nedenlerindedir.

Melatonin üreten pineal bez, elektromanyetik radyasyonu ışık olarak algılayabilir. Bu nedenle, kablosuz cihazlardan elektromanyetik radyasyona maruz kalma melatonin üretimini geciktirebilir, böylece uykuyu etkiler.

Mavi ışığa maruz kalma kafein etkilerine benzer şekilde uyanıklığı arttırır. Geceleri açık bir şekilde sergilenen LED ekranın melatonin salgılanmasını baskılamakta, sübjektif ve objektif gece uyanıklığını artırmakta ve uyuşukluğa neden olmaktadır.

Özellikle uykudan önceki iki saat boyunca yapay ışığa maruz kalma uyku alışkanlığında gecikmeye neden olur. Bu duruma uyku hormonu olan melatoninin salgılamadaki gecikme dolayısıyla sirkadiyen ritimdeki aksamalar neden olmaktadır. Aynı zamanda uyku kalitesinde azalma ve bazı metabolik problemler de bu sorunu takip etmektedir.



Kortizol, böbrek üstü bezlerinden salgılanan ve yağ/karbonhidrat metabolizmasının düzenlenmesinde önemli rol oynayan bir hormondur. Vücudun enerji ihtiyacının sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Kortizol hormonun az salgılanması durumunda hâlsizlik, yorgunluk, kabızlık/ishal, kan şekeri düşmesi ve vücudun direncinde düşme ortaya çıkmaktadır. Normal koşullar altında, kortizol seviyeleri geceleri düşüktür. Sabah saatlerine doğru kortizol seviyesi yükselir ve uyanmadan sonra dik bir şekilde artar. Artmış dijital medya maruziyeti, kortizol seviyesinin sabah saatlerinde azalmasına neden olmaktadır.

Kötü uyku kalitesinin, ergenlerde yatak odasındaki teknolojik cihaz sayısı ve bu cihazların kullanım sıklığıyla, ergenlik öncesi dönemde ise fazla internet kullanımı ve uyku öncesi teknoloji kullanım süresi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.



Gündüz saatlerinde aşırı teknolojik cihaz kullanımının uyku kalitesini etkileyebileceği belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar, gün içinde aşırı teknolojik cihaz kullanımı, kısa uyku süresine ve uykuya dalma süresinin gecikmesine neden olduğu, uyku süresi ve elektronik cihaz kullanımı arasında doz-yanıt ilişkisi olduğu bildirilmiştir.

Bilgisayar Oyunu Oynama Süresinin Uyku Kalitesi, El ve Ayak Reaksiyon Hızı ve Fiziksel Aktivite Seviyesine Etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya, oyun oynayan 31 kişi (19E,12K) ile oyun oynamayan 30 kişi (16K,14E) 2 grup olarak incelemeye alınmıştır. Oyun oynayan kişilerin oyun oynamayan kişilere göre uyku kalitesi ortalaması daha düşük bulunmuştur.

Yüksek enerji içeren 465-495 nm dalga boyuna sahip mavi ışık çocukların retinalarına zarar verir. Retina, göz küresinin arka duvarında yer alan, sinir hücrelerinden oluşan ağ tabakasıdır. Işığın algılar ve görüntü olarak beyne iletilmesini sağlar. Mavi ışık bu dokuya üç mekanizma ile zarar verir.

1. Fotomekanik hasar: Retinada bulunan pigment epiteline gelen yüksek enerji ile epitelin bozulmasıdır.
2. Fototermal hasar: Retina ve pigment epitelindeki artan sıcaklık ile oluşan hasardır.
3. Fotokimyasal hasar: Retina ve pigment epitelinde görülen hasarlardır.

Dış mekân aktiviteleri, retinanın ışıkla uyarılmasını sağlayıp dopamin salgılanmasını kolaylaştırmaktadır. Salgılanan dopamin miyop gelişimini engellemektedir. Bu nedenle, açık havada daha az zaman harcayan çocukların miyop olma riski daha yüksektir.

Her gün video oyunları oynayan çocuklarda baş ağrısı ve baş dönmesi ve göz yorgunluğu görülmektedir. Bu problemlere ek olarak, çocuklarda geçici diplopi ve kırılma hataları da çoğunlukla baskın gözde olmak üzere ortaya çıkmaktadır.

Uzun süre cep telefonu kullananlarda, göz yorgunluğunda artış, gözlerde tahriş, bulanık görme, kızarıklık, çift görme gibi şikayetler mevcuttur.

Tabletlerdeki hızlı sahne değişimleri ve çok sayıda ışık uyarımı, oküler kaslarda hasara ve zayıf görsel takip yeteneğine neden olabilmektedir. Sağlık örgütlerine göre okul öncesi çocuklarda ekran tabanlı ürünlerin kullanım süreleri bir saatten fazla olmamalıdır.





## **Dijital Cihaz Kullanımının Olumlu Yönleri**

Dijital oyun oynamanın; el-göz koordinasyon gelişimi, komutları takip edebilme ve motor becerilerde gelişim gibi bazı yetenekleri de olumlu etkilediği bilinmektedir. Bununla birlikte, çocukların analiz, problem çözme, akıl yürütme ve karar verme yeteneklerine katkıda bulunarak strateji ve tahmin yürütebilmelerini geliştirdiği de belirtilmektedir.

Fiziksel aktivite gerektiren dijital oyunlar tarafından bakıldığında ise sonuçlar farklılık göstermektedir. Bu yönde yapılan araştırmalar aktif video oyunlarının, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini arttırdığını göstermiştir. Bu kapsamda çalışma sonucunda bir öneri olarak arttırılmış gerçeklik (Artırılmış) ve sanal gerçeklik (VR) teknolojilerinin dijital oyunlara entegre edilmesi ile hem dijital oyunun hem de fizikselliğin bir arada olmasının dijital oyunları tercih edenler açısından pasif bir fizikselliği minimize edebileceğini söylemek mümkündür.

İlgilenilen spor branşına yönelik zihinsel antrenman olarak strateji ve taktik geliştirmek için dijital oyunlar kullanılabilir.

Yapılan bir çalışmada dijital oyun oynayan bireylerin el reaksiyon hızının, oynamayan bireylere göre daha iyi olduğu sonucu elde edilmiştir.

## ÖNERİLER

- Çocukların dijital oyunları oynarken, ekrana olan mesafelerinin iki metreden az olmamasına, oyun oynamak için belirlenen yerin aydınlatmasının yeterli oluşuna, ekran parlaklığının çok fazla olmamasına, yorgunluğun hissedilmeye başladığında dijital oyunun bırakılmasına ve oyun üreticilerinin ve uzmanların önerdiği şekilde oyun oynamalarına müsaade edilmelidir.
- 2 yaş ve altındaki çocukların ekran karşısında süre geçirmemesine özen gösterilmelidir.
- 3-6 yaş aralığındaki çocukların ebeveynlerinin kontrolünde 30 dakika ekran tabanlı dijital cihaz kullanımına izin verilmelidir.
- 6-12 yaş aralığındaki çocuklara günde en fazla bir saat kadar tek başına ekran karşısında olmasına izin verilmelidir.
- Çocukların enerjilerini boşaltabileceği ve rahatlayacağı faaliyetlerin düzenlenmesi sağlanmalıdır.
- Vizüel uyaranların etkisini azaltmak için çocukların işitsel aktivitelere (koro, folklor vb.) yönlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Vücut farkındalığını artıracak oyun ve aktiviteler uygulanmalıdır.
- Erken yaştan itibaren fiziksel aktivite alışkanlık haline gelmelidir.
- Erken yaştan itibaren çocuğun ilgi duyduğu bir spor alanına yönlendirilmesi yapılmalı ve desteklenmelidir.
- Bireyin dijital cihazları mutlaka kullanması gerektiğinde; tablet, telefon yerine masaüstü, dizüstü bilgisayar kullanımı sağlanmalıdır. Geleneksel dijital cihaz kullanan bireyler (örneğin, fiziksel tuş takımı olan telefon, masaüstü/dizüstü bilgisayarlar) akıllı cihaz kullananlara göre ideal duruşu daha iyi sergilemekte ve cihaz kullanımları sırasında daha az kas aktivasyonu açığa çıkmaktadır.
- Bireyin masaüstü bilgisayar, laptop gibi cihazları kullanması gerektiğinde uygun ergonomik şartlar sağlanmalıdır.





- Uzun süreli cihaz kullanımlarında, geniş ekranlı cihazı elde tutmak yerine masa üzerinde desteklenerek kullanılması sağlanmalıdır.
- Yüksek eğim açılarındaki ( $60^\circ$  veya  $70^\circ$ ) cihaz kullanımı daha nötral bir duruş sergilenir ancak bu açılar pasif işler sırasında uygun olabilir. Sık parmak işlemi gerektiren (mesaj, internet) görevlerde bu açılar uygun olmayabilir ve omuz, bilek ve parmak kaslarında yüksek derecelerde kas aktivasyonuna neden olabilir. Aktif görevler sırasında  $33^\circ$  ile  $37^\circ$  arasında değişen eğim açıları tercih edildiği takdirde bilek ve parmaklara binen yük azalmakta ve ideal bir duruş sergilenmektedir.
- Cihazların tek elle tutulması, iki elleri tutmaya kıyasla bileklerde ve parmaklarda daha yüksek kas aktivitesine neden olmaktadır. Bu nedenle iki elle kullanım teşvik edilmelidir.
- Koltukta veya yatakta oturma pozisyonunda dijital cihaz kullanımının, masa üzerinde desteklenen kullanıma kıyasla baş ve boyundaki kas-iskelet sistemi stresini arttırmaktadır. Bu nedenle koltukta veya yatarak cihaz kullanımı engellenmelidir.
- Ebeveynlerin ve çocukların teknolojik cihazları kullanımı sırasındaki postürlerini çocuğun ihtiyaçlarına göre uyarlamaları ve günlük kullanım süreleri konusunda profesyonel yardım almaları ve bilinçlendirilmeleri oldukça önemlidir.
- Vücudu pasif tutan oyunlar yerine, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik kullanılarak uygulanan (kinect, wii vb) oyunlara yönlendirme yapılmalıdır.
- Cihaz kullanımı sırasında düzenli dinlenme molaları, kas-iskelet sistemi şikayetlerini hafifletmek için faydalı olmaktadır.



## KAYNAKÇA

- 1.Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri, Rüstem Mustafaoglu , Zeynal Yasacı,Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence | 2018; 19(3):51-58.
- 2.Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Bazı Fiziksel Parametrelere Ve Akademik Başarıya Göre İncelenmesi, Ayhan Delebe , Zekihan Hazar,Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,2022.
- 3.Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Sağlıklı Yaşam Parametreleri Üzerine Etkisi, Müberra Tanrıverdi , Sultan Yekelenga, Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence; 20(4):224-231, İstanbul 2019.
- 4.Adolesanların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutum ve Davranışlarını Etkileyen Faktörler,Eda Gülbetekin, Erkan Güven, Oğuzhan Tuncel, Bağımlılık Dergisi, 2021; 22(2):148-160.
- 5.Okul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Postür ve Vücut Farkındalığı Üzerine Etkisi, Arzu Razak Özdiñler ve ark., Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence | 2019; 20(4):185-196.
- 6.Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Üzerine Etkisi, Sibel KOLÇAK, Ergün ÇAKIR, Atatürk Üniversitesi Yayınları.
- 7.Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Melek Karademir, Doç. Dr. Taner Bozkuş, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bartın-2017



8.Bireysel Egzersiz Programının Ve Neurofeedback Uygulamalarının Oyun Bağımlılığı, Kişilik, Özellikleri, Psikolojik Belirtiler Ve Beyin Dalgaları Üzerine Etkisi, Hande Baba Kaya, Doç.Dr. Fikret Soyer,T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, , Doktora Tezi, Temmuz 2018

9.Bilgisayar Oyunu Oynama Süresinin Uyku Kalitesi, El ve Ayak Reaksiyon Hızı ve Fiziksel Aktivite Seviyesine Etkisi, Faruk ÇALIŞKAN, Çetin SAYACA, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Rehabilitasyon Bölümü, Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 289-303, İstanbul, 2019.

10. Describing the relationship between digital game addiction, physical activity levels and MET values of university students, Esen, S., Baser, S., & Uslu, T. Journal of ROL Sport Sciences, 301–326,2023.

11. Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi, Anadolu Psikiyatri Dergisi(Vol. 20, Issue 5), Yıldız Erdoganoglu ve Basak Cagla Arslan, Ekim 2019

12.Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri, Rüstem Mustafaoglu, Emrah Zirek, Zeynal Yasacı, Arzu Razak Özdiñçler, Addicta The Turkish Journal on Addictions,2018

13. Dijital Teknoloji Kullanımının Sağlık Üzerine Olumsuz Etkileri,In Book: Dijital Okuryazarlık,2020.

14.İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Olan Adölesanlarda Kas İskelet Sistemi Semptomları , Aybike Şenel ve ark., Bağımlılık Dergisi, 2021; 22(3):218.

15. Akıllı Telefon Kullananlarda Ağrı, Kavrama Kuvveti Ve Fonksiyonelliğın İncelenmesi, Esra Ergun Keşli, Dr. Öğr. Üyesi Burcu Dilek, T.C İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi,2019.



# Sempozyumdan bir kaç kare...



