

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

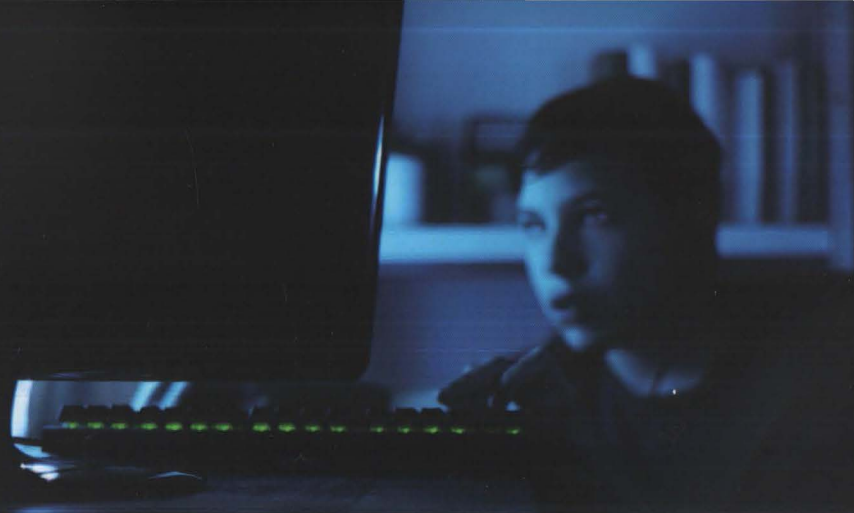
RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



DİJİTAL OYUNLARDA KAYBOLAN ÇOCUKLUK

Bir Neslin Yok Oluşu ve Spor İle Kurtuluşu

Doç. Dr. Zekihan Hazar



DİJİTAL OYUNLARDA KAYBOLAN ÇOCUKLUK

(Bir Neslin Yok Oluşu ve Spor İle Kurtuluşu)

Doç. Dr. Zekihan Hazar



DİJİTAL OYUNLARDA KAYBOLAN ÇOCUKLUK
(Bir Neslin Yok Oluşu ve Spor İle Kurtuluşu)
Doç. Dr. Zekihan Hazar

Yayın No. : 3528
Begeri Bilimler No. : 319
ISBN : 978-625-439-637-3
E-ISBN : 978-625-439-638-0
Basım Sayısı : 1. Basım, Ağustos 2021

© Copyright 2021, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti'ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun - nergun@nobelyayin.com
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun - gulfem@nobelyayin.com

Redaksiyon : Seval Sezer - seval@nobelyayin.com
Sayfa Tasarım : Dicle Korkmaz - dicle@nobelyayin.com
Kapak Tasarım : Lale Yalçın - lelenobel@gmail.com
Görsel Tasarım Uzmanı : Mehtap Yürümaz - mehtap@nobelyayin.com
Baskı Sorumlusu : Yavuz Şahin - yavuz@nobelyayin.com
Baskı ve Cilt : Atalay Matbaacılık / Sertifika No.: 15689-
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.: 7/236-237 İskitler / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Hazar, Zekihan.

DİJİTAL OYUNLARDA KAYBOLAN ÇOCUKLUK (Bir Neslin Yok Oluşu ve Spor İle Kurtuluşu) / Zekihan Hazar

1. Basım, VIII + 110 s., 13,5x19,5 cm, Kaymakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-439-637-3

E-ISBN: 978-625-439-638-0

1. Çocukluk 2. Dijital Oyun 3. Bağımlılık 4. Oyun Bağımlılığı

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı mh. 2485 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şişmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 85

E-Şatiş: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com / www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Aresta, Arkadeş Kitabevi, DGR Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsen, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remezi Kitabevleri

*Yaşatmaya ve eğitime bir ömür adayan
anneme ve babama ithaf olunur...*

ÖN SÖZ

Bir dünya düşünün; bilinmezliğin içinde süresiz sınırsız kayboluşun yaşandığı bir dünya... Benliğin ve gerçek dünyaya ait ne varsa her şeyin unutulduğu bir kayboluş... Düşüncelerin, duyguların, davranışların esir olduğu, aklın ve mantığın işlemez hâle geldiği bir kayboluş... Bir tutulma... Bir bağımlılık...

Öyle bir dünya ki gündelik hayatta kanun ve kuralların hiçe sayıldığı, insan öldürmenin, gaspçılığın, zorbalığın, hırsızlığın, tacizih, tecavüzün para ve statü kazandırdığı, kısacası bütün olumsuz davranışların ödüllendirildiği bir dünya... Bu dünyalarda kendini bulan ve gerçek dünyada kendini kaybeden çocuklar...

Seslerin, renklerin, efektlerin ve aksiyonun her türlüşününün baş döndürdüğü, her an her yanı kuşatan bir koşuşturma ve hareketin olduğu bir dünya... Oysaki bütün bunları yaşarken bir koltuğa saatlerce mahkûm olmak, hareketin sadece parmaklarla sınırlı kalması, bu sınırlılığın beraberindeki sınırsız yeme içme ve her geçen gün obezler dünyasına katılan yeni çocuklar...

İnsan bedeninin kutsallığını yitirdiği, inanç ve değerlerin yok sayıldığı, pornografinin özendirildiği ve İslam düşmanlığının körüklendiği bir dünya... Nihayetinde ise bu kutsallara düşman kılınan çocuklar...

Ve başka bir dünya var ki zihninin, bedeninin, duygularının gerçek manada karşılığını bulduğu, yaradılışın gereği olan fiziksel hareketlilik ve spor ile zihinsel, bedensel ve psikososyal sağlığın kazanıldığı bir dünya... Bedenin insanlaştırıldığı, ahlak ve erdemin temel yapı taşlarını oluşturduğu, arkadaşlığın, yardımlaşmanın, paylaşmanın, saygının, kısacası iyi insanın inşa edildiği bir dün-

ya... Dijital oyunlarda kaybolan çocukluğun yeniden bulunduğu gerçek bir dünya... Gerçek dünyanın farkına varmanın ve hayata tutunmanın yegâne yolu **SPOR**.

Bu kitap; günümüz dünyasında çocukları çepeçevre kuşatmış olan dijital oyunların yaratabileceği olumsuz etkiler ve bu etkilerle başa çıkmada fiziksel aktivite ve sporun rolünü bilimsel araştırmalar ışığında ele alarak ebeveynler, eğitimciler ve çocuklara rehber olabilmesi amacı ile kaleme alınmıştır.

Spor hayata tutunmanın bir dalıdır...

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	V
GİRİŞ	1
BÖLÜM I	
OYUN KAVRAMI	7
Oyunun Sınıflandırılması	8
Oyunun Çocuk Gelişimine Etkileri	12
BÖLÜM II	
DİJİTAL OYUNLAR	17
Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi	21
Dijital Oyunların Sınıflandırılması	26
BÖLÜM III	
BAĞIMLILIK	29
Madde Bağımlılığı	30
Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık	33
Dijital Oyun Bağımlılığı	37
Dijital Oyunların Bireyin Gelişim Alanlarına Yansıyan Olumsuz Etkileri	40
Zihinsel Gelişim Alanına Etkileri	41
Fiziksel Gelişim Alanına Etkileri	43
Psikososyal Gelişim Alanına Etkileri	44
Alınabilecek Yasal Tedbirler ve Düzenlemeler	57
Türkiye’de Durum Ne?	60
Dijital Oyun Oynama Motivasyon Kaynakları	62
Klasik Kuramlar	63
Modern Kuramlar	65

Oyun Kaynaklı Faktörler	68
Oyun Dışı Faktörler	70

BÖLÜM IV

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE

SPORUN ROLÜ.....	77
-------------------------	-----------

Fiziksel Aktivite ve Sporun Çocuk Gelişimine Etkileri.....	85
--	----

Dijital Oyun Bağımlılığı İle Başa Çıkmaya Yönelik

Pratik Öneriler	91
-----------------------	----

KAYNAKLAR	97
------------------------	-----------

GİRİŞ

Özellikle son yüz yıllık süreçte teknoloji önemli ölçüde gelişmiştir. Başlarda mekanik icatlarla insan yaşamına giren teknoloji, günümüzde yerini dijitalleşmeye bırakarak insana sanal bir dünyanın kapısını açmıştır. Günümüz dünyasında teknoloji, eğitimden sağlığa, ulaşımdan iletişime ve eğlenceye varıncaya kadar yaşamın her alanında, her yaştan insanı etkisi altına almış durumdadır.

Teknoloji ilerledikçe bilgisayar kullanımı günlük hayatın içine daha çok girmekte, giderek daha fazla insan bilgisayar, internet, oyun gibi farklı türlerde kendilerini ifade etme yoluna gitmektedirler. Bu ifade etme yöntemi giderek bir neslin, iletişimin, yaşam tarzının ve sosyal yapının gelişmesine yol açmıştır. Dünya tarihinde yeni bir dönem olarak adlandırılacak kadar toplumların içine işlemiştir (Ögel, 2012). Özellikle gençlerin çoğunluğu, zamanlarını bilgisayar karşısında geçirmektedirler. Yaşanan bu etkileşim, gençler üzerinde farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır (Yengin, 2010).

“Dijital” kavramıyla ilgili literatürde yeni kavramların oluşmaya başlaması dikkat çekici bir konudur. Bu kavramlardan en önemlileri “dijital yerli” ve “dijital göçmen” kavramlarıdır. Prensky (2001), günümüz teknolojisinin var olduğu dünyada doğmuş ve bilgisayar, video, video kameralar, cep telefonları ve internet gibi teknolojiler ile büyümüş ve bu teknolojileri ana dilini benimser gibi benimseyip öğrenmiş kişileri “dijital yerliler” olarak tanımlamaktadır. Tarihsel zaman açısından bu teknolojilerle sonradan tanışmış ve yaşamına adapte etmeye çalışan kişileri ise “dijital göçmenler” olarak tanımlamaktadır.

Bozkurt (2014)'a göre, günümüzde bilgisayar, internet, dijital oyunlar ve dijital çağın diğer araçlarıyla büyüyen nesil dijital yerliler (digital natives) olarak tanımlanmaktadır. Bu kişiler, net vatandaşları (netizens), milenyum nesli (millennial generation), gelecek nesil (generation next), net nesli (net generation), eko çocukları (echo boomers), Y nesli (generation Y) gibi isimlerle de anılan teknolojiyle doğmuş ve büyümüş, teknolojiyi günlük hayatlarının önemli bir parçası olarak kabul etmiş ve yeni teknolojik gelişmeleri çok çabuk bir şekilde içselleştirebilen nesillerdir ve genellikle dijital yerliler olarak tanımlanmaktadır. Dijital göçmenler ise teknolojiyi sonradan benimseyen veya teknolojiye sonradan maruz kalan kişiler olarak tanımlanmaktadır.

Günümüz insanını her yaşta etkileyen bilgisayar sektörünün özellikle çocuğun yaşamına getirdiği yeniliklerden birisi “dijital oyun” kavramıdır. Dijital oyunlar dünya üzerinde milyonlarca insanın içerisine dâhil olduğu büyük bir pazar olarak da karşımızda çıkmaktadır (Erboy ve Akar Vural, 2010). Dijital oyun endüstrisi diğer eğlence endüstrilerine göre daha hızlı gelişmektedir ve gençlerden yetişkinlere varana kadar birçok insana hitap eden bir eğlence aracı hâline gelmiştir (Wallenius ve Punamäki, 2008).

Geçmişte oyunlar sıklıkla kapalı olmayan (oyun parkı, sokaklar vb.) mekânlarda arkadaşlarla etkileşim hâlinde gerçekleşirken günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte özellikle de bilgisayar ve internetle birlikte artık kapalı ve sanal ortamlarda, sanal ortamdaki kişilerle oynamaya başlanmıştır (Horzum, Ayas ve Çakır-Balta, 2008). Postman, eskiden sokaklarda görebildiğimiz çocuk oyunlarının artık ortadan kalktığını hatta çocuk oyunları düşüncesinin bile zihinlerden silindiğini belirtmektedir (Kıran, 2011). Yakın geçmişe kadar park alanlarında, sahalarda, sokaklarda ve hatta kahvehanelerde oynanan hemen her türlü oyun, artık evlerde, ofis-

lerde, internet kafelerde ve play station salonlarında oynanmaktadır. Pek çok alanda sanal hâle gelen yaşantılarımızdan oyunlar da nasibini almıştır (Kaya, 2013). Oyun, çocukların dünyasının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu yönü ile geleneksel anlamda sokak oyunları, çocukların sosyal yaşamlarının bir parçasıdır ve fiziksel ve sosyal anlamda çocukların gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Diğer yandan, özellikle internet ve mobil teknolojilerin söz sahibi olduğu günümüz dijital dünyasındaki oyunlara özellikle fiziksel ve sosyal yönden eleştiriler getirilmektedir. Bağımlılık gibi çok önemli bir sorunu da beraberinde taşıyan bu tür oyunlara getirilen en önemli eleştirilerden bazıları da geleneksel oyunlara oranla bu oyunların çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkilemesidir (Torun, Akçay ve Çolaklar, 2015).

Dijital oyunların geleneksel oyunlardan farkı, yeni medyanın özelliklerini oyun oynama edimine dâhil etmesidir. Özellikle, gerçek yaşam simülasyon oyunları ve yaşam platformları ile devasa çevrim içi oyunlar, oyuncunun oyun zaman ve uzamına büyük bir ciddiyetle hem maddi hem manevi yatırım yapmasını gerektirir. Dijital oyunların geleneksel oyunlardan önemli bir farkı da oyun üretim sürecine ilişkin profesyonel yapılanmadır. Dijital oyunun kendisi, oyun oynama edimi bir yana bırakılırsa, bizzatı meta değeri taşır, endüstriyel bir üretim sonucu ortaya çıkar (Binark ve Bayraktutan Sütçü, 2008).

İnsanlar bilgisayar ve video oyunlarının (dijital oyunların) çocukları için iyi mi yoksa kötü mü olduğu konusunda endişe ederler. Bunun cevabı karmaşıktır (Smith, 2004). İnsanların, özellikle de anne babalar ve eğitimcilerin bilgisayar oyunlarının çocuklar için zararlı olabileceği konusunda endişeleri vardır. Bilgisayar oyunları, oyunun içeriğine, ne zaman, ne kadar oynandığına bağlı olarak hem iyi hem de kötü olabilir (Kars, 2010). Bilgisayar, internet ve

video oyunları ile hızla gelişen bir ekonomi sektörünün yarattığı sanal dünyanın çocuklar üzerindeki etkilerine ait tartışmalar giderek ülkemizde de yoğunlaşıyor. Aileler, psikologlar, sosyologlar, eğitimciler, iletişimciler, eğitim teknologları ve akademisyenler tartışmanın taraflarını oluşturmaktadır. Tartışmacıların bir grubu çocuklar üzerinde olumsuz etkileri savunurken bir grubu faydaları üzerinde duruyor (İşçi, 2011).

Dijital oyunlar, günümüz dünyasında çocukların temel yaşam aktivitelerinden birisi olmuş, eğlence ve serbest zaman anlayışının önemli bir parçası hâline gelmiştir. Öyle ki çocuklar serbest zamanlarında yapılacak aktiviteler arasında dijital oyun oynamayı ilk sıraya koymaktadır. Çocuklar için serbest zaman faaliyetlerinin en ön sırasında yer alan dijital oyunlar, onların kültürel, sanatsal ve sosyal faaliyetlerini hatta temel ihtiyaçları olan beslenme, uyku ve tuvalet gibi ihtiyaçlarını bile geri plana itmelerine neden olmaktadır. Yaşanan bu sürecin sonunda sosyal yaşamdan koparak yalnızlaşma, duygusal çöküntü, bedensel gelişimin olumsuz etkilenmesi ve dijital oyun bağımlılığı gibi ciddi sorunlar yaşanabilmektedir.

Bütün bu tartışmalar kapsamında dikkat çeken en önemli kavramlardan birisi ise “bağımlılık” kavramıdır. Ögel (2012), 1900’lerin başında afyon, 1970’lerde eroin, 1990’larda ekstazi gibi çeşitli bağımlılık türlerinin ön plana çıktığını ve bunların günümüzde de devam ettiğini ifade ederken, bu bağımlılık türlerine ek olarak günümüzde telefon, bilgisayar ve internet gibi yeni nesil bağımlılıkların çocuk ve gençleri tehdit ettiğini belirtmektedir. Gelişim dönemleri içinde en kritik dönemlerden olan çocukluk ve ergenlik dönemi, bireyin özellikle madde ve davranış bağımlılığı gibi eğilimleri gösterdiği dönemlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü ilk çocukluk döneminde (3-6 yaş) ebeveyn kontrolü ve koruması altında olan birey, ikinci çocukluk dönemi (7-11)

ve ergenlik dönemine (12-18 yaş) geçişle birlikte aile ortamından farklı olarak içinde bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlayabilmek adına diğer insanlarla iletişim ve etkileşime geçmekte ve sosyal yaşama ilişkin birçok farklı bilgi ve deneyim edinmektedir. Bu bilgi ve deneyim edinme sürecinde bireysel ve toplumsal değerleri benimseme, yüceltme, iyi insan olmaya adanmışlık gibi tutum ve davranışlar kazanılabileceği gibi bu süreç tam tersi yönde de işleyebilir. Özellikle bu dönemde bireyler madde ve davranış bağımlılığı gibi olumsuz davranış tipleri ile tanışabilmektedir. Madde kullanım alışkanlığının beraberinde getirdiği madde bağımlılığı sorunu gibi aşırı ve kontrolsüz bir şekilde dijital oyun oynamanın da beraberinde getirdiği en ciddi sorunlardan birisi dijital oyun bağımlılığıdır. Gelişen teknolojinin beraberinde getirebileceği olumsuz etkilerin neler olabileceğinin günümüzde yeterince bilinmemesi, bu teknolojinin özellikle çocuklara yansıyan boyutu olan dijital oyunların sadece masum birer oyun kurgusu olarak görülmesi ve bu oyunlardaki tehlikelerin göz ardı edilmesi, oyunlardan kaynaklı birçok sorunu da beraberinde getirmektedir ki bu sorunların belki de en önemlisi dijital oyun bağımlılığıdır.

Literatür incelendiğinde dijital oyun oynamanın yararları üzerinde de durulmaktadır. Dijital oyunların çocukların farklı gelişim alanlarına yönelik etkilerini sadece olumsuz bakış açısı ile ele almak tabi ki doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Nitekim bu oyunların yararları üzerine yapılmış birçok bilimsel araştırma var olmakla birlikte, dijital oyunların kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullanımının özellikle zihinsel gelişime oldukça önemli katkılarının olduğunu belirtmek gerekir. Ancak bu kitap, konusu itibarıyla dijital oyunların doğurabileceği olumsuz etkiler noktasında farkındalık yaratmak adına ele alınmış bir eserdir ve dolayısıyla sadece bu yönü üzerinde durulacaktır. Dijital oyunların yararlarına yönelik tartışma ise başka bir çalışma konusu olarak ele alınmalıdır.

Bu kitabın amacı; yapılmış bilimsel araştırmalar ışığında “*dijital oyun bağımlılığı*” başta olmak üzere, dijital oyunların içeriğinde yer alan tehlikelerin neler olabileceği konusunda toplumsal farkındalık oluşturmak ve bu probleme yönelik çözüm önerileri geliştirmektir.

BÖLÜM I

OYUN KAVRAMI

Okurların “*dijital oyun bağımlılığı ve bu oyunlardaki diğer tehlikeler*” ile ilgili aydınlatılmaya çalışıldığı bu kitapta, konunun ana temalarından birisi olan “*oyun*” kavramını çeşitli yönleri ile açıklamak, bu kavramın günlük hayatımızdaki yerini ve etkisini anlamak adına faydalı olacaktır.

Literatür incelendiğinde araştırmacıların oyun kavramını tarih, eğitim, sosyoloji, spor, sağlık ve kültür gibi farklı disiplin bakış açılarıyla ele aldıkları görülmektedir. Bu konudaki tanım ve açıklamaları ile evrensel kabul gören bilim insanı Johan Huizinga (2013)’ya göre oyun; “her şeyden önce isteğe bağlı, gönüllü bir eylemdir. Emirlerle bağlı oyun, oyun değildir olsa olsa oyunun zoraki bir temsilidir. İkinci bir niteliği, yine onun özgürlüğü ile ilgilidir, bu da oyunun gerçek yaşamdan değişik oluşudur. Oyun, gerçek yaşamdan geçici olarak çıkarak kendi düzeninin, dünyasının içine girer. Çocuk oyun oynarken gerçeğin dışında olduğunun bilincindedir. Oyun günlük yaşamda bir ara veriş, bir dinlenme, günlük yaşamın bir süsü gibidir. Üçüncü niteliği oyunun günlük yaşamdan yer ve süre bakımından ayrılmasıdır. Bu bakımdan kendine özgü yer ve süreyle sınırlanmıştır. Oyun başlar ve belli bir noktada biter. Her oyunun kuralları vardır. Oyunun kuralları bağlayıcıdır ve kuşkuyla yer bırakmaz. Kurallar bozulunca bütün oyun çöker, biter”.

Oyun kavramının açıklanmasında en kapsamlı tanımlardan birisi de “oyunla eğitim” konusunda oldukça önemli çalışmalar yapmış olan Muhsin Hazar’a aittir. Hazar (2000)’a göre oyun; “insanların günlük uğraşlarının dışında kalan zamanda, belirli bir amaca yönelik olarak (eğlence, eğitim, sağlık gibi) fiziksel ve zihinsel yeteneklerle, sınırlandırılmış yer ve zaman içerisinde, kendine özgü kurallarla yapılan, gönüllü katılım yoluyla grup oluşturan, sosyal uyum ve duygusal olgunluğu geliştiren, yetenek, zekâ, dikkat, beceri ve rastlantıya dayanan, katılanları ve çoğunlukla izleyicileri de etkisi altında tutan, gerilim duygusunun eşlik ettiği. sonuçta maddi çıkar sağlamayan, zevk veren etkinliklerdir”.

Yetişkinler için oyun, pratik uğraşları bittiği zaman yaptıkları bir şeydir. Oyun bir rahatlama biçimidir. Çocuklar için oyun, tüm gün yaptıkları bir şeydir. Oyun yaşamdır ve yaşam oyundur. Çocuklar için oyun, öğrenme ve uğraş arasında farklılık yoktur. Çocuklar doğuştan oyuncudur. Oyun oynamaktan zevk alır ve her zaman oyun oynayabilirler. Onlar için oyun; doğal, kendiliğinden olan, zevk alınan, sonunda ne olduğuna değil anlamına odaklanmadır (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014).

Yetişkinler tarafından boşa geçen zaman olarak görülebilen oyun, çocuğun kendini, duygularını ifade edebildiği, yeteneklerini geliştirebildiği, yaratıcı potansiyelini kullandığı dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği en önemli fırsattır. Kısaca oyun, çocuk için en doğal ve en aktif öğrenme ortamıdır (Mangır ve Aktaş, 1993).

Oyunun Sınıflandırması

Oyun kavramı üzerinde çalışan ve farklı kuramlar geliştiren birçok bilim insanı, oyunu anlamaya ve farklı açılardan değerlendirmeye çalışmıştır. Bu değerlendirme sürecinde oyunun doğası,

biçimi, içeriği ve oynayan açısından değerlendirmeler yapılmıştır. Bilim insanlarının oyunu sınıflandırmasında bazı farklılıklar olmakla birlikte genel olarak benzer değerlendirmeler göze çarpmaktadır.

Literatür incelendiğinde oyunla ilgili birçok sınıflamanın bulunduğu görülmektedir. Ancak yapılan sınıflamalarda genellikle Roger Collois'in oyun sınıflamasının temel alındığı görülmektedir. Roger Collois, oyunu dört başlık altında sınıflandırmaktadır;

- Şans Oyunları: Oyuncu, bu grup oyunlarda enerji toplamak ve harcamak yerine, oyunun gidişini olurlarına bırakır. Kader, talihe, rastlantıya dayanan oyunlardır. Fiziksel becerinin ve stratejinin önemi yoktur. Oyuncu kendi güçlerinden çok, başka güçlere inanır ve teslim olur. Örnek olarak kâğıt oyunları, zar oyunları, fal oyunları, rulet, tombala, kumar makineleri vs. verilebilir.
- Gösteri-Rol Oyunları: Bu tür oyunlarda oyuncular kendi kişiliklerinin dışında bir rol üstlenirler ve onu oynamaya çalışırlar. Oyuncu gerçekte olduğundan daha farklı bir dünyadadır. Kafasında hayali bir evren yaratır, ona benzemeye çalışır ve onu oynar. Taklit ve gösteri öğelerini kapsayan seyirlik oyunlardır. Meddah, tiyatro, orta oyunu, tu-luat, opera, sinema vs. oyunları bu tür oyunlara örnektir.
- Macera-Heyecan Oyunları: İnsanın başını döndüren ve bu yoldan onu sevdiren, coşturan, heyecan veren, ona ürpertili zevk tattıran eğlenceleri kapsar. Sallanma, coşkuncu dans etme, kayak, araba veya motor gibi araçlarla hız yapma, dağa tırmanma, havada dalış gibi hareketler, kişinin geçici olarak kaybolan bedeninin durağanlığını ve dengesini hissetme, korkaklığın üstesinden gelme ve kendine güven ihtiyacına cevap niteliği taşır.

- **Mücadele-Yarışma Oyunları:** Yarışma, çekişme, mücadele, savaşma gerektiren oyunları kapsar. Sporda olduğu gibi motor aktivitelere ya da dama, satrançta olduğu gibi zekâ gücüne dayanır. Oyuncu sadece kendine güvenir ve elinden gelenin en iyisini yapar. Şans ve tesadüf faktörü çok etkili değildir, sadece bazı oyunlarda etkenlerden birisidir (Hazar, 2000)

Avedon ve Smith ise oyunun sınıflamasını üç grupta ele almış ve incelemiştir. Bu oyun türlerinin özellikleri ve çocuklar üzerindeki etkileri ise şöyledir (Akandere, 2013);

- **Fiziksel Beceri Oyunları:** Bu oyunlarda fiziksel yetenekler söz konusudur. Oyun içindeki değişimler, rakip takımın avantaj ve dezavantajları, ani ve doğru karar verebilme oyunun sonucunu etkiler (Koşu oyunları, stafet yarışları vs.).
- **Strateji Oyunları:** Oyunun sonucu, oyuncunun oyun içeriğindeki becerisine, zekâ gücüne ve doğru karar vermesine bağlıdır (Satranç, dama vs.).
- **Şans Oyunları:** Oyunun gidişatı olurlarına bırakılır. Talih ve tesadüflere dayanır (Tombala, rulet vs.).

Yapılan bu sınıflamalardan farklı olarak yeni bir oyun sınıflamasının yapılmasında fayda vardır. Nitekim Roger Colliois ve Avedon & Smith'in yapmış oldukları sınıflamalar temelde oyunların içeriğine ve oynanış biçimine göre ele alınmıştır. Ancak gelişen ve değişen insanlığın oyun kavramına yaptığı en temel etki, teknolojiyi bu olguya entegre etmiş olmasıdır. İlk çağlardan yakın zamana kadar taş, toprak, ağaç, hayvan kemikleri gibi doğada kendiliğinden var olan doğal oyun araçlarının kullanıldığı bilinmektedir. Ancak günümüzde bilgisayar temelli teknolojik oyun araçları oyun olgusunu bambaşka bir boyuta taşımıştır. Öyleyse bu temelde “kla-

sik” ve “modern” oyunlar olmak üzere yeni bir sınıflama yapmak gerekmektedir;

Klasik Oyunlar: Oyuncuların doğada kendiliğinden var olan materyalleri kullanarak (taş, toprak, ağaç, kemik vb.) oyun araç gereçlerini, oyun alanını ve oyun kurallarını bizzat kendilerinin belirlediği, yaratıcılık ve üretkenliğin ön planda olduğu, bununla birlikte yapısı gereği sınırlı sayıda oyuncunun yer aldığı oyunlar olarak tanımlanabilir. Oynayan ve oynatan açısından bu oyunların temel amacı eğlenmektir ve herhangi bir maddi kazanç sağlama söz konusu değildir. Oyuncu istediği ve uygun olan herhangi bir yer ve zamanda bu oyunları oynayabilir ve dilediği şekilde değişiklikler yapabilir. Bu oyunlara günümüzde daha çok kırsal kesimlerde yaşatılmaya devam eden geleneksel oyunları (çelik-çomak, aşık, tekerleme oyunları ve seyirlik orta oyunları) vb. örnek verebiliriz.

Modern Oyunlar: Oyuncuların kendilerine hazır bir biçimde önceden sunulmuş olan oyun araç gereçleri, oyun alanı, oyun kurusu ve oyun kurallarının profesyonel bir süreç içinde şekillendiği oyunlardır. Bir yönü ile bu oyunların bir meta değeri vardır ve bu oyunların üretim sürecinde profesyoneller yer almakla birlikte oyun ve oyuncular bu meta değerinin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Oyuncu bu oyunları oynayabilmek için belirli bir maddi karşılık ödemek zorundadır. Bir diğer yönü ile bu oyunlar, oynanış şekli ve kullanılan araç gereçler açısından da klasik oyunlara göre farklılık göstermektedir. Bu oyunlarda kullanılan temel oyun araçları, bilgisayar temelli (tablet, telefon ve oyun konsolları gibi) araçlardır. Onlarca kişinin aynı anda oynayabildiği mekân ve zaman olgusunun ortadan kalktığı, devasa sanal bir dünyanın oyun alanını teşkil ettiği oyunlardır. Bu oyunlara çevrim içi dijital oyunları örnek verebiliriz (Çevrim içi olmayan oyunlar da bu sınıflama içinde yer alabilir.). Dünyanın her yerinden aynı anda onlarca

oyuncunun katılım sağladığı bu oyunlar, modern oyunlara verilebilecek en iyi örnektir. Diğer taraftan bilgisayar temelli teknolojik oyunların tümü, bu sınıflandırma içinde yer alabilir ki bunun temelini dijital oyunlar oluşturmaktadır.

Gerek modern oyunlar gerekse klasik oyunlar, oyunun tanımı ve temel yapısal özellikleri açısından benzerlik gösterirler. Farklılaşan temel öğeler, oynanan oyunların alanı, oyuncu sayısı, oyun araç-gereçleri, oyun biçimi, içeriği, amacı ve meta değeridir.

Oyunun Çocuk Gelişimine Etkileri

Her yaş grubunu cezbeden oyunlar özellikle çocukların gelişiminde önemli bir araçtır. Çocukların zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen oyunlar, çocuk için doğal bir öğrenme ortamı olmanın yanı sıra çocuğun hoşlanarak, gönüllü olarak yaratma etkinliğini gerçekleştirdiği özgür bir ortam sunmaktadır (Kukul'dan akt. Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Lieberman (2009)'a göre oyun, çocuklar için motivasyon, keşfetme ve öğrenme aracıdır. Oyunlar doğal bir ihtiyaç ya da içsel itici bir güç olarak yetenekleri ortaya çıkarmada ve duyguları deneyimlemede birer pratik araçtır. Oyun, çocuğa, keşfetme, deneyimleme, olaylara yön verme-şekillendirme ve bilişsel süreçleri yapılandırma fırsatı sunar. Çocuğun hayal gücü ve yaratıcılığını geliştirmede ve gelecekteki zihinsel, duygusal ve akademik başarısı için anahtar bir rol oynar.

Döllenmeden ölüme kadar gelişimsel süreç içerisinde meydana gelen değişimler belli alanlarda gözlenir. Bu alanlara gelişim alanları denir. Birey, gelişim sürecinde fiziksel olarak değişir-gelişir (fiziksel alan), sosyal olarak değişir-gelişir (sosyal alan), duygusal olarak değişir-gelişir (duygusal alan), kişilik olarak değişir-gelişir (kişilik gelişimi alanı), törel olarak değişir-gelişir (ahlak ve vicdan gelişimi). İşte değişimin-gelişimin gözlemlendiği bu alanlara gelişim

alanları denir (Eylem Özyurt, 2007). Oyunların çocuğun gelişim alanlarına yönelik etkilerinin ele alındığı bu bölümde, özellikle geleneksel oyunların veya bir diğer ifadeyle fiziksel aktivite içerikli oyunların yaratmış olduğu etkilerin neler olduğunu bilmekte yarar vardır.

Zihinsel Gelişime Etkisi: Oyun, çocuğun çevreyi özgürce keşfetmesini sağlar. Çocuğun keşfetmekten başka amacının olmadığı ve çocuğun sorunlara çözümler üretmek veya neden-sonuç ilişkisini belirlemek gibi amaçlarının olduğu kurallı oyunlar, bilişsel gelişime katkı sağlar. Bilişsel ilerleme, çocuğun temel bilgi dağarcığındaki gelişim olarak tanımlanır, nesneler ve insanlarla kazanılan deneyimlerin sonucunda meydana gelir. Birçok çalışma, oyun deneyimi ile çocuğun bilişsel yeteneklerinin gelişimi arasındaki doğru orantıyı desteklemektedir. Bilişsel yetenekler; tanıma, sınıflama, sıralama, gözlemleme, ayırt etme, tahmin yürütme, sonuç çıkarma, karşılaştırma ve neden-sonuç ilişkisi kurabilme becerilerini kapsar (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014).

Çocuk oyun yoluyla büyüklük, şekil, renk, boyut, ağırlık, hacim, ölçme, sayma, zaman, mekân, uzaklık gibi pek çok kavramı öğrenebilir. Çocuk eşleştirme, sınıflandırma, sıralama, analiz, sentez ve problem çözme gibi birçok zihinsel işlemi oyun ile öğrenebilir (Mangır ve Aktaş'tan akt. Öztürk, 2007).

Fiziksel Gelişime Etkisi: Oyun aktivitelerinde motor tepkilerin denenmesi süratli, akıcı ve doğru motor becerilerin kazanılmasını sağlamaktadır. Oyun süresince çocuk, kendi bedeninin dünya üzerindeki etkisini ve kontrolünü öğrenmektedir. İnce motor beceriler ve el-göz koordinasyonu küçük objelerle oynaması yoluyla gelişirken kaba motor oyununda çocuk daha büyük ve hareketli objeler üzerinde beceri edinebilmektedir. Bu yolla çocuğun kendi beden imajı ve yeteneklerine ilişkin olumlu öz güveni artmaktadır. Ayrıca

oyun yoluyla çocuk, organlar arasında eş güdüm ve denge sağlayarak devinimlerinde esneklik ve çeviklik kazanabilir (Doğanay'dan akt. Pehlivan, 2012).

Sosyal Gelişime Etkisi: Elkind (2011)'e göre oyun, çocuklara etkili toplumsal varlıklar olmaları için gereksinim duydukları kişiler arası becerilerin öğrenilmesine katkı sağlar. Çocuklar kurallı oyun oynayarak; oyunu planlarken karşılıklı fedakârlık yaparak, kuralları belirleyip yürüterek ve verdikleri sözleri tutarak insanlarla iş birliğini olanaklı kılan toplumsal kuralları anlamaya başlarlar. Bu anlayışın sonucu olarak akran grupları kendi kendilerini yönetebilir hâle gelirler ve grup üyeleri özerk, demokratik ve ahlaki düşünmeye sahip bireylere dönüşürler.

Çocuk, oyunda aile bireylerinin görevlerini, sorumluluklarını, davranış biçimlerini öğrenebilir ve kendine uygun gördüklerini tekrarlayıp pekiştirebilir. Çocuk oyunda çeşitli meslek gruplarını taklit ederek o rolün kurallarını öğrenebilir. Diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem, iş birliği yapmayı öğrenebilir, yardımlaşma duygusunu geliştirebilir. Oyun yoluyla teşekkür etme, günaydın ve iyi geceler deme gibi sözel kuralları ayrıca sıra bekleme, konuşan birini dinleme, trafik kurallarına uyma, telefon ile konuşma gibi kuralları da öğrenebilir. Doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel-çirkin gibi ahlaki kavramları pekiştirebilir. Başkalarına saygı gösterme, verilen görevleri üstlenme, karar verip uygulayabilme, iş birliği yapma gibi toplumsal kuralları öğrenebilir (Mangır ve Aktaş'tan akt. Öztürk, 2007).

Duygusal Gelişime Etkisi: Oyun, çocuğun duygu düzenlemesi açısından mükemmel bir araçtır. Bu düzenleme işlevi, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi etkileyen sosyal oyun davranışı aracılığıyla bebeklerde bile belirgindir (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2014). Mutluluk, sevinç, acı, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nef-

ret, sevgi, sevmeye, sevilme, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık, ayrılık gibi pek çok duygusal tepkiyi çocuk oyun yolu ile öğrenmektedir (Doğanay'dan akt. Pehlivan, 2012).

Çocuk, gerçek yaşamda kendisini rahatsız eden durumları ve diğer insanlarla paylaşmadığı duygularını oyuna yansıtabilir ve oyun yolu ile ifade edebilir. Çocuk, aile yaşantısındaki olumsuz olayları, korkularını arkadaşlarıyla iletişim kurma konusunda yaşadığı sıkıntıları oyuna yansıtabilir. Kendine göre bir çözüm yolu bulabilir ve bu şekilde kaygılarından kurtulabilir. Çocuk oyun sırasında birçok duygusal tepkiyi (mutluluk, sevinç, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, sevgi, güven gibi) ve aynı zamanda bazı tepkilerini kontrol etmeyi öğrenebilir (Mangır ve Aktaş'tan akt. Öztürk, 2007).

Dil Gelişimine Etkisi: Oyun, çocuğun sözlü olarak ifade edilenleri anlama yeteneğinin gelişimini sağlar. Çocuklar oyun içinde yeni sözcükler öğrenir. Oyundaki olaylar zamanla öğrenilir, oyun süresince soru sorular ve cevaplanır. Oyunda dil, zihinsel değerlendirmeler için kullanılır ve oyunda dille komut verilir. Oyunda dil, çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlatır. Oyunla dil problemi olanların, bu problemleri çözümlenmeye çalışılır ve oyunla çocuğun sözcük dağarcığı gelişir, düzgün cümleler kurar, rahat konuşma alışkanlığı kazanır (Akandere, 2013). Çocuk oyunlarının çoğu dil kullanımını gerektirdiğinden oyunlar çocukların dil gelişimini desteklemektedir. Çocuklar oyunda yeni sözcükler öğrenebilmekte ve dil yoluyla birbirlerine bilgi aktarabilmektedirler (Mangır ve Aktaş'tan akt. Öztürk, 2007).

BÖLÜM II

DİJİTAL OYUNLAR

Dijital oyunlar, birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve bu oyunlara farklı isimler verilmiştir. Literatürde en çok kullanılan isimler ise video oyunları, bilgisayar oyunları, dijital oyunlar ve sanal oyunlar şeklindedir. Bu kitapta “*dijital oyun*” kavramı kullanılması tercih edilmiştir. Bunun nedeni ise bu oyunların oynanış biçimleri ve oyun oynama araçlarının farklı olmasına rağmen ortak yönlerinin “dijital” kavramında birleşmesidir.

Dijital oyun, monitör, fare, klavye ya da joystick gibi arabirimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür ve çeşitli teknolojilerle programlanan ve kullanıcılara görsel bir ortamla birlikte kullanıcı girişi yapmayı sağlayan oyunlardır (Günay’dan akt. Kaya, 2011; Çetin, 2013). Çeşitli yazılımlarla programlanan ve çeşitli teknolojileri kullanan bu oyunlar, kullanılan teknolojiye göre dijital konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrim içi (online) oyunlar olarak sınıflandırılmaktadırlar (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Oyuncu tek başına (single player) yapay zekâya karşı veya çoklu oyuncu modunda (multi player) birbirlerine karşı oynayabilirler (Bozkurt, 2014).

Teknolojideki gelişmelerle paralel olarak dijital oyunlar da gelişmiştir. Önceleri televizyonlara takılan oyun konsollarıyla çok yüksek olmayan grafik özelliklerine sahip oyunlar oynanırken

bilgisayarın gelişmesiyle bu konsolların yerini bilgisayarlar aldı. Bilgisayarlar evlerde yaygın olarak kullanılmaya başladıkça bilgisayar oyunları da evlere daha çok girmeye başladı (Kukul, 2013).

Birçok araştırmacı dijital oyunları farklı bakış açıları ile incelemiş ve bu bakış açılarına göre dijital oyunların özelliklerini tanımlamışlardır. Prensky (2001), kapsamlı bir tanım yapmış ve dijital oyunların temelde 12 özelliği olduğunu ifade etmiştir. Bu özellikler şöyledir;

1. Oyunlar eğlendiricidir ve zevk verir.
2. Oyunlar sürükleyicidir ve tutkuyla bağlanmayı sağlar.
3. Oyunların kuralları vardır. Kurallar oyunun yapısını oluşturur.
4. Oyunların motive edici amaçları vardır.
5. Oyunlar etkileşimlidir ve oyuncunun aktif katılımını sağlar.
6. Oyunların zorluğu, oyuncunun başarısına göre ayarlanabilir. Bu durum, oyuncuları oyunda tutar.
7. Oyunların çıktıları ve dönütleri vardır. Oyuncular bu sonuçlar sayesinde öğrenirler.
8. Oyunlarda oyuncunun galip gelerek egosunu tatmin edebileceği durumlar vardır.
9. Oyunlarda mücadele, yarış, meydan okuma ve rekabet vardır. Bu durum oyunculara heyecan verir.
10. Oyunlarda çözülmesi gereken problemler vardır. Bu, oyuncuların yaratıcılığını geliştirir.
11. Oyunlarda oyuncular arası etkileşim vardır. Sosyal gruplar oluşmasını sağlar.
12. Oyunların sundukları hikâyeler vardır. Oyuncular hikâyenin bir parçası olarak hikâyedeki duyguları yaşarlar.

Prensky, on iki özellikten altı tanesini, oyunları eğlenceli kılan özellikler olarak tanımlarken diğer altısını temel yapısal özellikler olarak tanımlamaktadır. Yine Prensky'ye göre bir oyunda mutlaka bulunması gereken altı temel unsur şunlardır:

Kurallar: Oyunların diğer eğlence türlerinden farkı çeşitli kurallarının bulunmasıdır. Düzenlenmiş kuralları olmayan bir eğlenceyi, oyun olarak tanımlamak mümkün değildir. Kurallar oyunları tüm oyuncular için adil ve heyecan verici yapmalıdır.

Oyunda kaç oyuncunun olacağı, oyuncuların rolleri, geri bildirimler, oyun düzeyleri arasındaki geçişler, oyuncunun davranışlarına göre oyun içerisinde ilerlemenin ne şekilde gerçekleşeceği, oyunun zorluk düzeyi, bunların oyuncuya sunulması ve hikâye ile bağdaştırılması gibi konular oyun kuralları ile belirlenir.

Hedefler ve Amaçlar: Amacı olan bir oyunda hedefe ulaşmak motivasyonu büyük miktarda artırır. Oyunlarda hedefler “yüksek skor elde etmek”, “bayrak kazanmak”, “sona ulaşmak” gibi olabilmektedir ve bu hedefler oyunun kurallarıyla doğrudan ilişkilidir. Hedefe ulaşmak bazen sıkıcı olsa veya oyuncuları zorlasa da oyuncunun kapasitesini ortaya çıkarmak üzere ona baskı kurduğu ve kazanmaya ittiği için oldukça önemlidir.

Çıktılar ve Geri Bildirimler: Hedefe ne kadar ulaşıldığının ölçülmesi, kazanma ya da kaybetme bildirimlerinin verilmesi bakımından geri bildirimler oyuncular için önemlidir. Bildirimler çok çeşitli formlarda olabilir ama temel özellikleri “anında” dönüt vermeleridir.

Geri bildirimler, oyuncuya oyun anında yaptıkları aktivitelerin başarıyla ulaştıran aktivite olup olmadığıyla ilgili anında bilgi verdikleri için oyuncunun stratejisini gözden geçirmesini, gerekiyorsa farklı bir strateji denemesini sağlayarak oyun içinde öğrenmeyi kolaylaştırırlar.

Çatışma / Yarışma / Meydan Okuma / Rekabet: İnsan olma doğası gereği, rekabet bulunduran ortamlarda birey, rakiplerinin önüne geçerek en başarılı olma eğilimindedir. Bu durum, oyuncuya kendi karakteriyle özdeşleşerek oyunda da başarılı olma isteği kazandırır. Genel oyunlar bir problem çözme etkinliği olarak düşünüldüğünde oyuncunun o problemi çözmek için bazen bilgisayara karşı bazen de diğer oyunculara karşı mücadele etmesi, meydan okuması, rakipleriyle çatışması gerekir.

Etkileşim: Etkileşimin geri bildirimler yoluyla oyun ve oyuncu arasındaki etkileşim ve oyuncunun diğer oyuncularla sosyal ortamdaki etkileşimi olmak üzere iki boyutu vardır. Bilgisayara karşı oynanan oyunların bazılarında da yapay zekâ algoritmaları sayesinde, bilgisayarın insana daha yakın düşünerek seçimler yapmasının sağlanabilmesi, gün geçtikçe daha iyi durumlara gelmektedir.

Hikâye: Bir oyunun ne hakkında olduğuyla ilgilidir. Örneğin, satranç rekabet, “Tetris” doku inşa etme, “The Age of Empires” savaş stratejisiyle ilgilidir. Oyunun hikâyesinin oyuncuya çoğunlukla oyunun başında bildirilmesi gerekmektedir. Bu bildirim genellikle oyunun hedefleriyle beraber sunulur. Hedefleri çok açık olan satranç gibi oyunlarda hikâyeyi sunmaya gerek olmayabilir.

Geleneksel oyunlarla dijital oyunlar, eğitsel işlev taşımaları noktasında ortaklaşırlar. Pek çok araştırma, çocuğun gelişimi ve olgunlaşmasında oyunun işlevini dile getirerek oyunun yaratıcılık, duygusal gelişim, entelektüel gelişimi destekleyen etkili bir araç olduğunu ve oyunun çocuklara mutlu olma alışkanlığı kazandırdığını ileri sürer. Geleneksel oyunların, doğrudan ya da dolaylı olarak eğitsel işlevleri olması gibi dijital oyunların da böyle bir işlevi vardır. Dijital oyunlar, türü ne olursa olsun, gündelik yaşam ilişkilerinin toplumsal, ekonomik, kültürel, tarihsel ve ideolojik yeniden üretim alanı olarak düşünüldüğünde bu eğitsel işlev daha çok belirginlik kazanır (Binark vd., 2009).

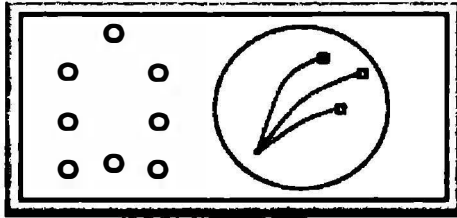
Her ne kadar temel yapısal özellikler açısından benzerlik gösterebilirler de dijital oyunlar ile geleneksel oyunları birbirlerinden ayıran birtakım farklılıklar vardır. Güneş (2012), geleneksel oyunlar ve dijital oyunlar arasındaki başlıca farkları altı başlık altında değerlendirmiştir. Bu değerlendirmeye göre:

- 1: Geleneksel oyun çok çeşitli disiplinlerin ilgi alanına girerken; dijital oyunları inceleyen disiplinin adı “Ludoloji”dir.
- 2: Geleneksel oyunda rekabet ve gönüllülük esasına göre en az iki kişiden bahsedilirken; dijital oyunlarda ikinci kişinin yerini yapay zekâ alabilmektedir.
- 3: Geleneksel oyun fiziki alanda, dijital oyunlar ise fiziki gerçekliği bulunmayan sanal ortamlarda oynanabilmektedir.
- 4: Geleneksel oyunlarda başarı oyunun sonunda ödüllendirilebilirken; dijital oyunlarda başarı oyun sürerken ödüllendirilebilmektedir.
- 5: Geleneksel oyunlarda oyun öyküsü hazır ve bilinmekte iken; dijital oyunlarda oyun öyküsü oyuncu tarafından oluşturulabilir.
- 6: Geleneksel oyunların aksine, dijital oyunların üretim süreçlerinde profesyonel yapılanmalar görülmektedir.

Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi

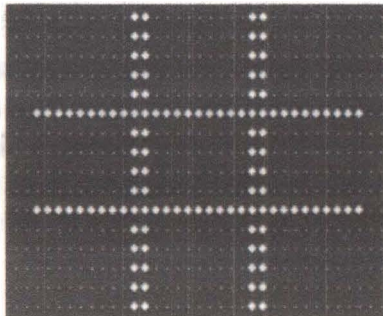
Adı, tipi ve süresi ne kadar değişirse değişsin oyunların hayatımız boyunca eğlence ihtiyacımızın önemli bir kısmını karşıladığı da tartışılmaz bir gerçektir. Bazen öldürücü bir silahı dahi oyun aracı olarak kullanarak insanlık öncelikli olarak farklı amaçlar için geliştirilmiş elektronik cihazları da oyun araçlarına çevirmiştir (Yılmaz ve Çağıltay, 2015).

Dünyanın ilk video oyunu, Katot (elektron yayan eleman) Işın Tüpü Eğlence Devresi (Cathode Ray Tube Amusement Device) adlı oyundur. Bu oyun 1947 yılında Thomas Goldsmith ve Estle Ray Mann tarafından tasarlanmıştır. Eğlence cihazı, televizyon ya da monitöre video sinyali göndermeden kendi başına katot sistemiyle çalıştığı için video oyunu sayılmamaktadır (Yengin, 2012).



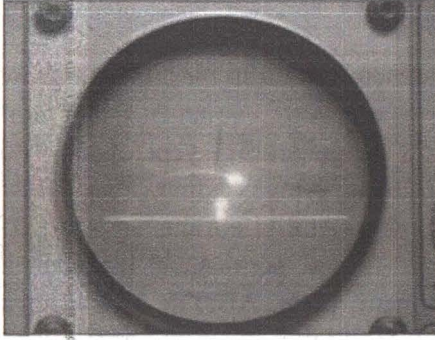
Şekil 1. Katot ışın tüpü eğlence devresi (Pongmuseum, 2016)

Cambridge Üniversitesinde “İnsan-Bilgisayar Etkileşimi” başlıklı doktora tezini yazan A. S. Douglas, yine katot ışın tüpünü kullanarak 35*16 pikselden oluşan EDSAL adı verilen vakum tüp bilgisayarını tasarlamıştır (1952). Tasarısını pekiştirmek için de “Tic Tac Toe” oyununu geliştirmiştir. Tic Tac Toe, OXO olarak tabir edilen ve makineye karşı oynanan bir oyun mantığına sahiptir. Bir veri sistemi ve programı mevcuttur (Yengin, 2010).



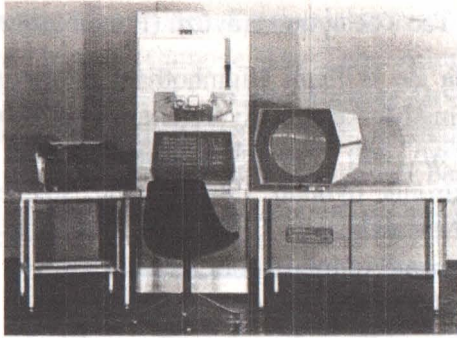
Şekil 2. Tic Tac Toe oyunu arayüzü (Pongmuseum, 2016)

1958 yılında ise William Higinbotham tarafından Brokhaven Nükleer Araştırma Merkezinin ziyaretçilerini eğlendirmek amacıyla “Tennis for Two” adlı oyun geliştirilmiştir. Ancak literatürde ilk etkileşimli elektronik oyunun 1962 yılında Stephen Russell ve arkadaşlarının Massachusetts Institute of Technology’de yapmış oldukları “Spacewar” olduğu kabul edilmektedir (Binark ve Bayraktutan Sütçü, 2008).



Şekil 3. İki kişilik tenis oyunu-Tennis for Two (Pongmuseum, 2016)

Massachusetts Teknoloji Enstitüsü öğrencisi olan Martin Graetz, Stephen Russell ve Wayne Wiitanen, vektör grafikli bir bilgisayar olan DEC PDP-1 de uzmanlaşırlar. 1961 yılında rastgele noktacıklar üreten program hata çözücü sayesinde yanıp sönen yıldızlar oluştururlar. Bu basit yıldızlar programcılığın ilk eseri olmuştur. Uzay Savaşı (Space War) adlı oyun, ilk etkileşimli elektronik oyundur (Yengin, 2010).



Şekil 4. Spacewar (Pongmuseum, 2016)

1962’de Stephen Russell’ın bir bilim-kurgu kombat oyunu olarak tasarladığı “Space War”, Nolan Bushnell tarafından “Arcade”e aktarmıştır. 1971’de geliştirdiği yeni oyunu “Pong”un da başarı getirmesinin ardından, Ampex adına çalışan Bushnell, iki mühendis ortağıyla beraber, Atariyi kurmuştur. Atari, 1974 yılında piyasaya 10 bin adet “Pong” sürmüş, 90 bin adet de diğer üreticiler tarafından satılmıştır. Pong, ABD’de ün yakalayan tümüyle elektronik olma özelliğine sahip ilk oyundur. Bir çeşit elektronik masa tenisi oyunu olan Pong, 1.000 dolar tutarındaki fiyatına rağmen göz ardı edilemeyecek bir başarı elde etmiştir (Doğu, 2006).

Bilgisayar oyunlarının sayısal görsel biçim olarak yükselişinin iki yüzü vardır: Arcadelerde ve diğer jeton ile çalıştırılan makinelerde sunulan kamusal eğlence türü ve de evde özel kullanıma yönelik tasarlanmış biçimi. İlk arcadelerin ortaya çıkışından sonra, yarı-iletken üreticisi Intel’in 1971 yılında “çip üzerinde mikro-programlanabilir bilgisayar” geliştirdiğini duyurmasının hemen ardından bu teknoloji ikinci tür olarak ev oyun konsollarına aktarılmıştır. Her iki tür de günümüze kadar mevcudiyetini birbirlerine paralel bir gelişim çizgisinde sürdürmüştür. Bunun nedeni olarak ilk zamanların rakipsiz firması olan Atarının her iki alan için üre-

tim yapmasıyla başlattığı gelenek gösterilebilir. Bu noktada çizginin sürekliliğini bozan unsur kişisel bilgisayarlar (Personal Computer-PC) olmuştur. Ancak bunlarda dahi yazılım boyutunda tamamlayıcı bir yapı oluşmuştur. Arcadelerde oynanan oyunlar öncelikle ev konsollarına ve daha sonrasında PC'lere uyarlanmıştır. Günümüzde alışlagelmişin aksine ev konsollarının oyun salonlarına taşınması ise oyun endüstrisinin farklı bir ticari boyutu olarak düşünülebilir (Doğu, 2006).

1980'ler video oyunları endüstrisinde büyük patlamanın yaşandığı ve bilgisayar oyunlarının yaklaştığı çağ olarak görülebilir. 1981, video oyunları tarihinde bekleyiş yılı olarak geçer. 1982 yılı, video oyunları konusunda kitapların yazıldığı, video oyunlarının bilgisayara uyarlamalarının yapıldığı, bu yeni türün eğlence sektöründeki yerinin beşirlenmeye çalışıldığı dönemin başlangıcına tekabül etmektedir. O yıl içerisinde *Time Magazine*, video oyunlarına kapağında yer ayırmıştır. Endüstrideki en büyük patlama, video oyun konsollarında yaşanmıştır. 2 milyar dolar tutarında donanım ve yazılım satan video konsolu üreticisi Atarının satışları her 9 ayda ikiye katlar hâle gelmiştir. Aynı yıl içerisinde sadece ABD'de video oyunlarına 9 milyar dolar harcama yapılmıştır. 6-16 yaş arası çocukları olan 35 milyon hanenin bulunduğu ABD'de 30 milyon oyun sistemi satılmıştır (Doğu, 2006).

Dijital oyunların günümüz insanının yaşamında nasıl bir yer tuttuğu bazı verilerden yola çıkarak daha kolay anlaşılabilmektedir. Bu verilerden bazıları şöyledir;

- Dünyada 1 milyarın üzerinde insan, dijital oyun oynamaktadır.
- İnsanlar giderek daha küçük yaşta oyunla tanışmaktadırlar (5-6 yaş).
- "Angry Birds" oyununu 450 milyondan fazla kişi indirdi.

- 250 milyondan fazla kişi Zynganın “FarmVille”, “CityVille” gibi oyunlarını oynamaktadır.
- “Xbox Kinect” sadece 60 günde 8 milyon adet satarak *Güinness Rekorlar Kitabına* en hızlı satılan elektronik ürün olarak girdi.
- 70 milyar dolarlık devasa bir sektör.
- “Call of Duty”, 24 saatte 223 milyon euroluk satış
- 30 yılda sinema sektörünü büyük farkla geçti.
- Facebook, %80 oyun oynamak için kullanılmaktadır.
- Krizlerden en az etkilenen ve katma değeri çok yüksek sektör (<https://www.tbmm.gov.tr>).

Dijital Oyunların Sınıflandırması

Literatür incelendiğinde, dijital oyunlar çok çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Bu sınıflamalardan birini yapan Kukul (2013)’a göre dijital oyunlar; oyunun amacına göre, oynanma şekline göre, oynayan kişi sayısına göre ve oynandığı ortama göre değişmektedir. Kullanılan teknoloji göz önüne alındığında ise dijital oyunlar; konsol oyunları, bilgisayar oyunları ve çevrim içi (online) oyunlar olarak sınıflandırılabilir. Oyunu oynayan kişiler açısından değerlendirildiğinde ise tek kullanıcı (single player) ya da çok kullanıcı (multi player) oyunlar olarak değerlendirmek mümkündür.

Binark (2009), sanal uzamda oyun oynama eylemini dijital oyun olarak tanımlarken teknolojik donanım ve ağ bağlantısına göre dijital oyun türlerinde şu şekilde bir sınıflama yapmaktadır;

- Konsol oyunları,
- PC oyunları,

- Çevrim içi (online) oyunlar.

Ögel (2012), dijital oyun türlerini ve içeriklerini on farklı başlık altında değerlendirmiştir. Bu değerlendirmeye göre;

- *Aksiyon oyunları*; süratli ve ani oyunlardır. Örneğin; labirent oyunları, ateş edilen oyunlar, araba yarışları ve takip oyunları bu kategoridedir.
- *Macera oyunları*; bilinmeyen dünyada yolunu bulma, nesneleri toplama ve bulmacaları çözme oyunudur.
- *Dövüş oyunları*; hızlı ve atletik hareketlerin sergilendiği oyunlardır. Kuvvet ve bilek gücü ön planda olup kişinin egosunu tatmin etmeye yöneliktir ve bireyseldir. Büyük yaştaki ve psikolojik yönden kuvvetli olan kişilere hitap eder.
- *Bilmece oyunları*; çözülmesi gereken problemler içerir. Genellikle görseldir.
- *Eğlence türü oyunlar*; okey, tavla, kâğıt oyunları. İnternet ortamında bir araya gelerek vakit geçirmeyi sağlar. Zihinsel beceri ve dikkat yeteneğinin gelişmesine katkıda bulunabilir.
- *Rol-oynama (RPG) oyunları*; bu oyunlarda kendinizce belirlenen ve kendine has özellikleri olan roller (insan, peri, büyücü vb.) oynanır.
- *Simülasyon oyunları*; bir aracı kullanmak, uçurmak veya dünyalar kurmakla ilgili oyunlardır.
- *Spor oyunları*; sportif karşılaşma, yarışma türü oyunlardır. Müsabaka kazanma amacı taşır. Bilgisayara karşı, multi player ya da internette oynanabilir. Uluslararası kurallar geçerlidir. Her yaşa hitap edebilir. Çabukluk, hızlı düşünme ve karar verme yeteneğini geliştirir.

- *Strateji oyunları*; büyük bir şeylerin sorumluluğunu almak (örneğin, bir ordu veya bir uygarlık) ve onu istediğiniz şekilde geliştirmekle ilgili oyunlardır. Bilgisayara karşı, multi player ya da internette oynanabilir.
- *Görev içerikli aktivitesi yüksek oyunlar*; askerî ve polisiye oyunlarıdır. Bir görev tamamlanmaya ve rakip etkisiz hâle getirilmeye çalışılır. Bilgisayara karşı, multi player ya da internette oynanabilir.

BÖLÜM III

BAĞIMLILIK

Dijital oyun bağımlılığının kavramsal çerçevesinin anlaşılabilmesi için bağımlılık ve oyun kavramlarının bir bütün hâlinde ele alınması gerekmektedir. Literatürde tanımı yapılan çeşitli bağımlılık türlerinin yapısal özellikleri dikkate alındığında bu tanımların kavramsal olarak “*madde bağımlılığı*” tanımı üzerine inşa edildiği görülmektedir.

Eysenck (1997)’e göre bağımlılık, bireyin normal dışı ve zararlı sonuçları olabilecek bazı davranış tiplerine yatkınlığını ifade eden bir kavramdır. Bu davranış tipleri alkol ve uyuşturucu madde kullanımı olabileceği gibi seks, spor, seyahat veya iş olabilir.

Çakır vd. (2013)’ne göre bağımlılık, başka yollarla alınamayacak his ve tatmin edici duyguların kişiye sunulmasıdır. Bağımlılık; acı, rahatsızlık ve belirsizlik duygularını engelleyen, kişinin üstesinden gelmekte zorlandığı durumların unutulmasını ya da kendisini iyi hissetmesini sağlayan, yapay ya da geçici güvenlik hissi yaratan bir durumdur.

Yeltepe Ercan (2013) bağımlılığı, biyo-psiko-sosyal, kronik ve tekrarlayan bir hastalık olarak tanımlamaktadır. Bağımlılığın nedenlerini psikolojik, biyolojik ve sosyal sebeplere bağlayan bu tanımlama, bu üç yaşam alanının aynı zamanda bağımlılık hastalı-

ğından etkilenen alanlar olduğu anlamına gelmektedir. Yeltepe Ercan, alkol ve uyuşturucuların vücuda alınması ile oluşan biyolojik bağımlılıkların yanında insanı davranışsal boyutta çok zorlayan, aşırı ve riskli bir şekilde kumar oynama, internet, televizyon, cep telefonları, dijital oyunlar gibi teknolojik ürünlerin yarattığı ve bireylerin çalışma, sosyal ve aile hayatını olumsuz yönde etkileyen birçok bağımlılık türü olduğunu ifade etmektedir.

Bağımlılık kavramı geçmiş yıllarda alkol, madde ve nikotin gibi maddelerle birlikte kullanılmıştır. Son yıllarda beyin ve beyinin işlevi üzerine yapılan çalışmalarda, birçok davranışın kimyasal bağımlılığa yol açtığı bulunmuştur. Bu sebeple bağımlılık, madde bağımlılığı ve süreç bağımlılıkları-davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki guruba ayrılır. Son zamanlara kadar davranış ya da aktivite bağımlılığı olarak da bilinen bağımlılığın ikinci ana alanı olan süreç bağımlılığı, çok fazla ilgi çekmemiştir. Süreç bağımlılıkları madde bağımlılığıyla paralellikler gösterse de madde kullanımını içermez. Süreç bağımlılığını anlamak için bağımlı olunan davranış ya da aktivitenin madde bağımlılığında maddenin yaptığı gibi zihinsel acıya karşı bir madde gibi kullanıldığını anlamak önemlidir (Khantzain'den akt. Yeltepe Ercan, 2013).

Yapılan literatür incelemesinde bağımlılığın temelde iki başlıkta sınıflandırıldığı görülmektedir. Yapısal özellikleri açısından benzerlik gösteren bu bağımlılık türleri “Madde Bağımlılığı” ve “Süreç-Davranışsal Bağımlılık” olarak iki başlık altında değerlendirilmektedir.

Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, keyif verici bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde alımının devam etmesi, madde-

yi alma isteğinin durdurulamaması ve madde alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması durumudur. Yani bağımlılık geliştiğinde o madde, kişinin ruhsal ve bedensel bir ihtiyacı hâline gelir. Bu durumda bağımlılık gelişmesi için;

- Madde ile bir şekilde karşılaşma, madde ile tanışma gerekir.
- Madde alımının sürdüğü zaman içinde beyin hücrelerinde belli bir uyum oluşması nedeni ile bu hücrelerin işlevlerinde değişimler ortaya çıkar. Yani karşılaşma ve değişim sonucu bağımlılık gelişir (Arıkan, 2012).

Bu maddelerin kullanımı beyindeki normal algı, duygu ve motivasyon süreçlerini etkilemektedir. Nöroloji araştırmaları, madde bağımlılığının biyolojik ve genetik temeli olan, kronik, tekrarlayan bir bozukluk olduğunu göstermektedir (Yeltepe Ercan, 2013).

Bağımlılıkla ilgili yapılan araştırmalarda, bağımlılık yapan bütün maddelerin doğrudan ya da dolaylı olarak beyin zevk faaliyetlerini harekete geçirdikleri gözlenmiştir. Yemek yeme, susuzluğumuzu gidermek ya da sevişmek gibi güzel şeyler yaşadığımızda beynimiz dopamin salgılar ve biz bu sayede kendimizi sıcak, sakin ve mutlu hissederiz. Bir süre sonra dopamin miktarı normale döner ve hayatımız normal seyrinde devam eder, yaşadığımız zevkin tekrarını bekleriz çünkü yaşadığımız bu güzel deneyim beyin içinde zevk, duygu ve hafıza gibi nosyonların anahtar merkezi olan limbik sistemde hafızaya kaydedilir (Yeltepe Ercan). Dopamin, merkezî sinir sisteminin hormon düzenlemesinde önemli rol oynayan bir kimyasaldır. Depresyonda olan kişinin beyinde serotoninle birlikte dopamin salgılaması da azalmaktadır. Haz duygusu ile ilgili olan dopamin ve mutluluk duygusu ile ilgili olan serotonin arasında yatay bir ilişki vardır. Dopamin eksikliği aslında ödül eksikliği anlamına gelir. Normal şartlarda beyin sabit seviyede dopamin üretir, dopamin alıcılarının (reseptör) sadece bir bölümü

devreye girer. Madde kullananlarda ise beyinde dopamin üretimi büyük ölçüde artar ve alıcıların tümü devreye girer. Bağımlılarda bu kimyasalın beyinde üretimi ileri derecede artar. Kişi maddeyi aldığı anda kendisini çok zinde hisseder ve beyin burada yanılır. Bu yanılmaya karşı kendisini korumaya alan beyin, alıcı sayısını azaltır. Böylece kullanıcının ruh durumu, maddeyi almadan önceki ruh durumuna göre daha kötü olur ve bağımlılığa neden olan geri bildirim başlar. Dopamin alıcıları sürekli devreden çıktığından dolayı madde kullanıcıları aynı etkiyi yakalamak için sürekli dozu arttırırlar (tolerans gelişimi), böylece bağımlılığın ilk adımı atılmış olur (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), “Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV” (DSM-IV-TR)’te, bağımlılığın klinik teşhisinin konulabilmesi için yedi maddelik bir kriter listesi belirlemiştir ve bir kişinin bağımlı sayılabilmesi için son 12 ay içerisinde bu yedi kriterden en az üç ve daha fazlasının belirtilerini sergilemesi gerekmektedir. Bu kriterler şu şekilde ifade edilmektedir;

1. Tolerans; kullanıcının aynı miktarda alkol ya da madde alması durumunda giderek etkinin azalması ya da istenilen etkiyi sağlamak için artan miktarlarda madde alma gereği hissetmedir.
2. Yoksunluk belirtileri; alkol ya da madde kullanmaya son verildiğinde fiziksel ya da psikolojik bulguların ortaya çıkması ya da bu bulgular ortaya çıkmasın diye aynı maddenin alınmasına devam etmektir.
3. Aşırı tüketim; madde sıklıkla planlanan dozdan daha fazla ya da daha uzun süre kullanılır.
4. Kontrol kaybı; madde kullanımını kontrol etmek ya da bırakmak için istek ve başarısızlıkla sonuçlanmış çaba söz konusudur.

- 5: Sürekli madde temini ile meşgul olmak; alkol ya da madde kullanmak ya da elde etmek için aşırı zaman harcamak.
- 6: Madde kullanım sebebiyle sosyal, ailevi ve iş ile ilgili sorumluluklarını aksatmak.
- 7: Devam edip ya da tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemin varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddenin kullanımına devam etmek.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization, WHO) "Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması" (International Classification of Diseases-10, ICD-10) sistemine göre de bağımlılığın klinik tanısının konulabilmesi için altı belirtiden üç ve daha fazlasının (5 ve 6 birlikte tek bir belirti) hep birlikte bir ay içinde görülmesi, eğer bir aydan kısa bir süre ise 12 aylık periyotta tekrarlama gerekmektedir (Köroğlu, 2001).

Süreç Bağımlılığı-Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılık kavramı geçmiş yıllarda genellikle alkol, madde ve nikotin gibi maddelerle birlikte kullanılmıştır. Son yıllarda beyin ve beynin işlevi üzerine yapılan çalışmalarda, birçok davranışın kimyasal bağımlılığa yol açtığı görülmüştür. Bu sebeple bağımlılık, madde bağımlılığı ve süreç bağımlılıkları olmak üzere iki guruba ayrılır. Süreç bağımlılıkları madde bağımlılıklarıyla paralellikler gösterse de madde kullanımını içermez. Süreç bağımlılığını anlamak için bağımlı olunan davranış ya da aktivitenin madde bağımlılığında maddenin yaptığı gibi zihinsel acıya karşı bir çare gibi kullanıldığını anlamak önemlidir (Khantzian'dan akt. Yeltepe-Ercan, 2013).

Yapılan araştırmalarda içki ve sigara bağımlılığı dışında kumar, alışveriş, spor, siber seks ve teknolojinin de beyinde bağımlılık oluşturduğuna dair veriler bulunmuştur (Tarhan ve Nurmedov,

2011). Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişiler arası çatışma ve tekrarlar-relaps) gösterirler (Arısoy, 2009).

Çay, kahve, sigara, çikolata, uyuşturucu maddeler, alkol gibi maddelere bağımlılık genel olarak madde bağımlılığı kavramı altında incelenmektedir. Bir davranışa bağımlılık ise belirli bir davranışın, normal dışı düzen ve sıklıkla sergilenmesi sonucu bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal yapı ve işlevlerinde dengesini yitirmesi, düzeninin bozulması ve ortama uyum sağlayamaması şeklinde tanımlanabilecek bağımlılık türüdür (Karaman ve Kurtoglu, 2009).

Hem alkol, sigara gibi madde bağımlılığında hem de yeme, seks, internet gibi davranış bağımlılıklarında davranış ya da eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin süreklilik arz etmesi bağımlılık kavramı için ortak özellikler olarak gösterilebilir (Henderson'dan akt. Günüş, 2009).

Davranış bağımlılıklarını da içine alacak şekilde yeniden tanımlayacak olursak bağımlılık, bir kişinin bağımlı olduğu nesne ya da davranıştan uzak kalamaması ve bu nesneye ulaşamadığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve arama davranışı içine girmesi olarak tanımlanabilir. Hayatta her nesne bağımlılığa yol açabilir. Alkol ve uyuşturucuların vücuda alınması ile oluşan biyolojik bağımlılıkların yanında insanı davranışsal boyutta çok zorlayan, aşırı ve riskli bir şekilde kumar oynama, internet, televizyon, cep telefonları, video oyunları gibi teknolojik ürünler, egzersiz yapmak, iş ve bazı insanlar bile alkol ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi temelinde benzer biyolojik mekanizmaların yattığı düşü-

nülen davranışsal bir bağımlılığa doğru sürükleyebilir (Yeltepe-Ercan, 2013).

Griffiths (1999)'e göre davranış tabanlı bağımlılıkların tanı ölçütleri şunlardır:

Belirginlik: Belirli bir eylem, kişinin yaşamında en önemli şey hâline geldiğinde oluşur. Bu durum kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hâkim olur. Örneğin, internet kullanıcıları internette değilken bile bir sonraki internet kullanacakları zamanı düşündürler.

Durum Değişimi: Bu durum, belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu kişinin belirttiği öznel deneyimleriyle ilgili olup, duygu durumundaki değişimi ifade eder ve yaşanan sorunlarla bir baş etme stratejisi olarak görülebilir. Örneğin, birey internete bağlandığında duygu durumunda iyi yönde bir canlanmanın oluşması.

Tolerans Gelişimi: Öncekilere benzer etkinin oluşması için belirli bir eylemin miktarının arttırılma sürecidir. Örneğin, bir internet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede eriştiği ruh hâline erişebilmesi için internette geçirdiği zamanı arttırması.

Geri Çekilme Semptomları: Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir internet kullanıcısının internete girmesi engellendiğinde kişide titreme, huysuzluk ve sinirlilik hâllerinin oluşması.

Çatışma: Bağımlı kişiler ile çevresindeki bireyler arasında iş, sosyal yaşam, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmaları ya da kişinin kendi iç çatışmalarını kapsar.

Nüksetme: Belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimi olup yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.

Günümüzde davranışsal bağımlılıklar birçok başlık altında değerlendirilirken teknolojik bağımlılıklar bu başlıkların en önemlilerinden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Çağın bir gereği olarak gündelik yaşamın her alanında teknolojiyi kullanıyor olmamızın beraberinde birtakım sorunları da doğurması kaçınılmaz bir durumdur. Bu sorunların başında da teknolojik bağımlılıklar gelmektedir. Teknolojik bağımlılıklar; internet, cep telefonu, bilgisayar ve TV başta olmak üzere birçok alt başlıkta sınıflandırılmaktadır.

“Teknolojik bağımlılıklar, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşim genellikle neden olan ya da pekiştiren özellikleri (örneğin, ses efektleri, renk efektleri, olay sıklığı vb.) içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir. Griffiths, teknoloji bağımlılığını, davranışsal bağımlılıkların bir alt grubu olarak görmüştür (Cengizhan, 2005).

Davranışsal bağımlılıklar da alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın zihinsel meşguliyet, duygu durum (mood) değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişiler arası çatışma ve tekrarlama (relaps) özelliklerini gösterirler. Bu altı ölçüte uyan davranış “bağımlılık” olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009). Sanal alıştırıcı olarak bilgisayarın ve internet ortamının fizyolojik bağımlılık yaptığı bugün artık kesinlik kazanmıştır. İnternet / bilgisayar bağımlılığı, olağan bağımlılık kriterlerini karşılayacak şekilde, bilgisayarla ve sunduğu görüntülerle yoğun bir biçimde meşgul olma durumu olarak tanımlanır (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Ölçülü kullanılmayan bilgisayar ve internet zamanla bağımlılık yapmaktadır. Bilgisayar ve internet bağımlıları bilgisayar karşısında zaman kavramını yitirmektedirler. Yemeği, uyumayı, okula

gitmeyi, kısaca temel sorumluluklarını bilgisayar ile aralarında bir engel gibi görebilirler ve bunları yerine getirmeyi erteleyebilir ya da unutabilirler. Önce aile ile başlayan ilişkilerde kopma süreci daha sonra da çevreyle kopma noktasında devam etmektedir (Durmuş, 2007).

Dijital Oyun Bağımlılığı

Gerek madde bağımlılığı gerekse davranışsal bağımlılıkların özellikleri dikkate alındığında birçok açıdan benzer olduğunu söyleyebiliriz. Bu iki bağımlılık arasındaki temel fark ise madde bağımlılığında bir kimyasal kullanımı söz konusu iken davranış bağımlılığında böyle bir durumun söz konusu olmamasıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bireyin davranış bağımlılığına sahip olması için herhangi bir kimyasal madde alınmasını şart olmamasıdır. Davranışsal bağımlılığın bir alt boyutu olan “*dijital oyun bağımlılığı*” da bu kavramsal çerçeveye içinde ele alınması gereken bir konudur.

Dijital oyun bağımlılığı belirtileri ve nörobiyolojik mekanizmaları diğer bağımlılık türleriyle benzerlikler göstermektedir (Müller, 2014). Dijital oyunlar, dopamin salgılanmasını tetikler ama gerçek ihtiyaçları gidermezler. Oyun esnasında tıpkı sosyal ödüllerde olduğu gibi alınan puanlar zihni ödüllendirir ve oyuncu ödüllere ulaştıkça dopaminin yaratmış olduğu haz artar. Dopamin, iyi hissetmeyi dijital oyunlardan sağlayacağına dair beyinde bir yol oluşturur ve kişi, günlük hayatta kendini kötü hissettiği durumlarda oyunların beyinde oluşturduğu bu mutluluk yoluna girmek için her fırsatta dijital oyun oynamaya başlar (Graziano Breuning, 2017). Yaşanan bu durum ise uzun vadede tıpkı kimyasalların yarattığı madde bağımlılığına benzer bir bağımlılık durumu yaratır.

Yaşamın birçok alanında oluşturduğu olumsuz sonuçlarına rağmen bireylerin oyun oynama davranışını sürdürmesi, bu davranış

nış bağımlılığının diğer bağımlılık türleriyle olan benzerliğini ortaya koymaktadır. Bağımlı bireylerin birdenbire ortaya çıkan oyun oynama isteği ve huzursuzluk, oyun oynama davranışını kontrol edememe, oyun oynama zamanında ve sıklığında meydana gelen tolerans artışı gibi benzerlikler buna birkaç örnektir (Müller vd., 2014). Bununla birlikte oyun bağımlılığı, madde bağımlılığından farklı olarak çocukluktan yetişkinliğe birçok yaş grubundaki insanı etkilemektedir. Gençlik, dijital oyun bağımlılığı nedeni ile sosyal izolasyon, paranoya, fiziksel zayıflık, şiddet ve gerçek ile fantezi arasında karmaşa yaşama gibi birçok olumsuz sonuçla karşı karşıya kalmaktadır (Kim vd. 2013).

Oyun bağımlılığı (game addiction) kavramı için farklı terminolojiler kullanılmaktadır. Bu durum yayınlarda *“oyunların aşırı kullanımı”*, *“obsesif-kompulsif oyun oynama”*, *“oyun bağımlılığı”*, *“patolojik oyun oynama davranışları”* ve *“problemli oyun oynama davranışları”* olarak tanımlanmıştır (İrmak ve Erdoğan, 2016). Griffiths (2005), kullanılan terminoloji ne olursa olsun, aşırı dijital oyun oynamanın davranış bağımlılığına yol açabileceğini belirtmiştir.

Griffiths (2009), aşırı düzeyde dijital oyun oynama davranışını tespit etmek amacıyla yedi kriter belirlemiştir. Çocuğun aşırı düzeyde oyun oynama davranışını tanımlayan bu yedi maddeden dört ve daha fazlasına evet cevabı alınıyorsa çocuğun problemli oyun oynama davranışına sahip olduğu söylenebilir. Bu maddeler şöyledir;

Çocuk;

1. Nerdeyse her gün video oyunları oynar mı?
2. Uzun süreler video oyunu oynar mı (bir seferde 3-4 saat)?
3. Heyecan veya coşku duymak için mi oyun oynar?
4. Oyun oynayamadığında huzursuz, rahatsız ve dengesiz olur mu?

- 5: Oyun oynamak için sosyal ve sportif faaliyetlerden fedakârlık eder mi?
- 6: Ödevini yapmak yerine oyun oynamayı mı tercih eder?
- 7: Oyun oynadığı süreleri azaltmayı deniyor fakat başaramıyor mu?

Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, çocuklarda bu davranış özellikleri gözlemleniyorsa ve bu süreçte gerekli tedbirler alınmamışsa “problemlili oyun oynama” davranışının bir süre sonra “oyun bağımlılığı”na dönüşebileceğidir.

Lemmens vd. (2009), DSM IV’te yer alan bağımlılık kriterlerini temel alarak oyun bağımlılığını yedi kriter altında değerlendirmişlerdir ve bireyde 12 aylık süre zarfında bu 7 kriterden 3 ve daha fazlası gözlemlenebiliyorsa o kişi bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir. Bu kriterler şöyledir;

- 1: Belirginlik: Oynanan oyun, bireyin hayatındaki en önemli odak hâline gelir. Oyun, bireyin düşünce (endişe, kaygı), duygu (arzu, istek) ve davranışlarına (aşırı kullanım) yön veren temel güç olmuştur.
- 2: Tolerans: Bireyin oyun oynama sıklığı ve oyun oynamak için harcanan zamanın giderek artmaya başlamasıdır.
- 3: Duygu Durum Değişimi: Kişi oyun içi eğlenceyi bireysel olarak deneyimler ve birçok duygu durumunu üst düzeyde yaşar ve bunun sonucunda sıkıntılardan kurtulmak için oyun davranışına yönelir.
- 4: Geri Çekilme: Oyun sırasında ani olarak huysuzlanma ve sinirlilik gibi hoş olmayan psikolojik ve fizyolojik durumların yaşanmasıdır.
5. Nüksetme: Birey aşırı oyun oynama davranışını kontrol edemez ve tekrar tekrar oyun oynama davranışına yönelir.

6. Çatışma: Aşırı oyun oynama davranışı sonucunda birey çevresindeki diğer bireylerle çatışma yaşar ve oyun oynama davranışını sürdürebilmek için çevresindekilere yalan söyler.
7. Sorunlar: Birey aşırı oyun oynama davranışı sonucu okul, iş ve sosyal hayat gibi yaşam alanlarında sorunlar yaşama-ya başlar.

Dijital oyun bağımlılığının bilimsel bir temelde ele alınıp değerlendirilebilmesi açısından bu tanı kriterleri oldukça önemlidir. Çocukların dijital oyun oynama davranışlarının bu kriterlere göre değerlendirilmesi hem doğru tanının konulmasında hem de tanı sonrası süreçte yapılması gerekenler noktasında oldukça önemlidir. Diğer taraftan bilimsellikten uzak öznel birtakım gözlemlerle çocukların oyun oynama davranışlarının değerlendirilmesi hem doğru tanının konulması hem de sonraki süreçte yapılması gerekenler noktasında yanıltıcı olabilir ve bu durum istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili literatürdeki tanımlar ve tanı kriterlerinden de anlaşılacağı gibi bu problem durumunun tespit edilmesi açık-net kriterlerle mümkündür. Ancak maalesef bu bağımlılık türü ile ilgili toplumsal farkındalığımızın çok düşük olması nedeniyle bu problem durumu ya fark edilemiyor ya da görmezden geliniyor. Dolayısıyla madde bağımlılığı kadar tehlikeli olan ancak yeterince dikkate alınmayan bu bağımlılık türü, tıpkı madde bağımlılığı gibi çocuk ve gençleri esir almakta ve bir neslin belki de yok oluşunun kapısını aralamakta.

Dijital Oyunların Bireyin Gelişim Alanlarına Yansıyan Olumsuz Etkileri

Bu oyunların bireyleri pasif bir yaşam tarzına ittiği, sosyal yaşamdan kopardığı, aile içi iletişimi olumsuz etkilediği. oynanış

biçimi gereği saatlerce masa başında hareketsiz oturulması sonucu dolaşım, solunum, kas ve iskelet sistemleri başta olmak üzere birçok olumsuz fizyolojik etkiye yol açtığı, bununla birlikte özellikle şiddet içerikli oyunların bireyleri şiddete yatkın bir hâle getirdiği ifade edilmektedir. Bu noktada dijital oyunların çocukların farklı gelişim alanlarına olan olumsuz etkilerini başlıklar altında incelemekte fayda vardır.

Zihinsel Gelişim Alanına Etkileri

Zihinsel gelişim; bireyin yaşadığı dünyaya ilişkin bilgilerin kazanılması ve kullanılması süreçlerindeki algılama, kavrama, hafızaya kodlama, hatırlama ve düşünme yoluyla problem çözebilme gibi süreçleri içermektedir. Bireyin yaşadığı dünyayı tanımaya ilişkin en yoğun zihinsel faaliyet döneminin özellikle bebeklik ve çocukluk dönemi olduğu göz önüne alındığında, bu dönemde dünyayı keşfetmeye yönelik günlük aktivitelerin oldukça önemli olduğunu belirtmek gerekir. Birçok araştırmada dijital oyunların çocukların zihinsel gelişim alanına oldukça önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir. Ancak konuyu farklı bir bakış açısı ile ele aldığımızda bu oyunların çocukların zihinsel gelişim alanına yönelik olumsuz etkilerinin de olabileceğini söylemek mümkündür. Çocukluk döneminin en önemli günlük faaliyet alanlarından birisinin oyunlar olduğu düşünüldüğünde geleneksel ve dijital oyunların etkilerinin kıyaslanarak tartışılması, dijital oyunların zihinsel gelişim alanına yönelik olumsuz etkilerinin anlaşılabilir olması açısından önemlidir.

Yaratıcı Çocuktan Tüketici Çocuğa: Geleneksel oyunları birkaç anahtar kelime ile kodlayacak olursak, bu kodların ***yaratıcılık, fiziksellik, doğallık ve gerçek dünya*** gibi kavramlardan oluştuğunu söyleyebiliriz. Geleneksel oyunlara ilişkin özellikle “***yaratıcılık***” kavramı, çocuğun zihinsel gelişim sürecinde oldukça önemli bir

yere sahiptir. Yaratıcılık; bireyin karşılaştığı herhangi bir problem durumunda önceden sahip olduğu bilgi birikiminden yola çıkarak problemin çözümüne ilişkin yeni-özgün fikir veya davranış kalıpları geliştirmesi olarak ifade edilebilir. Bu bilgiler ışığında geleneksel oyunlardaki “*yaratıcılık*” kavramını değerlendirecek olursak; geleneksel oyunların yapısal özellikleri gereği çocukların sıfırdan-yoktan bir oyun yaratmaları ya da var olan bir oyuna ilişkin oyun araçlarını, oyun alanını, oyuna etki edebilecek değişken durumları dikkate alarak sistematik ve mantıksal bir çerçevede oyun kurallarını özgün bir biçimde yaratmaları söz konusudur. Bu durum ise beraberinde, çocukların hayal dünyalarının, stratejik ve mantıksal düşünme becerilerinin gelişmesini sağlayarak yaratıcılık ve üretkenlik noktasında gelişimlerine önemli ölçüde katkılar sağlamaktadır. Unutmamak gerekir ki yaratmak hayal etmekle başlar. Hayalin yaratıcılığa dönüşebilmesi ise uygun ortam ve fırsatların sağlanmasıyla mümkündür. Bu kritik gelişim döneminde çocuklara geleneksel oyun ortamlarının ve fırsatlarının sunulması, onların yaratıcılık ve problem çözme becerilerini geliştirerek yaşam boyu karşılaşılabilecekleri olası problemlerle başa çıkmada önemli yaşam yetileri kazandıracaktır.

Diğer taraftan aynı durumun bütün yönleriyle dijital oyunlar için geçerli olduğunu söylemek pek mümkün değildir. Her ne kadar oyuncuların bazı dijital oyunlarda stratejik düşünebilme, hızlı ve doğru karar verebilme gibi zihinsel beceriler kazanması söz konusu olsa da bu zihinsel faaliyetlerin oynanan dijital oyunun yazılımı gereği sadece oyun kurgusu ile sınırlı olduğunu söyleyebiliriz. Yani oyuncu, bu tür oyunlarda yaratıcılık yeteneğini kullanarak oyunun yapısal özelliklerine müdahale edemez. Öyle ki dijital oyunların yapısal özellikleri dikkate alındığında; üretim ve tasarım sürecinde profesyonellerin (dijital oyun tasarımcıları) yer aldığını ve bu oyunların profesyoneller tarafından tamamen tüketime hazır

bir biçimde oyunculara sunulduğunu görmekteyiz. Profesyoneller tarafından önceden kurgulanmış olan bu oyunların oynandığı oyun ortamına (sanal dünyaya), oyun kurallarına, oyun senaryolarına ve araçlarına oyuncuların neredeyse hiç müdahale edemediği, kendinden bir şeyler katamadığı ve senaryo gereği sadece belirtilen görevleri yerine getirmek için çeşitli talimatları uyguladıkları bir durum söz konusudur. Bu durum dikkate alındığında dijital oyun oynayan çocukların; kendi hayal ve düşünce dünyalarından ziyade başkalarının yaratmış olduğu hayal ve düşünce dünyalarını yaşaması ve tüketmesi, onların hayal kuramayan, düşüneyemeyen ve yaratamayan bireylere dönüşmesini kaçınılmaz kılmaktadır. Hayal kuramayan, düşüneyemeyen, yaratamayan ve başkalarının hayalleri ile yaşayan bir çocuğun kendine ait bir dünya ve gelecek inşa edebilmesi ise maalesef mümkün değildir.

Bir diğer açıdan Karayağız-Muslu ve Bolışık (2009)'a göre, dijital oyunların ders çalışma davranışına engel olarak akademik başarının düşmesine yol açabileceğini ve bu oyunlara bağlı olarak uzun süre bilgisayar kullanmanın dikkat eksikliği ve hiper-aktivite gibi sorunlara yol açabileceğini ifade etmektedirler.

Bu değerlendirmeler ışığında; günümüz dünyasında çocukların tüm yönleri ile sağlıklı gelişebilmeleri için oyun dünyalarının dijital ve geleneksel oyunlarla dengeli bir biçimde şekillendirilmesi önemli bir gerekliliktir.

Fiziksel Gelişim Alanına Etkileri

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır (Zorba, 2000). Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın birçok olumlu etkileri bulunmaktadır (Çelik ve Şahin, 2013). Sağlıkla ilgili araştırmalar; etkinlik düzeyi yüksek çocukların ileriki yaşlarda yüksek kan basıncı, şeker hastalığı,

kanser, aşırı şişmanlık ve kalp-damar hastalıklarından çok daha az etkilenebileceğini göstermektedir (Gül, 2011). Baranovski vd. (2009), her geçen gün, genç obezite sorunu yaşayan birey sayısının giderek arttığını, bunun nedenleri arasında sağlıklı beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite olduğunu ifade etmektedirler. Cengiz ve İnce (2013), değişen yaşam koşulları, çevresel, sosyal etmenler ve teknolojinin de okul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilediğini vurgulamaktadırlar.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), obezitenin dünya genelinde yaygın bir problem olduğunu ve bu sorunun çocuk ve ergenler arasında hızla yayıldığını belirtmektedir. Bunun en önemli nedenleri arasında ise çevresel faktörler olarak değerlendirilen aşırı düzeyde TV izleme ve dijital oyun oynama ve buna bağlı olarak fiziksel aktivitenin azalması gösterilmektedir (Marshall vd., 2004). Araştırmacılar, dijital oyunların çocukları sedanter-hareketsiz bir yaşam tarzına iterek birçok fiziksel-fizyolojik soruna yol açtığını ifade etmektedir. Bu sorunların başında; sağlıklı beslenme ve hareketsizlikten kaynaklı olarak obezite, uzun süreli oturmaktan kaynaklı olarak postür-iskelet bozukluğu ve buna bağlı olarak bel ve sırt ağrıları, karpal tünel sendromu, tendon iltihabi, kısmi felç, enerji harcamasındaki azalmadan dolayı hiper-aktivite, epilepsi hastalarında görülen nöbetlere benzer genel ve kısmi kasıntılar ve uzun süre sabit bir ekrana bakmaktan kaynaklı görme bozuklukları gelmektedir (Kudaş vd., 2005; Paspastergiou, 2009; Karayağız-Muslu ve Bolışık, 2009; Griffiths Meredith, 2009; Dolu vd., 2010; Loprinzi ve Cardinal, 2011; Akçayır, 2013).

Psikososyal Gelişim Alanına Etkileri

Araştırmalar, aşırı derecede dijital oyun oynamanın çocuklar üzerinde birçok olumsuz etkisinin olabileceğini ortaya koymuştur.

Bu olumsuz etkilerin başında obsesif ve agresif davranışlar ve buna bağlı olarak düşmanca tavrın artış göstermesi, makineleşme, kişilik değişimleri, duyguların azalması, fiziksel ve sosyal aktivitelerden uzaklaşarak anti sosyal davranışlar sergileme, öğretmen ve arkadaşlarıyla tartışma eğilimi, gerçeklerden ve hayattan kaçınma ve zihinsel olarak olgunlaşmamış insan ilişkileri gibi etkiler gelmektedir (Gentile ve Anderson 2006; Griffiths 2008; Horzum vd. 2008; Lieberman vd. 2009; Akçayır, 2013).

Bunula birlikte, çocukların psikososyal gelişim alanına olumsuz etki eden faktörlerin başında dijital oyunlardaki şiddet unsuru gelmektedir. Dijital oyunların içeriğinde yer alan şiddet unsurlarının günlük yaşama nasıl etki edebileceği konusunda gerek oyuncuların gerekse ebeveynlerin farkındalık düzeylerinin oldukça düşük olduğunu en basit hâliyle medyaya yansıyan “dijital oyun kaynaklı şiddet” haberlerinden yola çıkarak söyleyebiliriz.

Şiddet ve Saldırganlık: Dünyada en çok satan hatta satış rekorları kıran oyunlara bakıldığında bu oyunların neredeyse her saniyesinde akan kanın, kırılan kemiklerin, kopan uzuvların, deşilen vücutların, kesilen ya da koparılan kafaların, zombilerin, birbirinden korkunç uzaylıların, uyuşturucunun, mafyanın, kavganın, silahın, hırsızların, büyücülerin, fahişelerin ve saymakla bitmeyecek daha pek çok olumsuz içeriğin yer aldığını görmek mümkündür (Çingir, 2018). Dahası dijital oyunlar; insan öldürmek, gaspçılık, zorbalık, hırsızlık, taciz, tecavüz ve küfür etmek gibi davranışların para ve statü kazandırdığı, kanun ve kuralların hiçe sayıldığı, şiddet ve saldırganlığın itibar gördüğü, kısacası bütün olumsuz davranış tiplerinin ödüllendirildiği dünyalar olarak karşımıza çıkmakta.

TDK Türkçe Güncel Sözlük’te **şiddet** kavramı “*karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma, kaba güç, duygu veya davranışta aşırılık*” şeklinde ifade edilirken, **saldırganlık** kavramı “*bireyin*

kendi düşünce ve davranışlarını dıştaki direnmelere karşı, zorla karşısındakine benimsetme çabası” olarak ifade edilmektedir.

Tuzgöl (2000), saldırganlığı dört farklı şekilde sınıflandırmaktadır. Bunlar; fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve araçsal saldırganlık olarak tanımlanmaktadır. **Sözel saldırganlık**; daha çok bireyi sözlerle rencide etme ve incitme şeklinde gerçekleşirken **fiziksel saldırganlık**; doğrudan temasın yer aldığı vurma şeklinde gerçekleşmekte, **düşmanlık** ise olumsuz duygular temelde yaşanan nefret ve sevmemeyi ifade ederken **araçsal saldırganlık**; daha çok karşısındakine zarar verme düşüncesi olmasına rağmen asıl amacın kişinin kendisini olduğundan daha güçlü göstermeye çalışması şeklinde tanımlanmaktadır.

Şiddet ve saldırganlık kavramlarına ilişkin açıklamalar dikkate alındığında bu kavramlar çerçevesinde ifade edilen bütün olumsuz davranış tiplerinin dijital oyunların yaratıldığı sanal dünyalarda var olduğunu söyleyebiliriz. Peki, aynı durum gerçek dünyada da söz konusu değil mi? Tabi ki benzer durumların gerçek dünyada da var olduğunu biliyoruz. Ancak burada dikkat edilmesi gereken iki temel nokta söz konusudur. **Birincisi**, sanal dünyada ödüllendirilen bu olumsuz davranış tiplerinin gerçek dünyadaki karşılığının cezalandırılıyor olmasıdır. Yani sanal dünyada insan öldürmek, araba gasp etmek veya banka soymak gibi davranışların karşılığı puan ya da para kazanmak iken; gerçek dünyada bunun karşılığı cezalandırılmaktır. **İkincisi** ve belki de daha önemlisi ise birinci durumla bağlantılı olarak gelişen ve “*sanal-gerçek karmaşası*” olarak ifade edilen durumdur. **Sanal-gerçek karmaşası**; zamanının önemli bir bölümünü dijital oyun dünyası olarak da ifade edilen sanal dünyalarda geçiren çocukların bir süre sonra gerçek ve sanal dünya arasındaki farkı ayırt edemeyecek derecede algısal karmaşa yaşamasıdır. Sanal-gerçek karmaşası yaşamaya başlayan oyuncu bir süre

sonra olgusal, zamansal ve mekânsal olarak neyin gerçek neyin hayal olduğunu ayırt edemeyecek duruma gelir ya da hangi davranışın doğru hangisinin yanlış olduğu konusunda düşünce ve duygu boyutunda bir karmaşa yaşamaya başlar. Bu durum neticesinde oyuncu, sanal dünyada sergilediği öldürmek, hırsızlık, gasp gibi birtakım davranışları gerçek dünyada da sergileme hatasına düşer ve bu durum beraberinde telafisi olmayacak sonuçlar doğurur. İşte bu noktada dijital oyunlardaki şiddet ve saldırganlık unsurlarının bireysel ve toplumsal bir yıkıma neden olduğunu söyleyebiliriz. Yaşanan bu duruma ilişkin medyada ve diğer kaynaklarda birçok örnek haber yer almaktadır. Örneğin;

Öldüren oyun tehlikesi: Çocuklarımız çekiç ve bıçaklarla birbirini öldürmeye başladı. Türkiye'yi sarsan ölüm olayının ardından şoke eden bir son dakika haberi çıktı. Geçtiğimiz cumartesi günü daha önce babası intihar eden 13 yaşındaki bir çocuğun, evlerine gelen aynı yaştaki ikiz kardeşlere saldırarak birini çekiçle öldürmesi, diğerini ise yaralaması olayı Türkiye'yi sarsmıştı. Skandalın sebebinin bilgisayar oyunu olması ise ikinci bir şok etkisi meydana getirdi. Bunun şoku henüz atlatılmadan benzer bir son dakika dehşeti de Malatya'da yaşandı. Bir çocuk, cep telefonu oyunu yüzünden tartıştığı kuzenini bıçakla ağır yaraladı (Sabah, 2020).

Mavi balina. Oyun görünümümlü bir yazılım. Dijital bir bela. Meclise sunulan bir raporda oynayanları ölüme kadar götüren mavi balinanın Türkiye'de 150 çocuğun ölümünden sorumlu olduğu ileri sürüldü (<https://www.youtube.com/watch?>).

İngiltere'de yaşayan 20 yaşındaki video oyunu bağımlısı, 12 saat boyunca durmadan oyun konsolunun başından kalkmayınca hayatını kaybetti. Uzaylılara saldırılan bilim kurgu oyunu "Halo" başta olmak üzere birçok oyuna bağımlı olan Chris Siuinfoth'un ölümü, çok uzun bir süre hiç hareket etmeden aynı

pozisyonunda oturmasına bağlandı. Stainfoth'a hareketin uzun süre kısıtlandığı durumlar sonucunda ortaya çıkarak toplardamarlarda pıhtı oluşumuna neden olan, derin ven trombozu teşhisi konuldu. Chris'in ölümü, oyun bağımlılığının zararları ile ilgili tartışmaları yeniden gündeme getirdi (Milliyet, 2011).

Esenler'de bir internet kafede oyun oynarken tartıştığı şahsı öldürüp olay yerinden kaçan zanlı, Bakırköy'de yakalandı. Edinilen bilgiye göre, Esenler ilçesi Fevzi Çakmak Mahallesi'nde bulunan bir kafede 41 yaşındaki Y. Ş. ile 43 yaşındaki M. D. isimli şahıs, bulundukları kafede bilgisayarda oyun oynamıyorlardı. Oyun esnasında yaşanan küfürlü tartışma kısa sürede kavgaya dönüştü. Bu esnada şüpheli Y. Ş., belindeki silahı çıkararak M. D. 'ye doğru ateşledi. Yaralanan şahıs olay yerine gelen sağlık görevlileri tarafından hastaneye kaldırılırken, Y. Ş., olay yerinden kaçtı (İHA, 2015).

İstanbul Esenyurt'ta bilgisayarının başında ölü bulunan ve son olarak şiddet içeren Metin 2 adlı oyunu oynadığı öğrenilen 13 yaşındaki Hakan Ekinci'nin intihar ettiği belirlendi. 13 yaşındaki ortaokul 3. sınıf öğrencisi Hakan'ın ölümünü Habertürk, Erzurum'da 2009'da öldürülen Musa Kang'in ölümüne de dikkat çekerek "Sabıkalı oyunda 2. çocuk ölümü" başlığıyla dün manşetine taşıdı. Ailesi ısrarla "cinayet" olduğunu iddia etse de soruşturmada elde edilen ilk bulgular, sabıkalı oyun Metin 2'yi gösterdi. Adli Tıp Kurumunun ilk raporuna göre, Hakan'ın ön otopsi raporundaki ilk bulgulara göre ölümü intihar. Yapılan detaylı incelemede, çocuğun vücudunda herhangi bir darp ve cebir izine rastlanılmadı. İntihar nedeni ise boynuna dolağı elastik bandajın sıkılması sonucu nefessiz kalması. Ailesinin sargı bezi olarak belirttiği bezin, yaralamalarda kullanılan elastik bandaj olduğu da belirlendi (Habertürk, 2017).

İstanbul Esenyurt'ta iki arkadaşın oyun yüzünden ettiği kavga, bilgisayar oyunlarındaki bağımlılığın geldiği boyutu da gözler önüne serdi. İstiklal Mahallesi'nde önceki akşam meydana gelen olayda, lise öğrencisi olan mahalle arkadaşları 16 yaşındaki R. A. ve Yunus Emre Şahin, internet kafede oynadıkları şiddet içerikli bilgisayar oyunu Wolfteam nedeniyle tartışmaya başladı. Online oynanan oyunda yapılan hatalar nedeniyle çıkan kavga, küfürleşmeye vardı. Ardından iki çocuk önceki akşam sözleşip buluştu. Çıkan kavga sonrası öğrencilerden R. A., arkadaşını bıçakladı (www.toplumsal.com).

Dijital oyunlarla ilgili basında yer alan haberlerin bazı araştırmacılar tarafından kitaplarında konu edildiği de görülmektedir. Bunlardan bazıları şöyledir:

2009 yılının Mart ayında Almanya'daki bir lisede meydana gelen bir katliam haberi, tüm dünya ajanslarının bir numaralı haberi oldu. Herüz 17 yaşında olan Tim Krestchmer, mezun olduğu okula, Beretta marka 9 mm'lik bir silahla gitmiş ve yarım saat içinde üçü öğretmen on altı kişiyi öldürmüştü. En son kurşunu ise kendineydi... Polis için şaşırtıcı olan bu olayın 17 yaşındaki bir çocuk tarafından profesyonel olarak planlanmasıydı. Dünyanın şaşkınlığı ise Krestchmer'in bir gece önce arkadaşına söylediği tek bir cümlede gizliydi: (Police say chilling internet warning may have been faked, 2009). "Polise ihbarda bulunmayın, sadece oyun oynuyorum!" Tim Krestchmer, sadece dijital dünyanın en popüler oyunlarından Counter Strike oynuyordu (Terek Ünal ve Batı, 2011).

Çin'de 23 yaşındaki oğlunun çevrim içi bir oyun bağımlısı olduğunu fark eden bir baba, oğlunun oyundaki karakterini öldürmesi için sanal bir kiralık katil tutmuştur (Akçayır, 2013).

Yukarıda sıraladığımız medya haberleri; dijital oyunlardaki şiddet, saldırganlık ve sanal-gerçek karmaşası gibi kavramlar

arasında bulunan ilişkiyi ve bu ilişkinin gerçek dünyadaki yansımalarının neler olabileceğini oldukça net bir biçimde gözler önüne sermektedir. Maalesef bu tür oyunlarda çocuklar farkında olmadan bir katil, bir hırsız veya bir gaspçı nasıl olunur bunun provasını yapmaktadırlar. Yine ne yazık ki buldukları ilk fırsatta da bunu gerçek dünyada uygulama hatasına düşmekte ve dönüşü olmayan bir yola girebilmektedirler.

Bununla birlikte birçok dijital oyunun içeriğinde, insanların kutsal olarak kabul ettiği değerleri değersizleştirmeye dönük bazı mesajların yer aldığını söyleyebiliriz. Bu oyunların birçoğunda işlenen senaryolarda, kimi zaman doğrudan kimi zaman ise dolaylı olarak verilmeye çalışılan bazı mesajlar (gizil mesajlar) saldırganlığın diğer alt boyutları olan “düşmanlık ve araçsal saldırganlık” başlıklarında değerlendirilebilecek şiddet öğelerini içermektedir. Bunların başında da “müstehcenlik ve İslamofobi” gelmektedir.

Müstehcenlik (Erotizm ve Pornografi): Dijital oyun tasarımcıları herhangi bir oyun tasarlarken oyuncuların ilgisini çekebilecek birçok öğeyi kullanmaktadırlar. Bu öğeler arasında sıra dışı oyun karakterleri-avatarlar, ses efektleri, renkler, silahlar, donanımlar, puan gibi çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlardan biri de sinema dünyasında da zaman zaman ifade edilen “*Seks satar!*” sloganı anlayışıyla tasarlanan-resmedilen yarı çıplak oyun karakterleridir. Birçok oyunda avatar olarak ifade edilen oyun karakterleri fantastik yaratıklar, hayvan, makine-robot veya insan olarak tasarlanmaktadır. Özellikle insan karakterler-avatarlar tasarlanırken insan bedeninin erotik ve pornografik birtakım çağrışımlar yapacak şekilde açık saçık, edebe aykırı, yakışsız yani müstehcen bir biçimde resmedilmesi dikkat çekmektedir. Bu oyun karakterlerinin görünüşlerini incelediğimizde, özellikle kadın karakterlerin üst ve alt beden kısımlarının büyük bir bölümünün çıplak bir biçimde

resmedilerek ön plana çıkarıldığını görmekteyiz. Benzer durumun erkek karakterler için de geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Dahası, bazı dijital oyun senaryolarının kadınlara tecavüz edilebildiği, striptiz kulüplerinde para karşılığı seks yapılabildiği şekilde tasarlanmış olması, bu oyunlardaki erotizm ve pornografi unsurlarının kullanımının hangi düzeye geldiğinin bir göstergesidir.

Diğer taraftan, dijital oyunların önemli bir ögesini teşkil eden bu müstehcen faktörlerin **çocuk** oyuncuların düşünce ve duyu dünyasına nasıl etki edebileceği tartışılması gereken önemli bir konudur. Bu tür oyunlarda hem kadın hem erkek bedeninin birer obje olarak kullanılması ve değersizleştirilmesi, çocuk yaştaki bireylerin insanın kutsalı ve özeli olan beden mahremiyetine yönelik algılarının sorunlu bir biçimde şekillenmesine neden olabilir. Çünkü bu tarz oyunlarda, bir insana ait en mahrem ve kutsal olan bedenin başka insanlar tarafından fütursuzca paylaşılması ve kullanılması, doğal bir davranış kalıbı olarak sunulmakta ve oyunculara bu algı yaratılmaya çalışılmaktadır. Çocuklarda bu algının oluşması, bir süre sonra *“insan bedeninin bir objeden ibaret olduğu ve bu obje üzerinde istenilen her şeyin yapılabileceği”* düşüncesini ortaya çıkarabilir. Bu durum ise insan bedenine yüklenen özel, mahrem ve kutsal gibi anlamların zamanla manasını yitirerek bireysel ve toplumsal yozlaşmanın önünü açan önemli faktörlerinden birisi hâline gelebilir.

Neredeyse her gün medyada “kadına şiddet” haberlerine tanık olmaktadır. Dahası sadece kadına değil her türlü canlıya şiddetin giderek arttığına doğrudan veya dolaylı olarak tanık olmaktadır. Yaşanan şiddet olaylarının birçok nedeni olmakla birlikte, bu olumsuz duruma etki eden faktörlerden birisinin de dijital oyunların içeriğinde yer alan “öğrenilmiş şiddet” faktörü olduğunu söyleyebiliriz. Birçok dijital oyunun içeriğinde şiddetin hemen her bi-

çiminin nasıl uygulanabileceğine dair “eğitsel” değer taşıyan öğeler bulunmaktadır. Özellikle çocukluk dönemindeki bireylerin bu tür şiddet davranışlarını oyunlar aracılığı ile uzun vadede benimseyerek sıradan bir davranış kalıbına dönüştürmeleri doğal bir sonuçtur. Çocukluk döneminde benimsenen bu davranış kalıplarının yetişkinlik döneminde de sürdürülmesi güçlü bir olasılıktır. Bu bakış açısıyla değerlendirilecek olduğunda özellikle şiddet içerikli dijital oyunların uzun vadede toplumsal şiddetin önemli bir kaynağı olabileceğini söyleyebiliriz.

İslamofobi: İslamofobi kelime olarak “İslam korkusu” anlamına gelmekte, Müslümanlara ve İslam dinine ön yargı ve ayrımcılıktan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla İslamofobi; İslam veya Müslümanlara karşı kin, nefret veya düşmanlık besleme, Müslümanlara güvenmeme onlardan şüphe duyma, İslam’dan korkma anlamı taşımaktadır (<http://www.oyunlardaislamofobi.com>).

İslamofobi, en çok satan ve en çok oynanan dijital oyunlarda sıklıkla işlenen bir olgudur. Çocukların ve gençlerin fikir dünyalarını oluşturdukları en aktif dönemlerinde yoğun olarak oynadığı dijital oyunlar nedeniyle birer İslam düşmanı, en azından İslam dininden korkan birer fert olarak yetişmeleri pekâlâ mümkündür. Oyunlarda kimi zaman Müslümanları terörle eşleştirerek, kimi zaman barbarlıkla, ikiyüzlülükle veya şehvetle özdeşleştirerek, kimi zaman da İslam’da kutsallık atfedilen öğelerle alay ederek bu korku ve düşmanlık beslenmektedir. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığının 2016 yılında ortaya koyduğu rapora göre İslamofobi içerikli 19 oyun ve İslamofobik içerikleri şu şekildedir:

- Ayo Dance: Karakterlerin dans etmesini konu edinen bu oyunda dans eden karakterin ayaklarının altında Kur’an-ı Kerim bulunmaktadır.

- **Bomb Gazze:** Mobil oyun olarak tasarlanan bu oyunda elinde kalaşnikof bulunan Gazzeli teröristler bulunmaktadır ve uçak hızla geçerken o teröristler bombalanmaya çalışılmaktadır. Oyunda Gazze halkının terörist olduğu mesajı verilmektedir ve İsrail bombardımanları meşrulaştırılmaktadır.
- **Command Conquer Generals Zero Hour:** Oyunda GLA isminde İslami bir terör örgütü vardır. Bu örgüt saldırılarında canlı bombaları ve kimyasal silahları kullanarak toplu katliamlar gerçekleştirmektedir.
- **Call of Duty 2:** 2. Dünya Savaşı sırasında hücum eden birliklerle hareket eden uçaklar bir caminin minaresini doğrudan hedef alarak yıkmaktadır.
- **Call of Duty Black Ops 2:** Müslümanların birer terörist olarak lanse edildiği bu oyunda, Müslümanlar dünyayı tehdit eden çeşitli savaş teknolojilerini kullanmaktadır. Duvarlarda ve birçok yerde “Allah” lafzı ve “Muhammed” lafzı yer almaktadır.
- **Call of Duty Modern Warfare 2:** Oyundaki bir bölümde karakterin girdiği evin banyosunda klozetin üzerindeki resmin çerçevesi “Allah güzeldir ve güzel olanı sever.” mealindeki bir hadis-i şerif ile bezelidir.
- **Clive Barkers Undying:** Oyunda şeytan ile yapılan mücadelede şeytanın ayaklarını bastığı platformun yüzeyinde hadis-i şerif yazılıdır.
- **Counter Strike:** Oyunda savaşın yapıldığı haritalardan bazıları Müslüman mahallesi olarak tasarlanmıştır ve duvarlarda Arapça metinler bulunmaktadır. Yapımcı firmanın güncellemesinden önce de teröristler ölürlerken “Allahu Ekber” ve “La ilahe illallah” diye bağırılmaktadır. Gelen tepkiler üzerine bu sesler kaldırılmıştır.

- **Devil May Cry 3 Dante's Awakening:** Müslümanların kiblesi olan Kâbe'nin ayet yazılı kapıları oyunda şer odaklarının giriş kapısı olarak tasarlanmıştır.
- **Faith Fighter:** Oyunda Allah, çeşitli inançtaki tanrılar, Hz. İsa, Buda ve Hz. Muhammed birbirleriyle karşılıklı olarak dövüştürülmektedir. Gelen tepkiler nedeniyle önceden açık olan Hz. Muhammed'in yüzü sansürlenmiştir fakat başında sarık belinde kılıç ayağında çarık olarak tasarımılanmış karakter, karşısındakini yendiğinde medyada sıkça duyulduğu şekilde "Allahu Ekber" diye bağırmaktadır.
- **Guitar Hero 3:** Oyundaki bazı sahnelerde gitar çalan karakterlerin ayakların altında Allah lafzı vardır.
- **Little Big Planet 3:** Oyunun oynanışında İslamofobik bir içerik olmamakla birlikte oyun müziğinin ilk başta Ankebût Sûresi 57. ayette yer alan ve mealen "Her canlı ölümü tadacaktır." manasına gelen "küllu nefsin zaikatül mevt" sözleri ile başlaması, ardından Rahman Sûresi 26. ayette yer alan ve mealen "Her canlı yok olacaktır." manasına gelen "küllu men aleyha fân" sözleri ile devam etmesi, oyunun İslamofobik olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Zira ayetlerin altta gitar nameleri eşliğinde, Kur'an-ı Kerim'in kıraatine (okunuşuna) aykırı bir şekilde melodik olarak şarkı formunda verilmesi neticesinde Müslümanların kutsal kitabıyla alay edildiği düşünülmektedir.
- **Minarett Attack:** 2009 yılında İsviçre'de minarelerin inşasının yasaklanmasını içeren referandumdan önce hem Android hem de iOS'ta yayımlanan oyundur. Oyunda sakın yerleşim yerleriyle, kiliseleriyle ve zirvesinde İsviçre bayrağı dalgalanan dağlarıyla beliren İsviçre, bir anda yerden çıkıp mantar gibi çoğalmaya başlayan minarelerle ve ezan okuyan

müezzinlerle dolmaktadır. Oyunda bu minareler hedef alınarak vurulmaktadır.

- **Muslim Massacre:** Oyun ilk olarak Müslümanların ne gibi terörist faaliyetler gerçekleştirdiğini anlatan gazete haberleriyle başlamakta, ardından oyuna geçilmektedir. Oyundaki kahraman (!) kendine yaklaşıp saldırarak entarili, çarşafli binlerce kişiyi öldürmektedir. Oyunun ilerleyen seviyelerinde entarili kişilerin saldırıları, intihar bombacılığına ve roketlerle saldırıya dönüşmektedir. Oyunun sonunda ise sırasıyla Hz. Muhammed ve Allah ile savaşmakta, onların öldürülmesi istenilmektedir.
- **Resident Evil 4:** Oyunda Hz. Muhammed'in Medine'de bulunan kabrinin kapısı, zombilerin saldırdığı kapı olarak tasarlanmış, kapının üzerine de İlluminati logosu işlenmiştir.
- **Resident Evil 5:** Oyunda yer alan bir sahnede kütüphane mevcuttur. Bu kütüphanede tüm kitaplar raflardayken sadece Kur'an-ı Kerim yerdedir.
- **Serious Sam:** Oyunda Müslümanların dördüncü halifesi olan Hz. Ali'nin kabri birebir tasarlanmış olup bu kabrin içinden devamlı uzaylı yaratıklar türeyip oyuncuya saldırmaktadır.
- **Tekken Tag Tournament:** Bu oyunda yer alan "Saudi" sahnesinde karakterlerin dövüştüğü platformun etrafında Kâbe'nin revakları yer almaktadır ve yerlerdeki taşların bazılarında "Allah" yazılıdır.
- **Zack & Wiki:** Korsan temalı bu oyunda karakterler alevlerin içindeki hazine sandığını Kâbe'de yapılanın tersi istikame-tinde tavaf etmekte, dışarıdan "Allahu Ekber" sesi duyulduktan sonra da o sandığa secde etmektedirler (Cıngı, 2018).

Oyunlarda Müslüman, öldürüyor, hırsızlık yapıyor, insan kaçırıyor. Aynı zamanda Müslümanlar için kutsal sayılan değerler oyunlarda ayaklar altına alınmaktadır. Özetle algı yönetimi ve çeşitli subliminal-gizil mesajlar ile oyuncuların bilinçaltılarında manevi tahribatlara sebebiyet verecek etkiler yaratılmaya çalışılmaktadır (<https://gencdergisi.com>). İlk bakışta görülmeyen ve duyulmayan gizli içeriklerle İslam düşmanlığı yapan bu oyunlar, kullanıcıların algısını yönlendirerek İslamiyet'i değersiz bir din olarak gösterirken kötülük ve terörizm algısını da İslam dini ile ilişkilendirmişlerdir. Oyunlar, İslam inancına sahip kullanıcıları kendi inanışlarına karşı uzaklaştırırken farklı dinlere mensup insanların da İslamiyet'e karşı ön yargı beslemesine zemin hazırlamaktadır (Kalaycı ve Ulusal, 2018).

Ancak İslam dininin anlamı ve öğretileri dikkate alındığında dijital oyunlarda yaratılmaya çalışılan algının tam tersi bir durum olduğu açıkça görülmektedir.

İslâm, barış dinidir. Hz. Âdem'den beri gönderilen tüm peygamberler, barışı tavsiye etmiş, tüm ilahi dinler özünde barışı emretmiştir. İslâm kelimesi, Arapça s-l-m kökünden türemiş olup barış anlamını ifade etmektedir. Bu yüce dine inanan kimselere Müslüman denilmiştir. Bu da bu dine inanan kimselerin de barışçı olduklarını ifade eder. Kur'an-ı Kerîm'de, s-l-m kökünden türeyen ve insanlığa barışı tavsiye eden yaklaşık 150 ayet vardır (Ateş, 2006). Allah, insanlara kötülük yapmaktan sakınmalarını emretmiş; küfrü, fısı, isyanı, zulmü, zorbalığı, öldürmeyi, kan dökmeyi yasaklamıştır. Allah'ın bu emrine uymayanlar, ayetin ifadesiyle "şeytanın adımlarını izleyenler" olarak nitelendirilmiş ve açıkça Allah'ın haram kıldığı bir tutum içerisine girmişlerdir. Kur'an'da bu konudaki birçok ayetten sadece iki tanesi şöyledir:

"Allah'a verdikleri sözü, onu kesin olarak onayladıktan sonra bozanlar, Allah'ın ıdıştırılmasını emrettiği şeyi kesip koparanlar ve yeryüzünde bozgunculuk çıkaranlar; işte onlar, lanet onlar içindir ve yurdun kötü olanı da onlar içindir." (Rad, 13/25)

"Allah'ın sana verdiğiyle ahiret yurdunu ara, dünyadan da kendi payını (nasibini) unutma. Allah'ın sana ihsan ettiği gibi sen de ihsanda bulun ve yeryüzünde bozgunculuk arama. Çünkü Allah, bozgunculuk yapanları sevmez." (Kasas, 28/77)

Görüldüğü gibi Allah, İslam dininde, terör, şiddet anlamlarını da kapsayan her türlü bozgunculuk hareketini yasaklamış ve bu tür bir eylem içinde olanları lanetlemiştir. Müslüman dünyayı güzelleştiren, imar eden insandır (<https://sorularlaislamiyet.com>).

Sonuç olarak; dijital oyunlarda İslam karşıtlığına hizmet eden ve İslam'ı karalamaya yönelik birçok unsurun olduğunu ve bu unsurların çocukların bilinçaltına işlenmek istenen gizil mesajlar (İslamofobi) için bir araç olarak kullanıldığını söyleyebiliriz. Bu durum ise çocuğun İslam inancına yönelik olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmasına, Allah'ın hak dini olan İslam'dan uzaklaşmasına ve hatta uzun vadede belki de düşman olmasına yol açacaktır.

Alınabilecek Yasal Tedbirler ve Düzenlemeler

Günümüzde ebeveynler, çocuklarını dijital medyadan uzak tutmak yerine, izleyecekleri içeriklerin onlara uygun olup olmadığını bilmek istemektedirler. "Bu içerik çocuğum için uygun mu?" sorusu, önemli bir sorudur. Dünyanın çeşitli yerlerinde bu amaca yönelik düzenlemeler yapılmaktadır. Avrupa Birliğine üye ülkelerde ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaş derecelendirme ve içerik değerlendirme sistemleri bulunmaktadır. Türkiye'de ise henüz standart bir uygulama maalesef yoktur.

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada’da, dijital oyunların de-recelendirilmesi amacıyla 1994 yılında “Eğlence Yazılımı Derecelendirme Kurulu” (*Entertainment Software Rating Board*, ESRB) kurulmuştur. Bugün Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Meksika’da kullanılmakta olan ESRB; dijital oyun içeriklerini alkol, şiddet, kötü dil kullanımı, uyuşturucu, cinsellik ve kumar gibi birçok açıdan inceleyerek uygun kullanıcı yaş aralıklarını belirlemektedir.

ESRB’nin kullandığı işaretler ve anlamları şöyledir:



Kaynak: <https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/>

EC–Early Childhood (Erken çocukluk dönemi): Bu simge, oyunun 3 yaş ve üzeri çocuklar için uygun olduğunu gösteriyor. Bu sınıftaki oyunlarda çocuklar için uygunsuz olabilecek herhangi bir içerik bulunmuyor.

E–Everyone (Herkes için): Bu simge, 6 yaş ve üzeri çocuklar için uygun olan oyunlarda kullanılıyor. Bu sınıftaki oyunlarda hafif düzeyde şiddet bulunabiliyor. Seyrek olarak kaba bir dil kullanılabiliyor.

E10+–Everyone 10+ (10 yaş üzeri herkes için): Üzerinde bu simgeyi gördüğünüz oyunlar, bir üstteki sınıfa göre daha fazla şiddet unsuru içeriyor.

T–Teen (Ergen): Bu simge, 13 yaş ve üzerindeki kişilere uygun olabilecek oyunlarda bulunuyor. Bu oyunlar şiddet, müstehcen öğeler, az miktarda kan, kumar görüntüleri ve seyrek olarak küfür-lü konuşmalar içerebiliyor.

M–Mature (Yetişkin): Bu simge, ilgili oyunun 17 yaş ve üzeri için uygun olduğunu gösterir. Bu kategorideki oyunlar yoğun şiddet, kan, cinsel içerik ve küfür-lü konuşmalar içerebiliyor.

AO–Adults Only (Sadece yetişkinler): Bu simge, 18 yaşın altındaki kişilere uygun olmayan oyunlara veriliyor. Bu kategorideki oyunlar uzun ve yoğun şiddet sahneleri içerebiliyor. Bu oyunlarda ayrıca cinsel içerik ve çıplaklık bulunabiliyor.

RP–Rating Pending (Henüz derecelendirilmemiş): Oyunun ESRB tarafından incelenmekte olduğunu bu simge, oyun ambalajlarında değil piyasaya sürülmemiş oyunların reklamlarında görülüyor.

Avrupa’da ise 2003 yılından hayata geçirilen PEGI (*Pan-European Game Information*) “Avrupa Birleşik Oyun Derecelendirme Bilgi Sistemi” adında bir oluşum bulunmaktadır. PEGI derecelendirmesi, oyunun içeriğine bağlı olarak belirli bir yaş aralığı için oyunun uygunluğunu ve içeriğini tavsiye eden beş yaş kategorisinden ve sekiz içerik tanımlayıcısından (kötü dil kullanımı, ayrımcılık, uyuşturucu, korku, kumar, cinsellik, şiddet ve çevrim içi oynamaya uygunluk) oluşmaktadır.



Kaynak: <https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/>

PEGI 3: Bu etiketi taşıyan oyunlar neredeyse tüm yaş grupları için uygundur.

PEGI 7: İçerik olarak PEGI 3 ile aynı olmakla beraber bazı içerikler küçükleri korkutabilir.

PEGI 12: Oyun içeriği genel olarak PEGI 7'ye benzese de buradaki fantezi karakterler, bazı argo kelimeler ve bazı cinsel içerikler daha belirgindir.

PEGI 16: Oyun içeriğinin daha belirgin ve bir kademe daha fazla olarak cinsel içerik, tütün ve uyuşturucuya özendirme ve daha kötü bir dil ile argo içerdiğini gösterir.

PEGI 18: Oyun içeriğinin yeni bir sınıf oluşturacak kadar kötü bir dil, şiddet içeriği, ani tepki verme, iğrenme gibi özellikler barındırdığını belirtir.

Türkiye'de Durum Ne?

Türkiye'de bu konuda henüz resmî bir mevzuat bulunmuyor. Dijital oyunların değerlendirme ve sınıflandırılması, asıl kuruluş amacı sinema filmlerini değerlendirmek olan bir merci tarafından, yine sinema filmleri için oluşturulmuş işaret ve ibareler kullanılarak yapılıyor (<https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/>).



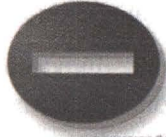
T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
Sinema Genel Müdürlüğü



SİNEMA FİLMLERİ Değerlendirme ve Sınıflandırma İşaretleri



ŞİDDET VE KORKU
UNSURLARI
İÇERİR



OLUMSUZ ÖRNEK
OLUSTURABİLECEK
DAVRANIŞLAR
İÇERİR



CİNSELLİK
UNSURLARI
İÇERİR



GENEL
İZLEYİCİ
KİTLESİ
İÇİNDİR



7 YAŞ ALTI
İZLEYİCİ KİTLESİ
AİLE EŞLİĞİNDE
İZLEYEBİLİR



7 YAŞ VE ÜZERİ
İZLEYİCİ KİTLESİ
İÇİNDİR



13 YAŞ ALTI
İZLEYİCİ
KİTLESİ
AİLE EŞLİĞİNDE
İZLEYEBİLİR



13 YAŞ VE
ÜZERİ
İZLEYİCİ
KİTLESİ
İÇİNDİR



15 YAŞ ALTI
İZLEYİCİ KİTLESİ
AİLE EŞLİĞİNDE
İZLEYEBİLİR



15 YAŞ VE
ÜZERİ
İZLEYİCİ
KİTLESİ İÇİNDİR



18 YAŞ VE
ÜZERİ
İZLEYİCİ
KİTLESİ
İÇİNDİR

**Lütfen izleyeceğiniz ve çocuklarınıza
izlettireceğiniz filmler için belirlenmiş yaş
sınıflarına uyunuz.**



Kaynak: <https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/>

Ülkemizde de dijital oyunların içeriğini denetlemeye yönelik resmî kuruluşların en kısa zamanda hayata geçirilmesi, bu oyunların doğuracağı sorunları önlemek adına çok önemli bir adım olacaktır. Bununla birlikte; Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı uzman pedagog ve psikologların yer aldığı “Sosyal Medya Çalışma Grubu” ile konuya ilişkin çalışmalar başlatılmıştır.

Dijital Oyun Oynama Motivasyon Kaynakları

Peki, bir nesli esareti altına almış olan bu oyunlarda çocuk ve gençleri cezbeden şey nedir? Bu kapsamda tartışılması gereken önemli konu başlıklarından birisi de budur. Bu sorunun cevabını “motivasyon” kavramında aramakta fayda vardır.

Dijital oyunlar, günümüz dünyasında “*dijital yerli*” olarak adlandırılan yeni neslin en önemli uğraşlarından birisi hâline gelmiştir. Öyle ki çocuklar bu oyunları evde, okulda, parkta, yolculukta ve bunun gibi birçok yaşam alanında yoğun bir biçimde oynamaktadırlar. Dahası, bu oyunları oynarken beslenme, uyku, tuvalet gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını dahi ertelemekte ve gündelik yaşamın bir gereği olan aile, okul, spor, sanat ve kültürel aktiviteler gibi birçok yaşamsal aktiviteyi yok sayabilmekteler.

Bu noktada sorulması gereken önemli sorulardan birisi, çocukların dijital oyun oynamayı neden bu kadar çok arzuladıklarıdır. Bu sorunun cevabını verebilmek için daha temel bir soru olan “*İnsan neden oyun oynar?*” sorusunu sormak gerekir. Bu soruya verilecek olan cevap veya cevaplar aynı zamanda çocukların dijital oyun oynamayı neden bu kadar arzuladıklarının da cevabı olacaktır.

İnsanların herhangi bir yaşta niçin oynadıklarını açıklamaya çalışan oyun kuramları mevcuttur. Bu kuramlardan bazıları yalnız geçmiş yıllarda, bazıları ise şimdiki zamanda popüler sayılmaktadır. Bununla beraber, tek başına hiçbirini niçin oynandığını yeterince açıklamaya elverişli değildir (Cole ve Morgan, 2001). Bu kuramlar incelendiğinde oyunların, amaç ve uygulama yöntemleri açısından farklılıklar gösterdiği anlaşılmaktadır. Oyun oynama davranışlarının nedenlerini ve sonuçlarını açıklamaya çalışan kuramlar “*İnsan neden oyun oynar?*” sorusunun cevabını farklı şekillerde vermeye çalışmışlardır.

Klasik Kuramlar

- Fazla Enerji Kuramı (The Surplus Energy Theory): Fazla enerji kuramı Alman şair F. Schiller (1873) ve İngiliz filozof H. Spencer (1878) tarafından ortaya konmuştur. Bu kurama göre, insanlar doğuştan etkindirler ve enerjiyi depolarlar. Diğer ihtiyaçlar giderildikten sonra kalan enerji, aşırı enerji hâline dönüşür. Çocuk gerginlik yaratan bu enerjiyi atabildiği zaman daha sağlıklı bir dengeye kavuşur. Çok oyun oynayan çocuk, sağlıklı çocuktur. Çocuklar bu enerjiyi oyun yolu ile zevk için kullanırlar. Sınıf ortamından ayrılan çocukların oyun alanında neler yaptığı gözlemlendiğinde aşırı enerji görüşünün gerçekçi olduğu ortaya çıkar. Bu kurama göre; kapalı alandan açık oyun alanına çıkma, çocuklara özgürce hareket edebilme olanağı sağlar, böylece çocuklar oyundan daha fazla keyif alır.

- Yeniden Yaratma / Rahatlama Kuramı (The Recreation / Relaxation Theory): Fazla enerji kuramının tem tersi olan bu kuram Alman Şair M. Lazarus (1883)'un görüşlerini içerir. Rahatlama kuramı, bireylerin enerjisinin tüketildiği ve onu mutlak eski hâline getirmek gerektiğini savunur. Oyun oynama, çalışırken kullanılan enerjinin tamamen doldurulmasını sağlar. Modern toplumlarda, iş yaşamında bireyin beyin bölgesi ve ince kasları enerjiyi tekrar depolamada aşırı zorlanır. Çünkü iş yaşamı fiziksel zorlanmaya neden olur. Yeniden yaratma kuramı kaba motor etkinliklerin enerjiyi açığa çıkaran etkenler olduğunu, bedenin bu etkinlikleri yaparken daha fazla rahatladığını öne sürer (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014).

Bu kurama göre, zorlayan etkinlikler insanı zihnen ve bedenen yıpratmaktadır. Bunun sonucu olarak dinlenme ve uyku ihtiyacı duyulur. Gerçek dinlenme ise insanın yaşam görevleri dışında başka etkinliklerle uğraşması ile olabilir ve bu şekilde kendini

yeniler. Çocukların oyun oynamaları, rahatlama gereksiniminden doğar (Sevinç'ten akt. Evcin, 2010).

- Tekrarlama Kuramı (Recapitulation Theory): G. S. Hall (1906), çocuk oyunlarında tekrarlama kuramını ortaya koymuştur. Bu kuram aynı zamanda doğuştan gelen içgüdülere odaklanır. Hall'e göre çocuklar; hayvan, yabani insan, kabile üyesi gibi insan evriminin gelişimsel dönemlerini canlandırır. Oyun, insan evriminin ortaya çıkış sırasını izler. Böylece çocuklar çete oyunları oynamadan önce, ilkel insanların yaptığı gibi ağaçlara tırmanır. Oyunun amacı, modern yaşamda uzun süreli gereksinim duyulmayan içgüdülerden kurtulmaktır. Oyun yolu ile ilkel içgüdüler zayıflar. Örneğin; çocuklar beyzbol gibi spor oyunları oynar ve eskiden avcıların avlarını sopa ile avlamaları gibi enerjilerini atabilir. Aynı zamanda oyun, günümüz yaşamına çocukları hazırlama şekli olarak görülür (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014).

- Alıştırma Kuramı (Practice Theory): Filozof K. Groos (1898) tarafından ortaya konan alıştırma kuramı aynı zamanda içgüdü kuramı olarak da bilinmektedir. Bu kurama göre oyun, çocukları kendi kültürlerinde gereksinim duyacakları sorumluluklara ve gelecekteki rollerine hazırlar. Groos, oyunun geçmişteki içgüdüleri dışarı çıkarmaktan çok, gelecekteki gereksinimleri olan içgüdüleri güçlendirmeye hizmet ettiğine inanmıştır (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014).

Gross'a göre oyun, çocuğun ileriki yaşamında kendisine yardımcı olacak ve onu hayata hazırlayacak doğal yeteneklerin ortaya çıkmasıdır. Bu kurama göre; çocuk gelecekte sergileyeceği davranış ve rolleri önceden içgüdüsel olarak oyun şeklinde dener. Bu şekilde çocuk birtakım beceriler geliştirir ve bu beceriler bireyin yaşamını sürdürmesine katkı sunar. Bu yönü ile oyunun türün de-

vamını sağlayan bir fonksiyonu olduğuna inanılır (Sevinç'ten akt. Evcin, 2010).

Örneğin; çocuklar sosyodramatik oyun oynarken ebeveyn rolüne girdiklerinde onlarla ilgili materyalleri kullanır. Böylece yetişkin yaşamda gereksinim duyacakları ebeveynlik becerilerini uygulayarak kazanırlar. Uygulama ve deneyim çocukların yaşamlarını sürdürmeleri için gerekli olduğu kadar yaşamda gereksinimleri olan beceriler için hazırlanmalarını ve donanımlı olmalarını da sağlar (Aksoy ve Dere-Çiftçi, 2014).

Modern Kuramlar

- Psikoanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory): Sigmund Freud (1905-1920) tarafından ortaya atılan bu kuramda, çocukların duygusal gelişiminde oyunun rolünün önemi üzerinde durulmaktadır. Freud, oyunu, çocuğun duygusal problemleri hakkında bilgi edinmemizi sağlayan bir olgu olarak görmüştür. Oyun, gerçek yaşamın olumsuzluklarından geçici de olsa uzaklaşmayı sağladığından, oynayan çocuk kendisini daha güçlü hissedecektir. Freud gibi Erikson (1950) da psikanalitik kuramını oyun olgusunu açıklamak için kullanmış ve bu kuram bağlamında normal kişilik gelişimine oyunun katkısını incelemiştir. Ona göre, oyun, çocukların psikososyal gelişiminin aynasıdır. Çocuklar oyun içinde model yaratırken gerçek yaşamdan yardım alırlar. Erikson, oyunu terapide kullanan ilk bilim insanıdır. Davranışın biyolojik ve sosyokültürel faktöre bağlı olduğundan söz etmektedir. Adler (1948) ise oyunu problemlili çocukların terapisinde kullanılan bir metot olarak görmektedir. Terapistlerin çocukla iletişim kurarken çocuğun gözüyle bakması, onun kulakları ile duyması gerektiğini söyler. Adler, 4-9 yaşlarındaki çocukların sık sık oyuncakları ile oynarken kendilerini ifade ettiğini oyun terapisi yoluyla da onlara ulaşılabileceğini ifade etmektedir.

- **Zihinsel Kuram (Cognivite Teory):** İsviçreli Psikolog Piaget (1896-1980), oyunu, çocuğun tüm zihinsel gelişiminin bir parçası sayar, özümleme ve uyum süreci olarak görür. Uyum süreci, sosyalleşme, iş birliği ve dil gibi psikolojinin bazı alanlarında önemli bir yer tutmaktadır. Piaget, çocukta zihin gelişiminin aynen biyolojik gelişimdeki gibi organizmanın yapılarında meydana gelen bazı niteliksel değişimleri içerdiği varsayımını geliştirmiştir. Piaget, oyunu alıştırma, sembol ve kurallı olmak üzere üç bölüme ayırır. **Alıştırma oyunları;** yaşamın ilk aylarında başlar ve bir çığır, tekrar tekrar sallamak gibi çocuğun olayları kendi kontrolünde tutmaktan duyduğu hazzın sonucu olarak ortaya çıkan amaçsız eylemlerdir. **Sembolik oyunlar;** dramatik oyun biçiminde iki yaşındayken başlar; hayali davranışların oyuna dönüştüğü görülür; bu dönemdeki çocuk kesin kuralları kavrayamamaktadır. **Kurallı oyunlar;** sosyal düzenlemeler içerir; grup tarafından gerçekleştirilir; 7-11 yaş yani somut dönemi kapsamaktadır. Piaget'den sonra birçok araştırmacı, çocukların sosyal dünyayı oyunla nasıl temsil ettiğini incelemiştir. Bretherton'a göre, çocuklar, bir olay değiştirerek "gerçeklere" yeni alternatifler getirirler. Garvey ve Brandt ise çocukların hayali davranarak oyunun içerik ve işleyişini inceleyerek oyunda başlangıç ve sonucun önemli olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca oyun, çocukların sosyal oyunda gerçeğe karşı sembolik alternatifler kullanarak diğer kişilerle ortak paylaşım yaşamalarını da sağlamıştır.

- **Sosyokültürel Kuram (Socio-Cultural Theory):** Rus psikologu Vygotsky (1896-1938), zihinsel gelişim içinde oyunun daha fazla rolü olduğuna inanarak "Çocukların Zihinsel Gelişiminde Oyunun Rolü" adlı eserinde, oyunun nesnenin anlamını maddiyat özelliğinden ayırt ederek öğrenildiğini belirtmiştir. Örneğin; çocuğun bir sopayla oynarken onun "at" olduğunu söylemesi ve sopayı "at"mış gibi kullanması, onun atın anlamını öğrenmiş olduğunu

gösterir. Vygotsky, buna "gerçeğin algılanması" demekte, dünyanın yalnızca şekil ve renkten ibaret olmadığını, duygu ve anlamın da önemli olduğunu söylemektedir. Vygotsky, çocuğun sosyalleşmesinin sosyal çevre ile birlikte fiziksel çevre içindeki davranışlarla da oluştuğunu vurgular. Ona göre, insanın bilişsel işlevi, biyolojik yapılanma üzerine kuruludur. Vygotsky'nin kuramının önemi, kendi başına bir kuram olmasında değil değişik görüşleri bütünleştirmesinden kaynaklanmaktadır. Bruner, oyunda yaratıcılığı ve esnekliği ilerletmenin önemi üzerinde durmuştur. Bruner (1972), oyun içindeki anlamların sonuçlarından daha önemli olduğunu bulmuştur. Ona göre, çocuklar oyun içerisinde yanlış yapmadıkları için amaçlarına ulaşırlar ve bu sayede çocuklar alışılmamış yeni birleşim içeren davranışları deneyebilirler. Ayrıca çocuklar bu davranışları gerçek yaşam problemlerini çözmek için de kullanabilirler. Bu da oyun yoluyla çocukların seçme hakkını arttırarak rahat davranmalarını sağlamaktadır. Oyunun en önemli fonksiyonu, kişinin daha az riskli ortamlarda öğrenmesini sağlamak olarak görülmektedir (Öğreşir, 2008).

"İnsan neden oyun oynar?" sorusuna cevap vermeye çalışan bu kuramlar, bu sorunun cevabını "*zihinsel, duygusal, bedensel ve sosyal gelişimin bir gereği*", "*sağlıklı yaşamın bir gereği*", "*genetik özelliklerin bir gereği*" gibi cevaplarla açıklamaya çalışmışlardır. Aynı soruyu dijital oyunlar içinde de sorabiliriz ve bu sorunun cevabını nispeten bu kuramlarla açıklamak da mümkündür. Ancak "*Çocuklar neden dijital oyun oynar?*" sorusunun cevabını bu kuramlardan farklı olarak "oyun kaynaklı" ve "oyun dışı" faktörlerle de açıklamak mümkündür.

Oyun Kaynaklı Faktörler

Dijital oyunların oyunculara gerçeküstü bir dünya sunması, oyuncuların burada olağanüstü güç ve yeteneklere sahip olması ve gerçek yaşamda başaramayacağı birçok şeyi bu oyunlarda başara-bilmesi, çocukları bu oyunlara çeken önemli etkenlerdendir. Diğer önemli etkenler ise bu oyunlardaki bilinmezlik, merak ve heyecan duygusu ile sürekli level-aşama geçmeye yönelik kurgulanan oyun senaryoları ve anlık ödüllendirme gibi faktörlerin oyuncuları hep daha iyiye daha mükemmele ulaşılmaya güdülemesidir.

Binark vd. (2009)'ne göre, oyunun “özgürlük” özelliği çerçevesinde, istendiği kadar oynanabilmesi, her an ertelenebilmesi veya iptal edilebilir olması hem geleneksel hem de dijital oyunların ortak özelliğidir. Ancak geleneksel oyunda oyun oynayan çocuğa “vaktin geç olduğu”nun hatırlatılması ve oyuncunun oyunun “özgürlük” özelliğine dayanarak oyunu ertelemesi veya iptal etmesi gibi bir davranış, dijital oyunda çok da özgürce uygulanamaz. Bunun birkaç nedeni vardır; oynayan kişi her zaman çocuk değil belki de çoğu zaman bir yetişkindir ve uyaracak bir üst mekanizma olmayabilir. Ya da dijital oyunu yarıda bırakırsanız bir sonraki aşamaya geçemeyebilir hatta sonraki sefere oyuna kaldığınız yerden devam edemeyip oyun dışı kalabilirsiniz. İşte dijital oyunların bu özelliği, oynayan bireylerin her seferinde daha fazla süre oyun oynamalarına sebep olurken ilerleyen aşamalarda bireylerin birer oyun bağımlısına dönüşmelerine neden olabilmektedir.

Oyunlar gerçeklerden kopmaya neden olduğu kadar gerçeği daha iyi yaşamaya da kapı açabilir. İnsanın her geçen gün karmaşıklaşan kent hayatından kaçmaya, eğlenmeye, mola vermeye ihtiyacı vardır. Oyunlar bu kopuşu sağlayabilir. Bu kopuş daha sonrasında gerçeğe daha güçlü dönmeyi sağlıyorsa yararlıdır diyebiliriz. Ama gerçeğe dönmeye engel oluyorsa o zaman bir sorundur. Ger-

çek ile sanal arasındaki dengeyi kurmak yeni bir beceri. Bu beceriyi edinenler bağımlı olmuyorlar. Ama bazıları hiçbir zaman bu dengeyi kuracak beceriyi kazanamıyor, hatta gerçeğe yaşama becerilerini de kaybediyorlar (Ögel, 2012).

Kıran (2011)'a göre, dijital oyunlar kendi başlarına bağımlılık yaratmaz. Ancak bazı dijital oyunların bağımlılık yaratma potansiyeli diğerlerinden belirgin ölçüde fazladır. Bunların özellikleri şunlardır:

Topluluk: Bazı oyunlar sadece ekip, “kabile” içerisinde başarıyla tamamlanabilirler. Çocuklar, dâhil oldukları oyun ekibi tarafından dışlanma korkusuyla oyunu bırakmakta güçlük çekerler. Bu özellikle, internet üzerinden oynanan online oyunlarda söz konusudur.

Talih Meselesi ve Ödüllendirme: Oyunlarda oyuncu önceden belli olmayan aralıklarla özel ödüller kazanır. Çocuklar ne kadar uzun oynarsa ödül ihtimali o kadar artar. Çocuklar her an, ödül zamanı geleceği umudunu besler ve bu yüzden sürekli oynamaya devam ederler. Söz konusu oyunlar, uzun süre oynamayı daha hızlı ilerleme imkânıyla ödüllendiriyor, örneğin, oyundaki karakterin daha güçlü olmasını sağlayan tecrübe puanlarıyla ya da kazanılan para, alet veya ham maddelerle. Yani oyuncu ne kadar uzun süre oynarsa o kadar çok “kazanıyor”.

Hayal Edilen Kişilik: Bazı oyunlar çocuklara başka kılıklara bürünme ve kendilerini olmak isteyecekleri bir şekilde gösterme imkânı sunar, örneğin; güçlü, kudret sahibi, sportif. Kendilerini hayal ettikleri imgeyi görüntüleyebilirler.

Sonsuzluk: Online oyunlar günün 24 saati devam ediyorsa ya da aylık ücret karşılığı oynanıyorsa, çocuklar bir şey kaçırma korkusuyla oyunu bırakamazlar.

Bilgisayar oyunları ile ilgili araştırmaların çoğunda oyun oynama nedenleri başlıca şöyle ifade edilmektedir;

- Eğlence, meydan okuma, yapacak başka bir şey olmadığından,
- Rekabet, sosyal iletişim, çeşitlilik, canlandırıcı etki, düşsel ortamlar sağlama,
- Zaman geçirme, rahatlamak ya da stresten kaçma,
- Birçok defalar tekrar dönülebilmek, uzun süreler boyunca odaklanılabilecek bir ortam sağlama,
- Dinlenme, boş zaman geçirme, içinde bulunulan zamandan uzaklaşma, gerçek hayattan kaçma ve serbest olma gibi nedenler de yine bireyleri oyun oynamaya yönelten nedenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Horzum vd., 2008).

Oyun Dışı Faktörler

Dijital oyun bağımlılığına giden süreçte, oyuncuları cezbeden oyun içi faktörler kadar oyun dışı faktörlerin etkisinin de doğru bir şekilde tespit edilmesi, problem durumunun bütüncül bir biçimde ele alınmasını sağlayacaktır. Bu noktada oyun dışı faktörleri sırasıyla tartışmakta yarar vardır:

Ebeveyn Faktörü / Rol-Model Davranışlar: Bir çocuğun yaşamının özellikle ilk yıllarında kendisine rol-model aldığı kişilerin başında ebeveynleri gelir. Çocuk bu dönemde ebeveynlerinin bütün davranışlarını taklit etmeye çalışır. Çocuğun yakın ve uzak çevresini keşfetmesinin ve bu çevreye uyum sağlamasının yegâne yöntemi sosyal öğrenme yöntemidir yani taklittir. Sosyal öğrenme yöntemine göre; birey çevresinde bulunan diğer bireylerin davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek kendisi için yararlı gördüğü davranışları taklit etmeye başlar ve bu davranışlar zamanla öğrenilmiş sürekli davranışlara dönüşür. Oyun çağında

bulunan çocukların gelişim özellikleri ile sosyal öğrenme yöntemi arasındaki ilişki incelendiğinde, özellikle ebeveynlerin bu süreçteki rolünün oldukça önemli olduğunu söylemeliyiz. Ebeveynlerin dikkat etmeleri gereken en önemli noktalardan birisi, sergilemiş oldukları model davranışların, çocukları bu oyunlara daha fazla motive edebileceği-yöneltebileceğidir. Örneğin; çocuğun oyun oynama davranışını sınırlandırmaya yönelik çaba sarf eden ve bu oyunların doğurabileceği sakıncalar konusunda sürekli uyarılarda ve tenkitlerde bulunan ebeveynlerin aynı zamanda kendilerinin bu oyunları oynamaları veya benzer bir şekilde sosyal medyada vakit geçirmeleri, çocukların bu konuda bir çelişki yaşamalarına yol açabilir ve bu durum zaman zaman bir çatışmaya dönüşebilir.

Birçok ebeveynin çocuklarına bu konularda yasaklar koymasına rağmen kendilerinin de cep telefonu ve benzer araçları kullanarak sosyal medya başta olmak üzere birçok dijital platformda saatlerce zaman geçirmeleri ve bu zaman diliminde aile içi iletişimi kısıtlamaları bu sorunun önemli bir kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Oysaki çocukların ilgiye, sevgiye ve önemsenmeye en çok ihtiyaç duydukları bu dönemde, ebeveynlerin sergilemiş oldukları bu olumsuz rol-model davranışlar, çocukları hem dijital oyun oynama davranışına yöneltecek hem de çocuk ve ebeveyn arasında çatışmaların yaşanmasına neden olacaktır. Ebeveynleri ile zayıf ilişkileri olan, yeterince ilgi ve destek göremeyen çocukların bu kritik dönemde ebeveyn rehberliği ve korumasından mahrum kalması, çocukları bu bağımlılığa sürükleyen önemli faktörlerden biri olacaktır. Özellikle çevrim içi dijital oyunlardaki arkadaşlık ve iletişim ortamı, çocukların aile içinde yaşayamadığı iletişim ve arkadaşlığın yerini dolduracaktır.

Kneer vd. (2014), bireyleri problemli oyun oynama davranışına iten risk faktörlerini ele aldıkları bir çalışmada; zayıf aile ilişki-

leri ile problemli oyun oynama davranışı arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmektedirler. Diğer taraftan Toran vd. (2016), çocukların dijital oyunları ilk deneyimlemelerinin genellikle ebeveynleri aracılığıyla gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bu tespitten yola çıkacak olursak, çocukların önemli bir davranış bağımlılığı türü olan dijital oyun bağımlılığıyla ilk kez ebeveynleri aracılığıyla tanıştığını da söyleyebiliriz.

Young, sorunun kaynağının bilgisayar değil bilgisayar kullanan insanlar olduğunu, özellikle ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan çocukların bilgisayarı bir kaçış, atlatma aracı olarak kullanma yoluna gidebildiği ve bu çocukların bilgisayar oyunları ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar görenler olduğunu söylemektedir (Kelleci, 2008).

Baskılanmış Duygular: Özellikle ebeveynlerin ve çevrenin aşırı baskıcı tutum ve davranışları sonucunda (örneğin; ders çalışmaya yönelik baskılar, herhangi bir hata durumunda rencide edici sözlü veya fiziksel şiddet, ilgi ve yeteneklerin zorlama ile yönlendirilmesi vb.) çocukta öz güven duygusunun sarsılması, içe kapanma ve yalnızlaşma gibi sorunlar görülebilir. “Çocuk neden oyun oynar?” sorusunun cevabını Sigmund Freud; “Çocuk gerçek yaşamın olumsuzluklarından ve baskısından uzaklaşmak ve kendisini daha özgür ve güçlü hissetmek için oyun oynar.” şeklinde açıklamaya çalışır. Bu değerlendirmeden yola çıkacak olursak çocuk, hissettiği baskıdan kurtulmanın yolunu özgürlüğün neredeyse sınırsız olduğu sanal dünyalar olan dijital oyunlarda bulmaya çalışır. Çünkü bu oyunlar gerçek dünyada erişilmesi imkânsız olan her türlü yeteneğe, fırsata neredeyse sınırsız bir biçimde sahip olunabilecek dünyalardır. Bu açıdan değerlendirildiğinde ebeveyn ve çevrenin çocuğa yönelik tutum ve davranışlarının dengeli ve ölçülü olması gerektiği, aksi takdirde bağımlılığa giden bu süreçte

farkında olmadan dölaylı da olsa bu tür davranışların çocukları dijital oyunlara yöneltmede önemli faktörler olduğunu bilmek gerekir. Kneer vd. (2014), bireyleri problemli oyun oynama davranışına iten risk faktörlerini ele aldıkları bir çalışmada; düşük öz saygı, yüksek düzeyde yalnızlık ve utangaçlık gibi durumlar ile problemli oyun oynama davranışı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Kısıtlı-Kapalı Ortam: Özellikle geleneksel oyun denilince olmazsa olmazlardan birisi de oyun alanlarıdır. Oyun alanları, çocuğun kendi dünyasını yarattığı, yaratmış olduğu bu dünyada özgürce hareket edebildiği, kuralları ve işleyişleri kendince belirleyebildiği yegâne alanlardır. Son yıllarda özellikle büyük şehirlerde nüfus artışı ile birlikte meydana gelen hızlı ve çarpık kentleşme, oyun alanları olan park ve bahçe gibi alanların hızlı bir biçimde betonlaşmasına ve yok olmasına neden olmuştur. Ruhi (1993), apartman dairelerinde yaşayan, okula servisle giden, televizyon ve bilgisayar karşısında vakit geçiren çocuğun, çarpık kentleşme nedeniyle çocuk oyun alanı ve parklarına hasret kaldığını ifade etmektedir. Bu durum ise çocukların boş-serbest zamanlarının önemli bir bölümünü fiziksel hareketliliğin ve alternatiflerin oldukça kısıtlı olduğu evlerde geçirmelerine neden olmaktadır. Dolayısıyla bu oyun alanlarının yok olması, çocukların oyun ihtiyaçlarını gidermeleri noktasında farklı alternatiflere yönelmelerine neden olmaktadır ki bu alternatiflerin başında da dijital oyunlar gelmektedir.

Başka bir açıdan konuyu ele alacak olursak, çocukların oyun oynama ihtiyaçlarını giderdikleri yegâne alanlardan birisi de okullardır. Okullardaki beden eğitimi ve oyun dersleri, çocukların fiziksel hareketlilik ve oyun ihtiyaçlarını giderebildiği önemli zaman dilimleridir. Özellikle hareketin oldukça kısıtlı olduğu teorik derslerde, hareketsizlikten kaynaklı biriken enerji, çocukta bedensel ve

ruhsal bir gerginliğe yol açar. Yaşanan bu gerginlik durumu aynı zamanda çocuğun derse odaklanamamasına ve akademik başarısının düşmesine neden olur. Çocuğun yaşadığı bu olumsuz durumdan kurtulmasının ve hem ruhsal hem de bedensel olarak rahatlamasının yolu, beden eğitimi ve oyun derslerinden geçmektedir. Ancak maalesef eğitim sistemimizin özellikle sınav sistemi üzerine kurgulanmış olması, çocukların zihinsel gelişim yönünün diğer gelişim alanları olan bedensel ve psikososyal gelişim alanlarından daha fazla önemsenmesine neden olmaktadır. Bu durumdan kaynaklı olarak okul müfredatlarında yer alan "*Beden Eğitimi ve Oyun*" ders saatlerinin oldukça sınırlı-yetersiz olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin; ilkokulda 1, 2 ve 3. sınıflarda haftada 5 saat olan Beden Eğitimi ve Oyun dersinin 4. sınıfta haftada 2 saate düşürüldüğünü görüyoruz. Bu durum, ortaokul ve lise gibi sonraki eğitim kademelerinde de beden eğitimi ve oyun ders saatlerinin giderek azaldığı bir şekilde devam etmektedir. Bununla birlikte okullardaki fiziki altyapı ve araç gereçler noktasında spor salonu ve oyun alanlarının da oldukça yetersiz olduğu bir gerçektir. Saydığımız bütün bu sebepler, çocukların oyun ihtiyacını karşılama noktasında önemli eksiklikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak, oyun oynama noktasında zamansal ve mekânsal olarak kısıtlanan çocukların oyun ihtiyaçlarını dijital oyunlarla gidermeye çalıştıklarını söyleyebiliriz.

Reklam-Tanıtım: TDK (Türk Dil Kurumu) Güncel Türkçe Sözlük'te "**reklam**" kavramının anlamı "*bir şeyi halka tanıtmak, beğendirmek ve böylelikle sürümünü sağlamak için denenen her türlü yol ve bu amaç için kullanılan yazı, resim, film vb.*" şeklinde ifade edilmektedir (<https://sozluk.gov.tr/>).

Bu tanımdan yola çıkacak olursak, oyun şirketlerinin üretmiş oldukları yeni oyun yazılımı ve araçlarının reklam ve tanıtımında

(örneğin; oyun bilgisayarları, oyun konsolları, oyun uygulamaları vb.) televizyon, gazete, dergi, sosyal medya gibi birçok alanı yoğun bir biçimde kullandıklarını söyleyebiliriz. Bu reklam ve tanıtım faaliyetlerinin temel amacı, ana hedef kitleyi oluşturan çocukları etkilemek ve bu ürünleri almaları konusunda teşvik etmektir. Ancak üreticiler açısından pazarlama stratejilerinin doğal bir parçası olarak görülen bu reklam ve tanıtım faaliyetleri göründükleri kadar masum olmayabiliyor. Zira bu alandaki birçok reklamın çocuklar üzerinde yaratmış olduğu temel etki, çoğu zaman ihtiyacı olmadığı hâlde bu ürünleri satın almalarına yönelik bilinçaltında oluşan yoksunluk ve zorunluluk duygusudur. Çocuklar maruz kaldıkları bu yoğun reklam ve tanıtım faaliyetleri sonucunda, üretilen yeni dijital oyun yazılımlarını ve araçlarını almanın bir görev ya da gereklilik olduğu düşüncesinden hareketle bu oyunlara daha çok ilgi ve yönelim sergilemektedirler. Bu durumun doğal bir sonucu olarak çocukların dijital oyun oynama motivasyonları artmakta ve bağımlılığa giden yolda bir adım daha atılmış olmaktadır. Günümüz dünyasında oyun şirketlerinin başvurduğu bu reklam ve tanıtım faaliyetlerinden tamamen izole olmak veya kurtulmak elbette mümkün değildir. Ancak bu konuda gerek yasa koyucular tarafından gerekse oyun şirketleri tarafından durumun önemi ve risk faktörleri dikkate alınarak çeşitli tedbirlerin alınması şarttır. Bu noktada RTÜK ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile Ticaret Bakanlığına oldukça önemli görevler düşmektedir.

BÖLÜM IV

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE SPORUN ROLÜ

Davranış bağımlılığı (dijital oyun bağımlılığı) tanı kriterlerinin madde bağımlılığı tanı kriterleri üzerine temellendirilmesi, her iki bağımlılık türünün de yapısal özellikleri açısından benzer olduğunu ortaya koyarken bu durum tedavi ve terapi süreçlerinin de benzer olması sonucunu doğurmaktadır. Bu kitapta madde bağımlılığı tedavi ve terapi süreçleri bütün ayrıntıları ile ele alınmayacaktır ancak madde bağımlılığında tedavi ve terapi sürecine ilişkin kısaca bilgi verilmesi, dijital oyun bağımlılığı tedavi ve terapi sürecine ışık tutması açısından faydalı olacaktır.

Madde bağımlılığı; sosyal, ekonomik, genetik, psikolojik ve nörolojik boyutları olan son derece karmaşık bir olgudur. Madde bağımlılığı düzelme (remisyon) ve nüks (relaps) dönemleri ile seyreden kronik bir beyin hastalığıdır. Diğer birçok kronik hastalıkta olduğu gibi madde bağımlılığının tedavisi de semptomatik niteliktedir. Tıpta hastalıkların tedavisi **radikal** (rasyonel) veya **semptomatik** olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. **Radikal tedavide;** hastalık etkeni ilaç veya başka bir yöntemle kökten ortadan kaldırılarak kesin bir tedavi gerçekleştirilir. Radikal tedaviler yeterli süre ilaç kullanıldıktan sonra kesilir ve hastalık belirtileri tekrar ortaya çıkmaz. Buna en güzel örnek bakteriyel enfeksiyonla-

rın duyarlı oldukları antibiyotiklerle tedavisidir. **Semptomatik tedavilerde ise** hastalık belirtilerinin biri, birkaçı veya tamamı ilaç tedavisi ile kontrol altına alınabilir ancak tedavi kesilirse kontrol altına alınan belirtiler tekrar ortaya çıkar. İlacın kronik olarak çoğunlukla da ömür boyu kullanımı gerekir. Buna hipertansiyon, diyabet ve parkinson sendromu gibi hastalıkları örnek verebiliriz. Madde bağımlılığı gibi beyin hastalıklarının tedavisi semptomatiktir ve sürekli ilaç kullanımını ve hekim kontrolü altında olmayı gerektiren bir durumdur. Madde bağımlılığının ilaçla kesin tedavi edilebilir bir problem olduğunu iddia etmek veya bu iddiayı desteklemek sadece yeni bağımlılar oluşumuna yardımcı olur ve bilimsel olarak da gerçeği yansıtmaz. Henüz madde bağımlılığını kökten tedavi eden etkili bir ilaca sahip değiliz. Tedavinin bağımlı olduktan sonra, irade gücü veya ilaçlar yardımı ile tekrar kişilerin eski hâline dönebileceği şeklinde ifade edilmesi, hatalı ve yeni bağımlılıklar oluşmasını teşvik edicidir (Uzbay, 2009).

Bağımlılıkla mücadelede hem dünyada hem ülkemizde birçok farklı yöntemin uygulanması söz konusudur. Bununla birlikte gerek madde gerekse davranış bağımlılıkları ile mücadelede spor, önemli bir araç olarak kullanılmakta ve her iki bağımlılık türünün de tedavi ve terapi sürecinde ortak paydasını oluşturmaktadır. Landale ve Roderick (2014), sporun insan üzerindeki psikolojik ve fiziksel faydalarının biliniyor olmasına rağmen bağımlılık ile mücadele programlarında spora yeterince yer verilmediğini ve sporun ilaç tedavisi ve diğer terapi yöntemlerinin gerisinde kaldığını ifade etmektedir. Araştırmacı, sporun alkol ve madde bağımlılığını tedavi etmedeki rolünü araştıran çalışmaların ise sınırlı olduğunu belirtirken yaşam kalitesinin artırılmasında sporun rolünün büyük olduğunu ifade etmektedir.

Buradan hareketle, madde bağımlılığı tedavi ve terapi süreçlerindeki uygulamalarda sporun yerinin ve öneminin bilinmesi, diji-

tal oyun bağımlılığı tedavi ve terapi süreçlerinde de sporun önemini ortaya koyması açısından yol gösterici olacaktır. Örneğin, madde bağımlılığı ile mücadelede öne çıkan Yeşilay, tedavi ve terapi sürecinde sportif uygulamaların önemini şu şekilde vurgulamaktadır:

“Alkol ve madde bağımlılığı hem zihne hem de bedene fazlaca zarar vermektedir. Bağımlılık, bedeni alışık olduğu çalışma düzeninden çıkartarak farklı bir düzen oluşturmaya çalışmaktadır. Bu bağımlılık sürecinde, bağımlı olunan alkol ya da madde sistemden çıkarıldığı zaman, bağımlı endişeli, depresif ve hayatın ana streslerinden bazılarını daha fazla duyarlı hâle gelmiş hissedebilir. Ancak bu olumsuz duygu ve durumlara karşı gelmek ve bazı olumlu sonuçlar almak için spor ya da fiziksel egzersiz yapmak iyi bir seçenek olabilir. Ayrıca bu fiziksel aktivitenin çok yoğun ya da yorucu olmasına da gerek yoktur. Alkol ve madde bağımlılığında spor ve egzersizin yararlarına göz atacak olursak;

Stres Azaltma

Bağımlılığın iyileşmesinde stres önemli bir sorun olarak görülmektedir ve iyi bir şekilde yönetilemezse alkol ve madde bağımlılığına geri dönmeye neden olabilir. Fiziksel aktivite hem gün içindeki strese neden olabilecek düşüncelerden uzaklaşmayı sağlar hem de beynin salgıladığı ve mutluluk hissi veren endorfin ve serotonin hormonları sayesinde stresle başa çıkmaya yardımcı olur.

İyi Bir Ruh Hâli

Ruh hâlindeki değişiklikler bazı durumlarda alkol ve madde bağımlılığı ile ilişkilendirilebilir. Bağımlı olunan sürede yapay olarak alınan ve bağımlıyı iyi bir ruh hâline soktuğu düşünülen kimyasalları doğal olarak üretmek için vücudu yeni koşullara alıştırebiliriz. Yapılan araştırmalara göre, günde 30 dakika egzersiz yapmak, ruh hâlinde olumlu bir değişiklik yapmak için yeterlidir.

Artan Enerji

Yapılan her fiziksel aktivitede (koşmak, bisiklet sürmek, yüz-mek vb.) bol miktarda enerji harcanır ancak iyileşme için atılan her adım bağımlılık tedavisinde bulunan kişiyi daha da motive edeceği için bir sonraki egzersize daha fazla istek ve enerjiyle gelecektir.

Daha İyi Uyku

Uyku problemleri bağımlılık tedavisinde sıkça görülen bir durumdur. Tedavi süresince düzenli bir fiziksel aktivite ya da spor vücut sıcaklığını ve çalışma düzenini uygun bir şekilde ayarlayacağı için hem uyku kalitesini hem de uyku süresini arttırabilmektedir.

Tekrarı Önleme

Alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde düzenli spor ve egzersiz yapmak için en önemli nedenler arasında, spor ve egzersiz yapmanın alkol ve madde kullanımına dönmeyi engellemesini sayabiliriz. Yapılan bir çalışmaya göre, tedavi programında spor ya da fiziksel egzersiz bulunan bağımlıların, bulunmayanlara göre daha uzun süre temiz kaldığı gözlemlenmiştir” (<https://www.yedam.org.tr>).

T.C. Sağlık Bakanlığı “Uyuşturucu ile Mücadele Ulusal Strateji Belgesi (2018-2013)” incelendiğinde ise uyuşturucu ile mücadelede “Koruyucu ve Önleyici Hizmetler” başlığı altında spora vurgu yapan şu maddeler yer almaktadır:

- *Spor ile Hayata Gülümse (sevgi evlerinde kalan çocuklar vb.) projelerine gençlerin aktif olarak katılımlarının sağlanması,*
- *Örgün eğitimde yer alan riskli ve dezavantajlı grupta olan gençlerin okul spor faaliyetlerine katılımının arttırılması,*

- *Başta riskli gruplardaki gençler olmak üzere okullardaki lisanslı sporcu sayısının artırılması,*
- *Gençlik Projeleri Destek Programı (GPDP) kapsamında bağımlılığı önleme ve tedavi sonrası süreci desteklemeye yönelik projelerin (sosyal uyum, kültür, sanat, sağlıklı yaşam ve spor temalı) finansmanının sağlanması (<https://hsgm.saglik.gov.tr>).*

Alkol ve madde bağımlılığı ile mücadelede sporun önemine ve rolüne dikkat çeken Yeşilayın faaliyetleri kapsamında yer alan “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi” programında ise dijital oyun bağımlılığından korunma yöntemleri sıralanmakta ve bu mücadele yöntemleri arasında yine spor kavramına vurgu yapılmaktadır.

Kendimizi korumak için öneriler:

- *Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.*
- *Oyunun yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (spor, hobi, vb.).*
- *Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırın.*
- *Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin, akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsiniz, ders başarınız düşebilir.*
- *Gerekirse uzman yardımı alın (<https://tbm.org.tr>).*

Bu örneklerden de anlaşılacağı üzere dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede sporun çok önemli bir rolü olduğunu söyleyebiliriz. Peki, gerek madde gerekse oyun bağımlılığı ile mücadelede spor nederi önemlidir? Neden birçok tedavi ve terapi yönteminin olmaz-

sa olmaz bir parçasıdır spor? Bu soruların cevaplarını sporun birey üzerinde yaratmış olduğu etkilerini açıklayarak verebiliriz.

Daha önceki bölümlerde de değindiğimiz önemli noktalardan birisi, bağımlılık sürecinde beyin kimyasallarında meydana gelen değişikliklerin neler olduğuydu. Gerek madde gerekse dijital oyun bağımlılığında dopamin ve serotonin başta olmak üzere mutluluk hormonlarının salgılanma seviyesi normalin çok üzerine çıkmakta ve bu durum zamanla tolerans gelişimi ile birlikte kişinin devamlı suretle aynı hazzı yaşayabilmek adına o etkiyi yaratan madde veya davranışa yönelmesine neden olmakta ve böylece bağımlılık dediğimiz sorun başlamaktadır. Ancak gerek madde gerekse bağımlı olunan davranışın, salgılanmasına yol açtığı dopamin ve serotonin kimyasallarının en doğal salgılanma yolu ise fiziksel aktivite yani spordur. Tarhan (2005), düzenli ve ölçülü yapılan fiziksel aktivitenin beden sağlığı yanında ruh sağlığını da (duygusal boşalma, sükûnet, rahatlık ve zihinsel gevşemeye) iyileştirdiğini ve spor yapma esnasında endorfin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının arttığını ifade etmektedir. Mumcu (2019), düzenli fiziksel aktivitenin başta dopamin ve serotonin olmak üzere mutluluk hormonlarını aktive ettiğini ve böylece bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuz durumların etkileri ile başa çıkmada sporun-fiziksel aktivitenin önemli bir role sahip olduğunu belirtmektedir. Terlemez (2019), özellikle uzun süreli fiziksel aktivitelerin dopamin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Sporun yaratmış olduğu bu etkiler dikkate alındığında ise madde bağımlılığında olduğu gibi oyun bağımlılığı ile mücadelede de sporun önemli bir araç olduğunu söyleyebiliriz.

Yılmaz ve Balcıoğlu (2010), fiziksel aktivite ve sporun çağımızda önem kazandığını, kolay uygulanabilir ve maliyetsiz olma-

sıyla da bağımlılık tedavisinde tamamlayıcı bir işleve sahip olduğunu ifade etmektedirler. Laurie ve ark. (2017), bağımlılık ile mücadelede sporun mental ve fiziksel açıdan koruyucu ve pozitif etkisine vurgu yapmaktadır. Bağımlılık tedavi ve terapi sürecinde sporun bir araç olarak kullanılmasının bireyler arası ilişkilerde iyileşme, akademik başarıda yükselme, öz güven artışı, stresin azalması, depresyondan kurtulma ve pozitif zihinsel meşguliyet gibi olumlu etkiler yarattığı ve dolayısıyla bağımlılığın doğurduğu olumsuz durumların ortadan kaldırılmasında önemli bir araç olarak kullanılabileceği ifade edilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede sporun bir araç olarak kullanılması, bireylerin bu faaliyetleri sadece profesyonel veya lisanslı bir sporcu olarak herhangi bir takım veya kulüp bünyesinde gerçekleştirmesi anlamına gelmemelidir. Burada kastedilen “herkes için spor” veya “yaşam boyu spor” ilkelerinden yola çıkarak amatörce ve sağlıklı yaşamı önceleyecek bir anlayışla ilgi, yetenek, zaman ve mekân gibi faktörlerin izin verdiği ölçüde fiziksel aktivite yani spor yapmaktır. Burada amaç, bireylerin dijital oyun başında harcadıkları zamanın yerini, keyif alabilecekleri eğlenceli aktiviteler olan sportif aktivitelerle doldurulmasıdır. Davranış bağımlılıkları ile mücadelede birey için sorun yaratan davranış ortadan kaldırılmaya çalışılırken bu davranışın yerinin başka bir davranışla doldurulması gerekir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bağımlılık hâline gelmiş olan davranış türünün (dijital oyun oynama) yerini dolduracak olan yeni davranış kalıbının bireyin yaşamış olduğu sorunları ortadan kaldıracak türden bir davranış olması gerektiğidir. Bu noktada birey üzerinde yarattığı olumlu etkiler göz önüne alındığında dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede dijital oyun oynama davranışının yerine konulabilecek yegâne aktivitelerden birinin fiziksel aktivite yani spor olduğunu söyleyebiliriz.

Fiziksel aktivitenin-sporun çocukların bedensel, zihinsel ve psikososyal gelişimi açısından birçok faydasının olduğu bilinmektedir. Zimmer (1998), sporun işlevlerini aşağıdaki gibi belirtmiştir (Orhan, 2019):

Kişisel İşlevi: Kendi bedenini ve dolayısıyla kendini tanımak, fiziksel yeteneklerinin farkına varmak ve kendini tanımlayan bir resmi geliştirmek.

Sosyal İşlevi: Başkaları ile birlikte bir şeyler yapmak, birlikte ve karşı karşıya oynamak, başkaları ile iletişimde bulunmak, esnek davranabilmek ve kendini savunabilmek.

Üretkenlik İşlevi: Kendi başına bir şeyler yapmak, üretmek, bedeni ile bir şeyler yapabilmek (ör: Amuda kalkma veya dans etme gibi sportif beceriler).

Anlatımsallık İşlevi: Hareket hâlinde duygu ve hisleri ifade etmek, fiziksel olarak ortaya koymak, gerektiğinde bunları geliştirmek.

Etkileme İşlevi: Zevk, sevinç, bitkinlik ve enerji gibi duyguları hissetmek, hareket hâlinde iken deneyim kazanmak.

Araştırma (Keşif) İşlevi: Gerçek ve mekânsal ortamı tanımak ve anlamak. Nesnelerle ve cihazlarla ilgilenmek ve özelliklerini kavramak. Çevresel şartlara uyum sağlamak veya bunları uygun hâle getirmek.

Karşılaştırma İşlevi: Kendini başkalarıyla karşılaştırma, birbiriyle ölçmek, rekabet etmek, zaferleri nasıl işleyeceğini ve yenilgiye katlanmayı öğrenmek.

Uyarılma İşlevi: Yorgunluk stresi, fiziksel sınırları tanımak ve performansı arttırmak, kendi kendine empoze ve dış taleplere uyum sağlamak.

İnsan vücudu hareket etmek üzere tasarlanmıştır. Durağan bir hayat, insanın yaratılış amacına aykırıdır. Hareket etme, vücut organlarının sağlıklı büyümesini, gelişmesini, bedenin sağlıklı ve fit kalmasını sağlamaktadır. Spora katılım, yaşamın her döneminde önemlidir, özellikle çocuk, ergen, genç erişkinler için sağlığın pekiştirilmesi, hastalıklardan korunma ve psikososyal iyilik hâli için daha kritik bir öneme sahiptir. Sporun bir başka işlevi ise toplumsallaşma süreci kesintiye uğramış bireylerin yeniden sosyalleşmesine yaptığı katkılardır. Sporun, sadece fiziksel birtakım faaliyetler bütünü olarak düşünülmemesi, bununla birlikte bireyin sosyal, duygusal ve toplumsal bakımdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır (Aracı'dan akt. Küçük ve Koç, 2003; Alpaslan, 2012; Ekholm'dan akt. Kaplan ve Çetinkaya, 2014; Orhan, 2019).

Fiziksel Aktivite ve Sporun Çocuk Gelişimine Etkileri

Görüldüğü üzere, fiziksel aktivite-spor yapısal özellikleri itibarıyla bireyin tüm gelişim alanlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Bununla birlikte çok yönlü gelişimin ve bağımlılık sürecinin en kritik dönemlerinden biri olan çocukluk döneminde sporun bireyin farklı gelişim alanları üzerinde sağladığı faydaların detaylı bir biçimde ele alınması, bu süreçte sporun rolünü daha da anlaşılır kılacaktır.

Önceki bölümlerde dijital oyun bağımlılığının çocukların farklı gelişim alanlarına yaransıyan olumsuz etkilerinin neler olabileceğine dair bilgi verilmişti. Dijital oyun bağımlılığının yaratabileceği bu olumsuz etkilerin fiziksel aktivite ve spor sayesinde en aza indirilebileceğini söylemek mümkündür. Fiziksel aktivite ve sporun çocukların bedensel, zihinsel ve psikososyal gelişim alanlarına

yönelik birçok olumlu etki yaratması, dijital oyun bağımlılığı ile mücadele sürecinde bu olumsuz etkileri ortadan kaldırmada fiziksel aktivite ve sporun önemli bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bu noktada konuyu başlıklar hâlinde ele almakta yarar vardır.

Zihinsel Gelişim: Fiziksel aktivite yoluyla çocuklar hızlı-yavaş, uzak-yakın, yukarı-aşağı ve daha sonra sağ-sol gibi çeşitli fiziksel yasalar hakkında bilgiler öğrenmekteler. Çocukların çok fazla fiziksel aktivitede bulunması ve nihayetinde geniş tecrübe ve deneyimler edinmesi ile birlikte beyin performansını arttırabilen nöronal büyümeye katkı sağlanmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite ve sporun çocukların kendini iyi hissetme, yaşama sevinci, dikkat toplama, konsantrasyon sağlama, okul başarısı, mekânsal hayal gücü, öz güven ve öz yeterlilik gibi bilişsel ve zihinsel duyguların gelişimi üzerinde oldukça önemli etkileri bulunmaktadır (Orhan, 2019).

Fiziksel Gelişim: Fiziksel aktivite ve spor, kas-iskelet sisteminin (kemikler, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kaslar) üst düzey gelişimini destekler, dolaşım ve solunum sistemini güçlendirir, kas gücü ve genel performansı artırır, sağlıklı bir vücut ağırlığı sağlar, bağışıklık sistemini geliştirir ve düzgün bir duruş sergilenmesi üzerinde etkileri bulunmaktadır. Ayrıca osteoporoz (kemik erimesi) gibi ileri yaşlarda görülen hastalıkların ergenlik döneminde önlenmesi sağlanabilir. (Zahner'dan akt. Orhan, 2019).

Motor Gelişim Etkileri: Fiziksel aktivite ve sporun motor gelişim üzerindeki etkileri bulunmaktadır; beden ve hareket deneyimlerini aktarır, algıda seçiciliği ve hareketin koordinasyonunu teşvik eder, hareket güvenliğini artırır, kazaları önlemeye yardımcı olur, temel motor becerilerin (dayanıklılık, güç, kondisyon, hız, esneklik) gelişmesi için ön şarttır (Philipp'den akt. Orhan, 2019).

Psikososyal ve Ruhsal Gelişim Üzerindeki Etkileri: Fiziksel aktivite ve spor, iyi bir ruh hâli ve bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Ruh hâli ve duyarlılık, hareketin boyutuyla orantılı olarak gelişim gösterir. Çünkü bu durumda bedenin kendi haberci molekülleri yani nörotransmitterler salınır. Serotonin insanları mutlu eder ve endişeyi azaltır. Ayrıca hareket etme, çocukların fiziksel güçlerini doğru bir şekilde değerlendirmelerine yol açar. Örneğin, çocuklar rekabet ortamında kendilerini başka çocuklar ile kıyaslarlar. Kazanırsa öz güvenleri güçlenir. Kaybetmesi durumunda ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin yardımı ve sağlayacakları motivasyon ve teşvik etme ile vazgeçmemesine, tekrar denemesine yardımcı olunarak öz güven duygusunun gelişmesine yardımcı olunabilir (Saleschke'den akt. Orhan, 2019). Toplumsal gelişim içinde bir çocuk, başka insanlarla iletişim kurarken çok sayıda beceri edinebilmektedir. Örneğin, insanların kendisiyle aynı fikirde olmayabileceğini, farklı ilgi ve isteklerinin olabileceğini görebilir. Ayrıca başka çocuklar ile birlikte spor yaparak veya oynayarak meydana gelebilecek problemlere karşı çatışmaya girmeden çözüm bulmayı öğrenebilir (Orhan, 2019).

Fiziksel aktivite ve sporun bireyin gelişim alanlarına etkilerine bakıldığında dijital oyun bağımlılığının yaratmış olduğu olumsuz etkilerin fiziksel aktivite ve sporla giderilebileceğini söylemek mümkündür. Bu açıdan değerlendirdiğimizde fiziksel aktivite ve sporun dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkmada önemli bir araç olduğunu söyleyebiliriz.

Literatürde fiziksel aktivite ve sporun dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede önemli bir araç olarak kullanılabileceğine ilişkin birçok görüş olmakla birlikte bu görüşleri destekler nitelikte deneysel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Bu noktada; bu kitabın da yazılmasına temel teşkil eden deneysel bir

araştırmanın sonuçlarını paylaşmakta yarar vardır. Bu kapsamda, yapılan deneysel çalışmanın süreç ve sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilecektir.

Araştırmanın Amacı

- Araştırmanın amacı; fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisinin incelenmesidir.

Araştırma Süreci

- Bu araştırma kapsamında, ortaokul kademesinde öğrenim gören 10-14 yaş grubu çocuklara “dijital oyun bağımlılığı ölçeği” uygulanmış ve dijital oyun bağımlısı oldukları tespit edilen 29 kız, 51 erkek olmak üzere 80 (5, 6, 7, 8. sınıf) çocuk araştırma kapsamına alınmıştır.
- Seçilen bu çocukların dijital oyun bağımlılık puanlarının aynı veya yakın puanlar olmasına dikkat edilerek kontrol grubu ve deney grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Kontrol grubunda bulunan 40 çocuk, günlük rutin yaşamlarına devam ederken deney grubunda bulunan 40 çocuk 12 haftalık fiziksel aktivite programına alınmış ve bu zaman zarfında dijital oyun oynayarak geçirecekleri zamanlarının bir bölümü fiziksel aktivitelere ayırmıştır.
- Bu program pazartesi ve çarşamba günleri (her uygulama en az 120 dk.) olmak üzere haftanın iki günü uygulanmıştır. Uygulanan programın içeriğinde bireysel ve takım yarışmaları-uygulamaları başta olmak üzere çocukların eğlenceli vakit geçirebileceği birçok oyun yer almıştır.
- Yapılan 12 haftalık uygulama sonrasında, kontrol ve deney gruplarına aynı ölçek (Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği) tekrar uygulanarak bağımlılık puanları karşılaştırılmıştır.

Araştırma Bulguları

- Deney grubunun dijital oyun bağımlılık düzeylerine ait test puanları karşılaştırıldığında 12 haftalık deneysel uygulama sonrası puanların, uygulama öncesi puanlardan daha düşük olduğu ve program sonrasında çocukların bağımlılık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla düzenli fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığını azaltmada önemli bir araç olabileceği söylenebilir.
- Kontrol grubunun dijital oyun bağımlılık düzeyine ait test puanları karşılaştırıldığında ise 12 haftalık süreçte çocukların bağımlılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Bu tespitten yola çıkarak kontrol grubunda yer alan çocukların dijital oyunlara alternatif olabilecek düzenli fiziksel aktivitelerden yoksun kalmasının dijital oyun oynama davranışı ve bağımlılık düzeylerinin artmasında önemli bir etken olabileceği sonucuna ulaşılabilir.
- Kontrol ve deney gruplarının dijital oyun bağımlılık düzeylerine ait ölçek puanları 12 haftalık program sonunda karşılaştırıldığında ise kontrol grubunun bağımlılık puanlarının deney grubundan oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, yapılan 12 haftalık uygulama-değişimleme sonucunda deney grubunun dijital oyun bağımlılık düzeyinde azalma görülürken uygulama yapılmayan kontrol grubunun dijital oyun bağımlılık düzeyinde artış olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yine fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede önemli bir araç olduğu söylenebilir.
- Deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin ölçek puanlarının oyun oynama sürelerine göre de farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 12 haftalık süreçte deney grubunda yer alan çocukların oyun oynama süreleri azalmışken kontrol grubunda yer

alan çocukların oyun oynama sürelerinin arttığı görülmüştür. Dolayısıyla fiziksel aktivite programının deney grubunda bulunan çocukların günlük dijital oyun oynama düzeyini azalttığı ve bu azalmanın dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azalmasında da etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak dijital oyun bağımlısı olan çocukların serbest-boş zamanlarında fiziksel aktiviteye-spora yönelmesi ile birlikte dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı ile başa çıkmada fiziksel aktivitenin-sporun önemli bir araç olduğu yapılan bu deneysel çalışma ile kanıtlanmıştır. Bu araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olması açısından konu ile ilgili yapmış olduğumuz diğer-bazı araştırma sonuçlarını paylaşmakta yarar vardır. Bu araştırmalarda dijital oyun bağımlılığı ile spor arasındaki ilişkiyi ortaya koyacak nitelikte sonuçların yer alması, oyun bağımlılığı ile mücadelede sporun rolünü pekiştirecektir.

- **Araştırmanın Başlığı:** Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalaması incelendiğinde, düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin ortalamalarının (49, 40), yapan öğrencilerden daha yüksek olduğu (45, 64) olduğu görülmüştür (Hazar vd. 2017).

- **Araştırmanın Başlığı:** Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği).

Bulgular: Sporcu lisansına sahip olan ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının sporcu lisansı

olmayan ve aktif olarak spor yapmayan öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Hazar, Polat ve Hazar, 2020).

- **Araştırmanın Başlığı:** Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Zorbalık Bilişleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Bulgular: Katılımcıların dijital oyun bağımlılık puanları ile zorbalık puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bağımlılık davranışları arttıkça zorbalık davranışları da artış göstermiştir (Hazar ve Ekici, 2021).

- **Araştırmanın Başlığı:** Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öz Yeterlik İnanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Bulgular: Katılımcıların öz yeterlik toplam puanı ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça öz yeterlilik algılarının azaldığı görülmüştür (Hazar, 2019).

Dijital Oyun Bağımlılığı İle Başa Çıkmaya Yönelik Pratik Öneriler

Genel olarak değerlendirecek olursak, kavramsal çerçeve kapsamında dijital oyun bağımlılığının ne olduğu, bireyi bağımlılığa götüren süreçler, dijital oyunların bireyin farklı gelişim alanlarına yönelik olumsuz etkileri ve bütün bu olumsuz etkilerle başa çıkmada fiziksel aktivite ve sporun rolünün neler olabileceği sırasıyla açıklanmaya çalışıldı. Bu noktada problem durumunun çözümüne yönelik bazı önerilere yer vermekte fayda vardır.

Okullarda Neler Yapılabilir?

1. Okullarda eğitim müfredatında beden eğitimi ve oyun derslerine daha fazla yer verilmelidir.
2. Yönetici ve öğretmenler ders dışı egzersiz programlarına (sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetler) daha fazla önem vermeli ve bu uygulamalar etkin bir şekilde yürütülmelidir.
3. Okullarda çocukların fiziksel aktivite içerikli oyunlar oynayabileceği oyun alanlarına ve spor salonlarına yönelik eksiklikler giderilmelidir.
4. Eğitsel dijital oyunlar eğitim sistemimize entegre edilerek bir eğitim aracı olarak kullanılmalıdır.
5. Öğretmenlere dijital oyunlar ile ilgili hizmet içi eğitim verilmelidir. Medya okur-yazarlığı dersi kapsamında dijital oyunların sakıncaları ile ilgili öğrenciler bilgilendirilebilir.

Ebeveynlere Öneriler:

1. Çocuk, bir yetişkinin minyatürü olmamakla birlikte zihinsel, duygusal, psikososyal olarak farklı bir yapıya sahiptir. Bu nedenle çocukların dünyasını anlamaya ve onlarla empati kurmaya çalışın. Çocukların temel yaşamsal ihtiyaçlarından biri olan oyun oynama ihtiyacını doğru biçimde karşılamamanın yollarını arayın. Çocukların oyun ihtiyacını hem geleneksel hem dijital oyunlar ile karşılamaya çalışın. Dijital oyunlar, günümüz dünyasında çocuk için teknoloji kullanımının öğrenilmesinde önemli bir araç iken aynı zamanda yaratabileceği olumsuz etkilerin giderilmesinde özellikle fiziksel aktivite içerikli geleneksel oyunlar önemli bir araç olarak düşünülmeli ve bu iki oyun türü arasında denge sağlanmalıdır.

2: Rol model davranışlar, çocuklar için çok önemlidir. Ebeveynler olarak sergileyeceğiniz her türlü davranış, çocuklar tarafından örnek olarak alınacaktır. Teknoloji kullanımı ile ilgili çocuklara örnek teşkil edecek davranışlar sergilemeye dikkat edin. Çocukların dijital oyun oynamalarına yönelik eleştiriler yaparken aynı zamanda sizlerin benzer davranışları sergilemesi (sürekli olarak telefon veya sosyal medya ile meşgul olma vb.) çocuklarda çelişkiye yol açacak ve bir süre sonra bu durum bir çatışmaya dönüşecektir.

3. Çocukların dijital oyun oynama davranışlarını azaltmaya yönelik sadece sözlü uyarılar yeterli olmayacaktır. Çocuklarınızla birlikte sportif, sanatsal ve sosyal aktiviteler yaparak onların dijital oyun haricinde ilgi ve ihtiyaçlarını keşfedin ve birlikte zaman geçirebileceğiniz eğlenceli etkinliklere yönelin.

4: Çocuklarınızla dijital oyunlar hakkında sohbetler edin ve bu oyunların düzenli yaşam ve okul açısından yaratabileceği olumsuz etkileri tenkit dili kullanmadan tartışın. Bireysel ve sosyal ödev ve ihtiyaçlarını hatırlatın.

5: Çocuklarınızın oynadıkları oyun içeriklerini kontrol edin ve bu oyunların doğurabileceği sakıncalar hakkında bilgi verin. Hatta aynı dijital oyunu birlikte oynayın, bu durum size çocuklarınızın oynadığı oyun hakkında daha sağlıklı fikirler verecektir.

6. Oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yaparak bu araştırma sonuçlarını çocuklarınızla paylaşın, onlarda bu konu ile ilgili farkındalık oluşturmaya çalışın.

7: Çocuklarınızla birlikte dijital oyun oynama ile ilgili ortak kurallar belirleyin. Kuralların ortak kararlar ile alınması, çocukların bu kurallara daha fazla uymasını sağlayacaktır. Kişi en çok kendi belirlediği kurallara itaat eder. Örneğin, haftanın belli günle-

rinde dijital oyun oynama tatilleri verin veya oyun süresi ile ilgili sınırlandırmalar getirin.

8. Çocuklarınızın oynadığı dijital oyunların içeriği ve oyun sırasında neler hissettikleri ile ilgili günlükler tutmasını sağlayın. Bu yöntem çocukların öz farkındalığını sağlayacak ve onlara dijital oyunların yaratabileceği olumsuz etkilerin neler olduğunu görebilecekleri bir fırsat sunacaktır.

9. Son olarak çocuk için dijital oyunlar bir sorun hâline gelmişse ve günlük yaşamı çekilemez bir duruma dönüştürmüşse yani birer bağımlı hâline gelmişse profesyonel yardım almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.

Bütün bu değerlendirmeler kapsamında konuyu kısaca özetleyecek olursak; dijital oyun bağımlılığı, süreçleri ve sonuçları itibarıyla madde bağımlılığından çok da farklı olmayan bir bağımlılık türüdür. Özellikle gelişimin en kritik olduğu çocukluk döneminde tanışılan dijital oyunların, çocukların bütün gelişim alanlarını olumsuz yönde etkileyebileceği ve hatta bazı durumlarda tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi onları ölüme kadar sürükleyebileceği bilinmelidir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisi, bu bağımlılık türü hakkında toplumsal farkındalığımızın çok düşük olması ve bu nedenle konuya gereken ilgi ve ciddiyetin gösterilmemesidir. Bununla birlikte toplumsal farkındalığımızın çok düşük olduğu bir diğer konu ise sporun dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede sağlayabileceği faydalardır. Birçok ebeveynin dijital oyun bağımlılığı ile mücadele noktasında ne yapabileceğini bilmemesi bu sorunun zaman içerisinde daha da büyümesine ve maalesef telafisi mümkün olmayacak sonuçlar doğurmasına yol açmaktadır.

Bilimsel araştırmalar ışığında ele alınan bu eserin, konu ile ilgili toplumsal bir farkındalık yaratarak yarınlarımızın teminatı olan

çocuklarımızın her yönden sağlıklı olabilmelerine bir nebze olsun katkı sağlayabilmesi ümidiyle.

Sağlıklı Çocuklar ve Mutlu Yarınlar İçin Spor



KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2013). *Eğitici okul oyunları (4. Basım)*. Ankara: Nobel.
- Akçay, D. & Özcebe, H., (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Akçayır, G. (2013). *Dijital oyunların sağlığa etkisi. M.A. Ocak. Eğit- sel Dijital Oyunlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Aksoy, A.B. & Derç Çiftçi, H. (2014). *Erken çocukluk döneminde oyun*. Ankara: Pegem.
- Aktaş-Armas, Y. (2005). 3-18 yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 14-28.
- Alpaslan, A., H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor-Adolescent Mental Health and Sports. *Kocatepe Tıp Dergisi-Kocatepe-Medical Journal*. Derleme 13: 181-185.
- And, M. (1974). *Oyun kavramı. I. Uluslararası Türk Folklor Seminer- Bildirileri*. Ankara: Başbakanlık.
- And, M. (2003). *Oyun ve bugün-Türk kültüründe oyun kavramı*. İstanbul: Yapı Kredi.
- Anderson A. & Bushman, B., J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior, *Iowa State University A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature*. 12(5), 22-36.
- Arıkan, Z. (2012). Madde bağımlılığı, düzelme (remisyon), nüks (relaps) ve önlenmesi. *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*, 1(3), 55-67.
- Arsalan, E. Bütün, P., Doğan, M., Dağ, H., Serdarzade, C. & Arıca, V. (2014). Çocukluk çağında bilgisayar ve internet kullanımı. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 4(3), 195-201.
- Ateş, A., O. (2006). İslam ve Barış. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*. 6(2). 1-14.
- Aydoğdu-Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi-The Journal of International Social Research*, 8(36), 806-818.
- Binark, M. & Bayraktutan-Sütçü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. İstanbul: Kalkedon.
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. & Fidaner, I., B. (2009). *Dijital oyun rehberi "oyun tasarımı türler ve oyuncu"*. İstanbul: Kalke-don.
- Blinka, L. & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), 1-6.
- Bozkurt, A. (2014). Homo ludens. Dijital oyunlar ve eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*. 5(1), 1-21.
- Cengiz, C., İnce, M., L. (2013). Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi* Cilt: 11, Sayı: 21, ss. 135-147.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(22), 83-98.
- Cole, L. & Morgan, J. J. B. (2011). *Çocukluk ve gençlik psikolojisi*. (Vassaf. B.H. Çev.). İstanbul: Millî Eğitim.

- Çakır, H. (2013). Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138-150.
- Çakır, Ö., Horzum, B. M., & Ayas, T. (2013). *İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi, internet bağımlılığı-sorunlar ve çözümler*. Kalkan, M. & Kaygusuz C. (Ed.), Ankara: Anı.
- Çelik, A., Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi. *International Journal of Social Science* Volume 6 Issue 1, p. 467-478.
- Çetin, E. (2013). *Tanımlar ve temel kavramlar, Eğitsel dijital oyunlar*. Ocağ, M. A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Çingir, M. (2018). Dijital Oyun Severlerin İslamofobi İçerikli Oyunlara Bakışı. *Medya ve Din Araştırmaları Dergisi-Journal of Media and Religion Studies*. Haziran 2018, 1 (1), 49-72.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demirtaş-Madran, H., A. & Ferligül-Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrim içi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 99-107.
- Doğu, B. (2006). *Popüler kültürün tüketim aracı olarak bilgisayar oyunlarında sunulan yaşam tarzı*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dolu, O., Büker, H. & Uludağ, Ş. (2010). Şiddet içerikli video oyunlarının çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri: saldırganlık, şiddet ve suça dair bir değerlendirme. *Adli Bilimler Dergisi / Turkish Journal of Forensic Sciences*, 9(4), 54 – 75.
- Donati, A. M., Chiesi, F., Ammannato, G. & Primi, C. (2015). Versatility and addiction in gaming: the number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(2), 275-289.

- Durmuş, A. (2007). *Eyvah! Çocuğum bilgisayar kullanıyor*. İstanbul: Nesil.
- Elkind, D. (2011). *Oyunun gücü*. (Öngen, E. Çev.). Ankara: İmge.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Ergin, A., Uzun, S., U. & Bozkurt, A., İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pam Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.
- Evcin, S. (2010). *Bilgisayar oyunlarının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık eğilimine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eylen Özyurt, B. (2007). *Eğitim Psikolojisi*. (Dd. Alim Kaya). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology*, 12(2), 79–87.
- Festl, R., Scharkow, M. & Quandt, T. (2016). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592–599.
- Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K. & Dörten, A. G. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. *Computers in Human Behavior*, 55(16), 9-15.
- Gentile, D. A. & Anderson, C. A. (2006). Video games. *Encyclopedia of Human Development*, 3(8), 1303-1307.
- Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.

- Griffiths, M. D. & Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment. *Journal Contemp Psychother*, 9(39), 247-253.
- Griffiths, M. D. (2005). Components, model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Subst Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2009). Online computer gaming: Advice for parents and teachers. *Education and Health*, 1(27), 3-6.
- Gül, G., K. (2011). *Çocuklar ve Spor*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Günay, G. (2011). *Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Güneş, A. (2012). *Dijital oyunların güvenlik bağlamında yasal ve yönetsel düzenleme sorunları*. Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Stratejileri ve Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Gürçan, A. Özhan, S. & Uslu R. (2008). *Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri*. T.C. Başbakanlık. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay.
- Hazar, Z. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Öz Yeterlik İnanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences* ISSN:2458-9489 Volume 16 Issue 1.
- Hazar, Z. Tekkurşun Demir, G. Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun Ve Dijital Oyun Algılarının İncelenme-

si: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *SPORMETRE*, 15 (4), 179-190.

Hazar, Z., Ekici, F. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Zorbalık Bilişleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi-Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(1), 1-15

Hazar, Z., Özpolat, Z., Hazar, Z. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği). *SPORMETRE The Journal of Physical Education and Sport Sciences-Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(1), 225-234.

Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 11, Sayı 3.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 57-68.

Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.

<http://www.haberturk.com/gundem/haber/1586511>. Erişim tarihi: 10. 02.2018

<http://www.oyunlardaislamofobi.com/#section-7>

<https://www.youtube.com/watch?v=v-giXy6Toxs>

<https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/2019/10/08/dijital-oyunlardaki-uyari-isaretleri>

<https://gencdergisi.com/11052-dikkat-dijital-oyunlarda-islamofobi-artiyor.html>

- https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/tutun-mucadele-bagimlilik-db/haberler/uyusturucu_eylem_plani/2018
- <https://npistanbul.com.tr/amatem/bagimlilikta-tedavi-programi>
- <https://sorularlaislamiet.com/islamin-sevgi-baris-ve-hosgoru-dini-olduguna-dair-ornekler-verir-misiniz>
- https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_ortaokul_teknoloji_icerik_web.pdf
- <https://www.sabah.com.tr/gundem/2020/11/18/son-dakika-haberleri-olduren-oyun-tehlakesi-cocuklarimiz-cekic-ve-bicaklarla-birbirini-oldurmeye-basladi>
- <https://www.toplumsal.com.tr/h15030.html>. Erişim tarihi: 10.02.2018
- <https://www.yedam.org.tr/alkol-ve-madde-bagimliliginda-spor-ve-egzersizin-rehabilitasyon-surecine-olumlu-etkileri>
- Huizinga, J. (2013). *Homo ludens-oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme. (4. Baskı)*. İstanbul: Ayrıntı.
- Irmak, A.Y. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1-11.
- İHA (2015). *Bilgisayar oyunu oynarken tartıştığı adamı öldürdü*. <http://www.ihha.com.tr/haber-bilgisayar-oyunu-oynarken-tartistigi-adami-oldurdu-478330/> sayfasından erişilmiştir.
- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk İletişim*, 7(1), 122-130
- Kalaycı, B., Ulusal, D. (2018). Bilgisayar Oyunlarında İslamofobi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi / International Journal of Social Sciences*. 1 (2). 2-8.
- Kaplan, Y., Çetinkaya, G. (2014). Spor Yoluyla Toplumsallaşma-Yeniden Toplumsallaşma Süreci. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 2 ISSN: 2148-1148 Doi: 10.14486/IJSCS183.

- Karaman, K. & Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri*. Akademik Bilişim'09-XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karayağız-Muslu, G. & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Prev Med Bull*, 8(5), 445-450.
- Kars, G. B. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, B. A. (2013). *Çevrim içi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Prev Med Bull*, 7(3), 253-256.
- Kıran, Ö. (2011). *Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ortaöğretim gençliği üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kim, P., W., Kim, S., Y., Shim, M., Im, C. & Shon, Y. (2013). The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players. *Computers & Education* 63(5), 208-217.
- King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2014). Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 70(10), 942-955.
- Kneer, J., Glock, S., Beskes, S. & Bente, G. (2012). Are digital games perceived as fun or danger? Supporting and suppressing different game-related concepts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 122-135.

- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D. & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk factors for digitalgame addiction: interviewing players and counselors. *Int Journal of Ment HealthAddiction* 12(8), 585–599.
- Köroğlu, E. (2001). *Amerikan psikiyatri birliği: psikiyatri de hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı*, yeniden gözden geçirilmiş 4. Baskı (DSM-IV-TR). (Köroğlu. E, Çev.). Ankara: Hekimler.
- Köse, Z. (2013). *13-14 yaş grubu ergenlerin bilgisayar oyunlarını oynama alışkanlıklarının ve sosyalleşme durumlarının araştırılması (Kütahya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A., Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J.* 16 (1), 19-29.
- Kukul, V. (2013). *Oyunla ilgili tarihsel gelişim ve yaklaşımlar, eğitsel dijital oyunlar*. Ocak, M. A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Küçük, V., Koç, H. (2003). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Volume, Issue 9.
- Laurie, A., G., Camilla, J., K., Wendy, M., R., Alexander M. (2017). *Exploring the role of sport in the development of substance addiction*. Psychology of Sport and Exercise.
- Lee, E., J. (2011). A case study of internet game addiction. *Journal of Addictions Nursing*, 22(3), 208–213.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lieberman, D. A., Fisk, M., C. & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: from research to design. *Computers in the Schools*, 26 (3), 299–313.

- Lloret-Irles, D. & Morell-Gomis, R. (2015). Impulsiveness and video game addiction. *Health and Addictions*. 16(1), 33-40.
- Loprinzi, D., P., Cardinal, B.,J. (2011). Measuring Children's Physical Activity and Sedentary Behaviors. *Journal of Exercise Science & Fitness*. Volume 9, Issue 1, Pages 15-23.
- Mangır, M. & Aktaş, Y. (1993). Çocuğun gelişiminde oyunun önemi. *Yaşadıkça Eğitim*, 12(1), 2-28.
- Marshall, J. S., Biddle, S. J. H., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships Between Media Use, Body Fatness and Physical Activity in Children And Youth: *A Meta-Analysis*. *International Journal of Obesity*. 28, 1238–1246.
- Milliyet (2011). *Oyun bağımlılığı ölüm getirdi*. <http://www.milliyet.com.tr/oyun-bagimlilik olum getirdi/gundem/gundemdetay/31.07.2011/1420817/default.htm>, sayfasından erişilmiştir.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) T.C. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Müller, K., W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M., E., Tzavara, C., Richardson, C. & Tsitsika, A. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and psychopathological correlates. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 24(3), 565–574.
- Ocak, M. A., (2013). *Eğitsel dijital oyunların eğitimde kullanımı, Eğitsel dijital oyunlar*. Ocak, M. A. (Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)* Cilt 9, Sayı 1, Sayfa 157-176.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı-internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.

- Öğretir, A. D. (2008). Oyun ve oyun terapisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(8), 94-100.
- Özbakır, İ. (2009). Geleneksel Türk çocuk oyunlarında fonksiyonel oyuncu “ebe”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi-The Journal of International Social Research*, 2(6), 75-86.
- Özdemir, N. (2006). *Türk çocuk oyunları*. Cilt 1. Ankara: Akçağ.
- Öztürk, D. (2007). *Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. & Kalyoncu, A. (2007). İnternet bağımlılığı. Klnigi ve tedavis. Internet addiction: clinical aspects and treatment strategies. *Journal of Dependence*, 8(13), 36-41.
- Öztütüncü-Doğan, F. (2006). Video games and children: Violence in Video Games. *Psychologist*, 44(4), 55-72,
- Özyurt, E. B. (2007). *Gelişim konularına genel bakış, Eğitim psikolojisi*. Kaya, A. (Ed.), Ankara: Pegem.
- Pala, F.K. & Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Pallesen, S., Lorvik, I. M., Bu, E. H. & Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 117(2), 490-495.
- Park, S. Y., Kim, S. M, Roh, S., Soh, M.A., Leed, S. H., Kim, H., Lee, Y. S. & Hana, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 129(9), 99-108.

- Paspastergiou, M. (2009). Exploring The Potential of Computer and Video Games for Health and Physical Education: *A Literature Review. Computer & Education. 53.* 603-622.
- Pehlivan, H. (2012). *Oyun ve öğrenme*. Ankara: Anı.
- Pongmuseum (2015). *The First "Electronic" Game Ever Made?* [Fotoğraf]
<http://pongmuseum.com/history/FirstElectronicGameEverMade.php>
 sayfasından erişilmiştir.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *From On the Horizon MCB University Press, 9*(5), 1-6
- Radikal (2015). *Paris saldırıları PlayStation 4'le mi planlandı?*
<http://www.radikal.com.tr/dunya/paris-saldirilari-playstation-4le-mi-planlandi-1473352/>
 sayfasından erişilmiştir.
- Ruhi, S. (1993). *Beden Eğitimi Oyun ve Öğretimi*. M. E. B. Yayınları: İstanbul.
- Sakin, M. (2007). Oyun sanal bunalım gerçek. *Ailem Dergisi, 213*(7), 18-23.
- Smith, G. (2004). How do computer games affect your children? *Eurasian Journal of Educational Research (EJER), 17*(9), 72-80.
- Solak, M.Ş. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, C. & Tuğrul, M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks, 4*(3), 15-30.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık-sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları

- TBMM (2016). https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/sunumlar/turkiye_dijital_oyunlar_federasyonu.pdf sayfasından erişilmiştir.
- TDK (2016). *Oyun*. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts sayfasından erişilmiştir.
- Terek-Ünal, G. & Batı, U. (2011). *Dijital oyunlar*. İstanbul: Derin.
- Terlemez, M. (2019). Spor Aktivitesinin Öz Güven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 2/2
- Torun, F., Akçay, A. & Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3(15), 25-35.
- Tuzgöl, M (2000). Ana-Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt 11, Sayı: 14, 39-45.
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam*, 15(1), 46-50.
- Uzbay, T., İ. (2009). Madde Bağımlılığının Tedavisi. *Mised-Türk Eczacıları Birliği Yayını / Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. Sayı: 21-22.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi-Archives Medical Review Journal*, 21(3), 163-173. Volume 28, Pages 46-57.
- Wallenius, M. & Punamäki, R. L. (2008). Finnish longitudinal study on parent-child communication, sex, age and direct aggression. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 29(4), 286-294.
- Weber, R., Ritterfeld, U. & Mathiak, K. (2006). Does playing violent video games induce aggression? Empirical evidence of a functional magnetic resonance imaging study. *Media Psychology*, 8(3), 9-60.

- Yeltepe-Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel.
- Yengin, D. (2010). *Dijital oyunlarda şiddet kavramı- yeni şiddet*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yengin, D. (2012). *Dijital oyunlarda şiddet. (1. Baskı)*. İstanbul: Beta.
- Yeşilyurt, F. (2014). *Ergenlerin çevrim içi oyunlardaki deneyimleri ve oyuna ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. & Çağıltay, K. (2015). *Elektronik oyunlar ve Türkiye*. <http://mimoza.marmara.edu.tr/~esad.esgin/EBOT/documents/elektronikoyunlar.pdf>. sayfasından erişilmiştir.
- Yılmaz, Y., Balcıoğlu, İ. (2010). Spor ve Alkol Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 2 / 2
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Zorba, E. (2000). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Neyir.
- Zorbaz, S.D., Ulas, Ö. & Kızıldağ, S. (2014). Relation between video game addiction and interfamily relationships on primary school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 489-497.

DİJİTAL OYUNLARDA KAYBOLAN ÇOCUKLUK

Bir Neslin Yok Oluşu ve Spor İle Kurtuluşu

Doç. Dr. Zekihan Hazar

Bir dünya düşünün; bilinmezliğin içinde süresiz sınırsız kayboluşun yaşandığı bir dünya... Benliğin ve gerçek dünyaya ait ne varsa her şeyin unutulduğu bir kayboluş... Düşüncelerin, duyguların, davranışların esir olduğu, aklın ve mantığın işlemez hâle geldiği bir kayboluş... Bir tutulma... Bir bağımlılık...

Öyle bir dünya ki gündelik hayatta kanun ve kuralların hiçe sayıldığı, insan öldürmenin, gaspçılığın, zorbalığın, hırsızlığın, tacizin, tecavüzün para ve statü kazandırdığı, kısacası bütün olumsuz davranışların ödüllendirildiği bir dünya... Bu dünyalarda kendini bulan ve gerçek dünyada kendini kaybeden çocuklar...

Seslerin, efektlerin ve aksiyonun her türüsünün baş döndürdüğü bir dünya... Oysaki bütün bunları yaşarken bir koltuğa saatlerce mahkûm olmak, hareketin sadece parmaklarla sınırlı kalması, bu sınırlılığın beraberindeki sınırsız yeme içme ve her geçen gün obezler dünyasına katılan yeni çocuklar...

İnsan bedeninin kutsallığını yitirdiği, inanç ve değerlerin yok sayıldığı, pornografinin özendirildiği ve İslam düşmanlığının körüklendiği bir dünya... Nihayetinde ise bu kutsallara düşman kılınan çocuklar...

Ve başka bir dünya var ki zihnin, bedenın, duyguların gerçek manada karşılığını bulduğu, yaradılışın gereği olan fiziksel hareketlilik ve spor ile zihinsel, bedensel ve psikososyal sağlığın kazanıldığı bir dünya... Bedenin insanlaştırdığı, ahlak ve erdemin temel yapı taşlarını oluşturduğu, arkadaşlığın, yardımlaşmanın, paylaşmanın, saygının, kısacası iyi insanın inşa edildiği bir dünya... Dijital oyunlarda kaybolan çocukluğun yeniden bulunduğu gerçek bir dünya... Gerçek dünyanın farkına varmanın ve hayata tutunmanın yegâne yolu SPOR.

Günümüz dünyasında çocukları çepeçevre kuşatmış olan dijital oyunların yaratabileceği olumsuz etkiler ve bu etkilerle başa çıkmada fiziksel aktivite ve sporun rolünü bilimsel araştırmalar ışığında ele alarak eğitimciler ve ebeveynlere rehber olabilmesi dileğiyle...

Spor, hayata tutunmanın bir...



AKADEMİK YAYINCILIK



www.nobelyayin.com

nobelyayin | nobelkitap | nobelcocuk | nobelyasam | nobelcocukyayin

