ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Ergen, Oyun ve Denge

Dijital dünyada sağlıklı sınırlar,
güçlü iletişim ve dengeli yaşam.



Oyun değil, kontrolün kaybolması sorundur.

ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Oyun ne zaman sorun olur?



Dijital oyunlar eğlenceli, öğretici ve sosyalleştirici olabilir. Ancak bazı durumlarda oyun oynamak, yaşamın diğer alanlarını olumsuz etkileyen bir sorun haline gelebilir.

Kontrol

Oyun oynama süresini azaltmak isteyip bunu başaramamak, oyunu bırakma ya da ara verme konusunda güçlük yaşamak.

Öncelik

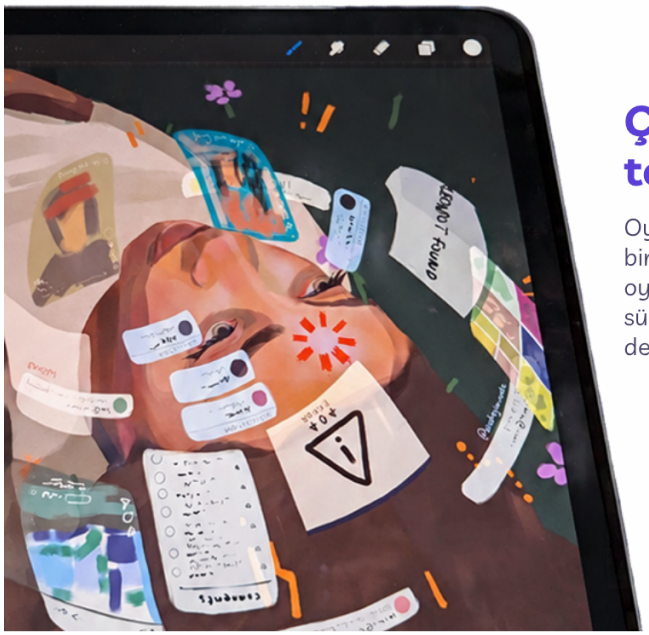
Oyunun, uyku, okul, aile ve arkadaş ilişkileri gibi hayatın önemli alanlarının önüne geçmesi.

Israr

Oyun nedeniyle ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen oynamaya devam etmek.

Günlük işlevselliğin ciddi etkilenmesi

Okul başarısında düşüş, uyku düzeninin bozulması, sosyal ilişkilerde sorunlar, ruh sağlığında olumsuz etkiler.



Çok oyun oynamak tek başına tanı değildir.

Oyun oynamak için harcanan süre tek başına bir bozukluk anlamına gelmez. Önemli olan, oyun davranışının yaşamın farklı alanlarında sürdürdüğü olumsuz etkiler ve bu örüntünün devamlılığıdır.

ICD-11'e göre oyun oynama bozukluğu tanısı için bu örüntünün genellikle **en az 12 ay sürmesi** gerekmektedir.

ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Oyun ve Dijital Kullanım Riskleri

Bilinçli seçimler, daha dengeli bir hayat!

Dijital oyunlar ve sosyal medya hayatımızın bir parçası. Ancak aşırı ve kontrolsüz kullanım, iyi oluşumuzu olumsuz etkiyebilir. İşte araştırmaların gösterdikleri ve dikkat etmemiz gereken işaretler...



Rakamların anlattığı

Oranlar araştırmalara göre değişebilmektedir.

Oyun bozukluğu

%4 – %10

Türkiye'de ergenlerde dijital oyun bozukluğu görülme sıklığı %4 – %10 arasıntıddır.

Orta/yüksek risk

%20 – %40

Türkiye'de lise öğrencilerinde dijital oyun oynama açısından orta/yüksek risk grubunda olanların oranı %20 – %40 aralığında bildirilmektedir.

Sosyal medya riski

%30 – %50

Türkiye'de lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı açısından orta/yüksek risk grubunda olanların oranı %20 – %50 aralığında bildirilmektedir.

Dikkat işaretleri

Aşağıdaki işaretler, riskli kullanıma işaret edebilir:

- Süreyi kontrol edememe
- Oynadığı süreyi gizleme
- Uyku ve yeme düzeninde bozulma
- Arkadaşlardan uzaklaşma
- Okul sorumluluklarını aksatma
- Öfke ve huzursuzluk
- Dikkat ve odaklanma sorunu
- Yardım almayı reddetme

Tek bir belirti bağımlılık anlamına gelmez.

Bu işaretlerden birinin görülmesi tek başına tanı koymak için yeterli değildir. Endişeleriniz varsa bir uzmandan destek alın.

Destek her zaman mümkün!

Kendin için ya da bir arkadaşın için endişeleniyorsan, okul reherbrik servisimizle görüşebilirsin.

Daha dengeli bir dijital yaşam mümkün.

DAHA GÜÇLÜ GENÇLİK, DAHA AYDINLIK YARINLAR

ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Dijital Oyun Evde de Dengede Olsun

Sağlıklı alışkanlıklar, daha huzurlu bir aile ortamı.

12 yaş ve üzeri için önerilen günlük toplam süre

120 dakikadır.

Ders amaçlı kullanım ayrı ele alınır.



Süre

12 yaş ve üzeri için önerilen günlük toplam süre **120 dakikadır.**

Ders amaçlı kullanım ayrı ele alınır.

Gece

Uyku öncesi ekran süresi azaltılsın. Daha iyi bir uyku için oyun en az 1 saat önce bırakılsın.

Ortam

Cihazlar ortak alanlarda tutulsun. Oda yerine salon gibi aile bireylerinin birlikte olduğu alanlar tercih edilsin.

Telefon gece yatak odası dışında kalsın.

Yemek ve aile saatleri ekransız olsun.

Dengeli kullanım, daha mutlu ve sağlıklı bir gelecek demektir.

ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Daha Güçlü Bağlar, Daha Dengeli Yarınlar

Dinleyelim, konuşalım, birlikte deneyi kuralım.

Dijital oyunlar hakkında konuşmak, anlamakla başlar.



Merakla dinleyelim.
Onun oyunlara ilgisini anlamak için açık uçlu sorular soralım.

Kurallar birlikte belirleyelim.
Oyun süresi, ders, uyku ve sosyal yaşam dengesini birlikte planlayalım.

Örnek olalım.
Biz de teknoloji kullanımımızda dengeli davranalım.

Küçümsemeyelim.
Oyun oynamayı "sadece zaman kaybı" olarak görmeyelim.

Sürekli eleştirmeyelim.
Yargılayıcı ve suçlayıcı bir dil yerine, anlayışlı bir iletişim kuralım.

Tamamen yasaklamayalım.
Katı yasaklar yerine, birlikte konuşarak makul sınırlar belirleyelim.

Konuşmayı Başlatacak Örnekler

Küçük bir sohbet, büyük fark yaratır.

"Bu oyunda seni en çok ne çekiyor?"

"Son zamanlarda uykunun azaldığını fark ettim. Sen ne düşünüyorsun?"

"Süreleri birlikte konuşup bir düzen kuralım mı?"

Anlayış, güven ve iletişimle daha dengeli bir gelecek mümkün.

ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Birlikte Karar, Daha Dengeli Yarınlar

Dijital oyunlar hayatın bir parçası olabilir.
Önemli olan, aile ve öğrencinin birlikte karar vermesidir.

Ailenin sözü

- Yargılamadan dinleyeceğiz, fikirlerini ciddiye alacağız.
- Kuralları birlikte belirleyeceğiz, kararları birlikte uygulayacağız.
- Yetişkinler olarak biz de ekran kurallarına uyma konusunda örnek olacağız.



Öğrencinin sözü

- Birlikte belirlediğimiz sürelere uyacağım, dengeli bir yaşam için çaba göstereceğim.
- Gece telefonu dışarıda bırakacağım, daha iyi bir uyku için ekranlardan uzak duracağım.
- Oyunlarda ya da dijital ortamda rahatsız edici durumları aileme ve güvendiğim yetişkinlere anlatacağım.

Tek taraflı yasaklar yerine karşılıklı sözler ve uygulanabilir kurallar.

Ne zaman destek almalı?

Oyun süresi kontrol edilemiyor ve okul, uyku, beslenme ya da sosyal ilişkiler belirgin etkileniyorsa aşağıdaki destek kaynaklarına başvurabilirsiniz.

- **Okul Rehberlik Servisi**
- **RAM** (Rehberlik ve Araştırma Merkezi)
- **YEDAM** (Yeşilay Danışmanlık Merkezi)
- **Sağlık Kuruluşları**

Daha sağlıklı, mutlu ve dengeli bir gelecek için birlikteyiz.

ERDEM
YAZILIM ANADOLU LİSESİ

Erdem Yazılım Anadolu Lisesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bülteni

Seçilen Kaynaklar

Bu bültende yer alan bilgiler, aşağıdaki güvenilir kaynaklardan yararlanılarak hazırlanmıştır.

MEB Aile Okulu
T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (t.y.). *Aile Okulu.*
Aileler için rehberlik, iletişim ve dijital yaşam konusunda bilgilendirci içerikler.

Dünya Sağlık Örgütü – ICD-11
World Health Organization. (2019). *ICD-11: Gaming disorder.*
Oyun bozukluğunun uluslararası tanı ölçütleri.

Ergenlerde Oyun Bozukluğu Meta-Analizi
Zhou, Y., Zheng, F., Du, Y. ve ark. (2020). *Prevalence of Internet Gaming Disorder among adolescents: A meta-analysis. Children and Youth Services Review, 118, 105426.*
Ergenlerde oyun bozukluğunun yaygınlığına ilişkin güncel meta-analiz çalışması.

BTK Raporu
Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2023). *Türkiye'de Dijital Oyunlar Raporu.*
Türkiye'de dijital oyun kullanım alışkanlıkları ve güvenli internet önerileri.

Muş Alparslan Üniversitesi Raporu
Muş Alparslan Üniversitesi. (2022). *Ergenlerde İnternet ve Dijital Oyun Kullanımı Raporu.*
Bölgesel düzeyde ergenlerin dijital oyun kullanımına ilişkin araştırma bulguları.

Tuncay ve Ark. – Aile İçi İletişim
Tuncay, T., Ercan, O. ve Demir, S. (2021). *Ergenlerde aile içi iletişim ve dijital oyun kullanımı ilişkisi. Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(2), 123–136.*
Aile içi iletişimin, ergenlerin dijital oyun kullanım davranışlarıyla ilişkisini inceleyen çalışma.

Yalçın Irmak ve Erdoğan
Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2019). *Dijital oyunların ergenlerin psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(1), 45–62.*
Dijital oyunların ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişimi üzerindeki etkilerini ele alan araştırma.



Kapanış Mesajımız

Dijital oyunlar keyifli ve öğretici olabilir.
Önemli olan, oyunun hayatınıza dengeyle eşlik etmesi; sağlığımızı, ilişkilerimizi, eğitimimizi ve hayallerimizi desteklemesidir.

"TEKNOLOJİ HAYATIMIZIN BİR PARÇASI OLSUN, HAYATIMIZIN TAMAMI DEĞİL."

Daha dengeli, sağlıklı ve güçlü yarınlar için hep birlikte...