Bu çalışma Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Uluslararası Lisansına sahiptir.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Yeni Medya New Media
Hakemli, uluslararası, e-Dergi Peer reviewed, international, e-Journal

Peer Reviewed, International, e-Journal
Ankara Hacı Bayram Veli University
Faculty of Communication
Issue: 11 / Volume: 2021 Autumn
E-ISSN: 2587-1285

Hakemli, Uluslararası, e-Dergi
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
İletişim Fakültesi
Sayı: 11 / 2021 Güz
E-ISSN: 2587-1285

Araştırma Research Article

DOI: 10.34189/ymd.2021.11.007

Dijital Oyun ve Bağımlılık

Digital Game and Addiction

Adeviye Uzunoğlu, Yüksek Lisans Öğrencisi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, adeviye.uzunoglu@hbv.edu.tr
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2963-4966

Öz

Oyun, çok eski zamanlarda insanların hareketleri ve taklitleriyle var olmuş bir olgudur. Genel olarak eğlence, boş vakit değerlendirme veya eğitim gibi çeşitli amaçları bulunmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ve sokakların aileler tarafından güvensiz bulunması, evde oyun oynama kültürünün doğmasına yol açmıştır. Geleneksel olarak niteleyebileceğimiz sokak oyunları 1947 yılında ilk eğlence cihazının geliştirilmesiyle farklılaşmıştır. Önce atari salonlarında oynanan oyunlar, teknoloji ve internetteki hızlı gelişme ile günümüzde televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonlarıyla oynanabilir hâle gelmiştir. Hayatımızın her anında bulunan dijital oyunlar belirli etkilere neden olabilmektedir. Bu noktada dijital oyunların en önemli etkisi ise bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık bireylerin sosyal ilişkilerinde ve hayatının diğer alanlarında olumsuzluklara yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dijital oyunlar fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme ile ilgili hastalıklar ile iskelet sorunları, uyku bozuklukları ve depresyon gibi büyük sorunlara da neden olabilmektedir. Dünya genelinde dijital oyun oynama bağımlılığının %1,3 ile %9,9 arasında yaygınlık kazandığı ve sürecin devam ettiği bilinmektedir. Bu oranlara göre; her 10 kişiden 1'i oyun bağımlısıdır. Rakamlar, çok ciddidir ve kontrol altına alınması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle çalışmada dijitalleşmeyle birlikte hayatımıza giren dijital oyun, dijital oyun bağımlılığı, bu bağımlılığın olumlu ve olumsuz etkilerini açıklamak amaçlanmıştır. Hangi yaştan olursa olsun dijital oyunların, bireyler üzerindeki etkileri önemlidir. Dijital oyun oynama davranışının gün geçtikçe artması ve dijital oyun bağımlılığı üzerine yeteri kadar çalışma bulunmaması açısından yapılan çalışma önem taşımaktadır. Çalışma ampirik bir analize dayanmamaktır ve mevcut çalışmalar derlenerek konu ele alınmıştır.

Abstract

Game is a phenomenon that existed in ancient times with the movements and imitations of people. Game in general, has purposes as entertainment, filling up leisure time or contributing to education. The development of technology and families' perception of the outside World which is insecure, have led to the emergence of the culture of playing games at home. In light of rapid development of technology and internet, street game which can be described as traditional, were differentiated with the development of the first entertainment device in 1947, and the games played in arcade halls have become playable on television, computers, tablets and mobile phones. At this point, the most important effect of digital games appears as addiction. Addiction affects individuals' social relationship, in fact the whole life negatively. According to the world health organization, digital games can also cause major problems such as sedentary lifestyle, unhealthy nutrition, visual and hearing impairments, skeletal problems, sleeping disorders, depression. It is stated that digital game addiction has gained and continues to gain between 1.3% and 9.9% worldwide. When we look at these rates, 1 in 10 people are addicted to games. This ratio is very serious and it is seriously significant to control it. Therefore, in this study, it is aimed to explain the positive and negative effects of digital game, digital game addiction and digitalization. The effects of digital games on individuals are important at any age. The study is important in terms of increasing digital game behavior day by day and insufficient research on digital game addiction. The study is not based on an empirical analysis, the current studies were compiled and the subject was discussed.

Anahtar Kelimeler Keywords

Oyun, Dijitalleşme, Dijital Oyun, Bağımlılık, Dijital Oyun Bağımlılığı
Game, Digitalization, Digital Game, Dependence, Digital Game Addiction

Geliş Tarihi / Recieved: 16.11.2021, Kabul Tarihi / Accepted: 04.12.2021
Uzunoğlu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. Yeni Medya, 2021(11), 116-131.

Giriş

Geçmişten günümüze teknolojik gelişmeler hayatımızın birçok alanında farklılaşmaya yol açmıştır. İnternetin gelişimi ve dijitalleşmeyle birlikte alışkanlıklarımız ve hayat tarzımızda değişiklikler olmuştur. Gerek bilgiye ulaşmada ve paylaşmada gerekse iletişimde hızlı dönüşümler meydana gelmiştir. Dijitalleşme insanlara bilgiyi sunan, kullanıcıyı pasif bir durumda tutan Web 1.0 ile başlamış, kullanıcının geri bildirimine ve dijital içerik üretmesine imkân veren Web 2.0 ile devam etmiştir. Günümüzde ise makinelerin verileri anlamasına ve yorumlamasına imkân veren Web 3.0 teknolojisine geçilmektedir (Alptekin, 2020: 140).

Tüm bu gelişmeler ışığında tarihi çok eskilere uzanan oyunlarda da değişim yaşanmıştır. Saklambaç, körebe, futbol, zar, kağıt, ip atlama vb. geleneksel sokak oyunları, dijitalleşmeyle birlikte ekranlara taşınmış ve tuşlar yardımıyla oynanır hale gelmiştir. Çocukluktan itibaren birçok açıdan gelişimimize katkı sunan oyunlar, günümüzde katkı sunmanın yanında, yaşam tarzımızda değişiklik yaratacak etkilere sebep olmaktadır. Aslında oyunun tarihine baktığımızda, kültür ile yakından ilişkili olduğu da görülmektedir. Özellikle insanlık tarihinin ilk zamanlarında hayatta kalmak için yapılan "avlanma" gibi aktivitelerin, sonraki dönemde oyuna dönüşmesi ve bir kültür haline gelmesi önemlidir (Huizinga, 2006: 14-20). İnsanlık tarihinde kendine yer bulan oyunlar, sonrasında daha çok çocukların sokaklarda boş vakitlerini değerlendirmek ve eğlenmek için tercih ettikleri bir aktivite haline gelmiştir.

Oyunların dijitalleşmesinin bu kadar ilgi görmesinin farklı nedenleri de bulunmaktadır. Şehirleşmeyle birlikte kalabalıklaşan sokaklar betonlaşmış, çocukların oyun oynayabileceği alanlar daralmıştır. Öte yandan farklı şehir ve kültürden gelen kişilerin aynı bölgelerde yaşaması, mahalle-komşu kültürünün gittikçe azalması gibi nedenlerden sokaklar güvensiz hale gelmiştir. Ayrıca dijital oyunların çeşitliliği, bireylerin gerçekte yapamayacağı şeyleri sanal ortamda yapmasına imkân vermesi, gerçek hayatta ulaşamayacağı statü veya itibara oyun karakteriyle ulaşılması ve her an her yerde oynanabilmesi dijital oyunları cazip hale getirmiştir.

Günümüzde oyunlar ticari bir meta haline gelmiş ve daha fazla oynanması adına şirketler tarafından farklı oyun türleri üretilmiştir. Tablet ve telefonların çok küçük yaşlarda çocuklara verilmesi, çocukların dijital oyunlarla tanışma yaşını oldukça düşürmüştür. Tasarlanan oyunların en temel amacı; bireylerin oyun başında daha fazla vakit geçirmesini sağlamaktır. Oyuncular bir oyuna ilgi gösterip vakitlerinin çoğunu oyunla harcadığında, bu durum oyun şirketlerinin daha fazla kazanmasını sağlamaktadır. Ayrıca oyunların bedava sunulması, fakat oyun içi satın almalara yer verilmesi, hiçbir geliri olmayan küçük çocukların oyun içinde satın alma işlemini gerçekleştirmek için farklı yollara başvurmasına yol açabilmektedir.

Dijital oyunlar; strateji, savaş, bulmaca, rekabet, macera vb. içeriğe sahiptir. Oyunların içeriği ve bu oyunlara ayrılan zaman farklılaştıkça, oyunların olumlu ve olumsuz etkileri de farklılaşmaktadır. Dijital oyunların en önemli olumsuz etkisi; bağımlılığa yol açmasıdır. Bağımlılık denilince akla ilk olarak madde bağımlılığı gelse de dijitalleşmeyle birlikte televizyon, telefon, internet ve oyun bağımlılığı gibi kavramlar hayatımıza girmiştir.

Oyunların sürekli hedefler belirlemesi, bir sonraki hedefin belirsizliği gibi gerekçeler bireylerin merak duymasına ve hedefe ulaşmak için oyun başında daha fazla vakit geçirmesine neden olmaktadır. Ayrıca oyunlarda belirli seviyelere gelmiş kişilerin diğer oyuncular tarafından ilgi görmesi, bireylerin oyun başında harcadığı vaktin uzamasına yol açmaktadır. Böylece bu kişi gerçek hayatta kendini huzursuz ve mutsuz hissederken, oyun oynarken daha özgüvenli ve mutlu olabilmektedir. Bu kişiler oyun oynamadığında stresli, gergin ve saldırgan davranışlarda bulunabilir. Bağımlılıkta "yoksunluk" olarak adlandırılan bu belirtiler, bireyin oyun oynanmadığı

zamanlarda yaşadıklarıyla eş değerdir (Ayhan & Köseliören, 2019: 5). Bağımlılığın fark edilmesi uzun zaman almaktadır. Fark edildiği takdirde tedavi edilmeli ve masum görünen dijital oyunlara karşı tedbirli davranılmalıdır.

Dijital oyun bağımlılığı insanları hem sosyal hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilemektedir. Dijital oyunlara bağımlılık arttıkça, kişinin sosyal faaliyetlerinde ve kişilerarası iletişiminde azalmalar meydana gelmektedir. Bu durum bir süre sonra bireyin çevresi tarafından tepki görmesine ve dışlanmasına kadar giden olayların yaşanmasına yol açmaktadır. Jeong ve arkadaşlarının dijital oyun bağımlılarının yalnızlığı, depresyon durumu ve agresifliği üzerine yaptığı araştırmaya göre; yalnız yaşayan ve depresif insanların oyun bağımlılığına yönelik eğilimlerinin olduğu, oyunların gerçek hayattaki sosyal sorunları çözmek için bir araç olarak görüldüğü, agresifliğin oyun bağımlılığıyla güçlü bir ilişki içinde olduğu, bunun nedeninin ise şiddet içerikli oyunlar olabileceği belirtilmektedir (Akt. Çelebi, 2020: 245-246).

Dünya Sağlık Örgütü yaptığı araştırmalarda her 10 kişiden 1'inin oyun bağımlısı olduğunu açıklamıştır (WHO, 2021). Dijital oyunlar ile bağımlılık arasındaki bu güçlü etki nedeniyle çalışma kapsamında dijital oyun ve bağımlılık konusu ele alınmıştır. Dijital oyunların bağımlılığa yol açması, bireyin hayatını büyük oranda etkilemektedir. Bu nedenle çalışmada dijitalleşmeyle birlikte hayatımıza giren dijital oyun, dijital oyun bağımlılığı, bu bağımlılığın olumlu ve olumsuz etkilerini açıklamak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, dijital oyun bağımlılığı konusu ampirik bir analiz yerine, mevcut çalışmalar derlenerek ele alınmıştır. Dijital oyun bağımlılığı hayatımızda yeni var olmuş kavramlardan biridir ve bunun açıklanması, araştırılması önem taşımaktadır. Literatürde dijital oyun bağımlılığı üzerine yeteri kadar çalışma bulunmamaktadır. Bu kapsamda çalışma; dijital oyunları, dijital oyun bağımlılığını ve bu bağımlılığın neden olduğu etkileri ele alarak açıklaması bakımından önemlidir.

Dijital Teknolojilerin Gelişimi

Teknolojik gelişmeler hayatımınız birçok alanını etkilemiş ve bunun sonucunda çoğu alanda değişim yaşanmıştır. Bu gelişmelerden belki de en önemlisi; dijitalleşme üzerine olmuştur. Bilgi teknolojilerinde yaşanan gelişmelerle analog materyallerin sayısallaşma süreci başlamıştır. Sayısallaşmanın iş ve yaşam süreçlerine de tesir etmesiyle, dijitalleşme başlamış ve dijital bir dönüşüm gerçekleşmiştir. Sayısallaşma genel olarak analogda bulunan bilgileri sayısal kodlarla depolamayı ifade etmektedir. Dijitalleşme ise sayısallaşma ile yakın olmasına rağmen farklılıklar içermektedir (Yankın, 2019: 8-9). Dijitalleşme genel anlamda; veri, ses, müzik, metin, fotoğraf ve hareketli görüntü biçiminde olan her türlü enformasyonun bit'lere ya da bilgisayar diline mikroişlemciler kullanılarak dönüştürülmesidir. Bu durum da çok fazla verinin kolay bir şekilde depolanmasını, iletilmesini ve dağıtılmasını sağlamaktadır (Değirmencioğlu, 2016: 593). Dijitalleşme ile birlikte insanlar arası bilgi alışverişi hızlanmış, çok büyük veriler çok hızlı bir şekilde ulaştırılır hale gelmiştir.

Dijitalleşme, önce Web 1.0 teknolojisiyle başlamış ve 1990 yılların sonlarına doğru sosyal medyanın yaygınlık kazanmasıyla Web 2.0 teknolojileri geliştirilmiştir. Web 2.0 ile birlikte bilgi paylaşımı ve haber alma hızı artmış, iletişim de bu hızla doğru orantılı şekilde etkilenmiştir. Sosyal ağlar, bloglar, mikrobloglar, içerik paylaşılabilen siteler, podcast, wikiler, sosyal medya uygulamaları ve benzeri uygulamalar ile karşılıklı etkileşim ve iletişim artmıştır (Alptekin, 2020: 139-140). İçeriklerin yalnızca insanlar tarafından anlaşılmasına imkân veren Web 2.0 teknolojisinin ardından, içerikleri artık makinelerin ya da bilgisayarların da anlayabildiği ve yorumlayabildiği Web 3.0 teknolojisine geçilmeye başlanmıştır. Web 3.0'ın temel işlevleri ise;

makinelerin verileri anlamasını sağlamak, verileri kategorilere ayırarak saklamak, erişimi kolay halde depolamak, daha yüksek bir veri depolama alanına sahip olmak, makineler tarafından ağ üzerinden her türlü veri oluşturma ve paylaşma özelliğine sahip olmak olarak sayılabilir. Dijitalleşmenin gelişimiyle farklı bir boyut kazanan Web 3.0; kişileştirilmiş, kişiye özel ya da bireyselleştirilmiş web teknolojilerinin gelişimini içinde barındırır (Kapan & Üncel, 2020: 283-285). Oyun teknolojileri ise internetin her üç döneminde de önemli bir içerik kategorisi olarak var olmaya devam etmektedir.

Oyunun Tarihsel Gelişimi

Oyun, tarih boyunca farklı şekillerde tanımlanmıştır. Oyunun kökenine baktığımız zaman, insanlık tarihi kadar eski olduğu görülmektedir. Yapılan kazılarda M.Ö. 800 yıllarına ait duvar resimlerinde iki kızın aşık kemikleriyle oynadığı görülmüştür. Hindistan ve Mısır'daki duvar resimlerinde ise; oyun tahtası üzerinde zarla oynanan oyunlara, topaç ve el vuruşma oyunlarını oynayan çocuklara rastlanılmıştır (Karaduman & Aciyan, 2020: 459). Oyun, hayvanların ve doğanın taklit edilmesiyle günümüze kadar uzanan bir olgudur. Bazen belli kurallar çerçevesinde, bazen de kuralsız şekilde ortaya çıkan oyun olgusu her çağda ve kültürde kendine yer bulmuştur (Can & Demir, 2020: 365). Oyunlar kültürden kültüre aktarılarak günümüze ulaşmıştır. Fakat günümüze gelene kadar pek çok açıdan da değişmiştir.

Genel olarak boş vakit değerlendirme, oyalanma ve eğlenme gibi amaçlarla oynan oyun, içinde rekabet ve yarışı da barındırmaktadır. Lafargue, boş zaman için çalışmaya karşı çıkmış ve çalışma sürelerini azaltarak günde en fazla 3 saat çalışılması gerektiğini savunmuştur. Geriye kalan boş zamanın, insanların yaratıcılıklarını ortaya çıkarmaları için serbest bırakılması gerektiğini belirtir. Lafargue çalışma hakkını eleştirirken, boş zaman hakkını savunur. Ünlü düşünürlerin ve bilgelerin boş zamanı destekleyip bu zamanı yarattığı için hala hayatımızda olduklarını dile getirmiştir (1999: 112). Russel da benzer şekilde emek harcanan yoğun kapitalist sisteme karşı çıkmış, boş vaktin arttırılmasının insanlık hakkı olduğunu ileri sürmüştür. Russel'e göre boş vaktin arttırılması, topluma da olumlu etki edecek ve kültürel gelişmelere hizmet edecektir. Zorunlu çalışmanın kişilerin boş vakitlerini zevkli kılacak şekilde olması, bitkinlik, yorgunluk ve halsizlik getirecek ölçüde olmaması gerektiğini savunmuştur. Çalışma yorgunluğu olmadığı takdirde, bireyler boş vakitlerini eğlendiklerini hissederek geçireceklerdir (1990: 23-24). Çalışma saatlerinin azaltılması sonucu oluşan boş vakti değerlendirme hususunda ilk akla gelen şeyin eğlence olduğu görülmektedir. Bireyler boş vakit yaratıldığı zaman kendilerine zevk veren, rahatlatan ve günlük stresten uzaklaştıran eğlencelere yönelmektedir. Bunun yanında oyunun alay etmek, bir işle uğraşmak, bir işin tadına varmak, dans, musiki, hile, dalavere, sahtekârlık ve kötülük anlamlarında da kullanıldığı görülmektedir (Biricik & Atik, 2021: 449).

Oyunlar belirli bir alanda gerçekleşmektedir. Oyunun mekânsal ve zamansal sınırlılığı önem taşımaktadır. Oyun hangi şekilde, nasıl olursa olsun önceden belirlenmiş bir alanda oynanmaktadır. Her oyun kendi içinde birtakım kurallar barındırır. Bu durum oyunun kendi içinde ve kendine özgü bir işleyişinin oluşmasını sağlamaktadır. Oyunlardaki bu işleyiş çok düzenlidir ve hayatın dağınıklığı göz önüne alındığında kusursuz bir yapıya dikkat çekmektedir. Oyunun temel unsurlarından biri; zamandır. Zaman oyunun kesintiye uğramadan, yine bir düzen içinde sürmesini sağlamaktadır. Bu kesintisizlik genel anlamda oyunun yeniden, en baştan oynanmasına olanak vermektedir. Tekrarlanabilme olarak da adlandırılabilecek bu kavram, oyunun temel özelliklerinden biri olarak ele alınmaktadır (Huizinga, 2006: 27).

Oyun, genellikle çocukların en önemli işi, sosyal ilişkileri etkileyen ve zihinsel becerilerin gelişmesini sağlayan doğal bir aktivitedir. Oyun birçok açıdan oynayan kişiyi etkilemektedir. Gerek kasların kullanımıyla biyolojik açıdan gerek iyi ilişkiler kurulmasıyla psikolojik ve sosyolojik açıdan, gerekse yaratıcılığı ve öğrenmeyi geliştirmesiyle zihinsel açıdan etkili olmaktadır (Yalçın & Bertiz, 2019: 28-29). Oyun, oynanma amacına göre değişiklik gösteren ve bu amaçlara göre tanımlanan bir olgudur. Oyunu eğlenceli bir aktivite olarak görenler eğlence olarak, eğitim olarak görenler ise oyunun iyi bir eğitici araç olduğunu düşünmektedir.

Oyunlar kendi içinde motor ve fiziksel oyunlar, sosyal oyunlar, yapısal ve kurallı oyunlar olarak ayrılmaktadır. Oyunlar insanlara eğitim, fiziksel etkinlik, sağlık, kendini gerçekleştirme, sosyal hayata hazırlık, boş zamanları eğlenerek ve öğrenek değerlendirme gibi olanaklar sağlamaktadır. Ayrıca oyunların yararlı yönleri olduğu kadar zararlı yönleri de bulunmaktadır. Oyunun olumsuz yönlerinden birisi; şiddete yönlendirmesidir. Oyunlar aracılığıyla insanlar güçlü ve zayıf yönlerini ortaya çıkararak, gerçek kişiliklerini gösterebilmektedirler (Mustafaoğlu, 2018: 85). Bu noktada oyun, kişinin bilinçaltında tuttuğu ve açığa çıkarmaya çekindiği davranışlarını oyun vasıtasıyla dışa vurmasını sağlamaktadır. Bu durum çekingen ve içe dönük birinin daha sosyal hale gelmesini sağlarken, bazen de şiddete meyilli birinin bu şiddeti açığa çıkarmasına yol açmaktadır.

Huizinga oyunu, biyolojik bir işlev olarak değil, kültürel bir olgu olarak ele almıştır. Oyunun kültürün içinde, kültürden önce var olan, kültüre eşlik eden ve söz konusu kültürün başlangıcından günümüze adından söz ettiren bir olgu olduğunu belirtmiştir. (2006: 14-20). Kültür, oyun biçiminde ortaya çıkmış ve kültürün başlangıcından itibaren oynanmıştır. Örneğin insanların hayatta kalmak için avlanması gibi faaliyetler bile toplumlarda oyun biçimine dönüşebilmektedir. Öte yandan bireyin tek başına oynadığı oyun, kültür için sınırlı ölçüde verim sağlar. Bu noktada grup halinde oynan oyunlar, kültürün gelişiminde önemlidir. Oyun; fiziksel, ruhani, entelektüel ve ahlaki değerleri içinde barındırırsa kültür düzeyine gelmektedir (Huizinga, 2006: 70-73). Kültürden kültüre de farklılık gösteren oyun, çeşitli ülkelerin coğrafi konumu, gelenek ve göreneklerine göre de değişmektedir. Geleneksel oyunlar olarak adlandırılan sokak oyunları ip atlama, saklambaç, zar, kağıt, körebe vb. şeklinde genel olarak açık havada yapılan etkinlikler olarak tanımlanabilmektedir. İletişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte meydana gelen değişimlerle, geleneksel oyun anlayışı da değişmiştir. Oyunların oynanmasında oluşan farklılıklar, oyun oynarken kullanılan materyallerin de değişmesine neden olmuştur. Bu değişimler arasında en önemlisi ise; mekânsal değişimdir. Açık havada, daha çok sokaklarda oynanan oyunlar bu gelişmelerle birlikte kapalı bir alanda, hatta bir oda içinde yapılır hale gelmiştir. Tüm bu gelişmeler oyun kavramının da değişmesine neden olmuş, vakit doldurma, eğlenme ve kendini geliştirme amacıyla oynan oyunlar, dijitalleşmeyle birlikte hem sanal bir sosyalleşmeye hem de pazarlama aracı haline gelmiştir (Akgöl, 2019: 212). Geleneksel sokak oyunları çocukların; koşma, zıplama gibi çeşitli bedensel aktiviteleri gerçekleştirmesiyle fiziksel, arkadaş ortamında yüz yüze ve birebir etkileşim kurmasıyla sosyal açıdan gelişimlerine katkı sağlarken, dijital oyunlar çocukların; dijital dünyaya kolay uyum sağlama ve farklı kültürden birçok kişiyle sanal iletişim kurmasıyla, sanal alemde sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır.

Oyunun Dönüşümü ve Dijital Oyunlar

Bireylere çocukluk yıllarından itibaren bir eğlence olarak öğretilen oyun kavramı, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte dijitalleşmiş ve farklılaşmıştır. Oyunun tarihine baktığımızda gerçek anlamda ilk oyun kuramını Herbert Spencer'in ortaya attığı görülmektedir. Spencer, oyunla

birlikte vücuttan fazla enerjinin atılarak gerginliğin azaltılabileceğini savunmuştur. Spencer'a göre sağlıklı çocuklar, zayıf çocuklara oranla daha fazla oyun oynamaktadır (Akt. Söylemez, 2021: 10). Oyunlar çoğunlukla çocuklar tarafından oynanmaktadır. Çocuğun gelişim süreci içinde ilk oynadığı oyun türü ise; işlevsel oyunlardır. Çocuk ilk aşamada kendi bedenini bir oyuncak olarak kullanır ve kendi bedeniyle oynar. Biraz büyüdükçe kolları, elleri ve parmaklarıyla oynamaya başlar. İşlevsel oyunlara paralel olarak iki yaşlarında çocuklarda hayali oyunlar görülür. Evcilik oyunları buna örnek olarak gösterilebilir. Çocuğun okula başlamasıyla birlikte, çocuk daha soyut kavramları anlamaya, kuralları öğrenmeye ve aynı zamanda bu kuralların neden önemli olduğunu kavramaya başlar (Söylemez, 2021: 11).

Oyunların dijitalleşmesini, medyanın önemli bir bölümünü kapsayan ve yeni iletişim tekniklerinin özelliklerini barındıran bireysel iletişim ortamları olarak görmek mümkündür (Yücel & Şan, 2018: 88). En genel anlamda dijital oyunları; bilgisayarlar, konsollar, tabletler, cep telefonlarıyla oynanabilen oyunlar olarak tanımlamak mümkündür. Oyun oynama kültürü, dijital dönüşüm ile birlikte zamanın en büyük değişimini yaşamıştır. Çocukların arkadaşlarıyla açık havada ve yüz yüze oynadıkları geleneksel oyunlar git gide azalmıştır. Köyden kente göç ile birlikte şehirleşmenin artması, sokakların çocuklar için tehlikeli bir hal alması ve oyun alanlarının betonlaşması ile birlikte güvenli oyun alanlarının azalması da evleri daha güvenli bir hale getirmiştir (Biricik & Atik, 2021: 447-452). Aileler, çocuklarının güvenliğini onları yanlarında tutarak sağlayacağını düşünmeye başlamıştır. Bu nedenle evde oyun oynamaya olanak veren dijital oyunlar daha cazip hale gelmiştir. Dijital oyunların evde kolay bir şekilde oynanması, çocukların dışarıya çıkmadan sanal dünyada var olmalarını sağlamıştır. Bu durum, eskiden oynanan sokak oyunlarının daha az tercih edilmesine yol açmıştır.

Dijital oyunların en sık kullanımı konsolların televizyon, monitör gibi görüntü alınabilecek herhangi bir araca bağlanmasıyla ya da bilgisayar ortamında ekran, mouse ve klavye ile gerçekleşmektedir. Dijital oyunların bireyler tarafından ilgiyle karşılanması, birçok firmanın dijital oyun sektörüne yönelmesine ve birbirinden farklı oyunların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu noktada temaları ve oynanış şekilleri göz önünde tutarak oyunları sınıflandırmak mümkündür. El, göz koordinasyonunu temel alan ve refleks gibi fiziksel zorlukları ön plana çıkaran aksiyon oyunları; haraketli karakterleri bir düzlem içerisinde koşturmaya, zıplatmaya, tırmandırmaya dayalı iki boyutlu platform oyunları; araştırma, keşif, bulmaca gibi unsurları barındıran, bir hikaye etrafında kurgulanmış macera oyunları; sanal karakterler yaratarak kişiselleştirilebilen rol yapma oyunları; üç boyutlu, gerçek hayattan izler taşıyan simülasyon oyunları; taktik geliştirmeye, zaman mekan yönetimine olanak sağlayan strateji oyunları; tek veya çoklu olarak oynanabilen, rekabet içeren yarış oyunları; düşünmeye sevk eden puzzle-bulmaca oyunları; gerçek hayatta var olan sporların ekrana taşınarak konsolla oynanmasına olanak veren spor oyunları; sosyal ağlar üzerinden oynanabilen, diğer oyuncularla etkileşim kurulabilen sosyal oyunlar ve tavla, okey satranç gibi oyunların dijitale aktarılmasıyla oluşmuş kart, zar, blok oyunları bu sınıflandırma içinde yer almaktadır (Karaduman & Aciyan, 2020: 459-462). Oyunları oynandığı araçlara göre değerlendirdiğimizde; oyun kolu gibi giriş aygıtı ya da televizyona bağlı oyun konsolu kullanılarak, bir uydu veya dijital abonelik sistemi üzerinden erişim sağlayarak, bilgisayar ya da Macintosh kullanarak, atari salonlarında bulunan oyun kabinlerine giderek, taşınabilir gameboy türü cihazlarla ve cep telefonu, el bilgisayarı gibi elektronik aletler kullanılarak oynanan oyunlar olarak kategorilere ayırmak mümkündür (Yalçın & Bertiz, 2019: 29). Oyunların dijitalleşmesiyle birlikte çeşitlenmesi, oyunları her kesime ve her zevke hitap eder hale getirmiştir. İlgi duyulan oyun türünü istenilen yerde ve zamanda oynama özgürlüğü, dijital oyunların yetişkinler tarafından da oldukça fazla ilgi görmesini sağlamıştır.

Dijital oyunların geneli belli karakteristik özellikler barındırmaktadır. Oyun oynayan kişinin yaşı ne olursa olsun, kişinin hayatına birçok faydası vardır. Oyun; eğlencedir, yaratıcıdır, stresi hafifletir, olumlu sosyal etkileşim ve iletişimi teşvik etmektedir. Çocuklar oyun ile birlikte engellerle başa çıkmayı, duygularına hâkim olmayı ve gelişimsel görevleri yerine getirmeyi öğrenmektedir (Söylemez, 2021: 13).

Dijital oyunlar hızlı ve karmaşıktır. Oyunu oynayan kişilerden bu hıza ve karmaşıklığa ayak uydurmaları beklenir. Oyunlar içlerinde belirli talimatlar barındırmaktadır. Bu talimatlar; görevler, stratejiler ve genel kurallar içermektedir. Oyuncu kuralları, oyunu oynarken, oyunun içinde deneyimleyerek öğrenmektedir. Oyunlarda belirli hedefler belirlenmekte ve oyuncuların bu hedeflere ulaşması beklenmektedir. Gerçekleştiren her hedef sonrası, yeni hedefler ve görevler verilmektedir. Bunun yanında dijital oyunlar belirli sınırlamalara bağlı olmaksızın oynanabilmektedir. Bir oyunun fizik kurallarına uygun olma zorunluluğu yoktur. Bir top havaya atıldığında, geri yere düşmeyebilir.

Dijital oyunların en ayırt edici özelliği ise; endüstriyel bir üretim sonucu ortaya çıkması ve oyunların maddi çıkarlar doğrultusunda üretilmesidir. Bir pazarı bulunan dijital oyunlar, üretim metası olarak değer taşımakta, belirli bir teknoloji, hukuk, işletme ve örgütlenme yapısı içinde biçimlenmektedir (Büyükbaykal & Cansabuncu, 2020: 6). Dijital oyunlar kurallı bir kuralsızlığa sahiptir denilebilir. Oyun içinde belirlenen kuralların olmasıyla birlikte, yer çekimi gibi fizik kurallarına uyma gibi bir zorunluluklar yoktur. Hayal gücüne yönelik tasarlanan dijital oyunlarda, gerçek hayatta var olmayan durumlara, yine gerçek hayatta var olmayan kurullar koyulabilir.

Dijital Oyunun Tarihsel Gelişimi

Dijital oyunların tarihsel gelişimine baktığımızda ilk dijital oyunun; 1947 yılında Thomas T. Goldsmith Jr. ve Estle Ray Mann tarafından geliştirilen, 1948 yılında patenti alınan 'Cathode-Ray Tube' adlı eğlence cihazının olduğu görülmektedir. Oyunun oynandığı cihazın tasarımı, belirli bir hedefin füzeyle vurulmasını ve bu eylemi gerçekleştirmede düğmelerin kullanımını temel almıştır. Teknoloji her ne kadar gelişmiş olsa da grafiklerin yeteri kadar gelişmemesi oyunda küçük hedeflerin ve basit bir ekranın kullanılmasını gerektirmiştir. 1949-1950 yıllarında Charly Adams 'zıplayan top' adlı programı yazmıştır fakat etkileşimli bir oyun olmaması, onun sadece kendinden sonraki oyunlara fikir vermesini sağlamıştır. 1952'de bilgisayara karşı oyun oynamayı sağlayan 'XOX' A.S Douglas tarafından yazılmıştır. 1958 yılına gelindiğinde ise William Higinbotham tarafından elektriksel işaretlerin ölçülüp değerlendirilmesinde kullanılan aletler içinde en geniş ölçüm olanaklarına sahip olan osiloskop ve analog bilgisayar kullanarak oynanabilen bir oyun geliştirmiştir. Karşılıklı iki kişinin oynamasına olanak veren SpaceWar, 1961 yılında Martin Graetz, Stephen Russell ve Wayne Wiitanen tarafından hayata geçirilmiştir. Oyun, siyah ekran üzerinde çarpılmaması gereken yıldızlardan, oyuncuların kendi uzay gemilerini kontrol ederek kaçtığı bir oyundur. Televizyon üzerinden oynanabilen ve oyun konsolu kullanılarak, tüfekle hedeflerin vurulabildiği 'Chase Game' isimli oyun ise 1966 yılında tasarlanmıştır (Baldemir & Övür, 2021: 141). İlk oyunun tasarlanmasından itibaren teknolojinin gelişimine doğru orantılı olarak, oyunların içeriği ve tasarımı da gelişmiştir. Tek kullanıcılı, düşük bir grafiğe sahip oyunlardan çok oyunculu ve daha karmaşık olarak niteleyebileceğimiz oyunlar tasarlanmaya başlanmıştır.

İlk oyun konsolu niteliği taşıyan 'Brown Box' 1968 yılında, ilk atari sürümü olan masa tenisi oyunu 'Pong' ise 1972 yılında Atari Inc. Şirketinin kurucusu Nolan Bushnell tarafından piyasada sürülmüştür. Oyun insanlar tarafından ilgi görmüş ve büyük bir oyuncu sayısına ulaşmıştır. İlerleyen yıllarda dijital oyun sektörü iyice gelişmiş ve 1989 yılına gelindiğinde Nintendo şirketi

oyun piyasasına ilk taşınabilir oyun konsolu olan 'Gameboy'u sunmuş konsol, dönemin ses getiren "Mario Bros" oyunu ile bütünleşmiştir. Dünyanın ilk üç boyutlu oyunu olan 'Wolfenstein' 1992 yılında oyuncularla buluşmuştur (Alioğlu & Algül, 2021: 125-126). Günümüzde de oldukça ünlü olan ve büyük bir ticari piyasa sahip 'PlayStation', Sony şirketi tarafından 1994 yılında geliştirilmiş ve ilerleyen yıllarda şirket, konsolun sürümünü yenileyerek güçlü bir konsol üreticisi haline gelmiştir. Playstation çocuk, genç ve yetişkin birçok kesimin dikkatini çeken ve başında uzun vakit geçirilen bir araç haline gelmiştir. Ayrıca Playstation'a maddi imkanlar nedeniyle sahip olamayanlar için geleneksel atari salonları tarzında tasarlanan Playstation salonları açılmaya başlamış ve bu salonlar oldukça ilgi görmüştür.

Dijital oyunların tarihsel olarak popüler olmaya başladığı yıllar 1990'lardır. Bu noktada dijital oyunlar çevrim içi ve çevrim dışı oynanan oyunlar olarak iki gruba ayrılmaktadır. Çevrim dışı oyunlar; genelde tek başına oynanan, başlangıcı ve sonu sınırlı süreye sahip oyunlardır. Çevrim içi oyunlar ise; birden fazla kullanıcının karşılıklı oynamasına imkân veren ve rekabete dayanan oyunlardır (Söylemez, 2021: 14). Tüm bunlarla birlikte çevrim içi ve çevrim dışı oyunların avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Bilgisayar oyunlarına karşı duyulan bu yoğun ilgi giderek tehlikeli bir hal almaktadır. Bu oyunlar çocukların dar bir alana sıkışıp kalmasına yol açmakta, arkadaşlarından uzaklaşmasıyla birlikte sosyal gelişimini olumsuz etkilemekte ve yaratıcılık yeteneğinin gelişimini engelleyebilmektedir. Bilgisayar oyunlarının sunduğu olanaklar tıpkı kumar gibi insanları aşırı oyun oynama davranışına sürüklemektedir. Bu tür oyunlar sadece eğlenceli bir içerik sunmamakta, aynı zamanda bireylerin hiç tanımadığı insanlarla arkadaşlık kurmasına yol açmaktadır. Kurulan bu arkadaşlıklar, tehlike yaratacak olayların yaşanmasına neden olabilmektedir. Öte yandan bilgisayar oyunları; çocuğun hayal gücünü geliştirmekte, zihinsel gelişimini olumlu, uyarıcı ve eğitici şekilde etkilemektedir. Burada önemli olan; oyun başında geçirilen süredir ve bu süre bir saati geçtiğinde bağımlılık riski artabilmektedir (Söylemez, 2021: 15).

2000 yıllara gelinmesiyle birlikte oyun sektörü hızlı bir gelişme göstermiştir. Birçok teknolojik yeniliği içinde barındıran oyunlar üretilmiştir. Sony firmanın 'Playstation'ı, Nintendo'nun 'Gameboy Advanced'i, Microsoft'un 'Xbox'ı oyun sektöründe büyük etki yaratmıştır. 2003 yılında gerçek dünyadan öğeler barından 'Sims' oyunu ise dijital oyunları daha etkili ve gerçekçi bir hale getirmiştir. 'Sims' oyunu sadece çocuk ve gençlerden değil, yetişkin bireylerden de ilgi görmüştür. Oyun özellikle dil öğrenimine büyük katkı sağlamıştır. 2005'ten günümüze ise yeni nesil konsollar evlerdeki yerini almıştır. Bunlar içinde en önemli ve bilenenleri ise 'Xbox 360', 'PS3' ve 'Wii'dir (Karaduman & Aciyan, 2020: 462-463). Türkiye'de 'Koridor' oyunu ilk dijital oyun kategorisinde gösterilebilmektedir. Oyunun yazılım ve altyapısı Türkler tarafından hazırlanmamıştır fakat Türkiye oyun pazarındaki ilk dijital oyundur. Mesleki anlamda üzerine çalışılmış ve fiziki motoru da Türkler tarafından hazırlanmış 'Pusu' oyunu ise ilk dijital Türk oyunudur (Alioğlu & Algül, 2021: 125-126). Dünya çapında oyun sektöründe hızına yetişilemeyecek bir büyüme ve gelişme yaşanmıştır. Türkiye ise oyun alanında büyük bir gelişim gösterememiş, diğer ülkelerin tasarladıkları ve ürettikleri oyunlarla bir pazar oluşturmuştur.

Dijital oyunlar yapısal olarak bazı farklılıklar barındırmaktadır. Dijital oyunların teknolojiyle birlikte kendini sürekli yenilemesi, oyuncunun kendine özgü karakterler yaratarak kişiselleştirilmesi, sesin ve görüntünün efektlerle gerçeğe çok yakın bir şekilde kullanılması, belirli bir senaryoya sahip olmaları, tekrar oynanabilme özelliğinin çok hızlı gerçekleşmesi, normal şartlarda bir araya gelemeyecek birden çok kullanıcının aynı anda oyunda yer alması gibi özellikler dijital oyunları diğer oyun türlerinden ayırmaktadır. Ayrıca dijital oyunların; mücadeleyi arttırıcı etkisiyle birlikte sıkıcı olmaması, oyunların kurgu unsurları içermesi, rekabete yol açmasının

yanında takım ve ekip olmaya imkân vermesiyle iş birliğini desteklenmesi, oyun içinde çok hızlı geri bildirim ve tepki alınabilmesi diğer özellikler arasında yer almaktadır (Yönet, 2018: 36-37). Önemli bir dijital içerik türü olan dijital oyunlar, bağımlılık yarattıkları gerekçesiyle de eleştiri konusu olmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın ilerleyen bölümünde dijital oyun bağımlılığına ilişkin literatür özetlenerek, alandaki çalışmaların bulguları tartışmaya açılmaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Bireyler yaşadıkları ve deneyimledikleri şeyler sonucu hayatlarının belli dönemlerinde bazı nesnelere, olgulara, maddelere, kişilere, davranışlara karşı sürekli, yüksek derecede heyecan ve ilgi duymuştur. Bu heyecan ve ilgi zaman zaman bağımlılığa dönüşerek, kişileri tutsak hale getirmiştir. Bağımlılık kavramı tarihsel süreç içinde çeşitli adlandırmalara var olmuş olsa da bağımlılık denilince akla ilk gelen şeylerden birinin; madde bağımlılığı olduğu görülmektedir. Bağımlılık, bir şeye duyulan ve ortadan kaldırılması istenmeyen sürekli bir istek ve gereksinimi anlatan patolojik durumu ifade eder (Ayhan & Köseliören, 2019: 3-4). Uyumsuz ve inatçı bir davranış olarak tanımlanan oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının türü olarak kabul edilmekte ve internet bağımlılığının bir alt kategorisi olarak değerlendirilmektedir. Aşırı derecede bilgisayar kullanımı ve video oyunu oynama; davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Davranış bağımlılığı ise; aşırı, zorlayıcı, kontrol edilemeyen fiziksel ve psikolojik durumlar olarak tanımlanabilmektedir. Öte yandan dijital oyun bağımlılığı ile ilgili farklı terimler kullanılmaktadır. Bunlardan birkaçı şöyledir: oyunların aşırı kullanımı, obsesif-kompulsif oyun oynama, oyun bağımlılığı, patolojik oyun oynama davranışları ve problemli oyun oynama davranışları (Hazar, 2016: 65). Bu bağımlılığın fark edilmesi ise, diğerlerine göre daha uzun bir zaman almaktadır. Televizyonla, telefonla ve bilgisayarla geçirilen zamanın farkına varılmaması ve gittiğimiz her yerde teknolojik aletlerle maruz kalınması bağımlılığın fark edilmesini zorlaştırmaktadır.

Oyunların neredeyse bütün teknolojik aletlerle oynanabilmesi, beraberinde oyun bağımlısı bireylerin oluşmasına yol açmıştır. Toplumun bir parçası haline gelmiş olan dijital oyunlar ciddi ekonomik, sosyal ve kültürel etkilere sahiptir. Dijital oyunların kullanıcılara sunduğu imkanlar çok fazladır. Bireylerin gerçek hayatta yapamayacakları hareketleri yapmasına imkân veren ve hayal dünyasını sanal dünyada gerçekleştirmesini sağlayan dijital oyunlar, en çok tercih edilen eğlence aracı haline gelmiştir (Karaduman & Aciyan, 2020: 465-466). Eğlence amaçlı oyunların, belli bir süre sonra eğlenceden çıkıp bir istek haline gelmesi, bağımlılığın anlaşılmasında önemli bir belirtidir. Birey oyunu ilk başlarda eğlenmek için oynadığı halde zamanla bu durum tersine dönebilmekte, oyun oynarken eğlenen birey gün geçtikçe gergin, stresli ve sinirli bir ruh haline bürünebilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı üzerine geliştirilen kuramlara baktığımızda ise; davranışçı kuram; oyun bağımlılığını dışsal uyaranların ve ödüllendirmenin etkilediğini, kişilik kuramı; kişilik özellikleriyle bağımlılığın bir ilgisi olmadığını, bilişsel kuram; kişinin oyun oynamasının gerçek hayatta yaşadığı kontrolsüzlüklerle alakası olmadığını ve bireylerin bilinçli bir şekilde yalnızca oyunla bütünleşerek çevresindekileri göz ardı ettiğini, hümanist yaklaşım; bağımlılığın fiziksel ihtiyaçlar, sevgi, ait olma, kabul görme ve kimlik oluşturma duygusunu pekiştirdiği için oluştuğunu, sosyal anlamlandırma kuramı; oyun oynama pratiği ve bağımlılığın bağdaştığını, öz-belirlenim kuramı ise; kullanıcıların yeterli hissetme, özerklik ve ilgili olma nedenlerinden dolayı dijital oyunlara bağımlı olduğunu savunmaktadır. Tüm bunlarla birlikte oyun oynamanın içsel ve dışsal motivasyona bağlı olarak, psikolojik ve sosyal nedenlere de bağlı olduğu söylenebilir (Yumrukuz, 2021: 8). Farklı kuram ve kuramcılar dijital oyun bağımlılığını farklı nedenlere dayandırmışlardır. Fakat bireylerin, kişilik

özelliklerinin farklı olduğu göz önüne alındığında bağımlılık; farklı kişilerde, farklı şekillerde ve farklı nedenlerle ortaya çıkabilmektedir.

Oyun oynama davranışı bireyin tüm hayatına nüfuz ettiğinde, sürekli dijital oyunlarla meşgul olduğunda, gündelik hayatında yerine getirmesi gereken görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyip, uzun süre oyun oynadığında, o birey için dijital oyun bağımlısıdır denilebilir. Bu bağımlılığı diğer bağımlılıklardan ayıran temel özellik; oyuncuların çok az bir çaba göstererek haz duyacağı başarılar elde etmesi, kendine rakip olarak diğer oyuncuları görmesi ve oyundaki belirsizliktir (Ayhan & Köseliören, 2019: 8). Bu belirsizlik bireylerin oyuna duyduğu merakı arttırmakta ve belirsizliği gidermek için daha fazla oyun oynamasına neden olmaktadır. Bilgisayar başında tek bir tuşa basarak başarı kazanmak, bireyleri bağımlılığa iten nedenlerden biri olarak gösterilebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı belirtileri ve beyinde yaptığı etkiler incelendiğinde, diğer bağımlılık türleriyle benzerlikler barındırdığı ifade edilmiştir. Bireyin hayatının birçok alanını olumsuz etkilemesine rağmen hala oyun oynama davranışının devam etmesi, dijital oyun bağımlılığının diğer bağımlılık türleriyle olan benzerliğini ortaya koymaktadır. Bağımlı olan bireyin birdenbire ortaya çıkan oyun oynama isteği ve oynamadığında yaşadığı huzursuzluk, oyun oynama davranışını kontrol altında tutamama, oyun oynama zamanını kontrol edememe gibi davranışlar, benzerliklere verilebilecek örnekler arasındadır. Bu benzerliklerle birlikte dijital oyun bağımlığının yaş aralığının diğer bağımlılık türlerine oranda daha geniş olması da önemli farklardan biridir (Hazar, 2016: 68).

Dijital oyun oynayan bireylere bağımlılık tanısı koyulabilmesi için tıpkı diğer bağımlılık türleri olan madde, kumar, teknoloji ve internet bağımlılıklarında olduğu gibi belirleme kriterlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağımlılık türüyle ilgili ölçütler 1990'lı yıllara kadar literatürde yer almamıştır (Ayhan & Köseliören, 2019: 8). Bu noktada dijital oyun bağımlılığını tespit etmek için DSM IV kapsamında yer alan 'patolojik kumar oynama' ölçütleri kullanılmaktadır. Bu ölçütler ise şunlardır: oyun eyleminin kişinin yaşamında çok önemli bir hale gelmesi ve düşünceleri, duyguları, davranışlarının ona hakim olması; oyundan başka bir şey odaklanamama; okul ve iş hayatında görevlerini yerine getirememe; sosyal etkinlikleri takip etmeme veya tarihlerini kaçırma gibi davranışlarla ortaya çıkan önem atfetme; oyuna ilk başlandığında ortaya çıkan duyguyu sürdürmek için oyun süresinin uzamasıyla tolerans gösterme; bireyin oyun oynamayı kestiği anda kötü duygular beslemesi ve sinirli, endişeli, içine kapanık, depresif bir duygu durumuna girmesiyle yoksunluk yaşaması; bireyin oyun oynama sırasında karşılaştığı problemlerle baş edememesi ve buna bağlı olarak oyun oynama süresinin artmasıyla duygu durumu değişikliği; oyuncuların oyun oynamayı bıraktıktan sonra dayanamayıp tekrar oynamasıyla nüksetme; oyuncunun psikolojik ve fiziki hareketlerindeki değişiklerden dolayı çevresindekilerle yaşadığı çatışma; kişinin en iyi olma ve statü kazanma isteği nedeniyle işini kaybetmesi; eğitim hayatında başarısız olması gibi nedenlerle yaşadığı problemler (Irmak & Erdoğan, 2016: 131-132). Bu etkilerden bir tanesinin bile bulunması, bireyin hayatını büyük oranda etkilemektedir.

Dijital oyunlara ait bazı özelliklerin oyunculara yaşattığı duygular, bağımlılık geliştirmeye ve uzun zaman harcanmasına neden olmaktadır. Dijital oyunlarda oyuncuları motive eden ve bağımlılıklarını kuvvetlendiren etmenler üç gruba ayrılarak açıklanmaktadır. Başarı bileşeni; oyun içerisindeki yükselme ve gerçek hayatta sahip olamayacağı statüye sahip olması, seviye atlaması ve diğer kullanıcılarla mücadele içinde olmayı ifade etmektedir. Sosyal bileşen; oyun esnasında oyunu oynayan diğer kullanıcılarla etkileşime girerek sohbet etme, yardımlaşma, uzun süreli ilişkiler kurarak bu ilişkiyi sürdürme ve bir grubun parçası olma istediğini kapsamaktadır. Oyuna dalma bileşeni ise; oyun içindeki belirsizlikle birlikte oyunun gizemli dünyasına kapılma, oluşturulan karakterle bütünleşme, karakteri gerçek hayata yansıtma, gerçek hayatın

sorumluluklarını görmezden gelme ve kaçma gibi durumları ifade etmektedir (Karaduman & Aciyan, 2020: 467-468). Oyun bağımlılığı günümüzde sadece genç ve yetişkinlerde değil, özellikle tablet ve telefonların küçük çocuklara erken dönemde verilmesinden dolayı küçük yaş gruplarında da görülmektedir. Son yıllarda oyun sektörü bu durumu göz önünde tutarak küçük çocukların anlayıp, kolayca oynayabileceği basit yapılı oyunlar üretmektedir.

Dijital oyun bağımlılığında sorunun kaynağı bilgisayarlar değil, bu bilgisayarları kullanan bireylerdir. Bu durum özellikle aile ilişkilerinde güven ortamı bulamayan çocukların, bilgisayar oyunlarını bir kaçış aracı olarak görmelerine neden olmaktadır. Çocukların oyunda başarılı olması, gerçek hayatta görmediği ilgiyi oyun arkadaşlarında görmesi, bir makinenin kontrol altında tutulması, herhangi bir yarışın kazanılması gibi etkenler onları mutlu etmektedir. Çocuklar mutluluğu oyunlarda bulmakta ve okula gidiyorum diye çıkıp internet kafe vb. yerlere gitmektedir (Hazar, 2016: 68). Çocukların bu davranışı, onların yalan söylemeyi alışkanlık haline getirmesine ve internet kafelerde sağlıksız arkadaşlıklar edinmelerine yol açmaktadır.

Oyun bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından hastalık olarak kabul edilmemiştir. Dünya Sağlık Örgütü ise 2018'de oyun oynamaya bağlı olarak gelişen psiko-sosyal problemleri hastalık olarak ele almıştır (Yumrukuz, 2021: 7).

Dijital oyunlar, günümüzde özellikle gençler arasında oldukça yaygındır ve çoğu kullanıcı için sağlıklı bulunan bir hobidir. Son yıllarda bazı dijital oyunlar bireylerin kişisel, sosyal, eğitimsel, mesleki ilişkilerinde bozulmalara ve psikolojik sıkıntılar yaşamalarına yol açmaktadır. Ayrıca dijital oyunlar fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme ile ilgili hastalıklar, iskelet sorunları, uyku bozuklukları, depresyon gibi büyük sorunlara da neden olabilmektedir. Dünya genelinde dijital oyun oynama bağımlılığının %1,3 ile %9,9 arasında yaygınlık kazandığı ve gün geçtikçe yaygınlaşmaya devam ettiği belirtilmektedir (WHO, 2021). Bu oranlara göre; her 10 kişiden 1'i oyun bağımlısıdır. Rakamlar çok ciddidir ve kontrol altına alınması büyük önem taşımaktadır.

Olumlu ve Olumsuz Etkileri Açısından Dijital Oyunlar

Dijital oyunları küçük büyük birçok birey oynamakta ve bu bireyler boş vakitlerinin çoğunu oyun oynayarak geçirmektedir. Oynanan oyunlar bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkilemektedir. Bu kapsamda dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerinden söz etmek mümkündür. Dijital oyunların el-göz koordinasyonu sağlama, uzamsal yetenekler, hayal gücünü geliştirme, şekillere anlam yükleme, matematik ve geometri düşünme becerisini güçlendirme gibi faydaları bulunmaktadır (Yalçın & Bertiz, 2019: 30). Dijital oyunların yorgunluk ve stresi azalttığı, boş zamanları değerlendirdiği, karmaşık kent yaşamından, iş hayatında doğan stres ortamından uzaklaşılmasına yardım ettiği, eğlendirdiği ve öz güveni geliştirdiği ifade edilmektedir. Eğitim içerikli dijital oyunların öğrenmeyi hızlandırdığı, hedef konu/ders ile ilgili başarıyı arttırdığı, öğrencilerin ilgisini çekerek başarılarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Oyunların sosyalleşmeye katkı sağladığı, agresif düşünce, duygu ve davranışları azalttığı, iş birliğini, paylaşmayı, empatiyi ve yardımlaşmayı arttırdığı görülmektedir (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016: 133-134). Dijital oyunların bireyin istediği anda ulaşabileceği bir aktivite olması, hayatın koşuşturmasına bir an ara vermek isteyen bireyin, en kolay ulaşabileceği eğlence aracı olmasını sağlamıştır.

Saklambaç, körebe, yakan top gibi geleneksel oyunların çocuklar üzerinde strateji geliştirmeyi ve hızlı düşünmeyi teşvik ettiği bilinmektedir. Dijital oyunların sunduğu geniş ürün yelpazesinin kontrollü oynanması durumunda, bireyin bireysel algısını ve deneysel özelliklerini

geliştirerek daha hızlı düşünmesini sağlamakta ve aniden ortaya çıkan problemlerle baş etmesini öğretmektedir. Dijital oyunlar kısa süreli hafızanın gelişimine, odaklanmaya, kolay anlama ve kavramaya yardımcı olmaktadır. Çok kullanıcılı dijital oyunlar kişilerarası iletişimi arttırmaktadır (Karaduman & Aciyan, 2020: 464-465). Ayrıca İngilizce tabanlı dijital oyunlar dil öğrenimine, çocuklar ve gençlerde hayal gücünün gelişimine katkı sağlamaktadır.

Dijital oyunların olumlu etkileri kadar olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Kontrolsüz ve zamanın farkına varmadan uzun süre oynan dijital oyunlar, bireylerin problemlerle karşılaşmasına neden olmaktadır. Dijital oyunların olumsuz etkilerinin ortaya çıkması zaman alabilir. Bireyler oyun oynadıkları zamanın farkına varmadığında, oyun oynayarak zamanının çoğunu geçirdiklerinde ve oyun oynamadıklarında kendilerini rahatsız ve gergin hissederek bu durumu bağımlılık haline getirdiklerinde, dijital oyunların olumsuz etkileri görülmeye başlamaktadır. Dijital oyunların en belirgin olumsuz etkisi, uzun süre sabit durulmasından kaynaklanan obezite sorunudur. Yeteri kadar egzersiz yapılmaması, kas ve iskelet sisteminde çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Karaduman & Aciyan, 2020: 464).

Dijital oyunlar fiziki problemler dışında, psikososyal ve davranışsal problemlere de yol açmaktadır. Bireyleri günlük yaşantısından uzaklaştırarak, yalnızlaşmalarına yol açmaktadır. Ayrıca şiddet içerikli dijital oyunlar, içerikleri açısından şiddeti özendirmesi ve insanların günlük hayatta yapmaya cesaret edemediği davranışları oyunlarda gerçekleştirmesine olanak vermesi nedeniyle, bireyleri gerçek hayatta da saldırgan ve şiddete meyilli hale getirmektedir. Dijital oyunlar duygu durumundaki değişiklikler ile anksiyeteye, olumlu sosyal davranışlarda azalmaya, dikkat toplayamamaya, düşmanca duyguların artmasına, gerçek hayatta yaşanan şiddet olaylarına karşı duyarsızlaşmaya ve bunlarla birlikte davranış bozukluklarına neden olmaktadır (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016: 133).

Dijital oyunları oynarken sosyal hayata yeteri kadar vakit ayıramamak, aile ve arkadaş ilişkilerinin bozulmasını da etkileyebilmektedir. Okul ve çalışma hayatına ilgi gösterilmemesi, bireylerin iş hayatlarında sorunlar yaşamasına ve işten kovulmaya kadar giden durumlara, eğitim hayatında ise akademik olarak başarısız olmalarına sebebiyet vermektedir (Yalçın & Bertiz, 2019: 29-30). Öte yandan şiddete yönlendiren oyunların dışında, görev ve hedefler belirleyerek çocukları tehlikeli şeyler yapmaya yönlendiren oyunlar, çocukların ölümüne kadar giden durumların yaşanmasına yol açmaktadır.

Dijital oyunların olumsuz yönlerine son olarak şiddet içeren oyunların beş büyük etkisini eklemek mümkündür. Şiddet içerikli dijital oyunlar; fiziksel tepkileri, saldırgan algılayışları, saldırgan hisleri ve saldırgan davranışları arttırmaktadır. Bu durum kişilerin çevresi tarafından uyumsuz olmakla nitelendirilmesine ve ortamlarda istenmemesi gibi durumların oluşmasına sebep olmaktadır (Yücel & Şan, 2018: 91).

Sonuç

Dijitalleşmeden önce sokaklarda oynanan oyunlar, bireyleri hem fizyolojik hem de psikolojik olarak geliştiren özellikleri barındırmaktaydı. Dijitalleşmeyle birlikte oyun kültüründe de değişiklikler olmuş ve bu değişiklik bireylerin hayatında olumlu ve olumsuz etkilere yol açmıştır. Boş zamanı değerlendirme, eğlendirme ve eğitme gibi nedenlerle tercih edilen oyunlar, dijitalleşmeyle birlikte rekabet, yarışma, itibar görme ve hayalleri gerçekleşme gibi nedenlerle oynanır hale gelmiştir.

Dijital oyunlar; zekâ ve strateji geliştirici, problem çözmede pratiklik ve iletişim geliştirici gibi olumlu özelliklere de sahiptir. Bu noktada oyunun içeriği ve harcanan zaman önem taşımaktadır. Şiddet içerikli oyunlar, şiddet ve saldırganlık içeren davranışlarda artışa yol açarken; uzun süre dijital oyun oynamak bağımlılığa yol açmaktadır. Bağımlılığa dönüşen oyun oynama davranışı ise; bireyin hayatında birçok olumsuz etkiye sebep olmaktadır. Kişiler arası etkileşiminden iş hayatına, eğitim hayatından sosyal hayatına kadar pek çok alanda bu etkiler hissedilebilmektedir. Ayrıca uzun süre hareketsiz kalan kişi fizyolojik olarak da olumsuz etkilenmekte, obezite, kas-eklem problemleri gibi problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir.

Bu noktada dijital oyunları oynarken oyunun içeriğine ve harcanan zamana dikkat etmek gereklidir. Bu şekilde oynanan oyunlar, birçok açıdan kişinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Dijital oyun üreten şirketlerin tek amacı; oyunların daha fazla oynanmasıdır. Bu nedenle belirlenen hedef ve stratejiler, kişinin daha fazla oyunda kalmasına yönelik tasarlanmaktadır. Kişiler hedefleri gerçekleştirmek, bölümleri geçmek ve bir sonraki bölümdeki hedefleri öğrenmek adına oyunun başından kalkmamakta ve harcadığı zamanın farkına varamamaktadır. Bu durum kişilerin oyun oynamadığında stresli, gergin ve saldırgan davranmasına yol açmaktadır. Bağımlılıkta "yoksunluk" olarak adlandırılan belirtiler, bireyin oyun oynanmadığı zamanlarda yaşadıklarıyla eş değerdir. Bağımlılığın fark edilmesi uzun zaman almaktadır. Fark edildiği takdirde tedavi edilmeli ve masum görünen dijital oyunlara karşı tedbirli davranılmalıdır.

Çalışma, dijital oyunların bireylerin hayatında büyük bir öneme sahip olduğunu ve kontrolsüz oynanması durumunda olumsuzluklara yol açabileceğini, bu olumsuzlukların nedeninin ise; bağımlılık olduğunu savunmaktadır. Literatür araştırması sonucu dijitalleşmeyle birlikte dar bir alana sıkışan bireylerin hem fizyolojik, hem de psikolojik birçok problem yaşadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda dijital oyun bağımlılığının, diğer bağımlılık türleriyle benzerlikler taşıdığı da belirtilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden en önemli farkının; her yaş grubundan insanın bu bağımlılığa yakalanabileceği olarak ifade edilmiştir.

Kaynaklar

Akgöl, O. (2019). Spor endüstrisi ve dijitalleşme: Türkiye'de e-spor yapılanması üzerine bir inceleme. TRT Akademi, 4(8), 208-224.

Alioğlu, M. & Algül, A. (2021). Türkiye'de dijital oyun durumu: E-Spor oyuncularının değerlendirmeleriyle League of Legends örneği. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 121-154.

Alptekin, Z. M. (2020). Dijitalleşme ve dijital sosyal sorumluluk iletişimi. Uluslararası Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi (MEDIAJ), 3 (2), 136-155.

Ayhan, B. & Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 6(1), 1-30.

Baldemir, H. & Övür, A. (2021). Dijital oyun bağımlılığının yeni yüzü olarak Pubg Mobile. Journal of Communication Science Researchs, 1 (2), 139-153.

Biricik, Z. & Atik, A. (2021). Gelenekselden dijitale değişen oyun kavramı ve çocuklarda oluşan dijital oyun kültürü. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-GİFDER), 9(1), 446-469.

Büyükbaykal, C. & Abay Cansabuncu, İ. (2020). Türkiye'de yeni medya ortamı ve dijital oyun olgusu. Yeni Medya Elektronik Dergi, 4(1), 1-9.

Can, H.C. & Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve E-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 364-384.

Değirmencioğlu, G. (2016). Dijitalleşme çağında gazeteciliğin geleceği ve inovasyon haberciliği. TRT Akademi, 1(2). 592-606.

Hazar, Z. (2016). Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Huizinga, J. (2006). Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme (M. A. Kılıçbaş, Çev.). Ayrıntı Yayınları.

Karaduman, M. & Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(1), 453-472.

Kapan, K. & Üncel, R. (2020). Gelişen web teknolojilerinin (Web 1.0- Web 2.0- Web 3.0) Türkiye turizmine etkisi. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(3), 276-289.

Lafargue, P. (1999). Tembellik hakkı (V. Günyol, Çev.). Cumhuriyet Gazetesi Yayınları.

Mustafaoğlu, R. (2018). E-Spor, spor ve fiziksel aktivite. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 84-96.

Russel, B. (l990). Aylaklığa övgü (M. Ergin, Çev.). Cem Yayınları.

Söylemez, A. (2021). Bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Sakarya Üniversitesi.

WHO (2021, Kasım 25). Addictive behaviours. https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviours#tab=tab_1

Yalçın Irmak, A. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 27(2), 128-37.

Yalçın, S. & Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi), 3(1), 27-34.

Yankın, F. B. (2019). Dijital dönüşüm sürecinde çalışma yaşamı. Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi, 7(2), 1-38.

Yönet, E. (2018). Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenimi, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması. Sakarya Üniversitesi.

Yumrukuz, Ö. (2021). Pubg oynama pratiklerinin dijital oyun bağımlılığı ilişkisi ekseninde incelenmesi. Atatürk İletişim Dergisi, 21, 5-28.

Yücel, G. & Şan, Ş. (2018). Dijital oyunlarda bağımlılık ve şiddet: Blue Whale oyunu üzerinde bir inceleme. Online Academic Journal of Information Technology, 32(9), 88-100.

Extended Abstract

With the development of technology, our lives have changed suddenly. This change has caused us to change many of our habits from past to present. Games, which are a part of our culture, have also been included in this change. The first beginning of traditional games is as old as human history. The game is considered as an activity for leisure and entertainment purposes. However, with the development of technology, the game has also become digital, like many things that have become digital. The digitalization of the game did not happen suddenly, but by going through certain stages and developing. While the first digital games were simple and also uncomplicated in terms of design, the emergence of game rooms and the ability to play games with consoles by connecting to screens such as televisions and computers at home made game companies produce more, and lead to them develop. This development has brought competition with it. Companies have constantly designed new games to bring the game to more users and to allow users to spend more time at the beginning of the game. At this point, the wide variety of games played has caused the games to have different effects on people. These effects are divided into positive and negative according to the time spent by player, and the behaviors he/she does during and after the game.

The most important negative effect of digital games is addiction. In this study, it is aimed to explain digital game addiction, how it can be prevented and what effects digital game types have on addiction. The types of digital games are strategy, skirmish, rivalry, puzzle, etc. While strategy games have a positive effect on intelligence development and problem solving skills, the games including war contents can reveal the aggressive and violent aspects of individuals. In this context, the historical development of digitalization, game and digital game is included in the study, digital game types and the positive and negative effects of these game types are discussed. In the study, digital game addiction was tried to be explained by using a descriptive method.

Before digitalization, individuals played games on the streets and in close contact, but with digitalization, this situation has changed. Games that contribute to development in many ways since childhood, besides contributing today, cause effects that go up to changes in our lifestyle. In fact, when we look at the history of the game, we see that it is related to culture. Especially in the early days of human history, it is important that activities such as hunting, which were done for survival, turn into a game and become a culture. In addition, the fact that the games played by individuals alone cannot find a place in the culture made it necessary for a game to be played in groups and to be accepted by most people in order to be included in the culture. In this way, the games that took their place in the history of humanity, later became an activity that mostly children prefer to spend their free time on the streets and have fun.

Along with digitalization, there have been changes in the game culture and this change has led to positive and negative effects in the lives of individuals. Games, which are preferred for reasons such as leisure time, entertainment and education, have become playable for reasons such as competition, reputation and dreams come true with digitalization. Digital games have positive effects that develop intelligence and strategy, practicality in problem solving and communication. At this point, the content of the game and the time spent are important. While violent games lead to an increase in violent and aggressive behaviors, playing digital games for a long time leads to addiction. The behavior of playing games, which turns into addiction, causes many negative effects in the life of the individual. These effects can be felt in many areas from interpersonal interaction to business life, from education life to social life. In addition, the person who is inactive for a long time is affected negatively physiologically and may face problems such as obesity, muscle-joint problems.

At this point, it is necessary to pay attention to the content of the game and the time spent while playing digital games. Games played in this way contribute to the development of the person in many ways. The sole purpose of companies producing digital games is to make more games play. For this reason, the determined goals and strategies are designed to keep the person in the game more. The reason why people stay at the beginning of the game for a long time is to achieve objectives in the next chapter, pass the levels and learn the next objectives. This situation causes people to behave stressed, nervous and aggressive when they do not play games. The symptoms called withdrawal in addiction are also experienced when the game is not played. Addiction takes a long time to be recognized. For this reason, if it is noticed, it should be treated and it is necessary to be careful against innocent-looking digital games.

Destekleyen Kurum/Kuruluşlar: Herhangi bir kurum/kuruluştan destek alınmamıştır
Çıkar Çatışması: Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır