

## DİJİTAL OYUNLAR VE PSİKOLOJİ: ETKİLERİ VE UYGULAMALARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Prof. Birsen ÇEKEN<sup>1</sup>, Mustafa MERDİN<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Grafik Tasarımı / Sanat ve Tasarım Fakültesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye

<sup>2</sup> Grafik Tasarımı / Sanat ve Tasarım Fakültesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversite, Türkiye

\*(mustafa.merdin@hbv.edu.tr)

(Received: 22 August 2024, Accepted: 28 August 2024)

(5th International Conference on Engineering and Applied Natural Sciences ICEANS 2024, August 25-26, 2024)

**ATIF/REFERENCE:** Çeken, B. & Merdin, M. (2024). DİJİTAL OYUNLAR VE PSİKOLOJİ: ETKİLERİ VE UYGULAMALARI ÜZERİNE BİR İNCELEME. *International Journal of Advanced Natural Sciences and Engineering Researches*, 8(7), 179-187.

**Özet** - Dijital oyunlar, modern toplumda hem eğlence hem de eğitim alanında büyük bir popülerite kazanmış ve bireylerin günlük yaşantılarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu makale, dijital oyunların bireylerin psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir şekilde ele almaktadır. Oyunların bilişsel gelişim, duygusal deneyimler, sosyal etkileşimler ve potansiyel bağımlılık davranışları üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmektedir. Bilişsel açıdan dijital oyunlar, stratejik düşünme, problem çözme, mekansal farkındalık ve hızlı karar alma becerilerini geliştirebilir. Aynı zamanda, oyunlar hafıza ve dikkat süreçlerini iyileştirebilme potansiyeline sahiptir. Özellikle aksiyon türündeki oyunlar, oyuncuların tepki sürelerini ve el-göz koordinasyonlarını artırabilir. Bununla birlikte, uzun süreli oyun maruziyeti bazı olumsuz sonuçlar doğurabilir. Özellikle aşırı oyun oynama, sosyal izolasyon, uyku bozuklukları, akademik performansın düşmesi ve hatta dijital oyun bağımlılığı gibi sorunlara yol açabilmektedir. Duygusal açıdan, oyunlar kişilere stres azaltma, rahatlama ve duygusal boşalım imkanı sağlayabilir. Bununla birlikte, şiddet içeren oyunların bazı bireylerde agresif davranışları tetikleyebileceği ve empati duygusunu zayıflatabileceği de tartışılmaktadır. Son olarak, makale dijital oyunların terapötik uygulamalarını ele almaktadır. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde oyun tabanlı terapilerin kullanım potansiyeli üzerine yapılan araştırmalar gözden geçirilmektedir. Dijital oyunlar, terapi süreçlerinde bir araç olarak kullanıldığında, tedaviye katkı sağlayabilecek önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada dijital oyunların psikoloji üzerindeki etkisi literatür incelenerek örneklerle açıklanacaktır.

*Anahtar Kelimeler – Dijital Oyunlar, Psikoloji, Bilişsel Gelişim, Bağımlılık, Negatif Etki, Pozitif Etki.*

### I. GİRİŞ

Dijital oyunlar, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte sadece çocuklar ve gençler arasında değil, yetişkinler arasında da popüler hale gelmiş küresel bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunlar, kullanıcıları sanal dünyalarda sürükleyici deneyimler yaşatarak eğlenceden sosyal etkileşime kadar geniş bir yelpazede etki yaratmaktadır. Bu oyunlar, bireylerin bilişsel yeteneklerinden duygusal düzenlemelerine, sosyal becerilerinden davranışsal kalıplarına kadar çeşitli psikolojik süreçleri etkileyebilme potansiyeline sahiptir.

Dijital oyunların psikolojik etkilerini anlamak, bu oyunların bireylerin hayatında oynadığı rolü daha derinlemesine kavramak açısından büyük önem taşımaktadır. Bilişsel gelişim, dikkat ve problem çözme becerilerinde pozitif katkılarda bulunabilen oyunlar, aynı zamanda aşırı oynandığında bağımlılık ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Bununla birlikte, dijital oyunlar yalnızca eğlence aracı olarak değil, terapi süreçlerinde kullanılan yenilikçi bir yöntem olarak da dikkat çekmektedir. Özellikle son yıllarda, ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar, dijital oyunların terapi süreçlerine dahil edilmesiyle travma, anksiyete ve depresyon gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu makale, dijital oyunların bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle ele almayı amaçlamakta ve bu oyunların gelecekte terapötik uygulamalar açısından taşıdığı potansiyeli tartışmaktadır.

## II. DİJİTAL OYUN VE PSİKOLOJİ

Dijital oyunlar, özellikle genç bireyler arasında yaygın bir eğlence ve etkileşim biçimi haline gelmiştir. Dijital oyunlar ile psikoloji arasındaki ilişki, araştırmacıların ilgisini çekmiş ve oyunların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini araştıran çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Bir çalışma, aşırı dijital oyun kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamış, uzun süreli oyun oynamanın sosyal, psikolojik ve fiziksel açıdan olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir [48]. Bu, aşırı oyun oynamanın potansiyel risklerini ve oyun oynamak ile genel iyi oluş arasındaki dengenin önemini gözler önüne sermektedir. Öte yandan, oyun davranışını yönlendiren çok yönlü motivasyonların fark edilmesi giderek artmaktadır. Araştırmalar, bireylerin dijital oyunlarla etkileşimde bulunma sebeplerini, hedonik ve eudaimonik (mutluluk ve anlam arayışı) motivasyonlar açısından inceleyerek oyunların psikolojik büyüme, yaşam içgörülerini ve kimlik gelişimi için bir araç olarak hizmet ettiğini ve bu yolla psikolojik olarak doyurucu bir yaşam sunduğunu öne sürmektedir [34]. Ayrıca, dijital oyun dünyalarındaki çevresel faktörlerin duygu ve biliş üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Çalışmalar, dijital oyun ortamlarındaki ışıklandırma gibi unsurların, oyuncuların duyguları ve bilişsel performansları üzerinde gerçek dünya ortamlarına benzer şekilde psikolojik süreçleri etkileyebileceğini göstermiştir[26].

Sağlık psikolojisi alanında ise dijital oyunların psikolojik iyi oluşu iyileştirmek için bir araç olarak kullanılması araştırılmıştır. Örneğin, solunum eğitimi bileşenlerine sahip bir dijital oyun üzerine yapılan bir çalışmada, oyunun çocukların psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler sağladığı ve depresyon seviyelerini azalttığı bulunmuştur [15]. Ayrıca, gençler arasında dijital oyunların zihinsel sağlığı teşvik etmedeki etkinliği konusu incelenmiştir. Farklı dijital oyun türleri, zihinsel sağlık sorunlarını ele alma konusundaki etkinlikleri ve kullanıcılar arasındaki kabul edilebilirlikleri açısından değerlendirilmiş ve farklı oyun türlerinin sunduğu faydalar arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir [42]. Diğer yandan, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık, öz kontrol ve narsisizm gibi psikolojik özellikler arasındaki ilişki konusunda endişeler dile getirilmiştir. Araştırmalar, çevrimiçi oyun bağımlılığı olan bireylerde psikolojik özelliklerin nasıl geliştiğini ve problemleri oyun davranışlarını ele almaya yönelik müdahaleler için olası sonuçları araştırmanın gerektiğini göstermektedir[24].

Dijital oyunlardaki motivasyonel unsurlar da araştırma konusu olmuştur ve çalışmalar, oyun deneyimlerinin oyunculara nasıl psikolojik faydalar sağlayabileceğini incelemiştir. Savunucular, dijital oyunların oyuncuların etkinlik duygusunu, güçlenme hissini ve öğrenme yetisini artırabileceğini öne sürmekte ve oyunlarla etkileşimi yönlendiren motivasyonel unsurları vurgulamaktadır [7]. ESpor alanında ise dijital oyunların rekabetçi oyunlardaki psikolojik eğitime katkıları araştırılmıştır. Özellikle ritim oyunları üzerinde durulan çeşitli çalışmalarda, dijital oyunların psikolojik becerileri geliştirmeye yönelik olumlu etkileri vurgulanmakta ve oyunların rekabetçi oyun bağlamında bilişsel ve duygusal gelişime katkı sağlayabileceği belirtilmektedir [18].

Ayrıca, dijital oyunlardaki tutku ve içsel motivasyon kavramı, oyun davranışını yönlendiren psikolojik süreçleri anlamak için araştırılmıştır. Araştırmacılar, oyun deneyimlerinde tutkunun rolünü inceleyerek, oyuncuların oyun aktivitelerine katılımını ve bu aktivitelerde ısrar etmesini etkileyen motivasyonel dinamikleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır [48]. Ek olarak, dijital oyunların anlatı ve estetik unsurları, algılanan öğrenme çıktıları ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar, oyun tasarımında anlatı ve estetikten yararlanarak oyuncuların psikolojik akış ve öğrenme deneyimlerini geliştirmeyi amaçlamakta ve oyun bağlamlarında eğitimsel çıktıları şekillendirmede hikaye anlatımı ve görsel çekiciliğin rolünü vurgulamaktadır [2].

Eğlence motivasyonları ve dijital oyunlardan elde edilen hazlar alanında yapılan araştırmalar, oyuncuların oyun deneyimlerinden keyif almasını sağlayan çeşitli faktörleri ortaya koymuştur. Oyunlardan elde edilen hazları anlamak, oyuncuların dijital oyunlarla etkileşimlerini yönlendiren psikolojik mekanizmalar hakkında içgörüler sunabilir ve oyunların bireyler için karşıladığı çeşitli ihtiyaç ve tercihleri aydınlatılabilir [34]. Ayrıca, dijital oyunların kullanıcılar üzerindeki psikolojik etkileri ilgi çekmiş ve oyunların psikolojik iyi oluş üzerindeki geniş kapsamlı etkileri incelenmiştir. Gelişimsel, pozitif ve sosyal psikolojiye dair içgörülerini birleştiren araştırmacılar, dijital oyunların bireyleri nasıl etkilediğine ve gerçek dünya senaryolarında psikososyal faydalar sağladığına dair daha nüanslı bir anlayış sunmayı amaçlamaktadır [17].

Sonuç olarak, dijital oyunlar ile psikoloji arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlü olup, hem psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu hem de olumsuz etkiler barındırmaktadır. Aşırı oyun oynamanın zihinsel sağlığa olumsuz etkileri olabileceği gibi, oyun oynamak kişisel gelişim, motivasyon ve beceri gelişimi için de fırsatlar sunmaktadır. Oyun davranışının psikolojik dinamiklerini, oyun ortamlarının immersif (sürükleyici) yönlerini ve oyunlarla etkileşimi yönlendiren motivasyonel etmenleri anlamak, dijital oyunların psikolojik iyi oluş ve kişisel gelişim üzerindeki potansiyel faydalarını değerlendirmede kritik öneme sahiptir.

#### A. Oyun Oynamanın Psikolojik Etkileri

Oyun oynamanın psikolojik etkileri, video oyunlarının zihinsel sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla geniş çapta araştırılmıştır. Çalışmalar, oyun davranışının hem olumlu hem de olumsuz yönlerini incelemiştir. Bazı araştırmalar, saldırganlık, bağımlılık ve depresyon gibi potansiyel zararlara odaklanırken [16], diğer çalışmalar ticari video oyunlarının dikkat kontrolü, bilişsel esneklik ve bilgi işleme gibi bilişsel faydalarını vurgulamıştır [26]. Video oyun süresi ile ergen zihinsel sağlığı arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar karışık sonuçlar vermiştir. Bazı çalışmalar, gündelik video oyunlarının zihinsel sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkiler gösterirken [28], diğerleri video oyunu oynamanın uyku kalitesi ve genel sağlık üzerindeki olumsuz sonuçlarını öne sürmüştür [3].

Çalışmalar ayrıca oyun içi olumlu ve olumsuz duygu, yeterlilik hissi ve sosyal bağlantının oyun yoluyla psikolojik dayanıklılığı artırmadaki aracı rolleri üzerine de odaklanmıştır [44]. Bu bulgular, video oyunlarının sağlayabileceği olumlu duygusal ve sosyal deneyimlerin, psikolojik iyi oluşu ve dayanıklılığı potansiyel olarak artırabileceğini vurgulayan önceki araştırmalarla uyumludur. Özellikle ergenler arasında sorunlu video oyunu kullanımı ve bunun zihinsel sağlık üzerindeki etkisiyle ilgili endişeler dile getirilmiştir. Aşırı oyun oynamanın olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğu belirtilmiş ve sorunlu oyun davranışlarının ele alınmasının zihinsel iyi oluşu korumak için önemli olduğu vurgulanmıştır [13]. Ayrıca, yalnızlığın zihinsel sağlık üzerindeki olası olumsuz etkileri incelenmişken, COVID-19 pandemisi sırasında oyun oynamanın zihinsel sağlık üzerindeki doğrudan etkisi karmaşık sonuçlar göstermiş ve bazı çalışmalar pandemi sürecindeki oyun oynamanın zihinsel sağlık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını öne sürmüştür [21].

Gündelik video oyunlarının çevrimiçi öğrenmeye entegre edilmesi, öğrencilerin stresini azaltmak ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için bir strateji olarak önerilmiştir [41]. Bu yaklaşım, oyun deneyimlerini

kullanarak öğrenmeye karşı olumlu tutumları teşvik etmenin ve öğrencilerin genel zihinsel iyi oluşlarını geliştirmenin potansiyelini vurgulamaktadır. Ayrıca, video oyunlarının dikkat, hafıza, problem çözme becerileri ve başa çıkma mekanizmalarını geliştirmeye yardımcı olduğu kabul edilmiştir [8]. Bu bilişsel faydalar, video oyunlarının zihinsel yetenekleri ve duygusal düzenlemeyi geliştirmek için bir araç olarak kullanılmaya potansiyelini göstermekte ve bu sayede genel zihinsel sağlık ve iyi oluşa katkıda bulunmaktadır.

Sonuç olarak, oyun oynama ve psikoloji arasındaki ilişki karmaşıktır ve çalışmalar, oyun oynamanın zihinsel sağlık üzerindeki hem olumlu hem de olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır. Aşırı ve sorunlu oyun davranışları zihinsel iyi oluş üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir de, video oyunları aynı zamanda bilişsel faydalar, sosyal bağlantılar ve stres giderme ile rahatlama fırsatları sunmaktadır. Oyun davranışı ile psikolojik sonuçlar arasındaki karmaşık etkileşimi anlamak, oyunların potansiyel faydalarından yararlanırken zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz sonuçları azaltmak için stratejiler geliştirmek açısından kritik öneme sahiptir.

### *B. Dijital Oyunların İnsan Psikolojisi Üzerindeki Faydaları*

Dijital oyunlar, insan psikolojisi üzerindeki potansiyel faydalarıyla giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler de dahil olmak üzere farklı yaş gruplarında dijital oyunların kullanımı, çalışma konusu olmuştur [36]. Video oyunlarının bilişsel yetenekleri ne ölçüde geliştirebileceği konusunda devam eden akademik tartışmalar olsa da, araştırmalar dijital oyunların algılanan bilişsel faydalar sunabileceğini öne sürmektedir [36]. Özellikle COVID-19 pandemisi gibi zorlu zamanlarda, dijital oyunlar genç bireyler arasında ruh sağlığı sorunlarını ele almak için değerli araçlar olarak tanınmıştır [27]. Bu oyunlar, kriz dönemlerinde psikolojik zorlukların üstesinden gelmek için etkili çözümler olarak kabul edilmiştir [27].

Ruh sağlığı alanında, dijital oyunların yalnızca ruh sağlığı konularını etkili bir şekilde ele almakla kalmayıp, aynı zamanda bu tür oyunların getirdiği doğal avantajlardan yararlanma konusunda artan bir vurgu vardır [11]. Çalışmalar, dijital oyunların genç insanlar arasında ruh sağlığını teşvik etmede değişen etkinliklere sahip olabileceğini göstermiştir ve bu etkinlik, değerlendirilen oyunun türüne bağlıdır [40]. Ayrıca, dijital oyun temelli müdahaleler, kullanıcı etkileşimini ve öğrenme kazanımlarını artırma potansiyeline sahip olup, organizasyonlarda davranışsal ve kültürel değişimi kolaylaştırmak için çekici bir araç haline gelmiştir [19]. Yaşlı yetişkinler arasında dijital oyunların benimsenmesi, yalnızca eğlencenin ötesine geçmiş ve bu oyunlar giderek daha fazla psikolojik, bilişsel ve nöropsikolojik rehabilitasyon araçları olarak kullanılmaktadır [31]. Hatta ticari dijital oyunların bile depresyon ve anksiyete gibi semptomları azaltarak psikoterapötik faydalar sağladığına dair kanıtlar bulunmaktadır [30]. Ruh sağlığı müdahaleleri bağlamında, belirli sorunlar (stres, anksiyete ve depresyon gibi) üzerinde dijital sağlık oyunlarının randomize kontrollü deneylerle değerlendirmeleri yapılmıştır [5]. Bu müdahaleler, dijital oyunların ergenler arasında ruh sağlığı sorunlarını ele alma potansiyelini vurgulamaktadır.

Araştırmalar ayrıca trans ve cinsiyet çeşitliliği gösteren gençlerin oyun temelli dijital ruh sağlığı müdahalelerine yönelik tutumlarını incelemiş ve oyunların terapötik doğasının açık olduğu durumlarda içsel motivasyonda potansiyel azalmalar ve olumsuz duygusal deneyimler konusunda endişeler ortaya koymuştur [38]. Oyun temelli dijital biyoişaretler, ruh sağlığını modellemek için umut verici bir yol olarak tanımlanmış olsa da, gizlilik ve veri toplama yasallığı gibi hususlar ele alınmalıdır [29]. Ayrıca, video oyunlarının çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında terapötik ve önleyici kullanımlarına dair yapılan sistematik incelemeler, aksiyon video oyunları yoluyla dikkatin ve mekansal bilişin güçlü bir şekilde geliştirilmesini vurgulamaktadır [43]. Dijital oyun müdahaleleri, dikkat süresi, hafıza, duygusal yönetim, davranış değişikliği ve ruhsal hastalıkların tedavisinde olumlu sonuçlar göstermiştir [9]. Bu müdahaleler ayrıca ruh sağlığı bakımında kullanıcı etkileşimini artırma potansiyeline sahiptir [10]. Video oyunları, ruh sağlığı değerlendirmeleri ve müdahaleleri sunmak için önemli bir platform olarak ortaya çıkmış olup,

ruhsal iyilik halini artırmak için yeni olanaklar sunmaktadır [39]. Erken dönem araştırmalar dijital oyunların olumsuz etkilerine odaklanmışken, son çalışmalar, oyunların sağlık üzerinde bilişsel ve duygusal eğitim de dahil olmak üzere olumlu etkilerini kabul etmiştir [32].

Dijital oyunların psikolojisi ve kullanıcılar üzerindeki etkilerini incelerken, gelişimsel, pozitif ve sosyal psikolojiden elde edilen içgörülerle oyun oynamanın gerçek dünyadaki psikososyal faydalarını değerlendiren daha nüanslı bir anlayış geliştirilmiştir [17]. Dijital oyunların sağlık sonuçlarını, özellikle psikolojik ve fiziksel terapi alanlarında iyileştirme potansiyeli kabul edilmiş ve bu oyunların sağlık hizmetlerinde kullanılmasının umut verici bir yol olduğu belirtilmiştir [35]. Ayrıca, ruhsal bozukluklar için terapötik dijital oyunların geliştirilmesi gözden geçirilmiş ve bu alanda ampirik olarak test edilmiş müdahalelerin önemi vurgulanmıştır [37]. Genel olarak, literatür, dijital oyunların insan psikolojisi üzerindeki çok yönlü faydalarını vurgulamaktadır; bu faydalar arasında bilişsel gelişimden ruh sağlığı müdahalelerine kadar uzanmaktadır. Bu alandaki araştırmalar gelişmeye devam ederken, dijital oyunların ruhsal iyilik halini teşvik etme ve farklı yaş grupları ve bağlamalarda psikolojik zorlukları ele alma potansiyelinin önemli olduğu giderek daha açık hale gelmektedir.

### C. Oyun Oynamanın Psikoloji Üzerindeki Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Oyun oynamanın psikoloji üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemek için, oyun davranışının çeşitli yönlerine ve bunun zihinsel iyi oluş üzerindeki etkilerine derinlemesine değinen araştırmaların göz önünde bulundurulması önemlidir. Araştırmalar, video oyunlarının dikkat kontrolü, bilişsel esneklik ve bilgi işleme gibi bilişsel ve duygusal avantajlar sunduğunu, böylece psikolojik işlevleri geliştirme potansiyelini ortaya koymuştur [16].

Ancak, aşırı oyun oynamanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz sonuçlarını kabul etmek de önemlidir. alışmalar, dijital oyun oynama süresi ile azalan psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiş ve bu durumun sosyal, psikolojik ve fiziksel alanlarda olumsuz sonuçlara yol açtığını ortaya koymuştur [45]. Ayrıca, çevrimiçi oyun bağımlılığı, duyum arayış davranışları ile ilişkilendirilmiş ve belirli kişilik özellikleri ile bağımlı oyun davranışları arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirtilmiştir [4].

Bağımlılık yapıcı oyun davranışlarıyla mücadele etmek ve bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak olumlu duygusal deneyimleri artırmak amacıyla psikolojik müdahaleler önerilmiştir [12]. Aşırı oyun oynamanın, diğer aktivitelerin ihmal edilmesi ve ilişkilerin tehlikeye atılması gibi psikolojik ve sosyal işlevler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek sorunlu kullanım ve bağımlılık ile bağlantılı olduğu vurgulanmıştır [6].

Bununla birlikte, oyun davranışının arkasındaki motivasyonlar, psikolojik etkilerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Kaçış ve immersif (sürükleyici) oyun oynama motivasyonları, olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiş ve bireylerin oyun aktivitelerine katılma nedenlerini anlamının önemini vurgulamıştır [14]. Oyun oynama davranışlarının psikolojik işlevleri nasıl etkilediğini anlamak için kaçış odaklı ve kazanç odaklı nedenler arasında ayırım yapmak faydalı olabilir [20].

Olumlu tarafta, oyun deneyimlerinin olumlu duygular ve sosyal bağlantılar yoluyla psikolojik dayanıklılığı artırdığı bulunmuş, video oyunlarının bireylerin zorluklarla ve sıkıntılarla başa çıkma becerilerini geliştirme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmıştır [44]. Ayrıca, genç bireyler arasında oyun oynamanın olumlu psikolojik sonuçlarla bağlantılı olduğu, oyunların gençler arasında yararlı psikolojik etkilere katkıda bulunabileceği belirtilmiştir [1].

Ancak, oyun bağımlılığının bilişsel, psikolojik ve sosyal alanlarda potansiyel olumsuz etkileri de belgelenmiştir; bu durum, çevrimiçi oyun bağımlılığına bağlı uyumsuz davranışsal tepkilerin ele

alınmasının önemini vurgulamaktadır [23]. Çalışmalar ayrıca oyun oynama ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkiyi de incelemiş ve oyun bağımlılığının bireylerin bilişsel, psikolojik ve sosyal yaşamları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermiştir [22].

Sonuç olarak, oyunlar bilişsel faydalar, duygusal etkileşim ve sosyal bağlantı fırsatları sunsa da, aşırı oyun oynamanın ve bağımlılığın potansiyel risklerini fark etmek önemlidir. Oyun davranışının arkasındaki motivasyonları anlamak, bağımlılık eğilimlerini psikolojik müdahalelerle ele almak ve olumlu oyun deneyimlerini teşvik etmek, oyunların faydalarından yararlanırken psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için kritik adımlardır.

### III. TARTIŞMA

Dijital oyunların psikoloji üzerindeki etkileri, son yıllarda hem akademik çevrelerde hem de toplumda büyük ilgi görmüştür. Bu bölümde, bu alandaki mevcut araştırmaların bulgularını tartışarak, dijital oyunların hem olumlu hem de olumsuz etkilerine dair daha derin bir anlayış sunmayı amaçlıyoruz. Birçok çalışma, dijital oyunların bilişsel becerileri geliştirmede önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. [33], dijital nesil olarak adlandırdığı gençlerin, dijital oyunlar sayesinde çoklu görev yapma, problem çözme ve hızlı karar verme gibi becerilerini önemli ölçüde geliştirdiğini savunmaktadır. Ferrari vd., (2019) ise aksiyon oyunlarının görsel algı, dikkat ve uzamsal becerileri artırdığına dair kanıtlar sunmuşlardır. Bununla birlikte, dijital oyunlar sosyal becerilerin gelişimine de katkı sağlayabilir. Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs) gibi oyunlar, oyuncuların sanal topluluklarda etkileşim kurmasına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine olanak tanır (Nicols, 2006). Özellikle otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar için tasarlanan oyunlar, sosyal becerilerin kazanılmasında etkili bir araç olarak görülmektedir [21].

Dijital oyunların olumlu etkilerinin yanı sıra, bağımlılık, şiddet eğilimi ve sosyal izolasyon gibi olumsuz etkileri de tartışılmaktadır. Granic (2014) gibi araştırmacılar, şiddet içerikli oyunların saldırganlığı artırabileceği yönünde bulgular sunmuşlardır. Ayrıca, aşırı oyun oynama, okul başarısızlığı, uyku bozuklukları ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir [16].

Dijital oyunların psikoloji alanındaki etkileri göz önüne alındığında, bu oyunların çeşitli alanlarda uygulama potansiyeli olduğu görülmektedir. Eğitimde, sağlıkta, rehabilitasyonda ve psikolojik tedavilerde dijital oyunlar kullanılarak daha etkili sonuçlar elde edilebilir. Örneğin, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocukların dikkat sürelerini artırmak için tasarlanmış oyunlar geliştirilmektedir [33]. Gelecekte, dijital oyunlar ve psikoloji arasındaki ilişki daha da karmaşık hale gelecektir. Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte, oyun deneyimleri daha da gerçekçi ve etkileyici hale gelecektir. Bu durum, hem oyunların olumlu etkilerini artırma hem de olumsuz etkilerini azaltma açısından yeni fırsatlar ve zorluklar sunacaktır.

Dijital oyunların psikoloji üzerindeki etkileri hakkında yapılan araştırmalar, bu konunun oldukça karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir. Oyunların etkileri, oyunun türü, oyuncunun özellikleri, oyun süresi ve oyunun oynandığı sosyal bağlam gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, dijital oyunların genel olarak iyi veya kötü olduğu gibi basit bir genelleme yapmak doğru değildir. Gelecekteki araştırmalarda, dijital oyunların farklı psikolojik süreçler üzerindeki etkileri daha detaylı bir şekilde incelenmelidir. Ayrıca, oyun tasarımı ve geliştirme süreçlerinde psikolojik bilginin daha etkin bir şekilde kullanılması, oyunların olumlu etkilerini maksimize etmek ve olumsuz etkilerini minimize etmek için önemli bir adım olacaktır.

#### IV. SONUÇLAR

Dijital oyunlar, günümüz dünyasında sadece bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal süreçleri üzerinde derin etkiler bırakabilen çok yönlü bir fenomen haline gelmiştir. Yapılan incelemeler, dijital oyunların stratejik düşünme, problem çözme ve el-göz koordinasyonu gibi bilişsel becerileri geliştirebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, aşırı oyun oynama ve kontrolsüz maruziyetin sosyal izolasyon, uyku bozuklukları ve dijital oyun bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği de açıktır.

Duygusal anlamda oyunların bireylere rahatlama ve stres yönetimi konusunda faydalar sağlayabildiği, ancak şiddet içerikli oyunların saldırganlık ve empati eksikliği gibi riskleri artırabileceği gözlemlenmiştir. Psikoloji alanında yapılan son çalışmalar, dijital oyunların terapi süreçlerinde kullanılabilirliğini ve ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi rahatsızlıklarda, oyun tabanlı terapilerin umut verici sonuçlar verdiği görülmektedir.

Bu bağlamda, dijital oyunların bireyler üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için disiplinler arası araştırmaların devam etmesi gerekmektedir. Psikolojik açıdan oyunların sunduğu fırsatlar ve riskler dikkatle ele alınmalı, oyunların kontrollü ve dengeli bir şekilde kullanımı teşvik edilmelidir. Böylece dijital oyunlar hem eğlence hem de terapi amaçlı etkin bir araç olarak kullanılmaya devam edebilir.

#### KAYNAKLAR

- [1] Adachi, P. and Willoughby, T. (2017). The link between playing video games and positive youth outcomes. *Child Development Perspectives*, 11(3), 202-206. <https://doi.org/10.1111/cdep.12232>
- [2] Alexiou, A., Schippers, M., Oshri, I., & Angelopoulos, S. (2020). Narrative and aesthetics as antecedents of perceived learning in serious games. *Information Technology and People*, 35(8), 142-161. <https://doi.org/10.1108/itp-08-2019-0435>
- [3] Altıntaş, E., Karaca, Y., Hullaert, T., & Tassi, P. (2019). Sleep quality and video game playing: effect of intensity of video game playing and mental health. *Psychiatry Research*, 273, 487-492. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.030>
- [4] Bekir, S. and Çelik, E. (2019). Examining the factors contributing to adolescents' online game addiction. *Anales De Psicología*, 35(3), 444-452. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323681>
- [5] Boomer, T. (2023). A digital health game to prevent opioid misuse and promote mental health in adolescents in school-based health settings: protocol for the playsmart game randomized controlled trial. *Plos One*, 18(9), e0291298. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291298>
- [6] Cho, A. (2024). Decreased serum cocaine- and amphetamine-regulated transcript level in internet gaming disorder. *Psychiatry Investigation*, 21(7), 755-761. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0397>
- [7] Erol, O. and Cirak, N. (2020). What are the factors that affect the motivation of digital gamers?. *Participatory Educational Research*, 7(1), 184-200. <https://doi.org/10.17275/per.20.11.7.1>
- [8] Ferrari, M., McIlwaine, S., Jordan, G., Shah, J., Lal, S., & Iyer, S. (2019). Gaming with stigma: analysis of messages about mental illnesses in video games. *Jmir Mental Health*, 6(5), e12418. <https://doi.org/10.2196/12418>
- [9] Ferrari, M., McIlwaine, S., Reynolds, J., Archie, S., Boydell, K., Lal, S., ... & Iyer, S. (2020). Digital game interventions for youth mental health services (gaming my way to recovery): protocol for a scoping review. *Jmir Research Protocols*, 9(6), e13834. <https://doi.org/10.2196/13834>
- [10] Ferrari, M., Sabetti, J., McIlwaine, S., Fazeli, A., Sadati, S., Shah, J., ... & Iyer, S. (2022). Gaming my way to recovery: a systematic scoping review of digital game interventions for young people's mental health treatment and promotion. *Frontiers in Digital Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/fdgh.2022.814248>
- [11] Fordham, J. and Ball, C. (2019). Framing mental health within digital games: an exploratory case study of hellblade. *Jmir Mental Health*, 6(4), e12432. <https://doi.org/10.2196/12432>
- [12] Gao, X., Sun, J., & Xiang, M. (2021). Positive psychological intervention for anxiety, depression and coping in subjects addicted to online games. *World Journal of Clinical Cases*, 9(14), 3287-3293. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i14.3287>
- [13] García-Gil, M., Bullón, F., Rasskin-Gutman, I., & Sánchez-Casado, I. (2022). Problematic video game use and mental health among spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 349. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010349>
- [14] Goh, C., Jones, C., & Copello, A. (2019). A further test of the impact of online gaming on psychological wellbeing and the role of play motivations and problematic use. *Psychiatric Quarterly*, 90(4), 747-760. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09656-x>

- [15] Gokcek, O., Huzmeli, E., Elibol, N., Tugral, Y., Lekesiz, E., El, Ç., ... & Baser, M. (2023). Effect of respiratory training digital game on respiratory functions, and psychological status in childhood asthma.. <https://doi.org/10.22541/au.168120004.41269792/v1>
- [16] Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. (2014). The benefits of playing video games.. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- [17] Gunawardhana, L. and Palaniappan, S. (2015). Psychology of digital games and its effects to its users. *Creative Education*, 06(16), 1726-1732. <https://doi.org/10.4236/ce.2015.616174>
- [18] Hagiwara, G., Akiyama, D., Furukado, R., & Takeshita, S. (2020). A study on psychological training of esports using digital games: focusing on rhythm game.. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.proc3.03>
- [19] Hanisch, S., Birner, U., Oberhauser, C., Nowak, D., & Sabariego, C. (2017). Development and evaluation of digital game-based training for managers to promote employee mental health and reduce mental illness stigma at work: quasi-experimental study of program effectiveness. *Jmir Mental Health*, 4(3), e31. <https://doi.org/10.2196/mental.7600>
- [20] Heiden, J., Braun, B., Müller, K., & Egloff, B. (2019). The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>
- [21] Hodgetts, S., Williams, G., & Butler, J. (2022). Adverse effects of loneliness but no effect of gaming on mental health in gamers during three uk covid-19 lockdowns.. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6t9zf>
- [22] Kanat, S. (2019). The relationship between digital game addiction, communication skills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*, 12(11), 80. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p80>
- [23] Kaya, A., TÜRK, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. (2023). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: the mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- [24] Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. (2007). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- [25] Knez, I. and Niedenthal, S. (2008). Lighting in digital game worlds: effects on affect and play performance. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 129-137. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0006>
- [26] Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming your mental health: a narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *Jmir Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>
- [27] Labrosse, D. (2024). An escape game on university students' mental health during the covid-19 pandemic: cocreation study. *Jmir Serious Games*, 12, e48545. <https://doi.org/10.2196/48545>
- [28] Li, L., Abbey, C., Wang, H., Zhu, A., Shao, T., Dai, D., ... & Rozelle, S. (2022). The association between video game time and adolescent mental health: evidence from rural china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14815. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214815>
- [29] Mandryk, R. and Birk, M. (2019). The potential of game-based digital biomarkers for modeling mental health. *Jmir Mental Health*, 6(4), e13485. <https://doi.org/10.2196/13485>
- [30] Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2023). Effects of digital games training on hormonal responses and brain plasticity. *Research Society and Development*, 12(2), e20512239568. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.39568>
- [31] Mohsin, N., Jali, S., Arnab, S., Bandan, M., & Ma, M. (2022). The adoption of digital games among older adults. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 13(2). <https://doi.org/10.14569/ijacsa.2022.0130205>
- [32] Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video games for well-being: a systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>
- [33] Possler, D., Daneels, R., & Bowman, N. (2023). Players just want to have fun? an exploratory survey on hedonic and eudaimonic game motives. *Games and Culture*, 19(5), 611-633. <https://doi.org/10.1177/15554120231182498>
- [34] Possler, D., Kümpel, A., & Unkel, J. (2020). Entertainment motivations and gaming-specific gratifications as antecedents of digital game enjoyment and appreciation..
- [35] Primack, B., Carroll, M., McNamara, M., Klem, M., King, B., Rich, M., ... & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 630-638. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.02.023>
- [36] Seçer, I. and Us, E. (2022). Digital gaming trends of middle-aged and older adults: a sample from turkey. *Simulation & Gaming*, 54(1), 85-103. <https://doi.org/10.1177/10468781221144184>
- [37] Shah, A., Kraemer, K., Won, C., Black, S., & Hasenbein, W. (2018). Developing digital intervention games for mental disorders: a review. *Games for Health Journal*, 7(4), 213-224. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0150>
- [38] Strauss, P., Morgan, H., Toussaint, D., Lin, A., Winter, S., & Perry, Y. (2019). Trans and gender diverse young people's attitudes towards game-based digital mental health interventions: a qualitative investigation. *Internet Interventions*, 18, 100280. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100280>
- [39] Turner, W., Thomas, B., & Casey, L. (2016). Developing games for mental health: a primer.. *Professional Psychology Research and Practice*, 47(3), 242-249. <https://doi.org/10.1037/pro0000082>



- [40] Vié, C. (2024). Effectiveness of digital games promoting young people's mental health: a review of reviews. *Digital Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/20552076231220814>
- [41] Vimalanathan, V., Kunasegaran, V., Alagenthran, K., Balamurugan, R., & Sandrasaigaran, P. (2022). Integration of casual video games during online learning to relief stress in students. *Malaysian Journal of Science and Advanced Technology*, 36-41. <https://doi.org/10.56532/mjsat.v2i1.38>
- [42] Wang, J., Khoo, A., Liu, W., & Divaharan, S. (2008). Passion and intrinsic motivation in digital gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(1), 39-45. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0004>
- [43] Zayeni, D., Raynaud, J., & Revet, A. (2020). Therapeutic and preventive use of video games in child and adolescent psychiatry: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00036>
- [44] Zhao, J., Hu, K., Tang, J., Tang, L., Wang, C., & Shields, J. (2024). Does playing video games improve psychological resilience? the mediating roles of in-game positive and negative affect, sense of competence, and social connection.. *Psychology of Popular Media*, 13(3), 524-528. <https://doi.org/10.1037/ppm0000471>
- [45] Zincir, S. (2023). The relationship between digital game addiction, cyberloafing, and psychological well-being in primary school students. *Anatolian Current Medical Journal*, 5(4), 511-517. <https://doi.org/10.38053/acmj.1361982>