

T.C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
İKTİSADİ İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ
SOSYAL HİZMET BÖLÜMÜ

**YETİŞKİNLERDE OYUN BAĞIMLILIĞININ OYUN
OYNAMA ALGILARI VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

LİSANS TEZİ

030317033 – Esra Nur ÖZKAN

030316012- Fatma Nur KAYA

030316022 – Selim TEKELİ

Danışman:

Zeynep Selen BAYHAN

İSTANBUL - 2020

T.C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
İKTİSADİ İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ
SOSYAL HİZMET BÖLÜMÜ

**YETİŞKİNLERDE OYUN BAĞIMLILIĞININ OYUN
OYNAMA ALGILARI VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

LİSANS TEZİ

030317033 – Esra Nur ÖZKAN

030316012- Fatma Nur KAYA

030316022 – Selim TEKELİ

Danışman:
Zeynep Selen BAYHAN

İSTANBUL - 2020

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bilim Dalı'nda 030317033 – Esra Nur ÖZKAN, 030316012- Fatma Nur KAYA, 030316022 – Selim TEKELİ'nin hazırladıkları *'YETİŞKİNLERDE OYUN BAĞIMLILIĞININ OYUN OYNAMA ALGILARI VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ'* konulu lisans tezi ile ilgili komisyonumuzca yapılan değerlendirme sonucunda, adayların tezlerinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

İMZA

Dr. Öğr. Üyesi Talip Yiğit

İMZA

Dr. Öğr. Üyesi Z. Selen Bayhan

BEYAN

Butezinyazılmasındabilimselahlakkurallarınauyulduğunu,başkalarınınneserlerin den yararlanılmas durumundabilimselnormlarauygunolarakatıftabulunulduğunu, kullanılanverilerdeherhangibirtahrifatyapılmadığını,tezinherhangibirkısımınınbu üniversiteveyabaşkabirüniversitedekibaşkabirtezçalışmasıolaraksunulmadığını beyanederiz.

Ad Soyad

Esra Nur ÖZKAN

Fatma Nur KAYA

Selim TEKELİ

Tarih

ÖZET

Bu araştırmanın amacı oyun bağımlılığının yetişkinlerdeki oyun oynama algıları ve davranışları üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Araştırmada derinlemesine görüşmeler ile veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 25 yaş üstü 6'sı erkek 1'i kız olmak üzere toplam 7 yetişkin oluşturmaktadır. Yetişkinler DSM-V'in oyun bağımlılığı tanı kriterlerine göre belirlenmiştir. Araştırma verileri yetişkinlerin oyun oynama bağımlılıklarına yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanmış sorular yoluyla toplanmıştır. Toplanan veriler analiz edilerek değerlendirilmiş ve özetle şu sonuçlara ulaşılmıştır. Görüşmeciler dijital oyunlara ortalama 7 saat zaman ayırmakla birlikte savaş ve aksiyon oyunlarını tercih etmektedirler. DSM-V tanı kriterleri çerçevesinde görüşmecilerin bağımlılık düzeyleri hafif, orta ve şiddetli olarak farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar sonucunda görüşmecilerin bağımlılık derecelerinin farklı olması sebebi ile aile hayatı, sağlık, medeni durum, iş hayatı, sosyal çevresi ve oyun algılarına olan etkilerinin bazı noktalarda farklılaştığı ve bazı noktalarda ortaklaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dijital Oyun, İnternet, Oyun Bağımlılığı

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effects of game addiction on adults' game perceptions and related behaviors. In this research, in-depth interview data collection method is used. The sample of this research consists of 7 adults, 6 male and 1 female over the age of 25.

Adults are determined according to game addiction diagnostic criteria of DSM-V. Research data is collected with the help of the questions prepared by researchers who are interested in adults' game playing addiction. Collected data is subjected to analysis and the brief results are:

Interviewers prefer war and action themed games and spend approximately 7 hours a day on digital gaming. Within the framework of DSM-V diagnostic criteria, addiction levels of the interviewers differ as mild, medium and severe. As a result of these differences, we conclude that different addiction levels produce in some cases similar and in others different effects on family life, health, marital status, career, social life and game perception of participants.

Key Words: Addiction, Digital Game, Internet, Game Addiction.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	4
ABSTRACT.....	5
GİRİŞ	8
1.1.Araştırmanın Konusu	9
1.2.Araştırmanın Amacı	10
1.3. Araştırmanın Önemi.....	11
1.4.Araştırmanın Problemi	11
1.4.1.Alt Problemler.....	11
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	12
1.6.Araştırmanın Tanımları.....	12
İKİNCİ BÖLÜM.....	13
YÖNTEM.....	13
2.1.Araştırmanın Modeli	13
2.2.Evren Ve Örneklem.....	14
2.3.Veritoplama Araçları	14
2.3.1.Demografik Bilgi Formu.....	15
2.3.2. DSM-V Tanı Kriterleri Formu	15
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	17
Literatür Taraması.....	17
3.1.Teknoloji, İnternet ve Telefon.....	17
3.2.Dijital Oyun ve Türleri.....	20
3.3.Dijital Oyun Bağımlılığı	22
3.4.Bağımlılığın Gelişimi.....	24

3.5.Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler.....	25
3.6.Dijital Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri	27
3.7.Dijital Oyun Bağımlılığının Davranışlar Üzerine Etkisi.....	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	32
BULGU VE ANALİZ.....	32
4.1.Dsm-V Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	32
4.2.Oyun Türleri.....	34
4.3.Dijital Oyun Ve Sağlık.....	35
4.4.Oyun Oynama Algısı.....	39
4.5.Aile, İş Ve Medeni Durum.....	45
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	48
SONUÇ	48
KAYNAKÇA.....	55

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bilgi çağında ve bilgi toplumunun oluşmasında en önemli rol şüphesiz bilgisayar teknolojisine ve onun alt türevi olan internete bağlıdır. Dijital ağlar ile tüm dünyayı birbirine bağlayan internet, sürekli olarak büyüyen, gün geçtikçe yenilenen, iş ve günlük hayat içerisinde kişilere hitap eden bir kontak ağıdır (Özden vd., 2004, aktaran: Taş, 2018). İnternet zaman, mekân ve kişiler arası sınırların ötesinde (Güzel, 2006) günümüzde insanlık için mühim bir bilimsel ağ ve eğlence aracıdır. Aynı zamanda dünyanın neresinde olursak olalım anlık-kolay iletişim ve ulaşım sağlayan bir iletişim aracıdır (Ko vd., 2012, aktaran: Taş,2018).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet kullanımı hızla artmaktadır. Türkiye'de internet kullanımının artmasının sebeplerinden biri de internet alt yapısının en ulaşılması zor yerlere bile ulaşmış olmasıdır. Çünkü bu alanlar yaş, statü ve yer fark etmeksizin insanlara bilgisayar ve internet desteği sağlamaktadır (Polat, 2002) . Özellikle sanal alanda konsol oyunları, bilgisayar oyunları, çevrimiçi (online) oyunlar şeklindeki alt türler olarak yer alan dijital oyunların kullanılması her geçen gün artış göstermektedir. TÜİK verilerinin 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım istatistiklerine göre 2018 yılının oranı %72.9 olarak açıklanmış iken bu oranın 2019'da %75.3 olduğu ortaya çıkmıştır (TÜİK).

Teknolojinin kontrollü kullanılması, yaratıcı kabiliyetleri destekleyecek şekilde yerinde ve zamanında kullanılması demektir. Teknolojinin kontrollü kullanımını

sağlayabilmek için günümüzde psikoeğitim desteği almak gereklidir. İnternet, eş zamanlı iletişim kurma, bilgi kaynaklarına hızlı bir şekilde ulaşma ve sosyalleşme fırsatı sunarken, aşırı, kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanımı sıkıntı, huzursuzluk, saldırganlık, günlük işlevler, sosyal hayat, okul ve aile hayatının giderek bozulması (Alyanak,2016) gibi çeşitli sorunlara yol açmaktadır (Arnett,2007 - aktaran. Alyanak, 20016). Bu sorunlar kapsamında davranışsal bağımlılık alanında çeşitli türler ortaya çıkmaktadır. Özellikle son yıllarda karşılaştığımız ve etkisi gün geçtikçe artan bu bağımlılık türlerinden biri de ‘dijital oyun bağımlılığı’ dır (Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay,2018).

Araştırmanın birinci bölümünde, araştırmada ele alınan yetişkinlerde, dijital oyun bağımlılığının davranışlar ve algılar üzerindeki etkisinin incelenmesi ile ilgili temel bilgiler, problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıklar ve kullanılan tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Araştırmanın Konusu

Bağımlılık insanları, psikolojik, fiziksel, duygusal ve sosyal olarak etkilemesine rağmen bazı davranışları tekrarlayarak engellenemez bir istek duyma durumudur. Gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayarlar, bilgisayar tabanlı cihazlar (akıllı telefon, tablet, oyun konsolu vb.) ve sanal gerçeklik kolay ulaşılabilir bir hale gelmiştir. Böylelikle her yaş grubundan bireylerde (çocuk, ergen, genç erişkin ve yetişkin) dijital oyun bağımlılığına sık rastlanmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalarda, bağımlılık derecesinde oyun oynayan bireylerin zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan olumsuz etkilendikleri ortaya konulmuştur. Bireyler duygusal açıdan tutarsızlıklar yaşamakta

(saldırgan, asosyal, depresyon, anksiyete vb.) ve duygularını kontrol etme aşamasında sıkıntıya düşmektedirler (Ulum, 2016).

Günlük hayatı kolaylaştıran internet teknolojilerinin aşırı kullanımı, çeşitli sorunlar ile karşımıza çıkmaktadır. Bazı kullanıcılar uzun bir süre hiç yerinden kalkmadan ya da günlük yaşamlarına ilişkin etkinlikleri ihmal edecek biçimde interneti kullanabilmektedirler. Bu kullanıcılar, sağlıklı/problemlili internet kullanım davranışı nedeniyle giderek yaşamlarında daha çok sorunla ve psikolojik bozulmalar ile karşılaşır hale gelmişlerdir (Gökçearslan ve Günbatar, 2012).

Bu noktada yetişkinlerin dijital oyun bağımlılığının davranışlar ve algılar üzerindeki etkisini tespit etmek de önem taşımaktadır. Dijital oyun bağımlılığının, yetişkin bireylerin davranışları üzerindeki etkisinin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğu konusu merak edilmektedir. Yapılacak çalışma ile birlikte yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının davranışlar ve algılar üzerindeki etkisi açıklanacak ve aralarındaki ilişki incelenecektir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Teknolojik gelişmelerin ilerlemesiyle geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar almaktadır (Gentile 2009 - aktaran: Çapan ve Dursun,2018). Kontrolsüz ve uzun saatler süren oyun oynama durumunun ortaya çıkması sonucunda DSM-V de ‘Oyun Oynama Bozukluğu’ adı altında davranışsal bağımlılık olan yeni bir tür ortaya çıkmıştır (Çapan ve Dursun, 2018). Bu çalışmanın amacı da günümüzde insanlığı bir hastalık gibi saran ve bağımlı hale getiren oyunların yetişkinlerin davranış ve algıları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de oyun bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite dönemindeki bireylerle yapılan çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Oyun bağımlısı gruplar incelendiğinde, yetişkinlerin de önemli bir kitleyi oluşturduğu anlaşılmıştır. Ancak yapılan literatür incelemeleri sonucunda yetişkinlerin oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu durum oyun oynamanın, yetişkin oyun bağımlılarının davranış ve algıları üzerindeki etkilerinin araştırılmasının gerekli olduğunu düşünmemize neden olmuştur. Araştırmamız, yetişkinlerdeki oyun bağımlılığının, kişilerin davranış ve algıları üzerindeki etkilerini tespit etmeyi ve oyun bağımlılığı üzerine var olan literatüre katkı sağlamayı hedeflemiştir.

1.4.Araştırmanın Problemi

Yetişkinlerdeki dijital oyun bağımlılığının, yetişkinlerin oyun oynamaya yönelik algıları ve davranışları üzerinde ne tür etkileri vardır?

1.4.1.Alt Problemler

- 1) Dijital oyun bağımlılığının davranışların şekillenmesinde ne gibi bir etkisi vardır?
- 2) Dijital oyun bağımlılığı, yetişkinlerin gündelik yaşamını nasıl etkilemektedir?
- 3) Dijital oyun bağımlılığı yetişkinlerin sosyalleşmesini nasıl etkilemektedir?
- 4) Dijital oyun bağımlılığının yetişkinlerin oyun oynama algısına ne gibi etkisi vardır?
- 5) Yetişkinlerin oynadıkları oyun türlerinin davranışlarına ve algılarına bir etkisi var mıdır?

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1.) Bu araştırma, 2020 yılında İstanbul il merkezinde ve ilçelerinden yaşayan telefon,konsol ve bilgisayar araçları ile dijital oyunlar oynayan yetişkinlerle sınırlıdır.
- 2.) Bu araştırma sonucunda ulaşılan bulgular, veri toplama aracının sınırlılığı kadardır.
- 3.) Bu araştırma veri toplama aşamasında yetişkinlerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve veri toplamak amacıyla hazırlanacak sorular ile sınırlıdır.

1.6.Araştırmanın Tanımları

Bağımlılık:“Bağımlılık; olumsuz sonuçlarına rağmen belirli bir maddenin alımının veya bir davranışın tekrarlanması eğilimi ve isteği olarak tanımlanabilir” (Hollen, 2009 - aktaran; Balıkçı, 2018,)

Dijital Oyun:“Dijital oyun, monitör, fare, klavye ya da joystick gibi arabirimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür”(Günay’dan aktaran. Kaytanlı, 2011).

İnternet:“Birçok bilgisayar sistemini TCP/IP protokolü ile birbirine bağlayan dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır” (Parlak, 2005).

Oyun Bağımlılığı:“Oyun oynama süresini kontrol edememe', 'diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı', 'olumsuz sonuçlarına rağmen oynamaya devam etme' ve 'oyun oynayamadığı zaman psikolojik- yoksunluk hissetme' gibi belirtilerle görülen dürtü kontrol bozukluğu olarak nitelendirilmiştir”(Yalçın ve Erdoğan, 2015).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının davranışlar ve algılar üzerindeki etkisinin incelenmesi araştırmasının deseni, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan ‘derinlemesine görüşme’ tekniği benimsenmiştir. Nitel araştırma; görüşme, “gözlem ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konulmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir” (Yıldırım ve Şimşek,2011). Derinlemesine görüşme tekniği araştırma konusunu tüm açılardan ele alınıp cevapların detaylandırılmasını sağlayan, ayrıntılı soruları içeren ve birebir görüşülerek bilgilerin alınmasını sağlayan bir veri toplama tekniğidir (Tekin, 2016). Derinlemesine görüşme tekniğinde, görüşülen kişilerin hepsine sorular aynı sırayla sorulmakta ancak görüşülen kişinin görüşme sırasında istediği genişlikte yanıtlamasına izin verilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Aynı zamanda araştırmada ölçme aracı olarak ‘yarı yapılandırılmış’ görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda dijital oyunların yetişkinlerin davranışlarını ve algılarını nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Psikolojik, sosyal, sağlık ve günlük yaşantıları üzerine sorular sorulmuştur.

2.2.Evren Ve Örneklem

Araştırmanın örneklem seçiminde amaçlı örneklem yöntemlerinden biri olan kartopu\zincirleme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme tekniği araştırma yapılan konu üzerinde ulaşılması zor bireyler ile yapılması uygun olan bir örnekleme tekniğidir (Erkuş, 2013).

Çalışmaya, İstanbul ilinde yaşayan 25-30 yaşları arasındaki 1'i kadın 6'sı erkek toplamda 7 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan görüşmecilerden 1 tanesi evli, diğerleri bekâr ve aileleri ile birlikte yaşamaktadır. Görüşmecilerden edinilen bilgilere göre, 2 kişi iş sahibidir. Yapılan görüşmeler sonucunda görüşmecilerin günde ortalama 7 saat oyun oynadıkları bilgisi edinilmiştir. Oynadıkları oyunların çoğunlukla savaş, aksiyon ve futbol oyunları olduğu belirtilmiştir.

2.3.Verİ Toplama Araçları

Katılımcılara yöneltilen sorular tez yazarları tarafından sorulmuş olup katılımcıların utangaçlığını atmaları ve daha rahat konuşmaları için sıcak bir ortam yaratma amacı güdülerek her soru sonrası o soruyla alakalı düşünceleri sorulmuştur. Araştırmaya katılan görüşmeciler 'Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V)' oyun bağımlılığı tanı kriterlerine göre belirlenmiştir. Bu tanı kriterlerinin seçilmesinin sebebi, Türkiye'de de oyun bağımlılığı alanında geliştirilen belli ölçekler bulunmaktadır. Fakat bu ölçeklerin örneklem açısından sayının fazla olmasını gerektirdiği ve nicel araştırma yöntemlerine daha uygun olduğu için tercih edilmemiştir. Her bir görüşme ortalama 60 dakika sürmüştür. 7 kişiyle yapılan görüşmeler 1 ay içerisinde gerçekleştirilmiştir. Görüşme verileri görüşmeyi yapan kişi

tarafından katılımcının da isteği ve onayı doğrultusunda kayıt altına alınmıştır. Soru ve cevaba dayalı olarak yapılan görüşmede 20 adet soru yöneltilmiştir. Soruların sohbet ve günlük kullanım tarzına uygun olmasına dikkat edilmiştir. Görüşmenin ilk başında katılımcılara araştırmanın amacı ve konusu hakkında bilgi verilmiştir.

2.3.1.Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini içeren formda, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne baba eğitim durumu, oyun oynama süreleri, medeni durum, teknolojik araçlar gibi sorular sorulmuştur.

2.3.2. DSM-V Tanı Kriterleri Formu

DSM-V’te dijital oyun bağımlılığı; oyuncuları saplantılı oyun oynamaya iten, sürekli ve tekrar eden online alanlardaki aktiviteler ile bireylerde psikolojik olarak bozulmalara sürükleyen ve ayrıca gündelik, iş ve eğitim hayatını işlevsel olarak etkileyen davranışlar olarak tanımlanmaktadır. DSM V tanı kriterlerine göre bireylerin en az 12 ay süreyle devam eden 9 belirtiden 5’inin bireyde bulunduğu takdirde oyun bağımlısı olarak nitelendirilmektedir. (tırnak ekle)

- 1)“internet oyunları ile çok meşgul olmak”,
- 2) “internet oyunlarından uzaklaştığında çekilme semptomları yaşamak”,
- 3) “tolerans- internet oyunları oynama ihtiyacının giderek artması”,
- 4) “internet oyunları oynamayı durdurmada başarısız denemeler”,
- 5) “daha önce ilgilendiği hobi ve eğlence faaliyetlerine karşı ilgisini kaybetmek”,

6) “psikolojik problemleri olduğunu bilmesine rağmen devam eden aşırı internet oyunu oynama isteği”,

7) “ne kadar internet oyunu oynadığı konusunda aile üyelerini, terapistlerini ve başkalarını kandırmak”,

8) “negatif duygu durumundan uzaklaşmak için internet oyunları oynamak”,

9) “kendisi için önemli bir ilişkiyi, işi veya eğitim kariyer fırsatını internet oyunları oynamak için tehlikeye atmak veya kaybetmek”,

-DSM-V’in öngörmüş olduğu tanı kriterleridir (AmericanPsychiatricAssociation, 2013-aktaran: Balıkçı, 2018).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Literatür Taraması

3.1.Teknoloji, İnternet ve Telefon

Teknoloji insanların günlük yaşamını pratik bir hale getiren, toplumların gelişmişlik düzeylerini yükselten ve sürekli gelişmeye devam eden araçların başında gelir. Özellikle iletişim alanında çeşitlilik bakımından devamlı ilerleme kaydetmekte, bunun etkisiyle de dünyanın çevresi giderek değişim göstermektedir. İnternet, yıllar içerisinde gelişerek dönemin en etkili iletişim ve bilgi kaynağı olmasıyla insanların hayatlarını etkilemekte ve popülerliğini sürdürmektedir. İnternet insan hayatında haberleşme, eğitim, sağlık, araştırma gibi alanlarda kolaylık sağlamaktadır. İnternet ile çalışabilen teknolojik cihazların gelişmesiyle iletişim ivme kazanmıştır.

Bilgi toplumunun en temel araçlarından biri olan internet, kitleler arasındaki iletişimde ve bilgi aktarımında önemli kolaylıklar sağlamakta, aynı zamanda internet, içerdiği zararlı içerikler sebebiyle dünyada her geçen gün büyüyen bir endişeye ve korkuya neden olmaktadır (Bülbül ve Küçükali, 2015).

Bu içerikler; interneti aktif kullanan kişilerin özellikle de çocukların cinsel taciz ve istismar, pornografi, müstehcenlik, uyuşturucu maddelere özendirme gibi tehlikelere maruz kalmalarına ve kumar, bahis gibi zararlı alışkanlıkların gelişmesine neden olabilmektedir. Ayrıca internet, uzun süre kullanıldığında kilo problemleri, kas-iskelet ağrıları, göz yanması, sulanması ve bulanması gibi fiziksel ve umutsuzluk, yalnızlık, huzursuzluk ve stres gibi psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Bülbül ve Küçükali, 2015).

İnternet kullanımı, özellikle çocuklar başta olmak üzere genç ve yetişkin bireylerin günlük yaşamlarında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. İnsanların günlük yaşamlarında, akademik başarılarında ve ruhsal sağlıklarında olumlu ve olumsuz birçok etki yaratan internet, günümüzde araştırmacıların ilgisini çeken ve üzerinde çalışılan güncel bir konudur. Holman ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada internet ve bilgisayar ile vakit harcayan çocukların “sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, bu çocukların özgüvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olduğu” bulunmuştur. Colwell ve Payne (2000), özgüven ve bilgisayar oyunlarını oynama sıklığı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Anderson ve Bushman (2001), bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerde saldırgan davranışlara neden olduğunu ileri sürmektedir. Çocuk ve gençlerde şiddet eğiliminin oluşmasında oynanan oyunun türü, oyun oynama sıklığı ve oyun süresinin etkili olduğunu belirtmektedir. çocuk ve ergenlerin internet kullanımı üzerinde yapılan çalışmada haftada 11 saat 18 dakikadan daha fazla internet kullanan üniversite öğrencilerinin haftada 4 saat 24 dakika ve altında internet kullananlara göre okul performansları ve akademik başarılarının daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca internet bağlantısıyla sağlanan iletişimin günümüz gençleri için oldukça toplumda izolasyona sebep olabildiğine vurgu yapılmıştır (Cömert ve Kayıran, 2010).

İnternet kullanımını sağlayan en etkili teknolojik araçlardan biri de akıllı cep telefonlarıdır. İlk üretildiği zamanlar sadece arama yapabilme ve kısa mesaj gönderimi gibi özellikleri bulunan cep telefonları, zamanla teknolojinin yarattığı devrimle bilgisayarların yapabildiği her şeyi yapabilir hale gelmiştir. Bu sebeple akıllı cep telefonlarının satışları dünyanın çeşitli bölgelerinde her geçen gün artış göstermektedir.

Artan bu satışlar, akıllı cep telefonlarının insanların günlük yaşamlarında ve çalışma yaşamlarında önemli bir yer tutacağıının en somut kanıtıdır. Akıllı cep telefonları sıradan mobil cep telefonlarına göre daha gelişmiş işlemciler ve bağlantı bilirlige sahiptir. Özellikle internete erişim olanağı sağlama özelliğini barındırması, internetin kullanımını daha pratik hale getirmiştir (Kuyucu, 2017).

Akıllı cep telefonları, insanların gündelik hayatını kolaylaştırmakla birlikte birtakım sorunları da meydana getirebilmektedir. Bilinçli ve doğru bir şekilde kullanıldığında son derece faydalı olabilen ve günlük yaşamda kolaylık sağlayan akıllı cep telefonlarının bilinçsizce ve aşırı şekilde kullanılması, ciddi fiziksel ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımını betimlemek amacıyla yapılan çalışmada akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüzce kullanılması ile ortaya çıkabilen fiziksel ve psikolojik olumsuz etkiler aşağıdaki gibi belirtilmektedir (Kuyucu, 2017):

- Uzun süre ekrana bakmak sebebiyle baş ağrısı, gözlerde sulanma ve göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık problemlerine yol açması,
- İnsanların iletişimi sosyal medya ve mesajlaşma programları üzerinden kurmasının popülerleşmesi ile yüz yüze görüşmektense akıllı telefonlar yoluyla görüşmelerinin asosyalliğe sebep olması,
- Sürekli cep telefonunu kontrol etme ihtiyacı hissedilmesi ve bu nedenle konsantre kaybının yaşanması,
- Herkesle basit bir şekilde iletişim kurulabilmesi nedeniyle tehlikeli ve yasal olmayan ortamlarda faaliyette bulunabilme riski,

- Casus yazılımlar yoluyla insanların özel bilgilerini ele geçirme riski

Akıllı telefon bağımlılığı, literatürde henüz tam olarak tanımlanmamış olsa da çoğu zaman akıllı telefondan uzak duramama, sık bir şekilde telefonu kontrol etme ve uzun saatler boyunca akıllı telefon kullanımı nedeniyle uykusuz kalma ve uyku dengesinin bozulması gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığına zemin hazırlayan en temel sebeplerden biri, akıllı cep telefonların internete kolayca bağlanabilmesidir. Ayrıca mobil olmasının yarattığı avantaj ile her bölgeden internete erişim olanağını sağlaması, akıllı telefona olan bağımlılığın daha da artmasına yol açan bir unsur olarak gözlemlenmiştir (Kuyucu, 2017).

3.2.Dijital Oyun ve Türleri

Oyun, insanlık tarihi kadar eski olan bir olgudur. Aynı zamanda insanlık kültür ve medeniyetinin de oluşmasında etkili olmuştur. Oyuna yüklenen anlam ve verilen değer medeniyet ve kültürün yansıması olurken, tarih boyunca gelişen ve değişen insanlık da oyun olgusunu şekillendirmede payını almıştır. Özellikle son zamanlarda insanlık, teknolojik olarak önemli gelişmeler elde etmiştir. Başlarda hayatı kolaylaştıran icatlarla yaşamımıza giren teknoloji günümüzde yerini dijitalleşmeye bırakarak sanal bir dünyaya adım atmıştır. Dijitalleşmeyle ortaya çıkan sanal dünya bilgisayar ortamında da sürerek insanların başlıca eğlencesi olarak görülmektedir. (Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran – aktaran: Mallı, 2019).

Frasca'dan aktaran Yavuz ve Tarlakazan (2018), dijital oyunu; “bilgisayar tabanlı, metin ya da görsellik üzerine inşa edilmiş, akıllı telefon, bilgisayar ya da tablet gibi elektronik platformlar üzerinde bir veya birden fazla kişinin fiziksel ya da çevrimiçi

ağ üzerinde birlikte kullanabildiği bir eğlence ve boş zaman aktivitesi olan yazılım” olarak tanımlamaktadır.

Erişti ’den aktaran Yavuz ve Tarlakazan (2018), dijital oyunların hedef kitle için tercih edilmesinin nedenlerini üç temel açıdan aktarmıştır. Bu nedenlerin; dijital oyunların eğlenceli olması, kişisel tercihlere (oyun arkadaşı, oyun ortamı, oyun süresi vb.) dayanması ve aktif katılımı (karşılıklı etkileşim içerisinde olma) sağlayan dinamik bir yapıda olması sonucuna ulaşılmıştır. Bozkurt (2014) dijital oyunların çevrimiçi ve çevrimdışı oynanabildiğini, oyunların oyuncunun isteği üzerine tek başına (singleplayer) yapay zekâya karşı veya çoklu oyuncu (multiplayer) modunda birbirlerine karşı oynanabileceğini belirtmiştir.

Rapeepisarn ve arkadaşları 2008 yılında yaptıkları çalışmada yedi farklı dijital oyun türü tanımlamıştır. Bunlar; aksiyon/macera oyunları, dövüş oyunları, spor oyunları, simülasyon oyunları, strateji oyunları, eğitici oyunlar ve rol yapma oyunlarıdır (Kaya, 2013 – aktaran: Yavuz ve Tarlakazan 2018).

Aksiyon/macera oyunu; oyuncunun oyunun içerisinde bulunan bulmacaları ve gizemi çözmesini ister. Oyuncunun bu oyunda haz aldığı şey ona sunulan gizemin ve bulmacaların çözümüdür. Bu oyunlarda bölüm atlama ya da geliştirme yapılamaz. Buna rağmen oyuncu, oyun süresi boyunca değişim ve dönüşüm gerçekleştirebilir. Dövüş oyunları ise, belli bir sürede farklı özellikleri bulunan karakterler ile rakibini yenme amacı gütmektedir. Dövüş oyunlarında seviye atlanmaz fakat oyun ilerledikçe daha güçlü rakiplerle mücadele edilir. Diğer bir oyun türü olan spor oyunları, daha çok fiziksel hareketlerin ve gerekli tekniklerin bilindiği-uygulandığı oyunlardır. Öte yandan simülasyon oyunları, bir hedef gütmeyen, oyuncuların bazı eylemlerle ilgili pratik

yaptığı (araba kullanmak) veya kendine bir dünya kurduğu sonu olmayacak şekilde tasarlanan oyunlardır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada; daha çok düşündürmeye odaklayan oyunlardan strateji oyunları, oyuncuların belli problemlerin üstesinden gelmesini, kararlar almasını ve taktikler geliştirmesini gerektiren oyunlardır. Bir diğer oyun türü olan eğitici oyunlar, oyuncuların yaratıcı ve keşfedici yanlarını ortaya çıkarıp öğrenmeye yönlendiren ve problem çözme yeteneklerini geliştiren oyunlardır. Bu oyunlar, eğlenerek, keşfederek, deneyerek ve hataları düzelterek öğrenmeyi sağlar. Rol yapma oyunları ise, oyuncunun, oyun içerisindeki karakterlerden herhangi birinin rolünü üstlenerek oyuna dahil olmasını ve belli olan senaryoyu oynamasını ister. Bu oyunun amacı seçilen karakterlerin rolüne bürünüp kendisine verilen görevleri yerine getirmeye çalışmasıdır(Aktaran; Yavuz ve Tarlakazan, 2018).

Yapılan çalışmalar, dijital oyunların çok geniş bir yelpazede yer aldığını ve birçok türünün olduğunu, oyuncuların dijital oyunları oynama nedenlerinde en başta eğlenme amacı güttüklerini, kişisel tercihlerine göre oyunlar seçtiklerini ortaya çıkartıyor.

3.3.Dijital Oyun Bağımlılığı

‘Bağımlılık, bireyin bağımlı olduğu şeye ulaşamaması ve ulaşamaması halinde yoksunluk hissetmesi ve ihtiyaç duyma halinin giderek artması durumudur’ (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2018). Bireyi ve çevresini sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan etkileyen bağımlılığın üç temel önemi ve özelliği vardır. Birincisi madde\davranışsal olarak bağımlı olunan durum için çok güçlü bir istek duyma, ikincisi

zamanı kontrol edememek, üçüncüsü ise ısrarcı olmaktır (Shaffer vd., 2000 – aktaran: Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı, 2018).

Genellikle bağımlılık kavramı denilince klasik anlamda alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içeren bağımlılık yapıcı maddeler gelmektedir. Teknolojide ve hayattaki değişikliklere ve gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları, internet, sosyal medya gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklarda söz konusudur. Ayrıca davranışsal bağımlılıklarda da fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri ortaya çıkmaktadır (Griffiths, 1996 – aktaran: Arısoy,2009).

Günümüzde yeni bir alan olan ve davranışsal bağımlılık kategorisine giren oyun bağımlılığı aynı zamanda internet bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığıyla benzer tanımlamaları içerse de farklı değerlendirmek gerekmektedir. Özellikle internet bağımlılığı ile DSM V’te oyun oynama bozukluğu olarak ele alınan oyun bağımlılığının en sık bir arada kullanılan kavramlar olduğu söylenebilir (Widyanto&Griffiths, 2006). Ancak bu iki bağımlılığın birbirinden farklı kavramlar olduğu vurgulanmaktadır (Starcevic, 2013-aktaran: Akyüz ve Ark., 2017).

Örneğin internet bağımlılığı farklı özelliklere sahip (yaş cinsiyet vb.) daha büyük bir grupta görülmesine rağmen, oyun bağımlılığı çoğunlukla genç erkek bireylerde görülmektedir. Aynı zaman internet bağımlılığı, çevrim içi oyun oynama, sohbet ve sosyal ağların kullanılmasıyla ilişkiliyken, oyun bağımlılığı sadece oyun ile ilişkilidir (Kıraly ve ark., 2014 - aktaran: Akyüz ve ark., 2017).

3.4.Bağımlılığın Gelişimi

Tarihsel süreç içerisinde insanlar yaşamsal deneyimleri sonucu bazı nesnelere, olgulara, maddelere ve davranışlara karşı devamlı farklı bir heyecan ve istek duyarlar. Bu heyecan ve istek zaman geçtikçe insanları esir alarak bağımlılık olgusunun ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Ayhan ve Köseliören, 2019). Bağımlılık kavramı tarihsel süreç içerisinde ilk belirtilerini madde bağımlılığı üzerinden göstermektedir (Babaoğlu, 1997). Bununla birlikte bağımlılık kavramının ortaya çıkması ve literatürde tanımlanması madde bağımlılığı üzerinden gerçekleşmektedir. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik üzerine yapılan çalışmada elde edilen verilere göre madde bağımlılığından yola çıkarak yapılan çalışmalar incelendiğinde gizli bağımlılık olarak isimlendirilen ve davranışsal bağımlılık türü olan kumar bağımlılığı (Dinç, 2014) karşımıza çıkmaktadır. Bilgi ve teknoloji çağında olmamız sebebiyle kumar bağımlılığı dışında televizyon, internet ve teknoloji gibi iletişim temelli davranışsal bağımlılıklarda ortaya çıkmaktadır.

Tıp literatüründe bağımlılık bir maddeye fiziksel ve psikolojik olan bağlanma olarak tanımlanır (Statt, 1998: 3 - aktaran: Ayhan ve ark., 2016). Kullanılan madde veya maddeye karşılık gelen davranış beynin işleyişini değiştirmektedir. Beyinde yaşanan bu işlev bozuklukları da davranışları etkilemektedir (Ayhan ve ark., 2016).

Beyinde bağımlılığın ortaya çıkmasında ve gelişmesinde “beynin ödül mekanizması olarak bilinen ventraltegmental alan, beynin muhakeme, karar verme, dürtü denetimi gibi birçok işlevlerinden sorumlu frontal korteks, duyguların yönetiminden sorumlu amigdala, öğrenme ile ilişkili NucleusAccumbens ve Striatum gibi beynin birçok bölgesi sorumludur”(Uzbay, 2009).Bağımlılığın gelişmesindeki her bir aşamada beynin farklı bölgelerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Sanat,

yemek yemek gibi günlük hayatta yaptığımız birçok davranış bize zevk veren uyarıların olduğu beynin ödöl mekanizmasındaki dopaminin artmasına neden olur. Madde kullanımı veya maddeye karşılık gelen ve bağımlılık yaratan davranış ödöl merkezinde yüksek dozda dopaminsalgılamasına sebep olur. Salgılanan bu dopamin bireyin zevk almasına neden olur (Uzbay, 2009).

3.5.Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler

Ergen ve genç erişkinlerde yapılan çalışmalardaki verilere göre dijital oyunların, sahip olduğu bazı özellikler ve yaşattığı bazı duygular bireylerde bağımlılık gelişimini desteklemektedir. Bu özellikler ve duygular bireylerin dijital oyunlarda zaman harcamasına ve bağlanmasına neden olabilmektedir (Erdoğan ve Yalçın, 2016). Yee (2006), bireyleri oyun oynamaya teşvik eden bileşenleri ‘başarı’, ‘sosyal’ ve ‘oyuna dalma’ olarak üç farklı biçimde gruplamıştır (Aktaran: Erdoğan ve Yalçın, 2016).

Başarı Bileşeni, bireylerin oyun içerisinde güç, ödöl, hızlı ilerleme, sanal servet ve statü kazanma isteğı geliştirdiğini, oyun içerisinde karakterlerin performanslarını iyileştirmek için oyunun sistemini ve kurallarını çözmesi gerektiğini ve bunun içinde oyun içerisindeki diğer bireylerle birlikte bir mücadele ve rekabet içerisinde olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Sosyal Bileşeni ise bireylerin farklı şehirlerde ve ülkelerde yaşayan bireylerle birlikte çevirim içi oyunlar aracılığı ile bir araya gelebildiğini sohbet ve yardımlaşmayla birlikte uzun vadeli anlamlı ilişkiler kurabildiğini açıklamaktadır. Son olarak da Oyuna Dalma Bileşeni oyunları bireylerin günlük yaşamın problemlerinden, stresinden, korku ve negatif duygulardan kaçma olanağı olarak sunmaktadır. Oyunlar içerisinde karakter tasarlama, oyundaki görevleri yerine getirme,

bulma ve keşfetme, oyuncularla etkileşim içerisinde olma gibi birçok etkenin olduğunu ortaya koymaktadır.

Oyun bağımlılığını destekleyen bileşenlerle ilgili literatürü incelediğimizde ise; dijital oyunlar aracılığı ile başka bireylerle iletişim içerisinde olma ve bunun yanı sıra ekonomik, psikolojik, kültürel ve sosyal bir kazancın olması bağımlılığı artıran unsurlar olarak ele alınmaktadır(Ayhan ve Köseliören, 20019).

Calado ve arkadaşlarına göre (2014) dijital oyunların bireylerin başarılı olma ihtiyacını karşıladığını belirterek aynı zamanda kazanma duygusunu da deneyimlemek için oyun oynamayı sürdürdüklerini belirtmiştir (Aktaran: Akyüz ve ark., 2017)

Dijital oyunlar bireylerin fiziksel ve zihinsel durumlarının yanı sıra sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Böylelikle bireyler oyun içerisinde kendilerini açıklayabilme ve mesaj gönderebilme imkânı bulabilmektedirler (Elden, 2004 – aktaran: Ayhan ve Köseliören, 20019). Ortaöğrenim kurumlarında eğitim gören öğrencilerle yapılan çalışmaya göre; oyun oynayan bireylerin farklı zevklere sahip olmaları diğer bireylere yönelik farklı oyunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu oyunlar sayesinde de bireyler günlük yaşam içerisindeki eksikliklerini tamamlamakta ve kişisel özelliklerini yenilemektedirler (Ayhan ve Köseliören, 20019).

Gençlerin internet kullanma alışkanlıkları ile ilgili yapılan bir çalışmada dijital oyunların bireylerin birbirleriyle işbirliği içerisinde olmasına, yarışmalarına, tanımadıkları insanlarla yeni ilişkiler kurmasına (Gürcan ve ark., 2007) ve ortak bir hedefe doğru birlikte ilerlemelerine olanak sağladığı görülmüştür (Binarkve Bayraktutar-Sütçü, 2008).

Aynı zamanda bireylerin oyun içerisinde az çaba göstererek bu süreçten haz duyarak başarı elde etmelerinin yanında bireylerin birbirlerini rakip olarak görmeleri ve oyunun gizemini çözme çabaları da bağımlılığı etkilemektedir (Brown, 1997: 27 - aktaran. Çakılcı, 2013). Bu nedenlerden dolayı bireylerin dijital oyunların verdiği keyif ve heyecan nedeniyle aynı davranışı tekrar etmesi ve bireylerin günlük yaşantılarındaki görevlerini yerine getirememesine neden olmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 20019).

3.6.Dijital Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri

‘Dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütleri 2013 yılında ancak DSM-V (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) ile birlikte üçüncü bölüme “tam geçerlik kazanması için daha çok araştırma gerekmektedir” önermesi ile eklenmiştir. Araştırmalara göredijital oyun bağımlılığı ilk başlarda basit bir sosyallikten uzaklaşma olarak görülse de ilerleyen zamanlarda davranışsal sorunların ve kişisel bakımın azalmasına sebep olan bir davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Aktaran: Şengül ve Büber, 2016).

Bireylere bağımlılık tanısının konulabilmesi için DSM V’ te de yar alan diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi (kumar, teknoloji ve internet) belirli tanı ve ölçütlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019).

Oyun Bağımlılığının ‘Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’na göre tanı ölçütleri; ‘Oyun oynamak için sıklıkla diğer oyuncularla iletişim içerisinde olma isteği veya sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayan internet kullanımının 12 aylık bir dönem içerisinde beş (veya daha fazlası) için aşağıda belirtildiği gibi’ (Diagnosticand Statistical Manual, 2012 - aktaran: Şengül ve Büber, 2016) :

1. İnternet oyunları ile zihinsel uğraş
2. İnternette oyun oynamaktan uzaklaştırıldığında yoksunluk belirtileri
3. Tolerans- internet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma
4. İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etmede yetersizlik
5. Oyun oynamanın miktarı konusunda aile üyelerini, tedavi uzmanlarını kandırmak
6. Oyunlar dışında geçmişteki hobilere ve eğlencelere olan ilginin kaybı
7. Psikososyal problemlere karşın oyun oynamaya devam etme
8. Olumsuz bir duygudurumunu hafifletmek ya da kaçmak için oyun oynamak
9. İnternet oyunları nedeni ile bir ilişkinin, işin eğitimin veya kariyer imkânının tehlikeye atılmasıdır.

Horzum'a göre (2011) oyun bağımlılığı, DSM V tanı kriterleri içerisinde de yer alan oyundan ayrılamama, oyun hakkında düşünme, günlük işlerini aksatması gibi sonuçlara neden olmaktadır (Aktaran: Doğru ve ark.,2017).

3.7.Dijital Oyun Bağımlılığının Davranışlar Üzerine Etkisi

Dijital oyunların bireylerin üzerindeki olumlu etkileri incelendiğinde;

Horzum'un ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada (2001) dijital oyunların bireylerin sosyal, zihinsel, psikolojik ve fiziksel açısından gelişmesine katkı sağlamaktadır. Hayal kurma, kişisel başarı elde etme, öz yeterliliği geliştirme olarak psikolojik; ilişki kurma, iletişim ve dil becerisini geliştirme, paylaşmayı öğrenme olarak

sosyal karar verme, çevresini tanıma, merak duygusunu tatmin etme, problemler karşısında çözüm üretme açısından zihinsel; kasların kullanımı ve enerjimi atımını sağlamasıyla da fiziksel anlamda olumlu etkileri bulunmaktadır (Horzum, 2011).

Ergen ve genç yetişkinler işe yapılan çalışmalarda dijital oyunların bireylerin yorgunluk ve stresini azalttığı, boş zamanlarını değerlendirdiği, eğlenmesine ve rahatlamasına katkıda bulunduğunu belirtmektedir (Green ve Bavelier 2003, Griffiths 2005 - aktaran: Erdoğan ve Yalçın, 2016).

Başka bir çalışmada ise dijital oyunların öğrenmeyi hızlandırdığı ve başarıyı arttırdığını savunmuşlardır(Gentile ve Gentile 2008 - aktaran: Erdoğan ve Irmak, 2016).

Dijital oyunların bireylerin üzerindeki olumsuz etkilerini incelediğimizde ise;

Dijital oyunlarının bireyler üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel acısan olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bireyler üzerindeki fiziksel etkilerle ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde uzun süre oyun oynamanın kas, iskelet sistemi gibi etkileri olduğu görülmektedir.

Çocuk ve ergenler ile yapılan çalışmada teknolojinin de gelişmesiyle tablet, telefon ve bilgisayar gibi birçok dijital alandan oyunlara ulaşmak daha kolay olmaya başladı. Özellikle gelişim dönemlerini tamamlamamış olan çocuk ve ergenlerde fizyolojik problemler daha ciddi boyutlardadır. Uzun süreli bilgisayar\tablet\telefon kullanımı ya da oturuş bozuklukları sebebiyle kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarının ortaya çıkması, vücutta gerginlik ve tutulma yaşanması çoğunlukla rastlanan durumlardır. Bununla birlikte göz yorgunluğu gözde ağrı ya da acıma, kuruluk gibi benzer sorunlar görülebilmektedir (Akbulut,2013).

Kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları olarak el bileğinde sinir sıkışması, el ve bilek çevresinde ağrı, omuz ve dirsekte tendom iltihaplanması gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte ekran parlaklığı, ekrana olan mesafe, ortamın aydınlığı gibi etmenler bireylerde göz sorunlarına sebep olmaktadır. Ekrana bakma sendromu olarak bilinen belirli bir noktaya uzun süre bakma sonucu oluşan gözlerde kızarıklık, yanma, acıma, bulanık görme, göz kuruluğu ve baş ağrısı gibi sebeplerle seyreden bir göz hastalığıdır (BTİK, 2016)

Ekran karşısında geçirilen uzun süreler sonucu ortaya çıkan iskelet ve göz sorunlarıyla birlikte hareketsiz kalma sonucu obezite ve uykuya geçiş sürelerinde zorluk gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Fiziksel aktivitenin azlığı ve düzensiz beslenme sonucu vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması sonucu obezite sorunları ortaya çıkmaktadır. Obezistyle birlikte fiziksel ve zihinsel performansı canlı tutabilmek için uyku önemli bir süreçtir. Kişiden kişiye ve yaşa göre değişkenlik göstermesiyle birlikte ortalama 7-11 saat arası ideal uyku süresi değişmektedir. Yapılan çalışmalar sonucu odasında telefon, tablet, bilgisayar ve bunun gibi dijital aletler bulunan bireylerin uyku problemleri yaşadığı saptanmıştır. Yetersiz uyku bireylerde fiziksel ve bilişsel yorgunluk, sinirlilik, dikkatsizlik ve unutkanlık gibi durumlara sebep olmaktadır (BTİK, 2016),

Dijital oyun bağımlılığının bireyler üzerindeki psikolojik ve zihinsel etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının bireylerde depresyon, kaygı ve stres seviyelerinde artış görüldüğü ve yaşam doyumlarının düştüğü tespit edilmiştir (Lee ve ark., 2016 - aktaran; Akyüz ve ark., 2017). Bunlara bağlı olarak huzursuzluk ve gerginlik (Zamani ark., 2009), düşük özgüven, yalnızlık ve utangaçlık

gibi bireylerin kişilik özellikleri ile ilgili sorunlar ortaya çıkmaktadır (Yang ve Tung2007 - aktaran; Doğru ve ark., 2017).

Yapılan diğer araştırmalara göre ise bireylerde obsesif kompulsif bozukluk (Whang vd., 2003), intihara eğilim (Kim vd.,2006), dikkat eksikliği ve hiperaktivite (Yoo ark., 2004) gibi risk faktörleri ortaya çıkmaktadır (Aktaran; Doğru ve ark., 2017).

Bireyin dürtülerini kontrol etmekte güçlük çekmesi, toplum tarafından beğenilmeme korkusu, karamsar düşünce yapısı, hayata karşı olumsuz bakış açısı, bireylerin sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesi gibi faktörler de bireylerin kendilerini ve günlük yaşamdaki etkinliklerini gerçekleştirmelerinde zorluklara sebep olmaktadır (BTİK, 2016).

Dijital oyun bağımlılığı, sanal alanda fazla vakit geçirebilmek için “uyumak, yemek yemek ve gerçek hayatta daha az insan ilişkileri kurmak” gibi bireylerde sosyal sorunlara neden olmaktadır. (Lee, Lee &Choo, 2016). Bunun sonucu olarak bireylerin yaşamlarında sorunlu ilişkiler, arkadaş eksikliği (Griffiths 2010), akademik başarının düşük olması, oyun oynamak için yalan söyleme, anti sosyal davranışlar (Horzum, 2011) gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Aktaran; Akyüz ve ark., 2017).

Yapılan diğer araştırmalarda ‘okulu ya da işi bırakma, eşten boşanma, ailevi ve sosyal ilişkilerde bozulma’ gibi duygusal yaşamı zedeleyici sonuçlar doğurduğu da bilinmektedir (Bargeron&Hormes, 2017 - aktaran; Akyüz ve ark., 2017).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGU VE ANALİZ

4.1.Dsm-V Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Katılımcılar ile görüşme yapmadan önce Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında yer alan oyun oynama bağımlılığının kriterleri üzerinde durulmuştur. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM tanı konulmasını kolaylaştırma için ruhsal bozukluklar hakkında açıklamalar, ayrıntılı bilgiler ve kriterleri içermektedir. Ayrıca hastalar ve uzmanlar arasındaki bağlantıyı kolaylaştırmaktadır (DSM-V).Türkiye’de de oyun bağımlılığı alanında geliştirilen belli ölçekler bulunmaktadır. Fakat bu ölçeklerin örneklem açısından fazla sayı gerektirmesi ve nicel araştırma yöntemlerine daha uygun olması sebebiyle tercih edilmemiştir.

Oyun bağımlılığı dereceye bağlı olarak hafif, orta veya şiddetli olabilmektedir. Katılımcıların verdiği yanıtlar çerçevesinde görüşme yapmaya uygun olan kişiler belirlenmiştir. Uygun katılımcıları belirlemek için 9 adet kriterden en az 5 tanesine ‘evet’ cevabını verenler seçilmiştir.

Uygun kriterlere sahip 7 kişi ile görüşme yapılmıştır. Yapılan bu görüşmelerde 7 katılımcının da aynı 5 kritere ‘evet’ cevabını verdikleri dikkat çekmektedir. DSM-V’e göre bu 5 kriteri karşılayan görüşmecilerin oyun bağımlılığının hafif düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Bu kriterler internet oyunları ile çok meşgul olmak, negatif duygu durumundan (sinir, stres, huzursuzluk vb.) uzaklaşmak için diğital oyunları oynamak, ne kadar internet oyunu oynadığı konusunda aile üyelerini, terapistlerini ve başkalarını kandırmak, internet oyunlarından uzaklaştığında çekilme semptomları (umutsuzluk, dış dünyadan soyutlanma, hayattan zevk alamama, uykusuzluk) göstermek, tolerans- internet oyunları oynama ihtiyaının giderek artmasıdır.

Görüşmecilerden 5’i sadece 5 kritere ‘evet’ cevabını vermiştir. Bunun dışında Nur ve Burhan 6, Yılmaz ise 9 kritere uymaktadır. Nur ve Burhan’ın 5 kriter dışında ‘daha önce ilgilendiği hobi ve eğlence faaliyetlerine karşı ilgisini kaybetmek’ kriterine de ortak cevap verdiği gözlemlenmiştir. Bu durum Nur ve Burhan’ın DSM-V’te belirtilen tanı kriterlerine göre orta düzeyde oyun bağımlısı olduğunu bize göstermektedir. Yılmaz’ın ise tüm kriterlere evet cevabını vermesi kendisini diğer görüşmecilere göre daha şiddetli oyun bağımlısı yapmaktadır. Yılmaz’ın ‘evet’ dediği diğer kriterler ise; internet oyunları oynamayı durdurmada başarısız denemeler, psikolojik problemleri olduğunu bilmesine rağmen aşırı internet oyunları oynama isteği, kendisi için önemli bir ilişkiyi, işi veya eğitim kariyer fırsatını internet oyunları oynamak için tehlikeye atmak veya kaybetmektir.

Sonuç olarak DSM-V tanı kriterlerine göre belirlenen görüşmecilerden 4 kişinin hafif düzeyde, 2 kişinin orta düzeyde ve 1 kişininde şiddetli düzeyde oyun bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır.

4.2.Oyun Türleri

Görüşmecilerin ilk oyun deneyimlerini incelediğimizde oynadıkları oyunların Mario, Atari, Tetris, Counter Strike, GTA, CrazyTaxi, Ristar gibi platform, online ve konsol oyunları olduğu gözlemlenmiştir. Bu oyunlara yönelimlerinin sebebi ise arkadaş çevrelerinin ve aile bireylerinin (baba, abi, kuzen) oyun oynamalarıdır. Gelişen teknoloji ile birlikte oynadıkları oyun türleri de değişime uğramıştır. Görüşmecilerimizden 1 kişinin telefonla, 1 kişinin hem konsol hem de bilgisayarla, diğer 5 görüşmecinin ise sadece bilgisayarla oyun oynadığı bilgisine ulaşılmıştır. Dijital platformların zamanla gelişmesi ile online oyunlarda gelişim göstermiş ve erişim daha basit hale gelmiştir. Bunun etkisiyle de sosyal ortam online alana taşınmış ve iletişim online ortamda kurulmaya başlanmıştır. Görüşmecilerin oynadığı oyunlardan PUBG ve Counter Strike FPS (First PersonShooter) oyun türü içerisinde yer almaktadır. Bu tip oyunlar karakterin gözünden oyunun dünyasına bakar. Diğer bir oyun olan GTA (Grand Theft Auto) ise TPS (Third PersonShooter) adlı oyun türüne girmektedir. Bu oyun türünde karakterin bütün vücudu görülmektedir. Uzaktan çekilen bir kamera ile karakterin kontrol edildiği bir oyundur. PUBG, Counter Strike ve GTA savaş ve aksiyon oyunlarıdır. Son olarak PES (Pro Evolution Soccer) ve FIFA (FédérationInternationale de Football Association) oyunları ise spor türü içerisinde yer almaktadır. Bu tip oyunlar konsol oyunlarıdır.

Yapılan literatür çalışmalarında özellikle FPS ve TPS türündeki oyunların bireyleri şiddete yönlendirdiğini ya da şiddeti normalleştirme gibi alanlarda etkilediğini söylemek mümkündür. Genelde bu tarz oyunlar, oyuncunun seçtiği karakterin rakiplerine karşı kendini geliştirmesi üzerine kurgulanmıştır. Dolayısıyla oyun

içerisinde belirli aralıklarla artan ve durdurulamayan bir rekabet duygusu oluşturmaktadır. Böylece oyuncular arasında bir gerilim oluşmaktadır ve bu gerilim gerçek hayatta bireyleri sinirli ve saldırgan yapmakta, yaralama ve öldürme gibi durumlarla karşı karşıya bırakmaktadır (Yalçın ve Erdoğan, 2016, aktaran; Yalman ve Açıkgöz, 2018). Diğer yandan bu oyun türleri bireyleri ırkçılığa yönelten izlenimler taşımaktadır. Bu da bireylerde ırkçı ve nefret içeren söylemleri tetiklemektedir (Yalman ve Açıkgöz, 2018).

Mesela GTA-5 oyunu TPS oyun türü içerisine girmektedir. Oyunda 3 ana karakterler ile yan karakterler bulunmaktadır. Bu 3 ana karakter eski bir suçlu olarak sinirli ve saldırgan yapıları ile uyuşturucu ve silah kaçakçılığı yapmaktadır. Gerçek dünyada yasak olan veya ayıplanan birçok şeyin oyun içerisinde meşrulaştırdığı görülmektedir. Örneğin çete lideri olma olanağının bulunması, oyun içerisindeki bölgelerde çoğunlukla siyahi karakterlerin yer almasından kaynaklı ırkçı söylemleri içeren afişlerin bulunması, her yerde cinselliği simgeleyen seks yazıları ve müstehcen afişlerin bulunması, oyun alanlarındaki sokaklarda kadın karakterlerin para karşılığında tek gecelik ilişki teklif ettiği ve bunun sansür olmadan uygulandığı görülmektedir (Yalman ve Açıkgöz, 2018).

4.3.Dijital Oyun Ve Sağlık

Yetişkinlerin dijital oyun oynamalarının sağlığa olan etkileri olumlu ve olumsuz olarak 4 ana tema açısından incelenmiştir. Bu temalar göz rahatsızlıkları, kas-iskelet rahatsızlıkları, kilo problemleri ve ruhsal sorunlar olarak belirlenmiştir. Göz rahatsızlıklarının yetişkinlerin verdiği yanıtlar doğrultusunda çoğunlukta olduğu gözlemlenmiştir. Görüşmecilerin gözlerinde, dijital oyun oynama sürelerinin uzun

saatler olması (ortalama 7 saat) ve uykusuz kalmaları sebebiyle yanma, bulanma, batma, kaşıntı, kızarma, sulanma ve çift görme gibi rahatsızlıkların olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Görüşmecilerden göz rahatsızlıklarının çoğunlukta olduğunu dile getiren 25 yaşındaki Ali, günde 6 saatini bilgisayar karşısında savaş ve futbol oyunları oynayarak geçirmektedir. Bu durumu ‘sağlığım gayet iyi durumda sadece gözlerimde ekrana çok bakmaktan yanma ve ağrı oluyor’ sözleri ile ifade etmiştir. Görüşmecilerden 27 yaşındaki Nur ise, günde 8 saat oyun oynadığını ve oyunlarını oynarken çoğu zaman akıllı telefonu tercih ettiğini belirtmiştir. Telefonu tercih etmesinin sebebini, her an yanında olduğuna ve kullanımının rahat olmasına bağladığını dile getirmiştir. Aynı zamanda oyun oynamaktan uykusuz kaldığını, bu sebeple gözlerinde yanma, batma, acıma ve sulanma olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak, ‘2 gün önce gece oynarken artık çift görmeye başladım. Gözlerim bulanmıştı. Ama yine de oyunu bitirip öyle uyudum’ ifadelerini kullanmıştır.

Görüşmeciler arasında, göz rahatsızlıklarının yanı sıra az da olsa kas-iskelet rahatsızlıklarının olduğu da gözlemlenmiştir. Kas ve iskelet rahatsızlıkları yaşayan 3 katılımcı için ise bilgisayar başında geçirilen süre ile orantılı olarak hareketsiz kalma sonucu bel, sırt, diz ve kalçalarda ağrı olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bilgisayarı tercih eden görüşmecilerin telefonu tercih eden görüşmecilerden daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bilgisayar karşısında oyun oynayanların bel ve sırt ağrıları sorunlarıyla daha sık karşılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Görüşmecilerden 29 yaşındaki Salih günde 3-6 saat arasında bilgisayardan oyun oynadığını ve bel ağrısı şikâyetinin

olduğunu belirtmiştir. 26 yaşındaki Yılmaz ise günde en az 5 saat bilgisayardan oyun oynadığını ve fiziksel olarak diz ve kalça ağrılarının olduğunu dile getirmiştir.

Görüşmecilerden 29 yaşındaki Salih ve 30 yaşındaki Furkan adlı yetişkinler bilgisayar karşısında saatlerce hareketsiz oturmaktan kaynaklı kilo problemlerinin olduğunu belirtmişlerdir. Bunu da ‘aşırı hareketsizlikten biraz kilo fazlam var’ gibi ifadeler ile dile getirmişlerdir.

Yapılan görüşmelerde göz problemi, kas-iskelet rahatsızlığı ve kilo problemi yaşayan görüşmecilerin söz konusu sağlık sorunlarını düzeltmek için herhangi bir sağlık kuruluşundan destek almadıkları ve aynı zamanda kendilerinin herhangi bir çaba sarf etmedikleri bilgisine ulaşılmıştır.

Aynı zamanda 1 görüşmecimizin ruhsal sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir. 26 yaşındaki Yılmaz isimli görüşmeci uzun saatler oyun oynamanın ruhsal olarak bitkinlik, umursamazlık, umutsuzluk ve duygu azalmasına neden olduğunu belirtmiştir. Yılmaz yaşadığı ruhsal sorunların, Counter Strike, Metin2, GTA, Dark Souls gibi strateji, savaş ve rol yapma oyunlarını oynamaktan kaynaklı olduğunu ifade etmiştir. Bu durumla alakalı da herhangi bir destek almadığını belirtmiştir. Ayrıca bu oyunları diğer görüşmecilerin de oynamasına rağmen herhangi ruhsal bir problem yaşamadıkları gözlemlenmiştir.

Bir görüşmeci, uzun saatler oyun oynamanın yarattığı olumsuz etkilerle birlikte olumlu etkiler üzerinde de durmuştur. Oyun oynarken el-kol koordinasyonunu geliştirdiğini ve artık daha hızlı karar verebildiğini belirtmiştir. Bu yönde görüşmeci verdiği yanıt şu şekilde dile getirmiştir:

“Onun dışında iyi yönden düşünecek olursam artık daha hızlı karar verebiliyorum mesela. Çünkü oyunda her an tetikte olduğum için hızlı bir şekilde karar vermek zorundayım. Kendi hayatımı da gözlemlendiğinde artık daha hızlı karar verebiliyorum. El-kol-göz koordinasyonu geliştirdiğini düşünüyorum. Oyun oynarken 3-4 tuşa aynı anda müdahale etmek zorundayım. Artık daha hızlıyım bu konuda. El çabukluğum var artık”

2 katılımcı ise, 30 yaşındaki Burhan ve 25 yaşındaki Abdullah, sağlık açısından herhangi olumlu veya olumsuz bir etkinin söz konusu olmadığını dile getirmiştir.

Hem telefonla hem de bilgisayarla oyun oynayan görüşmecilerin aynı göz problemleri (yanma, batma, sulanma) yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 2 görüşmecinin çalışma saatlerinin uzun olmasından dolayı oyun oynamaya yeterince vakit ayıramadıkları için herhangi bir sağlık problemi yaşamadığı gözlemlenmiştir.

Elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda görüşmecilerin genellikle bilgisayar ile oyun oynadığı yalnızca 1 kişinin telefon ile oynadığı görülmüştür. Bilgisayarla ve telefon ile oyun oynayan görüşmecilerin yaşadığı sağlık sorunlarının farklı olmadığı, aynı sağlık sorunlarını yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sağlık sorunu yaşamayan 2 görüşmecinin ise oyun oynama ortalaması olan 7 saatin altında oyun oynadığı gözlemlenmiştir. Görüşmecilerin DSM-V'in oyun bağımlılığı kriterleri düzeylerine göre farklılaştığı görülmüştür. Ancak görüşmecilerin farklı düzeylerde olmalarına rağmen 2 görüşmeci dışında diğerlerinin aynı sağlık sorunlarını yaşadıkları bilgisine ulaşılmıştır.

4.4.Oyun Oynama Algısı

Bu çalışmada yetişkinlerin dijital oyun oynama algıları 9 alt tema altında incelenmiştir. İncelenen temalar kazanma hissi, yalnızlık, onaylanma ihtiyacı, heyecan, stres atma, dış dünyadan kopuş, mutluluk, rekabet ve online arkadaşlık olarak ele alınmıştır.

Yetişkinlerin dijital oyun oynamalarının kazanma hissi üzerindeki etkileri incelendiğinde; kariyer hayalini gerçekleştiremediğini belirten Nur'un bu hayalini oyun oynayarak gerçekleştirdiği gözlemlenmiştir. Bunun sonucu olarak ta oyunda başarı sağladığını görmüş olması kazanma hissini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca çocukluğundan beri hayalini kurduğu polis olma isteğini ailesinin rızası olmadığı için gerçekleştiremediği ve polislik sınavlarına giremediği bilgisine ulaşılmıştır. 27 yaşındaki Nur kazanma hissine dair düşüncelerini 'Dediğim gibi polis olmak istediğim için yakalamak, peşinden koşmak gibi şeyler hoşuma gidiyordu. Mesela bir görev veriyordu şu kişiyi öldürmen gerek diye bunu yaptığımda iyi hissediyordum. Bir şeyleri başarmanın hazzı vardı' sözleriyle dile getirmiştir.

Görüşmecilerden 26 yaşındaki Yılmaz ise, yapılan görüşmede sosyal hayatının aktif olmadığını ve ailesiyle oyun oynamasından kaynaklı sürekli tartışmalar ve anlaşmazlıklar yaşadığını, bu sebeple online oyunlarda diğer oyuncular tarafından oyun kazandığında yaşadığı hissi şu şekilde ifade etmiştir:

“Oynadığım oyun tarzı genelde online olduğu için rekabeti, kazanma hazzını ve özellikle online oyun olması hasebiyle diğer oyuncuları etkileyebilecek güçte olmam diğer bir deyişle onların duygularında

değişime sebep olabilmek ve onların bu duygu değişimini oyun içindeki chat ile belirtmeleri benim hoşuma gidiyor ve beni cezbediyor”

Kazanma hissinin aynı zamanda bireylerin onaylanma ihtiyacı ile bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir. İnsan doğası gereği hem kazanma hem de onaylanma ihtiyacı hissetmektedir. Yapılan literatür çalışmalarında da insanların; “toplumsal kabul, tanınma, başarılı olma, güç kazanma, kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçları olduğu ve bu ihtiyaçlarını” gerçekleştirmek üzere harekete geçtiği görülmüştür (Oksal,1986 - aktaran; Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). İnsanlar online oyunlar sayesinde bu ihtiyaçlarını gidermektedir. Online oyunlar genelde 2’li gruplar şeklinde oynandığı için bu durum gruplar arasında rekabeti artırmaktadır. Bu rekabet ortamında diğer oyuncuların duygularını etkileyebilmenin görüşmecilerden Nur’un hoşuna gitmesi ve buna bağlı olarak onaylanma hissinin yaşaması görüşmeciyi mutlu etmektedir.

Görüşmecilerden Nur’un ailesinden beklediği onaylanma ihtiyacının karşılanmadığını düşünmesi sonucu bu ihtiyacını oyun oynayarak giderdiği görülmektedir. Nur bu onaylanma ihtiyacını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Kendi takımımda en iyisi olduğum zaman ilgi görmek, tebrik edilmek bunlar güzel şeyler. Özellikle başkaları tarafından tebrik edilmek. Ben bunun birazda aileden kaynaklandığını düşünüyorum. Hayatım boyunca derslerime çok çalıştım hep okul 1.si ve 2.si oldum. Bana sadece kısa bir tebrikten başka bir şey yapmadılar. Ailemden istediğim değeri göremediğim için böyle küçük şeylerle bile mutlu oluyorum”

Yetişkinlerin dijital oyun oynamalarının bir diğer sebebi yalnızlık duygusu hissetmeleridir. Lise öğrencileri ile yapılan çalışmada yalnızlığı kavram olarak insanın tek başına olması olarak açıklamaktadır. Ayrıca gelişen teknolojinin insanı yalnızlığa ittiği düşünülmektedir. Bundan yıllar öncesinde yalnızlık insanın arkadaşının olmaması anlamına gelirken, günümüzde insanın kendi dünyasında teknolojik aletlerle oynaması olarak açıklanmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017). Yapılan literatür çalışmaları ve bizim elde ettiğimiz bulgular örtüşmektedir. Yapılan görüşmelerde bazı görüşmecilerin sosyal hayatlarında yaşadıkları boşlukları dijital oyun oynayarak doldurmaya çalıştıkları, bazı görüşmecilerin ise yalnız kalmayı tercih etmeleri sebebiyle dijital oyunlara yöneldikleri öğrenilmiştir. Ayrıca oyun oynamaya bağlı olarak bazı görüşmeciler ise sosyal çevre edinemediklerini dile getirmiştir.

Görüşmecilerden ailesiyle beraber yaşayan 26 yaşındaki Yılmaz, gününün en az 5 saatini oyun oynayarak geçirdiğini, bu sebeple sosyal hayatının gelişmediğini, insanlardan uzaklaştığını ve çekingen bir yapıya sahip olduğunu ifade etmiş ve bundan dolayı sosyofobisinin oluştuğunu dile getirmiştir. Nur ise, ailesiyle beraber yaşadığını, ailesinin oyun oynamasına tepki gösterdiğini, ailesiyle vakit geçirmek istediğinde ise ailesinin onu dikkate almadığını bu sebeple yalnız hissettiğini ve oyuna yöneldiğini dile getirmiştir.

Hayatlarındaki sosyal eksikliği karşılayabilmek için dijital oyun oynamaya yönelen ve bu oyunlarda online arkadaşlık kuran görüşmeciler de olduğu gözlemlenmiştir. Görüşmecilerden 30 yaşındaki Burhan, oyun oynamaya başlamadan önce arkadaş çevresinin geniş olmadığını, online oyunlarla birlikte hayatına yeni insanlar girdiğini ve bunun kendisi için yararlı olduğunu aktarmıştır. Ayrıca bazı

görüşmeciler de sosyal hayattaki arkadaşlarıyla online oyunlar sayesinde bir araya geldiklerini dile getirmişlerdir. Bu durumu 25 yaşındaki Abdullah, ‘Arkadaşlarımla iletişim artıyor bizi bir arada tutuyor’ sözleri ile belirtmiştir. Online arkadaşlığı 29 yaşındaki Salih ise ‘PUBG gibi dijital oyunların online olarak oynanma özelliği sayesinde arkadaşlarımla uzakta olsak da birlikteymişiz gibi oynayabiliyoruz’ olarak aktarmıştır.

Yapılan çalışmada yetişkinlerin dijital oyun oynamalarında stresin büyük bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Önem ve Erden (2014)’e yapmış oldukları ‘Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım’ isimli çalışmalarında stresi ‘vücudun çeşitli uyaranlara verdiği özgül olmayan cevap olarak tanımlanmaktadır. Yaşamımızın bir parçası olan stresle başa çıkamadığı durumlarda, kişide bedensel ve ruhsal olarak olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir’ şeklinde açıklamışlardır. Yapılan görüşmelerde, görüşmecilerden bazıları için oyun oynamak günün yorgunluğunu atarak stresi azaltma yöntemi iken bazı görüşmeciler için oyun oynamak sinir ve strese sebep olmaktadır. Ayrıca stresin sadece işten kaynaklı olmadığı aynı zamanda işsiz olan görüşmecilerinde başka türlü stresler sebebiyle oyunlara yöneldiği gözlemlenmiştir. Bireylerin kariyer gelişimi açısından işe başlamaları ile işin kendisi, dış çevresinin beklediği sorumlulukları yerine getirme ağırlığı bireylerde stres yaratmaktadır. (Yüksel, 2014). Yapılan görüşmeler sonucu 2 görüşmecinin çalıştığı bilgisine ulaşılmıştır. Görüşmecilerden 30 yaşındaki Burhan oto sanayide çalışmaktadır. Çalışma saatleri içerisindeki sinir ve stresini eve geldiğinde silahlı oyunlar oynayarak attığını ve rahatladığını dile getirmiştir. Görüşmecilerin birçoğu işsiz oldukları ve ailesiyle birlikte yaşadıkları için aileleri tarafından iş bulma konusunda baskıya uğradıklarını dile

getirmişlerdir. Yaşadıkları baskı ve stresi oyun oynayarak attıklarını ve rahatladıklarını ifade etmişlerdir. 25 yaşındaki Ali ailesi ile yaşadığı bu durumu ‘Anne ve babam evde oyun başında oturmamı değil gidip iş aramam gerektiğini daha doğru bulduklarını dile getiriyorlar. Fakat ben onların üzerimde uyguladığı iş baskısıyla kendimi daha fazla oyuna veriyorum’ sözleri ile dile getirmiştir.

Yapılan görüşmelerde oyun oynamanın stresi azaltmanın yanı sıra sinir ve strese de sebep olduğu gözlemlenmiştir. Görüşmeler sonucunda ise savaş ve aksiyon oyunlarının sinir ve strese sebep olduğu öğrenilmiştir. Ayrıca görüşmecilerden stres atmak için oyun oynayanlar ile oyun oynarken stres yaşayanların aynı kişiler olmadığı bilgisi yapılan görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. Örneğin ülkemizde ve dünyada son yıllarda büyük bir ilgi gören oyunlardan biri olan PUBG her yaş kesiminden insana hitap eden savaş ve aksiyon oyunudur. Oyundaki amaç hayatta kalmaktır. Oyun, süreci içerisinde 100 kişilik bir takımla uçaktan belirli bir alana oyuncular bırakılır. Dünyanın farklı yerlerinden eşleşen bu 100 kişi oyun içerisinde genelde ya takım olarak ya da bireysel olarak ilerlemeye devam ederler. Yukarıda bahsi geçen görüşmecilerden 30 yaşındaki Burhan iş hayatında yaşadığı sinir ve stresi oyun oynayarak attığını dile getirirken, 26 yaşındaki Yılmaz ise oynadığı bu savaş ve aksiyonları oyunları (PUBG) yüzünden sinir ve stres sahibi olduğunu belirtmiştir.

İstanbul'daki nüfusun hızla artması birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Şehir içerisindeki ve çevresindeki kara ve deniz alanları, tarım bölgeleri ve her türlü yeşil alanın betonlaşması ekolojik dengenin bozulmasına yol açmıştır (Arınç, 2018 – aktaran: Çelik, 2019). Olağan yaşamın devam edebilmesi için belirli bir insan sayısının yaşaması gereken kentte olması gerekenden çok daha fazla insan yaşamaktadır. Bu

durum ile beraber sosyal hayatın akışı kısıtlanmış ve sorunların çözümü için oluşturulan olanakların gerçekleşmesi güçleşmiştir (Çelik, 2019). Yukarıda belirtilen sorunların çözümü için oluşturulan olanakların zorlaşmasından kaynaklı görüşmecilerin aile yaşantısında, iş hayatında ve sosyal çevresinde yaşadığı stresten uzaklaşmak ve dış dünyadan soyutlanmak için dijital oyunlara yöneldikleri gözlemlenmiştir. Görüşmecilerden 25 yaşındaki Ali, gün içerisinde yaşadığı stresi ve olumsuzlukları şu ifadelerle dile getirmiştir:

“Oyun oynamak biraz olsun günün yorgunluğunu atmamı sağlıyor. O günün stresini ve aksiyonunu hafifletiyor. Dış dünyadan kopup rahatlamamı sağlıyor ve kendimi dinlememe yardımcı oluyor. Oyun oynarken hayatın getirdikleri ve götürdükleri hakkında düşünmüyorum. Sadece o ana odaklanıyorum”.

Dijital oyun oynamanın 7 görüşmecide de mutluluk ve heyecan hisleri yaşattığı gözlemlenmiştir. Görüşmeciler bunun sebebini oyun oynamayı yapılması gereken bir iş gibi görmeye, farklı oyun araçlarına sahip olmaya (konsol, oyun bilgisayar, tablet vb.) ve dijital oyunların gerçekçi olmasına bağlamaktadırlar. 30 yaşındaki Furkan mutlu hissetmesinin sebebini ‘Yapmam gerek bir şey gibi hissediyorum ve oyun oynayınca mutlu oluyorum’ sözleriyle dile getirmiştir. Heyecanlı hissetmesinin sebebini ise 25 yaşındaki Abdullah ‘ Bana göre oyun mutluluk ve heyecan duyguları uyandırıyor. Tabii bunda benim kullandığım farklı oyun gereçlerinin de katkısı var’ sözleri ile ifade etmektedir. 29 yaşındaki Salih ise dijital oyunların mutluluk ve heyecan hisleri yaşatmasının sebebini ‘En önemli sebebi oyunların kurgularının gerçekçi olması ve

sanki oyunu gerçek hayatta yaşıyormuşum hissi vermesi. Bu durum oyunu benim için daha zevkli ve ilgi çekici hale getiriyor' şeklinde ifade etmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda görüşmecilerin aynı tür oyunları oynamalarına rağmen oyunları algılama biçimlerinde hem farklılıklar hem de benzerlikler olduğu görülmüştür. Bunun sebebini ise görüşmecilerin aile yaşantılarına, sosyal çevrelerine, iş hayatlarına ve medeni durumlarına bağlayabiliriz. Görüşmecilerin ortak bir noktada birleştikleri oyun algılarının mutluluk, dış dünyadan soyutlanma, heyecan ve rekabet olduğu gözlemlenirken farklılaştıkları noktaların online arkadaşlık, kazanma hissi, stres, onaylanma ihtiyacı ve yalnızlık olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

4.5.Aile, İş Ve Medeni Durum

Yetişkinlerin aile ve sosyal yaşantıları 4 tema altında incelenmiştir. Bu temalar aile hayatı, iş hayatı ve medeni durum şeklinde belirlenmiştir. Yetişkinlerin oyun oynamalarına ailelerinin verdiği tepkiler aile teması altında ele alınmıştır. Bu temada tepkili ve tepkisiz davranış olarak 2 alt tema üzerinden incelenmiştir. Yetişkinlerle yapılan görüşmeler incelendiğinde, ailelerin çoğunlukla tepkili davranışlar (tartışmalar, iletişimin kopması, vakit geçirmenin azalması, küslükler vb.) sergilediği gözlemlenmiştir. Günde ortalama 8 saat oyun oynayan Nur ailesi tarafından ilgi görmediğini ve bu sebeple kendisini oyuna verdiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Öncelikle ailem oyunu silmemi istiyor. Çünkü onlarla daha az vakit geçirdiğimi düşünüyorlar ki öyle de. Ama şöyle onlarla vakit geçirmek için salona gittiğimde beni görmezden geldikleri zaman kendimi rahatsız hissediyorum. O yüzden yine stres yapıp oyuna sarıyorum. Çünkü oyun içinde arkadaşlarım var. Onlarla sohbet ediyorum. Evde mesela kimsenin

benimle bir muhabbete girme çabası olmadığı için kendimi yalnız hissediyorum. Beni sürekli yanlarına çağırıyorlar ama gittiğimde kendimi dikkate alınmayan biri olarak kötü hissediyorum''.

Görüşmecilerden 25 yaşındaki Yılmaz, dijital platformda oyun oynamaya 6-7 yaşlarında babasının oynamış olduğu Ristar isimli oyun ile başlamıştır. Başlarda sadece eğlenmek için oyun oynadığını daha sonraki zamanlarda ise oyun oynamayı sorumluluklarından kaçış yolu olarak gördüğünü belirtmiştir. Ailesi ile birlikte yaşayan Yılmaz günde en az 5 saat oyun oynadığını dile getirmiştir. Ailesinin oyun oynamasına tepki gösterdiği ve bu durumu 'Ailem saatlerce oyun oynamanın vücuduma ve zihnime zarar verdiğini, vakit kaybı olduğunu söylüyor' sözleri ile ifade etmiştir. Aynı zamanda gününün çoğunu odasında bilgisayar karşısında geçiren Yılmaz, yemeğini bile bilgisayarının karşısında yediğini ve bu durumu bir kısır döngü halinde yaşadığını belirtmiştir. İçerisinde bulunduğu durumdan bir nebze olsun kurtulabilmek için bisiklet ile gezmeye başladığını fakat bir süre sonra bisiklet turunu da bıraktığını aktarmıştır.

Görüşmecilerden günde 6 saat oyun oynayan Ali, ailesinin oyun oynamasına karşı verdiği tepkiyi 'Tabi ki oyuna uzun vakitler ayırdığımda bana sitem ediyorlar. Onlarla oturmamı istediklerini ve kulağıma kulaklık taktığımda onları duymadığımı sürekli dile getiriyorlar. Ama genel olarak FIFA ve PES oynamama daha az karışıyorlar' sözleriyle ifade etmiştir. Ailesinin daha çok savaş içerikli olan PUBG oyununa tepki gösterdiğini belirtmiştir. Bu oyunun amacı da savaş ortamında hayatta kalmayı gerektirmektedir. Oyun silah, tüfek, bomba gibi patlayıcı aletler içermektedir. Bu sebeplerden ötürü babasının oyuna karşı gösterdiği tepkiyi 'PUBG savaş oyunu

olduğu için babam bu konuda daha tavizsiz. Kardeşime kötü örnek olduğumu ve onun beni örnek alarak büyüdüğünü söylüyor’ sözleriyle dile getirmiştir.

Hafta içi 4 saat, hafta sonu 8 saat oyun oynadığını dile getiren Burhan ‘Ailem bu konuda beni hiç rahatsız etmiyor, alıştılar. Artık bende böyle kendimi daha rahat hissettiğim için böyle olmasını istiyorum. Hayattan bu şekilde daha fazla zevk alıyorum’ ifadelerini kullanmıştır. Bunun nedenini de, günlük hayatında ailesiyle olan ilişkisinin kopuk olmasına bağladığını dile getirmiştir.

Yapılan görüşmeler çerçevesinde görüşmecilerin çoğunluğunun çalışmadığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle çalışmayan yetişkinlerin oyun oynamalarının iş hayatına herhangi bir etkisi söz konusu değildir. Ancak görüşmecilerden Burhan ve Furkan’ın iş hayatlarının olduğu bilgisi edinilmiştir. Görüşmecilerden Burhan hafta içi işe gitmesi sebebiyle sabah saat 7.00’da evden çıkıp akşam saat 19.00’da eve geldiğini belirtmiştir. Eve geldikten sonra dışarı çıkmayacak ise takip ettiği film, dizi veya maç varsa onu izlediğini, bunlar haricinde genellikle oyun oynadığını dile getirmiştir. Hafta sonunu ise geç saatlere kadar oyun oynamaya ayırdığını aktarmıştır. Oyun oynamasının iş hayatına etkisini ‘Çalışma hayatımı hiç etkilemedi. Çalışkan biriyimdir. İş dışındaki hayatımda oyunlarım devam ederim.’ sözleri ile ifade etmiştir. Görüşmecilerden Furkan ise, hafta içi sabah 5.30 gibi uyanıp işe gittiğini, akşam 18.30’da evde olduğunu belirtmiştir. Evde olduğu saatler içerisinde eşiyle daha fazla vakit geçirmek için, bütün gününü harcadığı oyunların yerine daha az vaktini harcayan oyunları oynadığını ifade etmiştir. Böylece istediği zaman oyuna ara verebildiğini de eklemiştir. Hafta sonunu ise genelde evde geçirmeyi tercih ettiğini ve gününü oyun oynamaya ayırdığını aktarmıştır. Oynadığı oyunların iş hayatına etkisini ‘Bu süreçte etkisi olmadı diyebilirim. İş sürecinde oyun

oynamak için pek imkân olmuyor’ sözleri ile ifade etmiştir. Ancak eşi ile yapılan görüşmede iş sürecinde bile evdeki bilgisayarına bağlanıp oyunu takip ettiği öğrenilmiştir. Bu da Furkan’ı diğer görüşmecilerden farklı kılmaktadır.

Araştırmaya katılan görüşmecilerin medeni durumları incelendiğinde çoğunluğunun bekâr olduğu, sadece bir kişinin evli olduğu görülmüştür. Görüşmecilerden evli olan Furkan oyun oynamasının medeni durumuna etkilerini ‘Eşimin benim oynadığım oyunlara ilgisi olmadığı için, bir nevi ben oyun oynadığım sürece herkes kendi yoluna demek zorunda kalıyoruz. Bu da tabi aramızdaki iletişimi zayıflatıyor’ şeklinde ifade etmiştir. Bu süre zarfında eşi, vaktini ev işlerine ayırdığını, kedilerinin bakımı ile ilgilendiğini ve sosyal çevresi ile vakit geçirdiğini belirtmiştir. Ayrıca eşi, uzun saatler oyun oynamasından dolayı aralarındaki iletişimin zayıfladığı konusunda sitem etmektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda evli olan 1 görüşmecimiz dışında diğer bütün görüşmelerimizin bekâr olduğu ve ailesi ile yaşadığı bilgisi edinilmiştir. Ailesiyle birlikte yaşayan görüşmecilerin ve evli olan 1 görüşmecinin de oyun oynama konusunda aile bireyleri ile sorunlar yaşadığı görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ

Günümüzde dijital teknolojilerin (bilgisayar, tablet, televizyon, internet) yayılması sebebiyle dijital oyunlar artık daha fazla insan tarafından oynanmaktadır

(Bertiz ve Yalçın, 2019). Ortaokul öğrencileri ile bir çalışmadan alınan verilere göre dijital oyunlar dış dünyadan soyutlanma, gerçek dünyada gerçekleştiremedikleri hayallerini gerçekleştirme, kazanma, onaylanma, ve yalnızlık gibi duyguları yönlendirmeyi sağlayabilmektedir. Dijital oyunlar her yaştan insanın stres atma ve mutluluk duygularını yaşayabilmesi amacıyla yüzlerce insanın online olarak etkileşimde olduğu sanal ortamlara girmesini sağlayabilmektedir. Aynı zamanda bu sanal ortamlardaki chat odaları sayesinde online arkadaşlıklar artmıştır (Kaya, 2013- Kowert ark., 2014- aktaran; Başbuğ ark., 2016).

İnternet kullanımı yaşamın vazgeçilmez bir aracı haline geldiği için yeni bir bağımlılık türü olan internet bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Uzun saatler boyunca bilinçsizce bilgisayar, telefon ve internet kullanımının artması ile insanlarda fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamı etkileyen sağlık problemleri meydana gelmektedir (Bozkurt ark., 2016).

Bu araştırmada yetişkinlerin dijital oyun oynamalarının davranışları ve algıları üzerindeki etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla 1'i kadın 6'sı erkek olan 7 katılımcıyla gerçekleştirilen nitel araştırmada yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan 'derinlemesine görüşme' tekniği kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme tekniği ile görüşmecilere açık uçlu sorular sorulmuştur ve detaylı cevapların alınması sağlanmıştır.

Görüşmeciler DSM-V tanı kriterlerine göre belirlenmiştir. İnsanların dijital oyunları aktif olarak oynamaları, dijital oyun bağımlısı oldukları anlamına gelmemektedir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada, dijital oyun bağımlısı olarak nitelendirilmeleri için bireylerin, kendi yaşamını, ailesinin yaşamını ve sosyal çevresini

olumsuz olarak etkilemesi gerekmektedir sonucuna ulaşılmıştır (Bilgin, 2015). Oyun bağımlısı olarak nitelendirilmeleri için DSM-V tanı kriterlerinden 5'ine uygun davranışlar sergilemelerini gerektirmektedir. Kriterlere göre 4 görüşmecinin hafif, 2 görüşmecinin orta ve 1 görüşmecinin ise şiddetli oyun bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır. Hafif düzeydeki oyun bağımlılarının orta düzeydeki oyun bağımlılarına; orta düzeydeki oyun bağımlılarının ise şiddetli düzeydeki oyun bağımlısına göre daha az sağlık problemleri yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hafif düzeydeki oyun bağımlılarında sadece göz problemleri (sulanma, bulanma, yanma) bulunurken şiddetli düzeyde seyredenlerde ise göz yanmasının yanı sıra kas-iskelet problemleri ve psikolojik sorunlar olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgulara göre göz problemi, kas-iskelet rahatsızlığı ve kilo problemi yaşayan görüşmecilerin bu sağlık sorununu düzeltmek için herhangi bir sağlık kuruluşundan destek almadıkları ve aynı zamanda kendilerinin herhangi bir çaba sarf etmedikleri görülmüştür.

Yetişkinlerin dijital oyunlar başında geçirdiği süre ortalama 7 saatin üzerindedir. Görülebileceği gibi yetişkinlerin dijital oyunlara yoğun ilgi gösterdiğini söylemek mümkündür. Elde edilen bulgulara göre 1'i kız 6'sı erkek olan yetişkinlerin oynadıkları oyun türlerinin çoğunlukla aynı olduğu ortaya çıkmıştır. Oyun türlerinin aynı olmasına rağmen oyun algılarının her görüşmeci için benzerlikleri ve farklılıkları olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Oyun oynamanın görüşmecilerden bazılarında sinir ve stres yarattığı bazılarında ise strese iyi geldiği ortaya çıkmıştır. Ergen ve genç erişkinlerle yapılan literatür çalışmaları dijital oyunların “sinir ve stresi azalttığı, insanları karmaşık kent hayatından, yoğun iş ve stres ortamından uzaklaştırarak eğlenmesine, rahatlamasına

olanak sağladığı” görülmüştür (Green ve Bavelier 2003, Griffiths 2005-aktaran: Yalçın ve Erdoğan, 2016). Görüşmelerden elde ettiğimiz sonuç, dijital oyunların sinir ve stresi azalttığını ileri süren literatür ile örtüşmektedir fakat dijital oyunların sinir ve strese sebep olduğu konusunda yapılmış herhangi bir çalışma bulunamamıştır.

7 görüşmecimizin kendini mutlu hissetmek için ayrıca 1 görüşmecimizin ek olarak onaylanma ihtiyacını karşılayabilmek için de oyun oynadıkları sonucuna varılmıştır. Görüşmecilerin oynadıkları oyunlar sırasında yaşadıkları kazanma hissi onaylanma ihtiyacının karşılandığını da ortaya çıkarmıştır. Çekirdek ve geniş ailede yetişen bireyler ile yapılan literatür araştırmaları sonucunda, aile üyeleri, akrabaları ve arkadaşlarından onay alma ihtiyacı duyan bireylerin bu ihtiyacı karşılayamadığı durumda kendilerini tatmin edecek başka arayışlara girdiği bilgisi edinilmiştir. Onaylanma ihtiyacı duyan bireyler, insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakmaya ve başkalarının onları değerlendirmesine ihtiyaç duyarlar (Değirmenci ve Demirli, 2019). Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular sonucunda, onaylanma ihtiyacı duyan 1 görüşmecimizin ailesinden beklediği ilgi, alaka ve takdiri göremediğini düşündüğünü ortaya çıkmıştır. Özellikle online alandaki chat gruplarında diğer oyuncular tarafından tebrik edilmek, görüşmecimizi onaylanma ihtiyacını giderebileceği online oyun alanlarına yönlendirmiştir. Bulduğumuz sonuçlarda literatür çalışmalarındaki bulgularla örtüşmektedir.

Yapılan çalışmada sosyal çevresi (arkadaş) olmayan görüşmecilerin sosyal çevresi olanlara göre dijital oyunlar karşısında daha fazla vakit geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal çevresi olanların 3-6 saat arasında oyun oynadıkları, sosyal çevresi olmayanların ise en az 5-8 saat arasında oyun oynadıkları görülmüştür. Ortaöğretim

kurumlarında eğitim gören öğrencilerle yapılan çalışmada online oyunlar oyuncuların yaşamlarında olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu olumsuz etkiler içerisinde; oyuncuların kişilerarası ilişkilerinin kötü olması ve anti-sosyalleşme davranışları olduğu görülmektedir. (Horzum, 2011- aktaran: Ayhan ve Köseliören, 2019). Üniversite gençleri ile yapılan bir görüşmeden alınan çalışmaya göre; Engelberg ve Sjöberg (2004) daha zayıf sosyal çevreye sahip yalnız insanların interneti daha fazla kullanma eğiliminde olduklarını bulmuşlardır (Aktaran: Aktaş ve Yılmaz, 2017). Ayrıca kendini yalnız hisseden ve ruhsal açıdan sorunları olan üniversite öğrenciler ile yapılan çalışmada, çevrimiçi oyunlara olan ilgisinin daha fazla olabileceği ve bu faktörlerin de zamanla oyun bağımlılığına yol açabileceği düşünülmektedir (Yılmaz ve Yılmaz, 2018). Elde edilen bulgular ışığında özellikle 1 görüşmecimizin DSM-V tanı kriterlerine göre şiddetli derecede oyun bağımlısı olduğu, sosyal çevresinin zayıf olduğu ve umutsuzluk, umursamazlık, bitkinlik ve duygu azalması gibi ruhsal sorunlar yaşaması sebebiyle diğer görüşmecilerden ayrıldığı görülmektedir.

Ortaokul öğrencileri ile yapılan literatür çalışmalarından elde edilen bilgilere göre, oyuncular kendilerine çevrimiçi bir alan inşa etmektedir. Oluşturulan bu çevrimiçi alan ile beraber oyuncular kendileriyle benzer özellikler taşıyan (oyun oynama süresi, oyun aracı, oyun tarzı) oyuncularla bir araya gelirken; farklı özellikte olanlarla kendilerini ayırmaktadırlar (Binark, Bayraktutan-Sütçü ve Fidaner, 2009 - aktaran: Ayhan ve Köseliören, 2019). Elde ettiğimiz bulgular sonucunda, bazı görüşmeciler için online oyunların yeni arkadaşlıklar edinmeyi sağladığı, bazı görüşmeciler için ise arkadaşlıklarını online ortamda devam ettirmeyi sağladığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan alan çalışmalarına göre; dijital oyunlarda oyuncular istediği karakteri canlandırıp kahraman olabilmektedir. Oyunlarda gerçek ile sanal ortam i ie geçtiği için oyuncular üzerinde zamansızlık hissi uyandırmaktadır (Bereket, 2010 – aktaran: Karahisar,2013). Çalışmada oyuncuların oynadıkları belirtiltikleri oyunlar çerçevesinde oyunun içine dahil oldukları ve oyunu gerçekmiş gibi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Görüşmeler sonucunda İstanbul gibi büyük bir şehirde yaşayan görüşmecilerin günlük hayatın getirdiği sorunlardan uzaklaşmak ve dış dünyadan soyutlanmak için dijital oyunlara yöneldiği görülmektedir. Ayrıca dış dünyadan soyutlanıp gerçek dünya ilişkilerinden uzakta dijital ve evrimii ortamda ilişki kuran görüşmecilerin sosyal hayatında ve aile hayatında sorunlar yaşadığı ortaya çıkmıştır. Vakitlerinin çoğunu dijital oyunlar karşında geçiren görüşmecilerin aile ilişkilerinde sorunlar (kslk, tartışmalar, iletişimsizlik, vakit ayıramama) yaşadığı görülmektedir. Özellikle oynadıkları oyunların uzun saatler sürmesi, görüşmecileri etraflarındaki kişilerden uzaklaştırmaktadır.

Görüşmecilerin oynadıkları oyunların çoğu savaş oyunu olduğu için şiddet içermektedir. Elde edilen verilere göre aile içerisindeki yaşı kk olan bireylerin bu şiddet içerikli oyunlarda sergilenen uygunsuz davranışlara maruz kalabileceği görülmektedir. Örneğin grşmecilerimizin oynadıkları savaş ve aksiyon oyunlarında insanları çeşitli silahlarla veya yumrukla öldürerek paralarını alma, araba hırsızlığı yapma, terörist rolüne bürünme ve bu davranışları sonucunda puan toplama gibi davranışlar sergilenmektedir.

Yapılan alışma sonucu bekâr görüşmecilerin dijital oyunlara ayırdıkları sürenin evli olan 1 görüşmeciye göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır fakat tek bir

görüşmecimiz evli olduğu için bu olgu genellenememektedir. Evli olan görüşmecimizin oyunlara ayırdığı sürenin bekâr görüşmecilerden az olmasını görüşmecilerin sorumluluklarının farklı olmasından kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz. Bunun sebebini de görüşmecilerin sorumluluklarının farklı alanlara kaymasına bağlayabiliriz. Farklı alanlara kaymasının sebebi ise evli görüşmecilerin ailesi ile yaşayan bekar görüşmecilere göre ev ve evlilik hayatının sorumluluklarını tek başına yüklenmesi olarak görebiliriz. Ayrıca dijital oyunların evlilik birliği içerisinde iletişim bağlarını zayıflattığı sonucuna ulaşabiliriz.

Elde edilen bulgular sonucunda çalışan görüşmecilerin işsiz görüşmecilere oranla daha az oyun oynadıkları ortaya çıkmıştır. Çalışan görüşmecilerin mesai saatlerinin uzun olması ve işsiz görüşmecilerin daha fazla boş vaktinin olması bu durumu açıklamaktadır. Dijital oyunların çalışan görüşmecilerin iş hayatına herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; dijital oyunların son yıllarda popülerliğinin artması sebebiyle oyun oynama alışkanlıkları yeni bir davranışsal bağımlılık türünün ortaya çıkmasına sebep olmuştur. DSM-V’te davranışsal bağımlılıklar kategorisi içerisinde yer alan bu yeni bağımlılık türü ‘Oyun Bağımlılığı’ olarak isimlendirilmektedir. Türkiye’de bu alanda çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler ile yapılan çalışmalar çoğunluğu oluşturmaktadır. Ancak yetişkinler ile yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu çalışma ile oyun bağımlılığının yetişkinler üzerindeki algı ve davranışlarının etkisi incelenmiştir.

Elde olmayan sebeplerden dolayı veri toplama sürecinde elde edilmek istenen kişi sayısına ulaşamamıştır. 7 kişi ile yaptığımız görüşmelerde cinsiyet, medeni hal ve

Çalışma durumu göz önüne alındığında eşitlik sağlanamamıştır. Örneklemin dar olmasından kaynaklı elde ettiğimiz verilerin sonuçları genellenememektedir.

Bu çalışmada oyun bağımlılığının yetişkinler üzerindeki oyun oynama algısı ve davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde ettiğimiz veriler sonucunda görüşmecilerin bağımlılık derecelerinin farklı olması sebebi ile aile hayatı, sağlık, medeni durum, iş hayatı, sosyal çevresi ve oyun algılarına olan etkilerinin bazı noktalarda farklılaştığını ve ortaklaştığı sonucuna ulaştık.

KAYNAKÇA

AKBULUT Yavuz, “ocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları”, **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S:3(2)(2013), s.53-68.

AKTAŞ Hasret ve YILMAZ Nurcan, ‘Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı’, **International Journal of SocialSciencesandEducationResearch**, S: 3(3) (2017), s. 85-100.

ALYANAK Behiye, “İnternet Bağımlılığı”, **Klinik Tıp Pediatri Dergisi**, S: 8(5) (2016), s.20-24.

American Psikiyatri Birliği, **Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı**, 5. Baskı (DSM-V-TR), Çeviri: Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara,2013.

ARISOY Özden, “ İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, S:1 (2006), s.55-67.

AYHAN Bünyamin ve KÖSELİÖREN Mihrali, “İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık”, **Online Journal of TechnologyAddiction&Cyberbullying**, , S:6(1) (2019), s.1-30.

AYHAN Bünyamin, ÇAVUŞ Selahattin ve TUNCER Mehmet, “Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık”, **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**, S:43 (2016), s: 266-289.

BABAOĞLU Ali Nahit,“**Uyuşturucu Ve Tarihi Bağımlılık Yapan Maddeler**”, Kaynak Yayınları, İstanbul 1997.

BACANLI Hasan, SAĞIROĞLU Şeref, ULUKOL Betül, KISAÇ İbrahim, OCAK Mehmet Akif ve TURAN Osman, “**Bilgi Teknolojileri ve İnternetin Güvenli Kullanımı**”, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Bildirisi, İstanbul, 2016, s. 1-197.

BALIKÇI Rafi (2018), **Çocuklarda ve Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Agresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

BENLİ Ümran, KAYA Mutlu, NAZ Ramazan, KESİN DOĞAN Ayten, KOŞAR Ezgi, KIZILAY GÜNEŞ Fatma Nur, ÇERÇİOĞLU Hasan ve KARAVUŞ Serkan (2018 - Kasım), **Dijital Oyun Bağımlılığı Sonuç Raporu**, Ankara,2018, s.7-37.

BİLGİN Hacer Can (2015), **Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişki**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

BİNARK Mutlu ve BAYRAKTUTAN-SÜTÇÜ Günseli, (2008), “**Dijital Oyun Kültürü Ve Türkiye’de Gençliğin İnternet Cafe Kullanım Pratikleri: Çevrimiçi Ve Çevrimdışı Kimlik Egzersizleri, Hareketsiz Toplumsallaşma ve Sanal Kariyer Yapma-Ankara’da Etnografik Alan Çalışması**”, TÜBİTAK-SOBAG 107k039 2007/1 PROJESİ.

BOZKURT Aras, “Homo Ludens: Dijital Oyunlar ve Eğitim”, **Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi**, S:5 (2014), s.1-20.

BOZKURT Hasan, ŞAHİN Serkan ve ZOROĞLU Salih, “İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”,**Çağdaş Tıp Dergisi**, S: 6(3) (2016), s.235-324

BÜBER Ahmet ve ŞENGÜL Cem, “Dijital Oyun Bağımlılığında Tanı ve Tedavi”,**Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim / Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi**, S: 6(3) (2016), s.175-182.

CEYHAN Esra, CEYHAN AYDOĞAN Aykut, GÜRCAN Ayşe. “Problemli İnternet Kullanımı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi**. S:7(1) (2007), s.387-416.

CÖMERT TARI İtir ve KAYIRAN Sinan Mahir, “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı”, **Çocuk Dergisi**, S:10 (4) (2010), s.166-170.

COŞKUN KARADEMİR Tuğra ve OZAN Filiz, “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Farkındalıkları”, **TheTurkishJournal On Addictions**, S:6(2) (2019), s.239-262

ÇAKICI Gizem (2018), **Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ÇAKILCI FERLİGÜL Eda (2013),**Çok Oyunculu Çevrimiçi Video Oyunu Oynayan Bireylerde Video Oyunu Bağımlılığı Ve Saldırganlık**,Başkent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

ÇAKIR Özlem ve OĞUZ Ebru, “Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki”, **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S: 13(1) (2017), s. 418-429.

ÇAPAN-ERASLAN Bahtiyar ve DURSUN Asiye, “Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar”, **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S:19(2) (2018), s.128-140

ÇELİK Selahattin, “Hızlı Şehirleşmenin Doğurduğu Sorunlar ve Çözüm Yolları”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, S: 12(62) (2019), s. 312-320.

DEĞİRMENCİ Esra ve DEMİRLİ Cihad, “Çekirdek veya Geniş Ailede Yetişen Bireylerde Sosyal Onay İhtiyacı ile Benliğin Farklılaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Academic Platform Journal of EducationandChange**, S:2(1) (2019), s.79-127

DİNÇ Mehmet, “Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik”,**Gençlik Araştırmaları Dergisi**, S: 3(3) (2015), s.31-65.

ERCOŞKUN M. Hanifi ve NALÇACI Ahmet, “Öğretimde Psikolojik İhtiyaçların Yeri ve Önemi”, **Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, S:11 (2005), s.323-370.

ERKUŞ Adnan, **Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci**, Seçkin Yayıncılık, Ankara 2013.

ERTEL Ramazan, KARAKAŞ Onur, DOĞRU Yusuf Bahadır, “PokemonGo Oyunu Bağımlılığını Destekleyen Bileşenlerin Kalitatif İncelenmesi”, **Online AcademicJournal of Information Technology**, S:(8)30, 2017, s.272-289.

GÖKÇEARSLAN Şahin ve GÜNABATAR Mustafa Serkan, “Orta Öğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı”, **Eğitim ve Teknoloji Kuram ve Uygulama**, S: 2(2) (2012), s.10-24.

HORZUM Mehmet Barış, “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Eğitim ve Bilim Dergisi**, S:(36)159, 2011, s.56-68.

KARACA Semra, GÖK Ceren, KALAY Ebru, BAŞBUĞ Mahmut, HEKİM Melis, ONAN Nevin ve BARLAS ÜNSAL Gül, “Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi”, **ClinExpHealthSci**, S:6(1) (2016), s. 9-14.

KARAHİSAR Tüba, “Türkiye’de Dijital Oyun Sektörünün Durumu”, Sakarya Üniversitesi Uluslararası Sanat Tasarım ve Manipülasyon Sempozyumu”, 21-23 Kasım 2013, Sakarya, s. 107-113.

KAYTANLI Umut (2011), **Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması**, Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Yayınlanış Uzmanlık Tezi, İstanbul.

KUYUCU Mihalis, “Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği”, **Global Media Journal TR Edition**, S:7(14) (2017), s.328-359.

KÜÇÜKALİ Mustafa ve BÜLBÜL Halil İbrahim, “Fatih Projesi Kapsamında İnternetin Bilinçli ve Güvenli Kullanımının Artırılması”, **TÜBAV Bilim Dergisi**, S:8(2) (2015), s.1-18.

MALLI Yücel Çağdaş (2019), **Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Yetkinlik İle Sıkıntıya Dayanma Kapasitesinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu İle İlişkisi**, T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

NAZLIGÜL Merve Denizci, BAŞ Samet, AKYÜZ Zeynep, YORULMAZ Orçun, “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ve Tedavi Yaklaşımları: Sistematik Bir Gözden Geçirme”,**TheTurkishJournalOnAddictions**, S: 5(1) (2018), s.13–35.

ÖNEM AKÇAKAYA Rabia ve ERDEN ÇELİK Selime, “Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım”, **TurkishFamilyPhysician**, S: 5(2) (2014), s.18-25.

PARLAK Ahmet (2005), **İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi**, Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Bitirme Ödevi, Elazığ.

POLAT Nejla, “İnternetin Alışkanlıklarımız Üzerine Etkisi”, **Selçuk İletişim Dergisi**, S: 2(2) (2002), s.12-22.

ŞİMŞEK Hasan ve YILDIRIM Ali, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, Seçkin Yayıncılık, Ankara 2011.

TAŞ İbrahim,”Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, S: 6(1) (2018), s. 31- 41.

TEKİN Hasan Hüseyin, “Nitel Araştırma Yönteminin Bir Veri Toplama Tekniği Olarak Derinlemesine Görüşme”, **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, S: 3(3) (2016), s.101-116.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), <http://www.tuik.gov.tr/Start.do> (ET: 20 Mayıs 2020).

ULUM Hakan (2016), **Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ile Duygu Ayarlayabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Tarsus.

UZBAY Tayfun, “Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor”, **Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi**, S: 21-22 (2009), s.34-48.

YALÇIN Irmak Aylin ve ERDOĞAN Semra, “Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, S:27(2) (2016), s. 128-37.

YALÇIN Seda ve BERTİZ Yalçın, “Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma”, **Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi)**, S: 3(1) (2019), s.27-34.

YAVUZ Erkan ve TARLAKAZAN Elif, “Üniversite Öğrencilerinin Mobil Oyun Profili ve Oynama Alışkanlıkları”, **AÇÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi**, S: 4(2) (2018), s.149-13.

YENİTUNA Burak, “Türkiye’de Dijital Oyun Geliştiriciliği; Günümüzdeki Durumu ve Sorunları”, **1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İTÜY, Sempozyum**, Kongre ve Konferans Bildiri Koleksiyonu, 2017, s.168-178.

YILMAZ KARAOĞLAN Fatma Gizem ve YILMAZ Ramazan, “Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıkları ile Yalnızlık ve Depresyon

Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi’’, I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu, 13-15 Eylül 2018, Mersin, s.118-123.

YİĞİT AÇIKGÖZ Fatma ve YALMAN Ayşen, “Dijital Oyunların Çocukların Kişilik ve Davranışları Üzerinde Etkisi: GTA 5 Oyunu Örneği”, **Akdeniz İletişim Dergisi**, S:30 (2018), s.163-180.

YÜKSEL Hasan, “Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım”, **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, S: 3(3) (2014), s.109-131.