

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
HALKLA İLİŞKİLER VE TANITIM ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

İTERAKTİF BİR İLETİŞİM ALANI OLARAK
DİJİTAL OYUNLAR; OYUN OYNAMA
MOTİVASYONLARININ DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA

Özgün Arda KUŞ

2502190704

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Sevimece KARADOĞAN DORUK

İSTANBUL – 2023

ÖZ

İTERAKTİF BİR İLETİŞİM ALANI OLARAK DİJİTAL OYUNLAR; OYUN OYNAMA MOTİVASYONLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

ÖZGÜN ARDA KUŞ

Oyun, insanlıkla mı var oldu yoksa insanlıktan önce de var mıydı? Bu soru üzerine tartışmalar hala devam etse de, insanlık var olduğundan beri oyunun hayatımızın bir parçası olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bir boş zaman etkinliği, bir eğlence biçimi, bir sosyalleşme biçimi... İnsanlık tarihi gelişmelerle dolu bir serüven, şüphesiz ki bu gelişmelerden oyunlarda payını aldı. Geleneksel oyunlar ile sokakta başlayan oyun oynama davranışı gelişen teknolojilerle beraber dijital oyun olarak artık her yerde.

‘İteraktif Bir İletişim Alanı Olarak Dijital Oyunlar; Oyun Oynama Motivasyonlarının Dijital Oyun Bağımlılığına Etkileri Üzerine Bir Araştırma’ başlıklı çalışmamızın birinci bölümü, oyun kavramını ve tarihsel gelişimi açıklayan bir içerikle başlasa da bölümün asıl konusunu dijital oyunlar oluşturmaktadır. Geçmişten günümüze dijital oyunların ve oynanan cihazların gelişim süreci, dijital oyun türleri çalışma kapsamında detaylı olarak ele alınmıştır. Oyuncu kimdir? sorusuna yanıt aranmış, dijital oyunların bireysel ve toplumsal işlevi irdelenmiştir. Dijital oyun endüstrisinin geçmişten günümüze gelişimi gözler önüne serilmiştir. Yeni medyanın bir ögesi olan dijital oyunlar, interaktif iletişim doğrultusunda tartışılmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümü alışkanlık ve bağımlılık kavramları arasındaki farklılıklara ele alarak başlayarak, tüm bağımlılık türleri arasında geniş bir içerik sunmaya çalışmıştır. Bu bölümün temelini, davranışsal bir bağımlılık olan ‘dijital oyun bağımlılığı’ oluşturmaktadır. Dijital oyun bağımlılığına dair tanı, süreçler, bağımlılık nedenleri, fizyolojik-psikolojik-zihinsel-toplumsal-ailevi etkileri, kullanılan ölçekler, tedavide kullanılan yöntemler, önleme-azaltma öneri ve yaygınlığı gibi her husus tüm detayları ile tartışılmıştır.

Çalışmanın üçüncü bölümde ise motivasyon kavramına ve motivasyon kuramlarına yer verilmiştir. Eski ve yeni teoriler tartışılarak, motivasyon ve dijital oyun oynama davranışı arasındaki ilişki irdelenmiştir.

Çalışmanın son bölümünde olasılıksız kota örneklem tekniği kullanılarak, 460 katılımcıyla, interaktif olarak gerçekleştirilen ölçeğin bulguları paylaşılmıştır. Araştırmada Türkiye’de dijital oyun bağımlılığın yaygınlığı Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ 7) doğrultusunda irdelenmiştir. Ayrıca Hür İrade Teorisi kapsamında, başarı ve canlanma motivasyonu (içsel motivasyon), merak ve sosyal kabul motivasyonu (dışsal motivasyon), oyun isteğinde belirsizlik (motivasyonsuzluk) ile dijital oyun oynama davranışı arasındaki ilişki sorgulanmıştır. Bunula birlikte araştırma kapsamında, dijital oyunlar ve dijital oyun oynama davranışına yönelik çeşitli sorulara da yer verilmiştir. Sonuç ve tartışma bölümünde ise elde edilen tüm veriler, literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Çalışmaları, İnteraktif İletişim, Kültür Endüstrisi ve Dijital Oyunlar, Davranışsal Bağımlılıklar, Dijital Oyun Bağımlılığı, Motivasyon Kuramları, Hür İrade Teorisi, Akış Teorisi

ABSTRACT

DIGITAL GAMES AS AN INTERACTIVE COMMUNICATION FIELD; A STUDY ON THE EFFECTS OF GAMING MOTIVATIONS ON DIGITAL GAMING ADDICTION

Did the games exist with humanity or did it exist before humanity? This is an interesting question that seeks an answer. Although discussions on this interesting question still continues in an scope of literature review, it is an undeniable fact that games have been a part of our lives since humanity existed. A spare time activity, a form of entertainment, a form of socialization... An adventure full of developments in the history of humanity, no doubt games took a share of these significant developments. The act of playing games, which started on the street with traditional games, is now everywhere as a digital game with the developing digital technologies.

The title of this research is; “Digital Games as an Interactive Communication Field; A Study On The Effects Of Gaming Motivations On Digital Gaming Addiction” and although the first part of the study starts with a content that explains the concept of game and its historical development, the main subject of the chapter is digital games. The development process of digital games and the gaming devices played from the past to the present, and types of digital games are discussed in detail within the scope of the study. Who is the player? The answer to the question was examined, and the individual and social functions of digital games were discussed. The development of the digital game industry from past to present has been revealed. Digital games, which are an element of new media, are discussed in the direction of interactive communication.

The second part of the study is about focusing on the differences between the concepts of habit and addiction, and aims to reveal a wide range of content among all addiction types. The basic concept of this section is 'digital game addiction', which is a kind of behavioral addiction. Every single aspect of digital game addiction such as diagnosis, processes, causes of addiction, physiological-psychological-mental-social-family bounded effects, scales used, methods used in treatment, prevention-reduction recommendations and prevalence are discussed in detail in this chapter.

In the third part of the study, the concept of motivation and motivation theories are covered. The relationship between motivation and digital game playing behavior is examined by discussing old and new theories.

In the last part of the study, an interactive survey method was applied with 460 participants using the improbable quota sampling technique. The research data explains the prevalence of gaming addiction using the Digital Gaming Addiction Scale. In addition, within the scope of “Free Will Theory”, the relationship between success and motivation (intrinsic motivation), curiosity and social acceptance motivation (extrinsic motivation), uncertainty in game desire (lack of motivation) and digital game playing behavior concepts were questioned.

However, within the scope of the research, various questions about digital games and digital game playing behavior were also included. In the conclusion and discussion section, all the data obtained were discussed in the light of the topics in the literature and key suggestions were made.

Keywords: Digital Game Studies, Interactive Communication, Culture Industry and Digital Games, Behavioral Addictions, Digital Games Addiction, Motivation Theories, Free Will Theory, Flow Theory.

ÖNSÖZ

William Glasser, “*Oyun oynamayı bıraktığımız gün, öğrenmeyi de bırakırız*” diye dile getirmiş, belki de öğrenmeye olan merakımdan ötürü çocukluğumdan beri bir türlü oyunlardan kopamadım. Çocukluk ve ergenlik yıllarımda dijital oyunlara olan merakımın ilerde beni dijital oyun çalışmalarına sürükleyeceğini hiç tahmin etmemiştim.

Bu çalışmayı hazırlarken teorik bilginin yanı sıra günde minimum 1-2 saat dijital oyun oynayarak deneyimsel verilerden de yararlandım. Olguya dışardan bakmakla deneyimlemenin farkını hissettim. Literatürdeki çoğu bilgiyi deneyimleme imkânı buldum. Oyun da bir iletişim biçimidir ve her iletişim bazen sağlıklı olmayabiliyor. Veya bir iletişim aracına bağlanmak her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabiliyor. Aşırılığın zararları sosyal medya kullanımında olduğu gibi, dijital oyunlarda da kendini gösteriyor. Dijital oyun bağımlılığı aşırıya kaçan bir iletişim ve eğlence biçiminin yansıması olarak karşımıza çıkıyor.

Çalışmamı gerçekleştirirken teşekkür etmek istediğim çok fazla insan var, lakin hepsine isim isim değinmek sayfalara sığmayacak kadar fazla sanırım. Önceliği çıkmazlarda her an yolumu aydınlatan, aklıma düşen her saniye ulaşabildiğim ve motivasyonumu her daim diri tutmama yardımcı olan, danışmanım Prof. Dr. Sevimece Karadoğan Doruk’a vermek istiyorum, kendisine ne kadar teşekkür etsem azdır. Lisans sıralarında tanıştığım, akademiye sevdiren ve bu yolda ilerlememe vesile olan, kendisini idolüm olarak gördüğüm Prof. Dr. Yalçın Kırdar’a da teşekkürlerimi sunuyorum. İzleme komitemde yer alan ve yönlendirmeleri ile sürekli yeni bir ufuk açan Prof. Dr. Nilüfer Fatma Göksu’ya da minnettarım. Doktora eğitimime başladığımda tanıştığım ve naifliği ile kalbimde ayrı bir yeri olan, akademisyen kelimesinin vücut bulmuş hali olan Prof. Dr. Emine Yavaşgel’e de teşekkürlerimi iletıyorum, sahip olduğu duruş ve birikime umarım ilerde haiz olma şansım olur. Her ihtiyaç duyduğumda yardımlarını esirgemeyen ilk hocalarımdan olan ve üzerimde büyük emekleri olan Prof. Dr. Peyami Çelikcan ve Prof. Dr. Hatice Öz Pektaş’a da ayrıca teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Bilgi ve fikrin özümsemiş halini en iyi şekilde aktaran Doç. Dr. Veli Polat’a da ayrı bir parantez açmak istiyorum. Fikirlerimin gelişiminde kendisinin etkisi yadsınamaz. Geç tanıştığımız lakin hiçbir

zaman yardımını esirgemeyen ve ilerde kendisi ile birçok çalışmaya imza atacağımıza inandığım Prof. Dr. Özgül Dağlı'ya da teşekkürlerimi sunuyorum. İlk öğrencilerinden olduğum, sonrasında ise dostluk kelimesinin sözlük anlamını bile aştığımız Doç. Dr. Özge Uğurlu Akbaş'a teşekkür etmek bile yetersiz zannımca, iyi ki varsın ve yolumuz iyi ki kesişmiş demek en doğrusu sanırım. Çalışma sürecimde kitaplarımın ve notlarımın üstünde kamp kuran, bilgisayarımı rehin alan ama hep yüzümü güldüren tüylü dostlarım Naniş, Salem ve Tombul'a bu satırlarda yer vermek istedim. Hayatıma bir şekilde girmiş halen var olan veya olmayan, deneyimlerime katkı sağlayan herkese de teşekkürlerimi iletiyorum. En nihayetinde hayat bir oyun, bazen senaryo bazense kurallar değişse de hep bir oyunun içindeyiz. Eric Berne'in de dediği gibi *"İnsanlar, kendileriyle aynı oyunu oynayan kişileri, arkadaş, dost ve yakın kişiler olarak seçerler."* ve yukarıda saydığım kişilerle farklı birçok oyuna dahil olduk. Yukarıdaki satırlarda ismini andığım kişilerle umarım hep bir oyunun içinde bulunma şansım devam eder.

Son olarak bu çalışma tezimin savunmasından iki gün önce toprağa verdiğim yoldaşım, sırdaşım, dostum ve eksikliğini hep hissedeceğim en kıymetlim, annem Canan Karauçak'a ithaf olunur. Biliyordun ama göremedin, oğlun Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı'nda doktor oldu, ruhun huzur bulsun.

İSTANBUL, 2023

ÖZGÜN ARDA KUŞ

İÇİNDEKİLER

ÖZ	ii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
GÖRSELLER LİSTESİ	xvi
KISALTMALAR LİSTESİ	xvii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

oyun, dijital oyun ve oyuncu kavramları

1.1. Oyun Kavramı	3
1.1.1. Oyunun Tarihçesi	5
1.1.2. Oyunun Özellikleri ve İşlevi	8
1.2. Dijital (Video) Oyunlar	11
1.2.1. Dijital Oyunların Tarihçesi	13
1.2.1.1. Oyun Konsolları	15
1.2.1.2. Zamandan ve Mekândan Bağımsız Oyun Oynama Deneyimi	19
1.2.1.2.1. Taşınabilir Oyun Konsolları	19
1.2.1.2.2. Akıllı Telefonlar ve Tabletler	21
1.2.2. Dijital Oyunlar ile Geleneksel Oyunların Benzerlikleri ve Farklılıkları	24
1.2.3. Dijital Oyun Türleri	26
1.2.3.1. Offline Oyunlar	30
1.2.3.2. Online Oyunlar	30
1.3. İnteraktif Bir İletişim Alanı Olarak Dijital Oyunlar	31

1.4. Dijital Oyun Endüstrisi	35
1.4.1. Dijital Oyunları Kültür Endüstrisi Doğrultusunda Düşünmek.	39
1.5. Oyuncu Kavramı	40
1.6. Dijital Oyunların Bireysel ve Toplumsal İşlevleri	41
1.7. Davranışsal Bir Bağımlılık: Dijital Oyun Bağımlılığı	44

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIKLAR; DAVRANIŞSAL BİR BAĞIMLILIK TÜRÜ OLARAK DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

2.1. Alışkanlık ve Bağımlılık Kavramlarına Genel Bir Bakış	45
2.1.1. Bağımlılık Oluşumuna Giden Basamaklar.....	47
2.2. Bağımlılık Türleri.....	49
2.2.1. Madde Bağımlılıkları	49
2.2.1.1. Madde Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar (Bozukluklar) ...	52
2.2.2. Davranışsal Bağımlılıklar.....	55
2.2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı	56
2.2.2.1.1. Dijital Oyun Bağımlılığı	57
2.2.2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	57
2.2.2.1.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı (ÇAB).....	58
2.2.2.1.4. Mobil Cihaz Bağımlılığı	59
2.2.2.1.5. Çevrimiçi Bahis ve Kumar Bağımlılığı	60
2.2.2.1.6. Kripto Para Bağımlılığı.....	62
2.2.2.1.7. Çevrimiçi Cinsellik (Siberseks) Bağımlılığı.....	63
2.2.2.2. Kumar Bağımlılığı.....	65
2.2.2.3. Alışveriş (Onyomani) Bağımlılığı.....	67
2.2.2.4. Seks (Satiriasis-Nemfomani) Bağımlılığı.....	69
2.2.2.5. İlişki (Eş) Bağımlılığı	70
2.2.2.6. Egzersiz Bağımlılığı	72
2.2.2.7. Yeme Bağımlılığı	72
2.2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	74
2.2.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Tanı Süreci ve Tanı Kriterleri ..	76
2.2.3.2. Dijital Oyunlar Neden Bağımlılık Yapar?.....	79
2.2.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri.....	80

2.2.3.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Fizyolojik Etkileri	80
2.2.3.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik ve Zihinsel Etkileri	81
2.2.3.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Toplumsal ve Ailevi Etkileri	83
2.2.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Teşhisinde Kullanılan Ölçekler	84
2.2.3.5. Dijital Oyun Bağımlılığının Tedavisinde Kullanılan Yöntemler	87
2.2.3.5.1. Farmakolojik Yöntemler (İlaçla Tedavi)	87
2.2.3.5.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)	89
2.2.3.5.3. Grup Terapisi	90
2.2.3.5.4. Farkındalık (Mindfulness) Terapi	91
2.2.3.5.5. Aile Terapileri	92
2.2.3.5.6. Rekreasyon Terapisi	93
2.2.3.5.7. Sanat (Art) Terapisi	94
2.2.3.5.8. Tedavi Yöntemleri Hakkında Genel Değerlendirme	94
2.2.3.6. Dijital Oyun Bağımlılığını Önlemek/Azaltmak İçin Uygulanabilecek Öneriler	95
2.2.3.7. Dijital Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı	96
2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Motivasyon Arasındaki İlişki	98

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MOTİVASYON, MOTİVASYON KURAMLARI VE DİJİTAL OYNAMA DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

3.1. Motivasyon Kavramı	101
3.2. Motivasyonların İşlevleri	103
3.3. Motivasyonların İnsan Hayatı İçin Önemi	105
3.4. Bireyde Motivasyona Etki Eden Faktörler	105
3.5. Demotivasyon Kavramı	107
3.6. Motivasyon Kuramları	108
3.6.1. Kapsam Teorileri	108
3.6.1.1. Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi	108
3.6.1.2. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi	110
3.6.1.3. Alderfer'in V-İ-G Teorisi	111

3.6.1.4. McClelland'ın Başarma İhtiyacı Teorisi	112
3.6.2. Süreç Teorileri.....	114
3.6.2.1. Vroom'un Beklenti Teorisi.....	114
3.6.2.2. Lawryer ve Porter'ın Geliştirilmiş Beklenti Teorisi	116
3.6.2.3. Adams'ın Eşitlik Teorisi.....	117
3.6.2.4. Locke'un Amaç Teorisi	118
3.6.3. Heider'in Yükleme Teorisi.....	119
3.6.4. Hür İrade Teorisi	120
3.6.5. Akış Teorisi	123
3.7. Motivasyon ve Dijital Oyun Oynama Davranışı Arasındaki İlişki.....	125

DÖRDÜCÜ BÖLÜM

TÜRKİYE'DE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YAYGINLIĞI VE OYUN OYNAMA MOTİVASYONLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

4.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	128
4.2. Araştırmanın Önemi.....	129
4.3. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlamaları.....	130
4.4. Araştırma ile İlgili Literatür Analizi	130
4.5. Araştırmanın Sayıtları (Varsayımları)	132
4.6. Araştırmanın Yöntemi, Deseni, Örneklemi ve Veri Toplama Teknikleri.....	132
4.7. Ölçeğin İçeriği ve Geliştirilirken Yararlanılan Kaynak Çalışmalar.....	133
4.8. Veri Analizleri ve Bulgular	134
4.8.1. Veri Analizi	134
4.8.2. Bulgular	135
4.8.3. Bulguların Değerlendirilmesi	169
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	176

KAYNAKÇA	181
-----------------------	------------

EKLER	209
--------------------	------------

Ek 1: Etik Kurul	209
-------------------------------	------------

Ek 2: Uygulanan Ölçek	210
------------------------------------	------------

Ek 1: Özgeçmiş	224
-----------------------------	------------

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Türk Mobil Oyuncu Alışkanlıkları	23
Tablo 1.2: Kıtalar Göre 2021 Dijital Oyun Pazarı Büyüklüğü	36
Tablo 1.3: Oyun Gelirlerinin Cihaz Türüne Göre Dağılımı.....	37
Tablo 1.4: Kıtalar Göre Dünyadaki Dijital Oyuncu Sayısı	38
Tablo 2.1: Madde Bağımlılığı Sonucunda Ortaya Çıkabilecek Bedensel Etkiler ve Yoksunluk Sendromları	54
Tablo 3.1: Alderfer V-İ-G Teorisi ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Karşılaştırılması	112
Tablo 3.2: Öz Belirleme Doğrusu	122
Tablo 4.1: Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Oynama Motivasyonları Ölçeklerine Ait Chronbach Alfa (Güvenilirlik) Sonuçları	135
Tablo 4.2: Sayısal Verilere Ait Normallik Testi Sonuçları	136
Tablo 4.3: Katılımcılara ait Demografik Veriler	136
Tablo 4.4: Katılımcılara Yöneltilen Sorulara Verilen Yanıtlar	137
Tablo 4.5: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne (DOBÖ7) Ait Veriler	139
Tablo 4.6: Kuşaklara Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması	139
Tablo 4.7: Cinsiyete Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması	140
Tablo 4.8: Eğitim Durumun Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması	140
Tablo 4.9: Oyun Oynanan Platforma Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.....	141
Tablo 4.10: Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcamaya Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.	142
Tablo 4.11: Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumuna Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.	143
Tablo 4.12: Dijital Oyun Oynamaya Ayrılan Süreye Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.	144
Tablo 4.13: Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması	145
Tablo 4.14: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması	146
Tablo 4.15: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması	147
Tablo 4.16: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşırım İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.	148

Tablo 4.17: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.....	149
Tablo 4.18: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınır (Kalıcı veya Geçici) Büyük Bir Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.....	150
Tablo 4.19: Oyun Oynarken, Çoğunlukla Oynadığınız Oyunlar İnternet Bağlantısı Gerektiriyor mu Sorusuna Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması	151
Tablo 4.20: Kuşaklar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	152
Tablo 4.21: Cinsiyet ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	152
Tablo 4.22: Eğitim Durumu ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	153
Tablo 4.23: Oyun Oynanan Platform ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.....	155
Tablo 4.24: Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcama ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	155
Tablo 4.25: Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumu ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.....	156
Tablo 4.26: Dijital Oyun Oynamaya Ayrılan Süre ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.	157
Tablo 4.27: Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.	158
Tablo 4.28: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstediğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.....	159
Tablo 4.29: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.	160
Tablo 4.30: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşırım İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	161
Tablo 4.31: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	162
Tablo 4.32: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınır (Kalıcı veya Geçici) Büyük Bir Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	163

Tablo 4.33: Oyun Oynarken, Çoğunlukla Oynadığınız Oyunlar İnternet Bağlantısı Gerektiriyor mu Sorusuna Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları	164
Tablo 4.34: Oyun Bağımlılığı ile Motivasyonlar Arasındaki Farklılığın Analizi ..	164
Tablo 4.35: Motivasyonlar Arasındaki Korelasyon	165
Tablo 4.36: Oyun Bağımlılığının Bölgelere Göre Dağılımı	166
Tablo 4.37: Oyun Bağımlılığının Oyun Türüne Göre Dağılımı	168



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi	109
Şekil 3.2: McClelland'ın İhtiyaçlar Kuramı	113
Şekil 3.3: Bazı Kapsam Kuramlarının Karşılaştırılması	114
Şekil 3.4: Vroom'un Beklenti Teorisi Modeli	116
Şekil 3.5: Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Motivasyon Teorisi	117
Şekil 3.6: Adams'ın Eşitlik Teorisi	118
Şekil 3.7: Davranışın Kişisel (İçsel) ve Çevresel (Dışsal) Bileşenleri	120
Şekil 3.8: Csikszentmihaly'nin Sekiz Kanallı Deneyim Dalgalanma Modeli	124
Şekil 4.1: Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcamaya Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması	142
Şekil 4.2: Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumuna Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması	143
Şekil 4.3: Dijital Oyunlara Ayrılan Süreye Göre Oyun Bağımlısı Olmayanların Dağılımı	144
Şekil 4.4: Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik	145
Şekil 4.5: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik	146
Şekil 4.6: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik	147
Şekil 4.7: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşırım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik	148
Şekil 4.8: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik	149
Şekil 4.9: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınırsa Büyük Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik	151
Şekil 4.10: Başarı ve Canlanma Motivasyonu ile Eğitim Durumu Arasındaki Farklılığın Grafiği	154
Şekil 4.11: Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu ile Eğitim Durumu Arasındaki Farklılığın Grafiği	154
Şekil 4.12: Oyun Bağımlılığın Bölgelere Göre Dağılımı	167
Şekil 4.13: Türkiye Haritası Üzerinde Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayanların Dağılımı	167

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 1.1: “OXO” Oyun Ekranı Görüntüsü	14
Görsel 1.2: Sol Tarafı “Tennis for Two” Oyunun Analog Bilgisayarda Görüntüsü, Sağ Tarafı ise Analog Kontrol Cihazı Görüntüsü	14
Görsel 1.3: “Brown Box” Prototipi, Konsolları ve Kızılötesi Silah Ekipmanı	15
Görsel 1.4: İlk Taşınabilir El Konsolu “Mattel Auto Race”	20



KISALTMALAR LİSTESİ

M.I.T: Massachusetts Institute of Tecnology

PDP-1: Programmed Data Processor-1

CD: Compact Disc (Yoğun Disk)

DVD: Digital Versatile Disc (Çok Amaçlı Sayısal Disk)

SSD: Solid-State Disk (Katı Hal Sürücü)

FPS: First Person Shooter

RPG: Role Playing Game

APA: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)

ICD: International Classification of Disease (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması)

OKB: Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

İOOB: İnternette Oyun Oynama Bozuklukları

İOOBT-10/20: İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Testi

SSRI: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

SSGİ: Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri

DEHB: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

MSS: Merkezi Sinir Sistemi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

Vb.: ve benzeri

S.: sayfa

Vd.: ve diğerleri

GİRİŞ

Bu çalışma multidisipliner bir bakış açısıyla kaleme alınmıştır. Çalışma kapsamında, iletişim, psikoloji, sosyoloji, pazarlama gibi birçok farklı disiplinin çeşitli öğelerinden faydalanılmıştır. Farklı disiplinlerin bir arada yer alması yanılısamadan ziyade tartışılan konuya derinlik katmaktadır. İletişim ve iletişime bağlı alt disiplinlerin yalnızlaştırılması çabası zannımca yersiz bir izolasyondan ötesi değildir.

Çalışma kapsamında oyun kavramı birçok farklı tanımlama çerçevesinde incelenmiş, bu konuda farklı alanlarda, alanyazına katkı sağlayan düşünürlerin oyun hakkındaki düşüncelerinden yararlanılmıştır. Çalışmanın devamında oyun kavramı sadece, bireyin yetenek ve zekâsı üzerinde belli bir etkisi olan, sınırları belirli kurallarla çizilmiş ve geçen zamanı iyi değerlendirmeyi amaçlayan eğlence tanımı ile sınırlandırılmış ve diğer anlamları çalışmanın kapsamı nedeni ile daha fazla irdelenmemiştir. Bu tanım doğrultusunda oyun kavramının tarihsel yolculuğu okuyucuya aktarılmaya çalışılmıştır. İlerleyen bölümlerde kapsam iyice daraltılarak sadece dijital oyunlar ile sınırlandırılmıştır. Dijital oyunların ortaya çıkışı, gelişimi, yayılımı çalışmanın içinde yer almıştır. Dijital oyun türleri irdelenmiş, dijital oyun oynanmış/oynanabilecek platformlar kronolojik sıra ile paylaşılmıştır. Dijital oyunların, bireysel ve toplumsal işlevleri, interaktif iletişim bağlamında ele alındığında sadece eğlenceye hizmet etmediği, nasıl bir endüstriye dönüştüğü ve meta haline geldiği de tartışılmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümünde alışkanlık ve bağımlılık kavramları irdelenmiş, iki kavram arasındaki farklar tartışılmıştır. Bağımlılığın bireyde nasıl oluştuğuna dair bir incelemeye yer verilmiştir. Çalışma her ne kadar dijital oyun bağımlılığı ile sınırlı olsa da tüm madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar belirli bir düzeyde irdelenmiştir. Sınırlılıklar nedeni ile madde bağımlılıklarının ve dijital oyun bağımlılığı dışında yer alan davranışsal bağımlılıkların tanı, tedavi ve korunma yöntemlerine yer verilmemiştir. Dijital oyun bağımlılığı ise tüm yönleriyle irdelenmiş; dijital oyun bağımlılığına yol açan etmenler, dijital oyun bağımlılığının fizyolojik, psikolojik, zihinsel, toplumsal ve ailevi etkileri, çeşitli yaş grupları doğrultusunda tanı için uygulanan ölçekler, farmakolojik ve çeşitli terapi modelleri ile tedavi yöntemleri, korunma yolları ve öneriler, yaygınlığı gibi çok kapsamlı bilgilere yer verilmiştir.

Çalışmanın üçüncü bölümünde ise motivasyon kavramı genel hatlarıyla ele alınmış, motivasyonun işlevleri ve insan hayatı için önemi ve motivasyona etki eden faktörler irdelenmiştir. Motivasyon kuramları, süreç, kapsam teorileri ve hür irade teorisi kapsamında tartışılmıştır. Demotivasyon kavramı da çalışmanın kapsamında yer almasından dolayı çalışmaya dahil edilmiştir.

Dördüncü bölümde ise Türkiye kapsamında yapılan dijital oyun bağımlılığı, oyun oynama davranışına etki eden motivasyonlar vb. birçok dijital oyunla bağlantılı konuyu içeren araştırmaya yer verilmiştir. Hipotezler ve alt hipotezler dahil olmak üzere otuzdan fazla istatistiki veri incelenmiştir.

Bu çalışmayı, diğer dijital oyun çalışmalarından ayıran en büyük özellik, dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun oynama motivasyonlarını bir arada irdelenmesinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca çalışma kapsamında dijital oyun bağımlılığının 2 farklı kuşakta birden incelenmesi de diğer ayırıcı bir özelliğidir. Ülkemizde bu çalışmanın bir benzeri daha bulunmamaktadır. Bu sayede elde edilen verilerin ileride yapılacak araştırmalara ışık tutması amaçlanmaktadır. İletişim, psikoloji, sosyoloji gibi farklı disiplinlere hizmet etmesi temenni edilmektedir.

“Yaşamanın doğru yolu nedir? Hayat oyun gibi, belli oyunlar oynayarak, fedakârlık yaparak, şarkı söyleyip dans ederek yaşanmalıdır ve o zaman bir insan tanrıları hoşnut edebilecek ve kendisini düşmanlarına karşı savunup, müsabakayı kazanabilecektir.”

Platon (Eflatun), Yasalar vii s.796

BİRİNCİ BÖLÜM: OYUN, OYUNCU KAVRAMLARI VE DİJİTAL OYUNLAR

Çalışmanın bu bölümünde, geleneksel oyunlara ve dijital oyunlara yönelik çeşitli başlıklar yer alacaktır. Kavramlar, çalışmanın genel hatlarına bağlı kalmak kaydıyla multidisipliner olarak irdelenecektir. Geleneksel oyun kavramının; özellikleri, insan yaşamındaki önemi, işlevi ve tarihçesi ele alınacaktır. Dijital oyun kavramında ise; dijital oyunların nasıl ortaya çıktığı, günümüze gelene kadar nasıl bir gelişim gösterdiği, kronolojik olarak dijital oyunların oynandığı cihazlar ve dijital oyun türleri kapsamlı olarak okuyucuya aktarılacaktır. Ayrıca interaktif iletişim kapsamında dijital oyun kavramı tartışılacaktır. Son olarak ise oyuncu kimdir sorusuna yanıt aranacaktır.

1.1. Oyun Kavramı

Oyun kavramı, çok yönlü ve birçok disiplin için kullanılan bir terimdir. Her disiplin için farklı anlamlar ifade etmekle birlikte literatürde çok çeşitli tanımlamaları mevcuttur. Türk Dil Kurumu, oyun kavramını 10 farklı şekilde tanımlamaktadır:

1. *“Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence*
2. *Tiyatro veya sinemada sanatçının rolünü yorumlama biçimi*
3. *Müzik eşliğinde yapılan hareketlerin bütünü*
4. *Seslendirilmek veya sahnede oynanmak için hazırlanmış eser, temsil, piyes*
5. *Bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma*
6. *Şaşkınlık uyandırıcı hüner*
7. *Kumar*

8. *Güreşte rakibini yenmek için yapılan türlü biçimlerde şaşırtıcı hareket*

9. *Teniste, tavlada taraflardan birinin belirli sayı kazanmasıyla elde edilen sonuç*

10. *Hile, alicengiz oyunu, düzen, desise, entrika” (Türk Dil Kurumu, 2019)*

Görüldüğü üzere dilimizde oyun kelimesi, birden fazla anlamı bünyesinde barındırmaktadır. Birinci tanımda ifade edilen; bireyin yetenek ve zekâsı üzerinde belli bir etkisi olan, sınırları belirli kurallarla çizilmiş ve geçen zamanı iyi değerlendirmeyi amaçlayan eğlence tanımı, çalışmamızın kapsamıyla ilişkilidir. Diğer tanımlamalar mecaz anlamlar, spor ve sanat dalları veya farklı disiplinlere göre tanımlamaları içermektedir.

Leyden Üniversitesi tarih profesörü olan Johan Huizinga’ya göre oyun; belirlenmiş zaman ve mekân sınırları içinde, belirli kuralları olan, kendi içinde bir amaca hizmet eden, heyecan unsurunu bünyesinde barındıran ve gündelik hayattan farklı, eğlenceli bir meşguliyettir (2018, s. 40). Kuralların oyun davranışı sergilenirken esnetilmesi veya kuralların varlığı günümüzde geçerliliğini korusa da zaman veya mekân sınırları günümüzde değişime uğramıştır. Bu kısma çalışmanın ilerleyen kısımlarında ayrıca değinilecektir. Huizinga oyunu kültürden eski bir olgu olarak ifade eder (2018, s. 12-13). Hatta hayvanların kendi aralarında oynadığı oyunları düşünürsek, oyun insanlık tarihinden de önceye dayanmaktadır. Günümüzde türü tükenmiş olan ama insanlıktan önce var olan hayvanları düşünürsek dayanağımızı sağlamlaştırmış oluruz. Ayrıca oyuna katılan bireyin özgür rızasının olması da oyun tanımı için önem arz etmektedir. Oyuna rızasıyla dahil olmayan bir bireyin oyunun kurallarını kabul etmesini beklememiz pek mümkün değildir.

Eugen Fink ise oyunu şöyle tanımlamaktadır. “*Oyun bir tamamlamadır; bütünleyici bir fenomendir; dinlendirici bir moladır; bir boş zaman etkinliğidir; ağır göreve ara verip tatile çıkmadır; hayatımızın katı ve karanlık doğası içinde bir ferahlamadır...Oyun, bütün bir etkinlik olarak belli bir amaca sahip; ayrıca, kendi akışının her bir adımı da, birbiriyle alakalı özel amaçlar taşır. Fakat insanın diğer eylemlerindeki amacın aksine, oyunun içkin amacı, en yüksek asıl-amaç yönünde tasarlanmamıştır. Oyun faaliyeti yalnızca içsel amaçlar taşır, bu faaliyetin ötesine*

giden amaçlar taşımaz.” (2015, s. 12-17). Oyun bütönlük içinde icra edilen bir eylemdir. Kendine ait zaman dilimine ihtiyacı vardır ve bir amaca hizmet eder. Oyun, bireyin rahatlaması için bir araç olup bundan öteye giden amaçlar için tasarlanmamıştır.

Oyunun sosyal yönüne ve bireyler arasındaki ilişkide önemine değinen psikiyatr Eric Berne, oyunu bir transaksiyon dizisi olarak tanımlar. Transaksiyon, iki bireyin belirli benlik durumları arasında oluşan, bir tepki ve bir uyarıcıdan meydana gelen iletişim birimidir, etkileşimdir. Berne göre oyun, sınırları belli olan ve tahmin edilmesi mümkün bir sonuca doğru gelişen, birbirini tamamlayıcı nitelikte ve hedefi açığa vurulmamış bir transaksiyon dizisi ve kendini yineleyen, görünüşte akla uygun gelen ancak gizli motivasyonları içeren bir etkileşimdir (2020, s. 73).

Tüm bu tanımlamalardan gördüğümüz üzere oyun kavramı birden fazla anlama ve farklı disiplinlere hitap edebilmektedir. Çalışma kapsamında tüm bu tanımlamalardan yola çıkarak bir oyun tanımı yapmak gerekirse, oyun, belirli sınırlar dahilinde gerçekleşen (kuralları olan), bir amaca hizmet eden, heyecan unsuru barındıran ve eğlence amaçlı boş zaman aktivitesi olarak tanımlanabilir.

1.1.1. Oyunun Tarihçesi

Birinci bölümde oyun kavramı açıklarken, oyunların tarihinin insanlardan bile önceye dayandığından bahsedilmiştir. Soyu tükenen veya türünü devam ettiren hayvanların kendi aralarında oynadığı oyunların, oynanan ilk oyunlar olduğu ifade edilebilir. Bu oyunlar hayvanlar arasında gerek iletişim kurmak gerekse birbirine kur yapmak veya sırf eğlence amaçlı olarak oynanabilmektedir. Günümüzde çoğu hayvan türünün kendi aralarında oynadığı oyunları gözlemleyecek olursak tüm bu özellikleri sıralamak mümkündür. Bir kedinin saklanarak yere sinmesi ve diğer kedi geçerken üstüne atlaması ve birbirlerini kovalamaları eğlence amaçlı ve avcılık özelliklerini koruma içgüdüleriyle gerçekleşen oyunlardır.

İnsanlık tarihi açısından oyunlara ele aldığımızda, insanın küçük bir tahta parçası ile saatlerce oyalandığı, ağaçtaki maymun ya da kuşların eylemlerini düşünerek hayallere daldığını ya da bir hayvanı vurmak için kemik parçası ya da taş atmanın zamanla eğlence amacıyla tekrarlandığı, oyun haline geldiği söylenmektedir

(Auerbach'den aktaran Ak, 2006, s. 41). Oyunun ve oyuncakların nitelik kazanması için insanlığın belirli bir gelişim evresine ulaşması, farklı materyalleri işlemeyi öğrenmesi gerekiyordu.

Milattan önce olarak adlandırılan dönemde yaşayan ilk insanlar, gördüklerini taklit ederek, sergilenen davranışları birbirine anlatarak farkında olmadan oyunun oluşumunu sağlamışlardır. Mısır'da M.Ö. 1300'lü yıllara ait olduğu sanılan senet oyunu tahtası ve taşları tarihteki ilk masa oyunu olarak kabul edilmekte ve günümüzdeki satrancın atası olarak kabul edilmektedir (Gürcan, 2007). Aynı zamanda Mısırlıların mezarlarında çok sayıda topraktan yapılmış bebek, tohum doldurulmuş çingirakların, tekerlekli küçük at heykellerinin olması da o dönemde oyunun varlığını bize göstermektedir (Onur, 1992, s. 365).

Dünya üzerinde bilinen en eski oyunlardan biri de "Go"dur. Oyunun temelleri 2500 yıl öncesi dayanmakta ve Çin Kralı Yao tarafından bulunmuş olup, önce Japonya'ya oradan da tüm dünyaya yayılmıştır (Meraklısı için, 2013). Çeşitli boyutlardaki (9X9, 13X13, 19X19) dikey kesişen çizgilerin olduğu tahtalar üzerinde oynanan Go, 2 kişilik bir oyun olup, siyah ve beyaz taşlarla oynanan bir strateji oyunudur. Günümüzde tahta üzerinde oynanan en popüler strateji oyunlarından biri olan satrancın tarihçesi ise günümüzden 1500 yıl öncesine, Hindistan'a dayanmaktadır (ichess.net, 2018).

Tarihte önemli bir yere sahip olan bir diğer oyun ise iskambil kartlarıyla oynanan oyunlardır. Günümüzdeki iskambil kartları her ne kadar Fransız modeli olarak adlandırılrsa da, kökeninin Çin'e, 9.yüzyıla dayandığı tahmin edilmektedir (Wilkinson, 1895). Günümüzdeki 52 kart halini alması zaman almıştır. Avrupa'da iskambil kartlarıyla oynanan oyunların başlangıcı tam olarak bilinmese de 14. Yüzyılda İsviçre'nin Berne kentindeki kaynaklarda kart oyunu yasağından söz edilmektedir (Mutaf, 2021). Kartlardaki dört sembolle (Kupa, Karo, Sinek, Maça) ilgili farklı kaynaklarda değişik bilgiler yer almaktadır. Kimi kaynaklara göre semboller 4 mevsimi temsil ederken, kimi kaynaklara göre ise 4 farklı sınıfı (Kupa asil sınıfı ve kiliseyi, Karo orta sınıfı, Sinek köylüyü, Maça ise orduyu) temsil ettiği söylenmektedir. Kartların günümüzdeki şekliyle kullanımı ise Fransızlara

dayanmaktadır. Orta çağda iskambil kartlarının yanı sıra diğer oyunlar genellikle askeri yetenekleri geliştirmeye yöneliktir.

“Okçuluk Ortaçağın askeri zorunluluktan gelen bir zaman değerlendirme yoluydu. Kışın alıştırılmalar bir barınakta ya da hanlarda yapılıyordu. Binlerce yıllık top oyunu Ortaçağda yeniden yaygınlaştı. Bu oyun savaş alıştırmalarıyla doğrudan ilişkili olmadığı için hükümdarlar top oyununu yararsız bir uğraş saydılar... Oyuncak sahipliği ve oynama olanağı da güçlü bir biçimde anababanın sınıfına tabiydi; İyi durumdaki burjuva çocukları güzel ve pahalı oyuncaklar alabiliyorlar ... Buna karşılık işçi çocukları günlük ekmeğini kazanmakta anababalarına yardım etmek ve kendilerine kalan çok az bir boş zamanda yalnızca anababalarının yaptığı ve her zaman babanın mesleğiyle bağlantılı olan oyuncaklarla oynamak zorundaydılar” (Onur, 1992, pp. 366-367).

Endüstri Devrimi'nin gerçekleşmesiyle, seri üretim olgusunun hayatımıza dahil olması, oyun ve oyuncak kavramlarının yeniden yapılanmasına neden olmuştur. Artık oyunlar ve oyuncaklar, artan nüfusun ihtiyaç ve isteklerine karşılık verebilecek konuma ulaşmıştır. Mekanikleşen üretim unsuru, zanaatın sınırlarını ortadan kaldırmıştı. Ayrıca fiyat olarak oyun ve oyuncaklar, artık tüm kesimler için daha ulaşılabilir olmuştur. Zamanın ilerlemesi ile Amerikan rüyasının endüstriyel üretim yöntemleri ile kendi içlerinde takılıp çıkarılabilen, değişebilir parçalar ile mekanik oyuncakların üretimleri de başlamış oldu (Heskett, 1980). Resimli alfabe kartları, harita oyunları, çocukların coğrafyayı kolay öğrenebileceği yap-bozlar, ilk selüloit bebekler, minyatür otomobiller, kesip çıkartılabilen, takıp çıkartılabilen oyuncakların üretimi ve üretimine paralel olarak talebi de artmıştı. 20. Yüzyılın başından itibaren yapılan oyuncaklar çocuğun zihinsel, motor ve duygusal gelişimini destekleyici nitelikte olmuş, bu dönemde pedallı arabalar, kurşun askerler, bisikletler, oyuncak silahlar, toplar, tanklar, savaş gemileri ve peluştan veya yünden hazırlanmış oyuncaklar ön plana çıkmıştır (Onur, 1992).

20. yüzyıla gelindiğinde ise kutu oyunlarının türleri ve sayıları çoğalmaya başlamıştır. Kutu oyunları (board game), oyun için gerekli olan parçaların bir kutu içinde bulunduğu, bir oyun tahtası olan, taşlarla, pullarla veya benzer materyallerle kurallara tabi olarak oynanan oyunlardır. Ülkemizde bazı kesimlerde satranç, tavla, dama, Go, domino gibi klasik kadim soyut oyunlar ile poker, batak, king, konken, briç iskambil oyunları da kutu oyunu olarak kabul edilmekle birlikte, tam manası ile kutu oyunu olarak nitelendirebileceğimiz Monopoly, Milyoner, Gizli Hedef, Amiral Battı

gibi çok oyunculu (2-8 oyuncu arası) oyunlar, asıl kutu oyunlarını oluşturmaktadır: Bu oyunlardan, Amiral Battı (Battleship) 1931, Monopoly 1933, Gizli Hedef (Risk) 1959 yılında dünyada oynanmaya başlanmıştır (Kuran, 2020, s. 2-3). Özellikle 21. Yüzyıla ulaştığımızda ise asıl kutu oyunlarının çeşitliliği gittikçe artmıştır. Günümüzde kutu oyunlarının tüm türevlerini hala severek oynayan yoğun bir oyuncu kitlesi bulunmaktadır.

1940'lı yıllarda elektronik devrelerin bulunuşuyla insan hayatını her alanda etkilenecek bir buluşun temelleri atıldı ve sayısal elektronik bilgisayarların doğuşuna zemin hazırlandı. Bu bilgisayarlar, 2. Dünya Savaşı nedeniyle öncelikle savaş sanayiinde kullanıldı, zaman ilerledikçe de, kullanıldığı sektörler giderek arttı ve bu sektörlerden biri de eğlence sektörü oldu. Bilgisayarların eğlence sektörü için kullanılması yepyeni bir kavramın doğuşuna neden oldu. Dijital oyun kavramının bu vesile ile emeklemeye başladığını söylemek mümkündür.

1.1.2. Oyunun Özellikleri ve İşlevi

Oyun yapısı nedeniyle bazı temel özelliklere sahiptir. Literatürdeki düşünürlere göre farklı özellikler dile getirilse de hepsinin kesişen noktaları da bulunmaktadır. Her oyuncu öncelikle oynadığı oyunda bir rekabet ortamı ve çeşitli duyguları arar. Oyunun içinde olmak bireye haz verir. Bu hazzın temeli oyunun süresinin sınırlılığı ve oyunun kendine ait bir dünyada yaşanmasıyla ilintilidir. Birey, oyunda geliştirdiği hareket ve etkinlikle oyuna egemen olur. Bu durum bireyde hazzı tetikler. Organizmada iç dengeyi sağlayan haz uyarıcılarıdır, bu dengeyi bozan ise acı uyarıcılarıdır (Koçyiğit, Tuğluk, & Kök, 2007). İnsan bu yüzden gerçeklerden kaçmak, acıdan kurtulmak istediğinde, gerçek dünyadan uzaklaşarak oyunlarda hazzı arayabilir.

Oyunun doğası gereği, kuralları olmayan bir oyundan söz edebilmemiz mümkün değildir. Oyuna dahil olmak tamamen oyuncunun isteğine bağlıdır. Bu durum oyunun özgürlük ilkesidir. Oyunların sonuçları belirsizdir ve önceden kestirilmesi mümkün değildir. Zaten sonucu belli olan bir eylem için heyecan duygusundan bahsedebilmemiz mümkün değildir. Bateson ve Martin'e göre oyunun 6 tanımlayıcı özelliği bulunmaktadır (2020, s. 24-26):

1. Oyun davranışı bireyin isteği ile kendiliğinden gerçekleşir ve birey için ödüllendirici unsurlar barındırır. Oyun yapısı gereği istek uyandırmalıdır ve oyundaki performans bir hedef olarak hizmet vermektedir. Oyun eğlencelidir.
2. Oyuncu belirli bir noktaya kadar ciddi davranışların normal sonuçlarından korunur. Davranışın pratik bir amacı veya faydası yok gibi görünebilir. Eylemin sosyal formları, davranışın ciddi olmadığını belirten belirli işaretler veya mimikler ile birlikte gelebilir ya da bunlar eyleme eşlik edebilir. Oyun iş veya ciddi eylemlerin anti-tezidir.
3. Davranışın sosyal formlarına, normalde baskın bir mizaca sahip kişinin oyun esnasında geçici olarak pasif (tabi) hale gelebileceği veya bu durumun tam tersinin de olabileceği, tersine döndürme gibi, oyun sürecinde geçici değişiklikler meydana gelebilir. Oyun bir yeniden üretim sürecidir.
4. Bireysel eylemler veya düşünceler tekrar tekrar gerçekleşebilir. Oyun her seferinde farklı görünür.
5. Davranış mevcut koşullara karşı hassas bir yapıdadır ve sadece oyuncu oyuna odaklandığında, hastalık veya stres gibi faktörlerden uzak olduğunda ortaya çıkar. Oyun esenlik halinin bir göstergesidir.
6. Oyun oynamayı seven kişiye olumlu bir ruh hali eşlik eder.

Tüm bunların yanı sıra oyun oynamak zihni geliştirir ve yaratıcılığa katkı sağlar. Oyun esnasında zihinde oluşturulan farklı kombinasyonlar bu duruma en temel etkiyi sağlar. Oyun oynamak aynı zamanda bir sosyalleşme biçimidir. Bir iken çoğalmayı, koordine olmayı ve takım ruhunu kazandırır. Bu durum özellikle çocukluk döneminde etkili olarak kabul görse de yetişkinlerin de takım çalışmasına yatkınlığının artması için şirketlerde oynanan oyunlar göz ardı edilmemelidir.

Huizinga'ya göre oyunun temel karakteristikleri şöyle özetlenebilir (2018, s. 16-25):

- Oyun hayatın bir işlevidir; ama mantıksal boyutta, biyolojik olarak veya estetik tanımlamalara hassas değildir.

- Oyun, gönüllülük esasına dayanan bir aktivitedir. Komutla gerçekleşen artık oyun olma özelliğini yitirir. Zorla gerçekleşen bir oyun aktivitesi yanlısamadan öteye geçemez. Oyun özgür bir eylemdir.
- Yetişkin ve sorumlulukları olan bir birey için oyun, istediği an bırakabileceği bir eylemdir. Fiziksel bir zorunluluk ya da ahlaki bir dayatma değildir. Herhangi bir zamana ötelenebilir. Boş zaman etkinliğidir.
- Oyun, “-mış” gibi yapmaktır. İstedığınız karaktere bürünmek, istediğiniz ruh halini yaşamaktır.
- Oyun sınırlara sığmaz (bu kurlsızlık anlamı taşımaz). Özgürlüğün kapılarını aralar.
- Asli veya hayati değildir. Bir kaçış kapısı, dinlenme için bir durak noktasıdır.
- Herhangi bir oyuncu oyunu istediği an bitirebilir veya oyun bütünüyle son bulabilir.
- Ciddiyet ve oyun arasındaki ilişki değişkenliğe tabidir. Bu denge sürekli değişebilir.
- Belirli aralıklarla yinelenen bir gevşeme olarak hayata eşlik eder. Hayatı anlamlı kılar, onu güçlendirir.
- Kültür işlevi olarak toplum için bir zorunluluktur. Edimin gerçekleşme durumu ortak ülküyü tatmin eder.
- Zaman ve mekâna bağlı olarak sonuna kadar oynanır. Kendi ilerleyişine ve kendi anlamına sahiptir. Oyun devam ederken rol değişiklikleri, akışkan hareket, oyuncuların birbirinin yerini alması, birleşmeler ve ayrılmalar görülür.
- Oyun, günlük yaşamdan işgal ettiği yer ve zaman olarak “sıradan” olan dilimden ayrılır. Soyutlanmıştır ve zaman, mekân algısına yenik düşer.
- İletilir ve gelenek halini alır. Hızlı bir yayılma politikası vardır.
- Kendi sınırları dahilinde bir düzen oluşturur. Düzensizlik baş gösterirse oyun sona erer ve değersizleşir.
- Heyecan unsuru barındırır. Oyuncu, bir şeylerin ilerlemesini ister ve bu doğrultuda çaba sarf eder. Oyuncu, oyun içinde her zaman başarıya açtır.
- Oyunların kuralları bağlayıcıdır ve herhangi bir şüpheye yer bırakmaz.
- Oyun gizemli yapısıyla dahil eder, oyuncuyu cezbeder.

- Oyuncu topluluğu çoğunlukla oyun bittikten sonra kalıcı olmaya meyillidir. Tekrar bir araya gelerek oyun olgusu yinelenebilir.

Oyunun özellikleri ve işlevleri değişkenliğe tabidir. Bazı özellikleri oyunun ilerleyişine göre kendi içinde karşıtlığını kolaylıkla yaratabilme özelliğine sahiptir. Yukarıda bahsi geçen farklı yazarlara ait düşüncelerden ortak bir çıkarımda bulunacak olursak oyun, oyuncunun özgür iradesi ile dahil olduğu, kuralları olan, oynayan kişide çeşitli duyguları harekete geçiren ve gerçek hayattan mola alınmasını sağlayan bir eylem gibi özelliklere haizdir.

1.2. Dijital (Video) Oyunlar

Oyunun tarihsel gelişiminde ele aldığımız gibi, oyun, çok çeşitlilik gösteren bir yapıya sahiptir. Her ne kadar oyunla ilgili çeşitli tanımlamalara yer verilmiş olsa da, oyunun sürekli yeniden üretilen yapısı nedeniyle, kavramın çok fazla tanımlaması bulunmaktadır.

Oyunun bu çok çeşitlilik gösteren yapısında yer alan bir diğer oyun türü ise dijital oyunlardır. Dijital oyunlar veya diğer adları ile video oyunlar, elektronik oyunlar, bilgisayar oyunları kimilerine göre ise sekizinci sanat; 20. Yüzyılın ikinci yarısına gelindiğinde gelişen bilgisayar teknolojileri ile basit ölçekte insan hayatına girmiş oldu.

Oyun kavramındaki tanımlama çeşitliliğine, dijital oyunları tanımlarken de rastlanmaktadır. Öztürk, (2020) dijital oyunları şu şekilde tanımlamaktadır: *“Dijital oyunlar genelde insanların bir arayüz aracılığıyla etkileşime geçtikleri, tek başına, yapay zekaya karşı veya çoklu oyuncu modunda birbirlerine karşı çevrimiçi veya çevrimdışı oynanabildikleri ve çoğunlukla içerisinde bolca tasarım öğeleri olan yazılımlardır”*. Lakin bu tanımlama çok kısır bir çerçevede kalmaktadır. Dijital oyunlar aynı zamanda bir sosyalleşme biçimidir. Ayrıca boş zaman etkinliği olarak görülse de tüm zamana işlemeye meyilli bir yapıya sahiptir. Tüketilen bir metadır, hazzın ve çeşitli duyguların ruha işlenmesidir. Gerçekliğin aşıldığı ikinci bir yaşam alanı, kişinin istediği role bürünebildiği, etkileşim ve aidiyetin yaşandığı sanal bir uzamdır. Frasca ise oyunu tanımlarken yazılım tabanlı olması üzerine vurgu

yapmaktadır. Dijital oyun, görsellik ve metin üzerine inşa edilmiş, bilgisayar, konsollar ya da mobil cihazlarla bir veya birden fazla kişinin fiziksel ya da çevrimiçi ağ üzerinden birlikte kullanabildiği bir eğlence ve boş zaman aktivitesi olan yazılımdır (Frasca G. , 2001).Temsil üzerine yoğunlaşan bir tanımlama çerçevesinden dijital oyunu tanımlayacak olursak; Dijital oyunlar, gerçekliğin yeniden inşa edildiği bir temsil dünyası oluşturmakta, kültür endüstrisini yöneten merkez ülkelerin, siyasal ajandaları doğrultusunda kullanılarak ideolojik amaçlara hizmet etmektedir (Kaya G. , 2020, s. 286).

Dijital oyunlara ilişkin pek çok tanımlama söz konusudur. Buradaki tanımlamalardaki farklılaşmanın ana nedeni olarak dijital oyunun içeriğinin ön plana çıktığı söylenebilir. Oyunun türü, içeriği, piyasaya sürülme amacı gibi pek çok etken oyun tanımlamasına etki etmektedir. Etki eden unsur her ne olursa olsun, bir endüstri halini alan dijital oyunlar, en nihayetinde kültür endüstrisinin parçası olup kapitalist sisteme dahil olan yeni medyanın bir ürünüdür. Dijital oyunlar, çağımızda sinema endüstrisinin de önünde, ciddi yatırımların yapıldığı ve bu duruma bağlı olarak önemli bir gelirin elde edildiği bir kültür endüstrisidir (Binark & Bayraktutan Sütçü, 2008, p. 58). Dijital oyunları ekonomi politik çerçevesinde ele alırsak, dijital oyunları, küresel post-endüstriyel kapitalizmin neo-liberal kültürel ürünleri olarak nitelendirebiliriz ve belirli bir tarihi yapı içerisinde muhtelif insani ve insani olmayan yapay zekâ oyuncular arasındaki karışık müzakere sürecinin sonucunda ortaya çıkan toplumsal olarak üretilmiş ürünler olarak tanımlayabiliriz (Kerr, 2006). Gündelik yaşam pratiklerimizin arasında yer alan dijital oyunlar; kimlik oluşumlarını, cinsiyet tanımlarını, aslında genel hatlarıyla insan yaşamını dönüştüren ve biraz da değiştiren bir yapıya sahiptir (Batı, 2011, s. 3).

Dijital oyunlarla ilgili olarak bir de karşımıza ludoloji ve narrotoloji kavramları çıkmaktadır. Oyun sadece bir oyun mudur? Yoksa edebi veya sanatsal değeri olan bir eser midir? Ludoloji bilimine göre oyun sadece bir oyundur, kendine ait bir biçimi, oyuna özgü unsurları bünyesinde barındırır. Esas kuralı oyunun mekanikleri olarak kabul eder. Narrotoloji bilimi ise oyunun bir öykü anlatabileceğini, edebi ve sanatsal değeri olan eserler olarak kabul eder. Tüm metinler gibi dijital oyunları da bir anlatı olarak ele alırlar ve o şekilde değerlendirirler. Dijital oyunların ludolojinin alanına mı

girdiği yoksa narratoloji bilimin alanının içinde mi kaldığı veya her iki alanı da mı kapsadığı ile ilgili tartışmalar hala devam etmektedir. Burak Doğu'ya göre dijital oyunların, metin ve metne verilen tepki bazında ortaklaşan özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

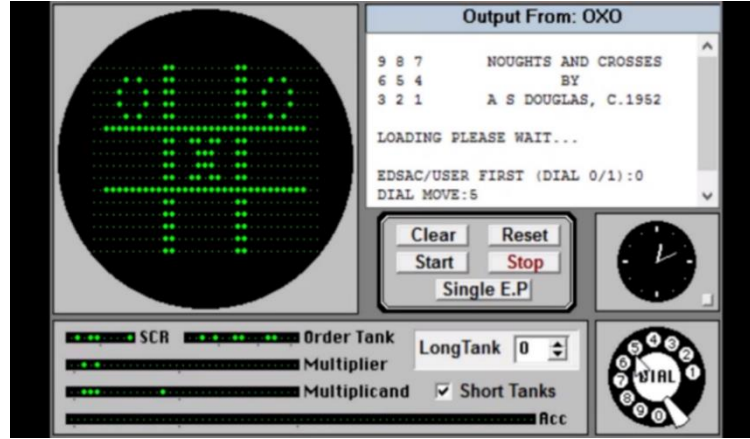
- “Anlatı kurgusu hedef yönelimlidir, diğer bir deyişle belli birtakım güzergahların takibi ve belli sonuçlara varılması söz konusudur,
- Oyunların zorlayıcı birtakım kuralları vardır, bu kurallara uyulduğu takdirde oyunun evreni içinde oyuncu başarı ve verimli bir var olabilir,
- Geleneksel oyunlara göre hızlı karar vermeyi, seri biçimde tıklamayı gerekli kılar,
- Dijital oyunlar oyunun kurallarını, mantığını ve izlenmesi gereken temel birtakım stratejileri sanal uzamda kendisi öğretir, yani oyunun kendisi ilk olarak eğitmenlik işlevini yerine getirir,
- Sanal uzamda var olan temsil pratikleri, oyun süresi dışında da var olmaya devam eder, analog ve mekanik sınırlamalardan bağımsız olarak var olurlar,
- Sanal uzamda var olan bu oyunlar etkileşimseldir,
- Dijital oyunlar anlatisaldır, ana anlatı alt-anlatılarla desteklenir” (Doğu, 2006, p. 367).

Çalışma kapsamında geleneksel oyun ve dijital oyun kavramlarıyla ilgili çeşitli bilgiler ve tanımlamalar ayrı olarak ele alınmıştır. Bir sonraki bölümde oyun kavramı ile dijital oyunların benzeştikleri ve birbirinden ayrıldıkları noktalara değinilmektedir.

1.2.1. Dijital Oyunların Tarihçesi

20. yüzyılın ortalarına yakın bir zamanda icat edilen bilgisayar, yukarıda da bahsettiğimiz üzere ilk başlarda savaş sanayinde kullanılmış, zaman geçtikçe çeşitli endüstrilerde kullanılmıştır. Dijital oyunların ortaya çıkışı da bu farklı endüstrilerde bilgisayar ile çalışan bireylerin kendi aralarında eğlenmek amacıyla yazdıkları yazılım vasıtası ile ortaya çıkmıştır.

İlk dijital oyun etkileşimsiz, tek cihaz üzerinden oynanabilen “OXO” olmuştur. 1952 yılında yazılan oyun, Cambridge'deki yüksek lisans öğrencisi Alexander Shafto Douglas tarafından geliştirilmiştir. Klasik kâğıt üzerinde oynanan “OXO” ile aynı mantığa sahiptir. Amaç 3 tane “O” veya 3 tane “X” harfini dikey, çapraz veya yan yana getirmektir. Bu oyun tarihteki ilk dijital oyun olma özelliğine sahip olmakla beraber milyarlarca dolarlık bir sektörün kapılarını farkında bile olmadan aralamıştır. Aşağıda oyuna ait bir görsel bulunmaktadır.



Görsel 1.1: “OXO” Oyun Ekranı Görüntüsü

Kaynak: <https://www.youtube.com/watch?v=2rUmdhRPsR8&t=47s>

1958 yılına gelindiğinde fizikçi William Higinbotham ve 2 meslektaşı, Brokhaven Nükleer Araştırma merkezinde basit bir tenis oyununun yazılımını yaptılar. “Tennis for Two” olarak adlandırılan bu oyun, etkileşimli ve analog kollar ile oynanan bir dijital oyundu. Bu oyunun yapımındaki amaç gelen ziyaretçileri eğlendirmektir. Oyun ayrıca ilk dijital spor oyunu olma özelliğine de sahiptir. Analog bir bilgisayarda oynanan bu oyunun lisansını alınmamıştır. Oyunun ekran görüntüsü ve analog kollar aşağıdaki görselde aktarılmıştır.



Görsel 1.2: Sol Tafafta “Tennis for Two” Oyunun Analog Bilgisayarda Görüntüsü, Sağ Tafafta ise Analog Kontrol Cihazı

Kaynak: <https://www.youtube.com/watch?v=s2E9iSQfGdg&t=50s>

1962 yılında M.I.T.’de çalışan Stephen Russell ve arkadaşları tarafından, PDP-1 sistemi üzerinde çalışmak üzere geliştirilen “Spacewar”, lisansı alınan ve etkileşimli olma özelliğine sahip ilk dijital oyun olarak kabul edilmektedir. İlk ticari dijital oyun olarak üretilen “Computer Space” ise Nutting Associates tarafından, Atari Inc. Firması

için 1971 yılında piyasaya sürülmüştür (Games, t.y.). Arcade türünde olan “Computer Space” ilk sesli ve kendine ait ekranıyla gövdesi olan dijital oyun olma özelliğini taşımaktadır. Siyah beyaz renklerde oynanan oyun, tek oyunculu veya iki oyuncu ile oynanabilmektedir. Ayrıca günümüzle kıyasladığımız zaman çok düşük grafik özelliklerine sahiptir. İlk renkli ekranda oynanan oyun olan “Gotcha” ise 1973 yılında piyasaya sürülmüştür.

Gelişen teknolojiler ve bu teknolojilerin getirdiği yeni cihazlar ile oyunların ilk ortaya çıkış tarihinden günümüze kadar milyonlarca oyun piyasaya sürülmüştür. Bu oyunlar günümüzde bilgisayarlar, çeşitli konsollar ve akıllı cep telefonları ile oynanabilmektedir. Sadece Android işletim sistemine sahip akıllı telefonların uygulama marketinde bile 444 bin 258 oyun adet oyun bulunmaktadır.

1.2.1.1. Oyun Konsolları

Bu bölümde televizyon bağlantısı kurularak kullanılan ev tipi konsolların gelişim sürecinden bahsedilmektedir. Kronolojik sırayla ele aldığımızda, üretilen ilk oyun konsolu “Brown Box” adıyla 1967 yılında piyasaya sürülmüştür. Ralph H. Baer tarafından geliştirilen bu konsol ses özelliğine sahip olmamakla beraber tek renkliydi. İçerisinde çok fazla oyun bulundurmayan prototip, konsolları dışında ilk kızılötesi özellikli silah kullanımı da desteklemekteydi. Cihaz iki konsolu olmasına rağmen, iki kişinin beraber oyun oynamasına olanak tanıımıyordu. “Brown Box” istenilen ilgiyi görmedi ve başarılı bir satış hacmine ulaşamadı.



Görsel 1.3: “Brown Box” Prototipi, Konsolları ve Kızılötesi Silah Ekipmanı
Kaynak: <https://ultimatehistoryvideogames.jimdofree.com/brown-box>

“Brown Box” başarısız olunca, bu konsol daha sonra (1972) Magnavox tarafından ticari Pazar için yenilendi “Magnavox Odyssey” adını aldı ve temel grafiklerini telafi etmek için TV ekranları için plastik kaplamalar uygulandı (Megabayt, 2022). Ayrıca cihaz televizyon ekranını ikiye bölme ve iki kişi oyun oynamaya olanak tanıyordu. Bu sefer istenilen ilgiyi gören konsol iyi bir satış hacmi yakalayarak, bugün bildiğimiz video oyunlarının yolunu açtı.

1975 yılında Atari Firması ilk ev tipi oyun konsolu olan “Atari Pong” adlı cihazı üretti. Magnavox Odyssey’in tenis benzeri oyununu alıp geliştiren Atari, 1972 yılında oyun salonlarında Arcade tipi cihazlarda oynanan bu oyunu, evlerin içine getirdi ve aileleri televizyon ekranına kitlemeyi başardı (Sayın, 2014). 1977 yılının Eylül ayına gelindiğinde Atari Firması ilk, ikinci nesil oyun konsolu olan “Atari 2600” (eski adıyla Atari VCS) piyasaya sürdü ve dönemin en çok satan oyun konsolu oldu (Wikipedia, 2022). “Atari 2600” oyun kartuşları ile oynanabilen ilk konsol olma özelliğine sahiptir ve bine yakın oyuna sahiptir. 1979 yılına gelindiğinde ise Intellivision Firması, “Atari 2600”e rakip olarak “Mattel” adlı cihazı üretti ve bu cihaz ile ilk defa 8 bitten 16 bite geçiş başlamış oldu (Game Factory, 2021).

Üçüncü nesil oyun konsollarını ilk defa piyasaya Sega Firması sürmüştür. Sega’nın ilk oyun konsolu olan “SG-1000” istenilen başarıyı elde edememiş ve geliştirilerek “Sega Mark 3” adıyla, dünyada 13 milyon satış rakamını yakalayarak üçüncü neslin önemli konsollarından birisi olmuştur (Sayın, 2014). Üçüncü nesil konsollar arasında yer alan bir diğer önemli cihaz ise Nintendo Firması tarafından 1983 yılında Japonya’da satışına başlanan ve daha sonra tüm dünyada popüler olan Nintendo Entertainment System (NES) adlı cihazdır. Bu konsol için üretilen oyunlar hala talep görmektedir. Android işletim sisteminde bu oyunları oynayabilmek için bir sürü NES simülatörü bulunmaktadır.

Dördüncü nesil konsollara baktığımızda, ilk adımı Sega Firması atmıştır. 1988 yılında ürettiği “Megadrive” adlı oyun konsolu dördüncü nesil konsolların atası konumundadır. Bu konsolun en önemli özelliği CD ile çalışabilmesiydi. Nintendo Firmasının NES konsolu üzerinde yaptığı güncellemeler sonrasında, dördüncü nesil kasetli oyun konsolu SNES 1990 yılında piyasaya çıktı ve efsane olan oyunları

üretmekle birlikte dünya çapında 60 milyon adet satarak en çok satan dördüncü nesil oyun konsolu oldu (Sayın, 2014). Dördüncü nesil olarak başka firmalarda çeşitli oyun konsollu çıkarmıştır lakin bu cihazlar istenilen başarıya ulaşamamıştır.

1994 yılına gelindiğinde dijital oyun konsolu piyasasını derinden etkileyecek bir değişim yaşandı. Sony Firması konsol dünyasına ilk adımını attı ve uzun yıllar adından söz ettirecek olan “Playstation” piyasaya sürüldü. 3D gelişmiş grafik özelliklerini destekleyen cihaz kısa zamanda büyük bir kullanıcı kitlesine hitap etmeye başardı. İlk çıktığı yıllarda Playstation Controller oyun kolu ile piyasaya sürülen cihaz ilerleyen yıllarda yerini Dualshock kontrol cihazına bıraktı. Dualshock hem oyundaki hamlelere göre titreşim özelliğine sahipti hem de analog joystickleri de bulunmaktaydı. Döneme damga vuran Resident Evil, Crash Bandicoot, Tom Raider, Metal Gear Solid, Syphon Filter gibi oyunlar bu konsol aracılığı ile oynandı. 1995 yılına gelindiğinde ise Apple ilk oyun konsolunu piyasayı sürdü. Genel olarak “Pippin” ismiyle adlandırılan oyun konsolu farklı ülkelerde farklı isimler ile piyasaya sürüldü. Bir yıl sonra ise Sega firması “Saturn” adında son oyun konsolunu piyasaya sürdü lakin bu konsol satış anlamında hiçbir başarı sağlamayınca Sega Firması oyun konsolu piyasasından çekildi. Aynı yıl piyasaya çıkan Nintendo Firmasının “64” adındaki, ilk 64 bitlik işlemci kullanması ile dikkat çeken oyun konsolu hala CD kullanmak yerine kaset konusundaki ısrarını sürdürdü. Çıkardığı bazı oyunlar ile konsol belirli bir satış hacmini yakaladı.

Altıncı nesil ilk oyun konsolunu Sony Firması Playstation 2” adı altında, 2000 yılında piyasaya sürdü. Altıncı nesil oyun konsollarının özelliği ise DVD kullanımı desteklemesiydi. “Playstation 2” DVD oyunları desteklemenin yanı sıra, “Playstation 1” oyunlarını oynatabilme, online oyunlara izin verme, müzik içeren CD ve DVD’leri çalma ve film izlemeyi destekliyordu. 2001 yılında ise Microsoft Firması oyun konsolu dünyasına ilk adımını attı. “Xbox” adındaki oyun konsolu güçlü bir donanımına sahip olmasına rağmen iyi bir satış rakamı yakalayamadı ve 2005 yılında yerini “Xbox360” a bıraktı. Selefine göre bu sefer piyasada başarıyı yakalayan konsol, Kinect ile oyun kolu kullanmaya ihtiyaç duymadan sadece vücut hareketleri ile oyun oynama deneyimi sundu.

Yedinci nesil konsol deneyimi Sony Firmasının piyasaya 2006 yılında sürdüğü “Playstation 3” ile başlamış oldu. Yedinci nesil konsolların temel özelliği ise DVD’ye oranla çok fazla depolama alanı olan Blue ray Diskleri desteklemesidir. Blue Ray Disklerin ilk üreticisi de Playstation 3’ün üreticisi olan Sony Firmasıdır. Aynı yıl Nintendo Firmasının çıkardığı “Wii” adlı oyun konsolu, rakibine göre HD grafikler sunabilme ve hareket sensörüne sahip kumandası ile farklılaşıyordu. Oyun kumandası, hareket sensörü sayesinde bir tenis raketine, bir direksiyona veya golf sopasına dönüşebiliyordu.

2012 yılına gelindiğinde sekizinci nesil konsol savaşları başlamış oldu. Bu nesli diğer nesillerden ayıran özellik ise kumandaların kendine ait ekranı olması, çeşitli sensörleri destelemesi, dokunmatik yüzey, dahili hoparlör gibi özelliklere sahip olabilmesidir. Sekizinci nesil ilk dijital oyun konsolu, Nintendo Firmasının ürettiği “Wii U” adındaki cihazdır. Cihazın kumandaları televizyona ihtiyaç duymadan oyun kolu üzerindeki ekrandan oynayabilmeyi destekliyordu. 2013 yılında ise Sony Firması “Playstation 4” oyun konsolunu piyasaya sürdü. Bu cihazın özelliği ise oyun kumandasında dokunmatik panelin bulunmasıydı. Aynı yıl Microsoft Firması “Xbox One” adındaki dijital oyun konsolunu piyasaya sürdü. Bu cihazın en önemli özelliği ise dahili 18witte algılayıcıya sahip olmasıydı. 2017 yılında ise Nintendo Firması şu an için, firma adına en son dijital oyun konsolu olan “Switch”i piyasaya sürdü. Bu cihaz sahip olduğu oyun kolu ile televizyona ihtiyaç duymadan el konsolu olarak kullanıma olanak sağlıyordu.

2020 yılına gelindiğinde ise Sony Firmasının şu an için piyasadaki en son üretilen dijital oyun konsolu olan “Playstation 5”i tanıttı. Dokuzuncu nesil ve şu an için son nesil olan bu konsol; dijital indirmeleri, perakende oyun desteğini oynatmayı seven oyuncular için 4K Blu-ray sürücüyü, 3D AudioTech özelliğini, DualSense kablosuz denetleyicileri, sürükleyici dokunsal geri bildirimi, uyarlanabilir tetikleyicileri, yerleşik bir mikrofonu ve SSD Harddiskleri destekliyordu (Megabayt, 2022). Rekabetten geri kalmamak adına Microsoft’ta aynı yıl “Xbox Series S/X” adındaki dijital oyun konsolunu piyasaya sürmüştür.

1.2.1.2. Zamandan ve Mekândan Bağımsız Oyun Oynama Deneyimi

Sekizinci nesil oyun konsollarındaki istisnaları saymazsak tüm oyun konsolları için bir mekâna bağımlı olma koşulu doğmaktaydı. Dijital oyun konsollarında oyun oynama tecrübesi edinmek için hem belirli bir zaman dilimi hem de bir mekânda bulunma zorunluluğu bulunmaktaydı. Bu zaman ve mekân bağılılığından muaf olmak için taşınabilir el konsolları, akıllı telefonlar ve tabletler oyuncuların yardımına yetişmişti.

1.2.1.2.1. Taşınabilir Oyun Konsolları

İnsanoğlunu mutlu, özgür ve bir o kadar hareketli kılan durumların başında zamandan ve mekândan bağımsız olmak gelir. Söz konusu durum her ne olursa olsun birey için zaman ve mekândan bağımsızlık her zaman önem teşkil eden bir konumdadır. Bu durum oyuncular için de geçerlidir.

Taşınabilir oyun konsolları oyuncuları zaman ve mekândan bağımsız kılmak için üretilmiş olan cihazlardır. Dahili bir ekran, tuşları ve hoparlörleri bulunup, elde taşınan bu cihazların tarihine baktığımız zaman ilk taşınabilir oyun konsolunun 1976 yılında piyasaya çıktığı kabul edilmektedir. Aynı zamanda konsol üreticisi olan Intellivision Firmasının ürettiği Mattel Auto Race isimli el konsolu tarihteki ilk taşınabilir konsoldur. Cihaz tek bir yarış oyununu barındırmakta ve oyunun amacı üç şeritli bir pistte sürekli olarak diğer araçları geçmeye çalışmaktı ve geçtiğiniz araç sayısı ise size bir puanlama sağlıyordu (Başarır, 2021). 1979 yılında ise ilk değiştirilebilir oyunlara sahip olan, Milton Bradley'in Tasarladığı Microvision piyasaya sürüldü (East, 2009). Bu dönemde çıkan, bahsettiğimiz ve bahsi geçmeyen el konsolları istenilen etkiyi yaratamadı ve henüz muazzam bir pazar oluşmamıştı.



Görsel 1.4: İlk Taşınabilir El Konsolu “Mattel Auto Race”

Kaynak: www.lulu-berlu.com/20witte-electronics-pocket-electronic-games-auto-race-a33203-en.html

1989 yılında Nintendo Firmasının piyasaya sürdüğü Game Boy ile taşınabilir konsolların yükselişi başladı. Renksiz bir ekrana sahip olan cihaz, bir yönlendirme butonu ve 4 tuştan oluşmaktaydı (select, start ve 2 adet komut tuşu), ayrıca 4 adet kalem pil ile çalışmaktaydı. Dönemin en iyisi olan, NES oyunlarını cepte taşıma fikri oyuncuları heyecanlandırmıştı ve bu cihaz hala en çok satan el konsolu olma özelliğini taşımaktadır (Başarır, 2021). Tetris ve Super Mario Bros oyunları bu başarının arkasındaki etkenlerden biriydi. Aynı yıl piyasaya çıkan Atari firması tarafından geliştirilen Lynx adlı cihaz renkli ekrana sahip ilk el konsolu olma özelliğini taşıyordu. Sahip olduğu renkli ekranla oyuncuları heyecanlandırırsa da, GameBoy’dan iki kat pahalı olması, yetersiz oyuna sahip olması ve düşük pil ömrüne sahip olması, cihazın istenilen satış rakamlarına ulaşmasını engelledi (Akpınar, 2020). 1991 yılında, televizyona bağlanan konsollarda önemli bir konumda olan SEGA, ilk el konsolunu piyasaya sürmüştü. Game Gear adındaki konsol, renkli bir ekrana, GameBoy’a göre daha güçlü donanım ve grafik özelliklerine sahipti ayrıca ek bir aparatla televizyona da yansıtılabiliyordu (Şendünder, 2019). GameBoy’dan daha iyi özelliklere sahip olmasına rağmen, aynı satış başarısını yakalayamadı. Bunun arkasındaki en büyük sebep ise GameBoy için üretilen oyunlardı. 1998 yılına gelindiğinde Nintendo ilk renkli ekrana sahip olan, GameBoy Color adlı el konsolunu piyasaya sürdü. Ekran, aynı anda 56 renk olmak üzere 32768 renk gösterebiliyordu ayrıca cihaz, kızılötesi ile kablosuz olarak, arkadaşlarınızla oyun oynamanıza da izin veriyordu (Chip, 2011). Nintendo bu cihaz için siyah beyaz oyunlarını renklendirerek tekrar piyasaya

sürmüştü. Cihazın en önemli olumsuz özelliği ekranda ışıklandırma bulunmamasıydı. İlerleyen yıllarda Nintendo firması, farklı donanım ve özelliklere sahip yeni el konsollarını piyasaya sürmeye devam etti. Bu cihazlar; “*GameBoy Advance (2001), Game Boy Advance SP (2003), Nintendo DS (2004), Game Boy Micro (2005), Game Boy Advance SP (2005), DS Lite (2006), Nintendo Dsi (2009), Nintendo Dsi XL (2010), Nintendo 3DS (2011), Nintendo 3DS XL (2012), Nintendo 2DS (2013), New Nintendo 3DS/New Nintendo 3DS XL (2015), New Nintendo 2DS XL (2017), Nintendo Switch Lite (2019)*” (Chip, 2011) şeklinde piyasaya sürülmüştür.

Sony Firması sürekli bir gelişim içinde olan el konsolları pazarına kayıtsız kalamadı ve ilk cihazını PSP adıyla 2005 yılında piyasaya sürdü. Televizyona bağlanan konsollar konusunda başı çeken firmalardan olan Sony, el konsolu piyasasında da ciddi bir pay kaptı. PSP, PS2 grafiklerine yakın bir grafik sunuyordu ve aynı zamanda PS2 ve PS3 konsollarına bağlanma özelliğine sahip olarak, hem ekstra bir kumanda hem de remote play olarak adlandırılan kavramla PS3 oyunlarının PSP üzerinden oynanmasını sağlıyordu (Başarır, 2021). Sony ikinci ve şimdilik son çıkan el konsolu olarak nitelendirebileceğimiz hamlesini 2012 yılında PS Vita ile yaptı. OLED ekranı, kaliteli donanım özellikleri, hafifliği, rahat kullanım gibi avantajları bulunan cihaz, oldukça yüksek bir fiyat etiketiyle piyasaya sürüldüğü için oyuncular tarafından pek tercih edilmedi ayrıca bu el konsolu için çok fazla oyun geliştirilmemesi de cihazın olumsuz yanlarından biriydi (Akpınar, 2020). Microsoft firması ise taşınabilir oyun konsolu piyasasına şu ana kadar hiç girmede.

El konsolları ile akıllı telefon ve tabletleri ayıran en önemli özellik, el konsollarının temel olarak oyun odaklı olması ve bu amaç için üretilmesidir. Akıllı telefonlar ve tabletler ise günümüzde hem telefonla görüşme imkânı sağlayabilmekte hem de oyun dışında pek çok özelliği bünyesinde barındırabilmektedir.

1.2.1.2.2. Akıllı Telefonlar ve Tabletler

Hayatımıza iletişim temelli özellikleri başta olmak üzere birçok yeniliği beraberinde getiren akıllı telefon ve tabletler, uzun yıllardır oyun oynamak için de tercih edilmektedir. Cep telefonunun sağladığı telefonla görüşme ve mesajlaşma özelliklerinin yanına bilgisayar teknolojilerinin eklenmesi ile gelişen akıllı cep

telefonları günümüzde elimizden düşürmediğimiz en önemli cihazlar konumundadır. Her geçen gün yazılımsal ve donanımsal olarak gelişim göstermeye devam etmektedir. Akıllı telefonların geçmişine baktığımızda ilk karşımıza çıkan cihaz IBM tarafından, 1994 yılında piyasaya sürülen Simon'dur. Dokunmatik özelliği olan bu cihazı günümüz teknolojileri ile kıyaslamamız mümkün değildir. Bu bölümde üst bölümlerdeki gibi tüm marka ve modellerden bahsetmemiz, piyasanın büyüklüğü dolayısıyla pek mümkün değildir.

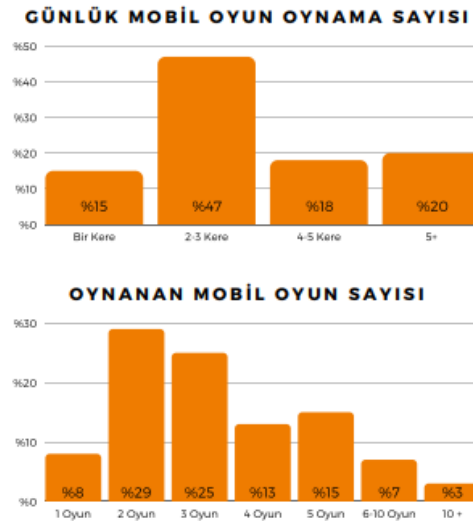
Bu bölümdeki asıl unsur kaç kişinin akıllı cep telefonuna sahip olduğu ve bu kesimin ne kadarının akıllı telefonları ile oyun oynadığıdır. Dünyada akıllı telefon kullanıcı sayısı Haziran 2021 tarihi itibarı ile 4 milyar kişiyi aşmıştır (Chip, 2021). Dünya nüfusunun 2021 sonunda 7.8 milyar kişi olduğunu düşünürsek, dünyadaki insanların yarısından fazlası akıllı cep telefonu kullanmaktadır. Statista'nın "*Number of Mobile Gaming Users Worldwide in 2021*" adlı raporuna göre dünyadaki mobil oyuncu sayısı yaklaşık olarak 2.7 milyar kişiye ulaşmıştır (Statista, 2021). Dünyadaki akıllı telefon sahibi bireylerin yaklaşık olarak %67.5'i akıllı cep telefonları vasıtasıyla oyun veya oyunlar oynamaktadır.

Verileri ülkemiz bazında ele aldığımızda, Türkiye'deki akıllı telefon kullanıcı sayısı 51.4 milyon kişiye ulaşmıştır (İçözü, 2021). Bu sayı Türkiye nüfusunun %62.5'lik kısmına tekabül etmektedir. Ayrıca azınlık da olsa çift akıllı cep telefonu kullanan bir kesim de mevcuttur. Söz konusu olan 51.4 milyon akıllı cep telefonu kullanıcılarından kaç bireyin cihazından oyun oynadığı ise dikkat çekicidir. Farklı kanallardan (konsol, bilgisayar, el konsolu vb.) oyun oynayan oyuncular dışında ülkemizde yaklaşık olarak 35 milyon kişi akıllı cep telefonlarından mobil oyun oynamakta ayrıca 22 milyon kişi bilgisayardan ve 17 milyon kişi konsollar vasıtası ile oyun oynamaktadır (Aslanhan, 2021). Kaç kişinin hangi cihazlara sahip olduğu ile ilgili bir çalışma ise mevcut değildir. GamingInTurkey'in 2021 yılında yayınladığı Türkiye Oyun Sektörü raporuna göre, oyuncuların mobil oyuna haftalık olarak ayırdıkları süre; 1-2 saat %12, 3-4 saat %10, 5-6 saat %13, 7-8 saat %9, 9-10 saat %10 ve 10 saat üzeri ise %46 şeklindedir (GamingInTurkey, 2021). GamingInTurkey 2022 raporunu incelediğimizde daha detaylı bilgilerle karşılaşmaktayız. Rapora göre yetişkinlerin %81'i mobil oyun oynamakta ve oyuncuların cinsiyet dağılımının

yaklaşık olarak eşit olduğu ön plana çıkmaktadır (Erkek %51, Kadın %49), yaş aralığının yüzdesel dağılımına baktığımızda ise, en çok mobil oyun oynayan yaş grubunun 30-44 yaş aralığındaki bireylerden oluştuğu görülmektedir (%44), 14-29 yaş aralığında bu oran %37, 50-65 yaş aralığında ise %19'dur (GamingInTurkey, 2023, s. 22). Rapordan da görüldüğü üzere dijital oyunların gelişim aşamasına birebir tanıklık eden ve o dönemin çocukları, şimdinin genç yetişkini olan Y Kuşağı en çok mobil oyun oynayan bireyler konumundadırlar. Y Kuşağı dijital oyunların emekleme aşamasından gelişme aşamasına birebir tanıklık etmiş bir kuşaktır. Bu yüzden çocukluklarında konsol, bilgisayar gibi aygıtlarla elde ettikleri alışkanlıkları mobil deneyim olarak da sürdürdükleri görülmektedir. Aynı raporda katılımcıların %72'si her gün mobil oyun oynadıklarını belirtmiştir, haftalık mobil oyun oynama sürelerine baktığımızda ise katılımcıların %8'i 1 veya 2 saat, %11'i 3 veya 4 saat, %13'ü 5 veya 6 saat, %7'si 7 veya 8 saat, %20'si 9 veya 10 saat, %41'i ise 10 saatten fazla mobil oyun oynadıklarını belirtmişlerdir (GamingInTurkey, 2023). 2022 yılındaki mobil oyun oynama sürelerini bir önceki yıldaki veriler ile kıyasladığımızda göze çarpanlar 1 veya 2 saat (%4), 7 veya 8 (%2) ve 10 saat üzeri (%5) mobil oyun oynama davranışında azalma olduğu, 9 veya 10 saat oynayanlarda ise yaklaşık iki katlık bir artış (%10 artış) olduğu gözlemlenmektedir. Aşağıdaki tabloda ise 2021 yılına ait günlük mobil oyun oynama sayısı ve oynanan mobil oyun sayısı yer almaktadır.

Tablo 1.1: Türk Mobil Oyuncu Alışkanlıkları

Kaynak: Türkiye Mobil Oyun Araştırması 2021 – AdColony – Nielsen



Akıllı cep telefonları sahip oldukları donanımsal ve yazılımsal özellikleri aracılığı ile mobil oyunculara, zaman ve mekândan bağımsız, kısa veya uzun vadeli çeşitli hazları bir arada yaşatabilmektedir. Özellikle donanımsal olarak yapısında bulundurdıkları ivmeölçer, jireskop, ışık, manyetik alan, yakınlık, GPS gibi sensörlerle gerçek zamanlı, artırılmış gerçekliğe sahip oyun deneyimi de yaşatabilmektedirler (Kuş, 2017, s. 77-78). Bu tarz oyunlardan biri olan Pokemon Go oyunu, Android ve İOS mobil işletim sistemlerinde toplamda 1 milyar adetten fazla indirilmiş ve piyasa çıkalı 7 sene olmasına rağmen hala rağbet görmektedir.

1.2.2. Dijital Oyunlar ile Geleneksel Oyunların Benzerlikleri ve Farklılıkları

Dijital oyunlar ile geleneksel oyun kavramının ortak noktaları bulunduğu gibi farklılaştıkları noktalar da bulunmaktadır. Bu noktada farklılaşmadaki temel unsur geleneksel oyunun fiziki dünyada gerçekleşiyor, dijital oyunların ise sanal uzamda gerçekleşiyor olmasından kaynaklanmaktadır.

Oyunlar, dijital veya geleneksel olması fark etmeksizin farklı bir dünyaya geçiştir. Oyunun ritmine ayak uydurmak ve heyecanı yaşamak için iki oyun türü de oyuncuları her an, tümüyle kendi dünyasına dahil edebilir. Farklı bir dünyaya geçişe olanak sağlamak oyunların ortak yanlarıdır. Oyuncu, oynadığı oyunun dünyası içinde, oyuna uygun bir davranış kalıbı içine girer; gerçek dünya ile oyun dünyası içinde bir ayırım yapar, ancak bu durum, oyunda kurulan ortamın ve ilişkilerin gündelik yaşamla ilişkili olmadığı anlamına gelmez; tam aksine günlük hayatın işleyiş biçimi, rolleri ve örüntüleri oyunda yeniden dolaşıma sokulur (Akbulut, 2009, s. 39). Ciddiyet kavramı ve bu kavramın oyunun içinde kutuplaşması, yine her iki oyun türü için ortak noktalardır. Sadece eğlence amaçlı başlayan bir oyun kazanma güdüsüyle ciddi bir işe dönüşebilir veyahut bu durumun tam tersi, kazanma iç güdüsüyle ciddi bir şekilde başlayan oyun, oyunun akışı içinde ciddiyet unsurunu yitirebilir. Geleneksel ve dijital oyunların bir diğer ortak noktası ise tekrarlanabilme özelliğine haiz olmalarıdır. Tekrarlanma sayısı oyuncuların isteği ile doğru orantılıdır. Burada göze çarpan bir diğer ortak özellik ise iki oyun türünün de isteğe bağlı oluşudur. Oyuncular zorla oyuna

dahil edilemez, eğer edilirse de içinde bulunulan durum oyun olma özelliğini yitirir. Ayrıca iki oyunda her an iptal edilebilir eylemlerdir.

Gerek geleneksel oyunlar gerekse dijital oyunlar, günlük yaşamın toplumsal, politik, kültürel ve ekonomik izlerini taşır. Bu konuyla ilgili olarak hem geleneksel hem de dijital oyunlarla ilgili yapılmış çeşitli araştırmalar mevcuttur. Matthew Wolf-Meyer ve Davin Heckman, oyunun yalnızca oyundan ibaret olmadığını, toplumun temsilinde temel bir eğretilme olmaya başladığını ve oyunu bir toplumsallaşma, öznelleşme ve bakış açısı olduğunu ifade etmişlerdir (Wolf Meyer & Heckman, 2006). Dijital oyunlar ve geleneksel oyunların bir diğer ortak özelliği ise duygulara hitap etmesi ve haz temelli davranışlar olmasıdır. Literatürde genelde bir boş zaman etkinliği olarak değerlendirilen oyunlar bireydeki çeşitli duyguları tetikler ve hareketi geçirir. İnsanoğlu haz arayışında bir varlık olduğu için oyun oynayarak da haz gereksinimi karşılamayı amaçlar. Ayrıca bir sonuca ulaşmadaki ya da başarıma itkisindeki çaba ve uğraş olan (Nutku, 1998), gerilim de oyun içinde önemli bir hissiyattır. Gerilim, oyuncunun rolünü gerektiği şekilde oynamasıyla, oyundaki diğer oyuncularla olan ilişkileriyle ortaya çıkabileceği gibi ani bir durumda da ortaya çıkabilir (O'Toole, 1992). Asim Jalis, gerilim ögesini kaos olarak tanımlar ve oyunların daima bir kaos durumunu içerdiğini ifade ederken şu örnekleri verir: İki oyuncunun veya takımların karşılıklı oynadığı tenis ve basketbol gibi oyunlarda kaos karşı takımın tepkileri veya performansı ile ilgilidir, bireysel oyunlarda ile ilgili örnek verecek olursak golf oyununda kaos, rüzgârın koşulları ve zeminin durumuyla ilgidir (Jalis, 2004). Dijital oyunlardaki kaos durumuna ise çok fazla etken (oyuncu sayısı, oyunun kuralları, oyunun türü vb.) etki etmektedir.

Dijital oyunlar ile geleneksel oyunların farklarına bakacak olursak, dijital oyunlar yeni medyanın özelliklerini oyun oynama eylemine dahil eder. Bu sayede dijital oyunlar, hem kendi içerisinde, yamalar ile sürekli gelişebilmekte (yeni oyun modları, yeni kurallar, yeni haritalar vb.), hem de aynı anda, yoğun kapasitede karşılıklı ve etkileşimin yüksek olduğu oyunlar, oyuncular vasıtası ile oynanabilmektedir. Geleneksel oyunlarda oyuncu sayısı fiziksel ortamın ve kuralların el verdiği şekilde bir sınırlamaya tabidir. Lakin dijital oyunlar için, oyunun yazılımı müsaade ettiği sürece milyonlarca oyuncu, aynı anda oyunu karşılıklı

oynayabilmektedir. Zaman ve mekân kısıtlamasına söz konusu değildir. Dijital oyunlarda etkileşim ne kadar yüksek olsa da bu etkileşim sanal bir çerçeveye ile sınırlıdır, geleneksel oyunlardaki gibi fiziksel olarak aynı mekânda ve zamanda bulunmak mümkün değildir. Bu durum geleneksel oyunlarda yüzyüze iletişimi mümkün kılar. Ayrıca her ne kadar iki oyun türünün kendi mantığı, kuralları ve oynanış biçimi olsa da bu durum dijital oyunlar için daha katıdır. Dijital oyunlarda kurallar önceden belirlenmiş ve kalıcıdır, oyuncular oyunun kurallarına müdahale edemez. Lakin geleneksel oyunlarda kurallar oyuncuların ortaklaşa inisiyatifinde esnetilebilir, değiştirilebilir.

Dijital oyunların, geleneksel oyunlardan önemli bir farkı da, oyun üretim sürecindeki profesyonel yapılanmadır ve her dijital oyun bizzat meta değeri taşır (Binark & Bayraktutan Sütçü, 2008, s. 49). Temelde rekabete, daha çok kâr etmeye dönük olan kapitalist ilişkiler ağı, tüm dijital oyunlarda varlığını sürdürür ve dijital oyun kültüründe oynama davranışı kapitalist üretim ve dağıtım ilişkilerinin yeniden üretimi sonucu ortaya çıkar (Akbulut, 2009, s. 40). Dijital oyunlar kültür endüstrisinin dinamosu içinde sürekli gelişir, değişir ve dolaşımda varlığını devam ettirir. Dijital oyunlardaki tüm bu süreç içinde pazarlama ve reklam stratejileri de devrededir. Tüm bunları hesaba katıldığında, bir dijital oyunun üretim sürecinden tüketiciye ulaşmasına kadar geçen süreçte ciddi bir maliyet söz konusudur. Dijital oyunun tüketen tüketici içinde çeşitli maliyetler söz konusudur. Hem gerekli ekipmana sahip olmak hem de dijital oyuna sahip olmak oyuncuya belirli bir maliyet getirir. Lakin geleneksel oyunların hem üretiminde hem de tüketim sürecinde ya maliyet söz konusu değildir ya çok düşük bir maliyet söz konusudur.

1.2.3. Dijital Oyun Türleri

Caillois geleneksel oyunları dört temel alana ayırmaktadır. Birincisi yarışma (agon) futbol, basketbol, golf, satranç gibi oyunları niteler, ikincisi şans (alea) ağırlıklı olarak kumara dayalı oyunları, üçüncüsü öykülenme (mimicry) ise taklide dayanan oyunları dördüncü ve son tür olan vertigo (ilinx) hızlı hareketlere dayanan ve düzensizlik yaratan kısacası genellikle çocukların oynadığı, salıncakta sallanmak,

dönüp durma vb. oyunları ifade eder (Caillois, 2001, s. 12). Nasıl ki geleneksel oyunlar kendi içinde alanlara ve türlere ayrılmakta ise bu durum dijital oyun için de geçerlidir.

Dijital oyunları sınıflandırılması konusunda hala tam bir fikir birliğine varılamamış olsa da belli başlı oyun türlerini aşağıda yer aldığı şekilde belirtebiliriz;

Aksiyon Oyunları: Aksiyon oyunları, dijital oyun endüstrisi içinde hiçbir zaman popülerliğini kaybetmeyen, bir oyun türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür oyunlarda fiziksel zorluk ve ani hamle gereksinimlerinden dolayı; refleksler ve konsantrasyon ön plana çıkar, ayrıca el ve göz koordinasyonunun uyumunun muazzam olması gerekmektedir. Adından da anlaşılacağı gibi bu oyunlarda aksiyon sürekli bir akış içerisinde. Akıştan dolayı hikâye ardı planda kalmaktadır. Akıştan ötürü heyecan ve tutku duyguları ön plandadır. Sürükleyici olmakla beraber, oyuna devamlılık önemli unsurlardır.

Nişancı (Shooter / FPS) Oyunları: Kimi kaynaklar bu oyun türünü aksiyon oyun türünün alt başlığı olarak ele alsada, dünyada oynayan oyuncu sayısı ve oyun çeşitliliği açısından ayrı bir tür olarak ele almamızda yarar vardır. Nişancı oyun türünde, oyunun hikayesi doğrultusunda bazen ana kahramanın bazen ise birkaç kahramanın, birinci gözden veya 3. Şahsın (dış görünüş) gözünden kontrol edilmesiyle oynanan, ağırlık olarak düşman kahramanları çeşitli silahlar vasıtası ile yok etmeyi amaçlayan oyun türüdür. Bu oyun türünde, düşman kahramanları hedef alıp yok etmek amaçlandığından dolayı, aksiyon oyunlarındaki gibi el ve göz koordinasyonu önem arz etmektedir. Counter Strike ve Call of Duty bu oyun tarzının kütleleşmiş oyunları arasında yer almaktadır.

Platform Oyunları: Platform oyunları, oyuncunun kullandıkları hareketli karakteri (kahramanı), oyunun haritası ile sınırlı olmak kaydıyla çeşitli platformlar üzerinde veya arasında; zıplayarak, yürüyerek, koşarak, tırmanarak veya eğilerek ilerlettiği bir oyun türüdür. Bazı kaynaklar bu oyun türünü de aksiyon türü altında ele almaktadır. Lakin dijital oyunların temelinde var olan ve bir döneme damgasını vuran bu türün, çalışma kapsamında ayrı olarak ele alınması yararlı olacaktır. Her bir bireyin bildiği Super Mario Brothers bu oyun türü altında yer almaktadır.

Hayatta Kalma – Korku Oyunları: Bu oyunlarda oyuncuya korku ve gerilim duygularını yaşatmak, türün genel amacıdır. Genellerde dar, karanlık, sisli kısacası klosrofobik alanlarda geçen bu oyun türünde doğa üstü yaratıklardan, canavarlardan veya zombilerden kurtulmak için mücadele edilir. Silent Hill, Resident Evil, Allien, Fatal Frame bu tür içinde belirli bir üne kavuşmuş oyunlardır.

Spor Oyunları: İnsanlık tarihi açısından önem arz eden, günümüzde veya geçmişte var olan spor oyunlarının, fiziksel halinin simüle edilip dijital olarak oynanmaya imkân kılınmış halidir. Futboldan okçuluğa, basketboldan golfe, avcılıktan tenise tüm sporların, dijital oyun hali piyasada yer almaktadır. Bu oyunlarda rakip, spor türüne ve oyunun desteğine göre gerçek biri kişi olabileceği gibi yapay zekada olabilmektedir. FIFA, PES, NBA, Hunting Simulator gibi oyunlar, bu tür içinde yer almaktadırlar.

Kutu / Masa Oyunları: Gerçek yaşamda bireylerin karşılıklı veya gruplar halinde oynadıkları Monopoly, Risk, Scrabble gibi kutu oyunlarının ya da kâğıt veya taşlarla oynanan Poker, Batak, Okey, Tavla gibi oyunların dijitalle aktarılmış halidir. Günümüzde yaygın bir kesim tarafından oynanmaktadır.

Battle Royale Oyunları: Akıllı cep telefonlarında oynanmasıyla birlikte özellikle son dönemde popülerlik kazanmış bir oyun türüdür. Bu oyun türünde amaç hayatta kalan son karakter olmaktır. Belirli bir alana genellikle 100 oyuncunun bırakılması ile başlayan oyunda, silah ya da mühimmat toplayarak veya var olanları geliştirerek, düşmanı diskalifiye etmek ve en sona kalmak gerekmektedir. Oyuncuların bırakıldığı alanlar genellikle belirli zaman dilimlerinde daralır ve yine belirli zamanlarda belirli noktalara silah veya mühimmatlar düşer. Playerunknown's Battleground, Apex Legends ve Fortnite bu türde popüler olan oyunlardır. Bu tür oyunlar genellikle çevrimiçi (online) olarak oynanırlar.

Aksiyon Macera Oyunları: Bu oyun türünde hem macera hem de aksiyon bir arada görünür. Genelde açık dünya öğelerine sahip olan bu oyun türünde macera durmaz ve sürekli keşfedilecek öğeler bulunmakla beraber oyun karakteri, gerçek insan yetilerine sahip olabilir, aşık olabilir, yeme- içme davranışlarında bulunabilir (Uğurlu Akbaş & Akbaş, 2020, s. 17).

Bulmaca (Puzzle) Oyunları: İpuculardan bulmacaları çözmeye dayanan oyunlar olabileceği gibi, gündelik yaşamımızda var olan tüm bulmacaları da içerir. Oyun kullanıcıya sınırlı veya sınırsız zaman dilimi tanıyabilir. Sıralama, kelime bulma, örüntü tanıma, mantık gibi problem çözme kabiliyeti üzerine kurulu olabilirler.

Rol Yapma (RPG) Oyunları: Oyuncuların bir hikâyenin parçası olduğu bu oyun türünde, oyuncular kurgusal bir sahnede farklı karakterlerin rollerini üstlenirler (Grouling Cover, 2010, s. 6). Bazı rol yapma tarzı oyunlarda, oyun içinde verilen kararlar oyunun gidişatını değiştirebilme özelliğine sahiptir. Diablo, Fallout, Elder Scrolls gibi oyunlar bu oyun türü içinde yer almaktadır.

Yarış Oyunları: Bazı kaynaklar bu oyun türünü spor oyunları türüne dahil edebilmektedir. Bu oyunlar temelde, çeşitli araçların yarıştığı, bazı oyunlarda yarışırken çeşitli ekipmanların kullanıldığı ve birinciliğin hedeflendiği bir oyun türüdür. Çoğunluğunda aracı geliştirme veya yeni araç satın alma unsurları bulunur. Gran Turismo, Need For Speed bu oyun türünde öne çıkan oyunlardır.

Dövüş Oyunları: Bu tarz oyunlar, oyun içinde var olan karakterleri dövüştürme esasına dayanır. Yapay zekaya karşı tek kişi (offline) oynanabileceği gibi çok oyunculu olarak da (online veya offline) oynanabilmektedir. Kimi kaynaklar bu oyun türünü spor oyunlarına dahil etse de, bu tarz oyunlar dijital oyunların yapı taşları arasında yer almakta ve ciddi bir oyuncu sayısına sahiptir. Tekken, Street Fighter, Mortal Combat bu tür oyunların en dikkat çekici olanlarıdır.

Strateji Oyunları: Adından da anlaşılacağı üzere, kazanmak için strateji odaklı düşünmeye ve planlamaya dayanan bir oyun türüdür. Bu oyun türü kendi içinde gerçek zamanlı ve sıra tabanlı olarak ikiye ayrılırlar. Gerçek zamanlı strateji oyunlarında hamlelerinizi anlık uygulayabilir ve rakipte aynı şekilde hareketlerini anlık uygular. Zamana kullanmak önem arz etmektedir. Red Alert, Mobile Legends, Age of Empires gibi oyunlar gerçek zamana dayalı strateji oyunlarıdır. Sıra tabanlı strateji oyunlarında ise her oyuncunun düşünmek, rakibi gözlemlemek ve hamle yapmak için bir sırası vardır. Sıra hangi oyuncuda ise hamlesini tamamlayana kadar zaman durur. Rome Total War, Civilization gibi oyunlar sıra tabanlı strateji oyunlarıdır. Hem gerçek

zamanlı hem de sıra tabanlı strateji oyunlarının kendi içlerinde alt kategorileri bulunmaktadır.

Simülasyon Oyunları: Bu oyun türü gerçek hayatta var olan yönetimleri, araçları, ekonomileri, rolleri simüle etmek için tasarlanmış video oyunlardır. Simülasyon oyunlarında kesin sınırlar veya hedefler yoktur, oyuncunun oyuna hakimiyeti fazladır, genellikle oyun son bulmaz ve bir akış içindedir. Örneğin bir çiftlik simülasyonunda tohumdan, hasattan, sulama ve satış gibi her şeyden oyuncu sorumludur. Veya bir taksi simülasyonunda benzin, gezilecek noktalar, müşteri bulma, cezalar, vergiler, aracın bakımı vb. durumlar yine sizin kontrolünüzdendir. Daha öncede belirttiğimiz gibi oyun genelde kendi akışı içinde sonlanmaz, başka bir araçla taksiciliğe devam edebilir, hatta ülke bile değiştirebilirsiniz. Simülasyon oyunlarında yapay zekâ ön plandadır.

1.2.3.1. Offline (Çevrimdışı) Oyunlar

Türkçede çevrimdışı oyunlar olarak adlandırılrsa da, offline oyun kelimesi daha çok kullanılır haldedir. Offline oyunların en temel özelliği herhangi bir ağ bağlantısına ihtiyaç duymadan oyun oynayabilmeye imkân tanınmasıdır. Eğer ki oyunu fiziki olarak satın aldıysanız hiçbir şekilde internet bağlantısına ihtiyacınız olmaz. Lakin oyunu internet ağı üzerinden yükleyip, oynamak için internet bağlantısına ihtiyaç duymayacağınız oyunlarda çevrimdışı oyunlar olarak kabul edilmektedir. Her oyunun offline modu bulunmayabilir. Bir ağ bağlantısı olmadığı için diğer oyuncular ile bir iletişiminiz veya etkileşiminiz bulunmaz. Çevrimdışı oyunların çoğu hikâye temellidir. Oyun genellikle bir hikâye üzerine kurgulanır ve siz o hikâyenin kahramanı olarak ilerleme kaydedersiniz. Hikâye son bulunca oyun da sona erer.

1.2.3.2. Online (Çevrimiçi) Oyunlar

Çevrimiçi oyunların en temel gereksinimi, oyunu oynayabilmek için bir internet ağı bağlantısına ihtiyaç duyulmasıdır. Ayrıca bir internet ağı bağlantısına sahipseniz oyun marketlerinden daha fazla oyuna da sahip olabilirsiniz. Online oyunlar, oyunun türü fark etmeksizin, diğer oyuncularla birlikte aynı harita, tema veya kurgu üzerinde eş zamanlı olarak oyun oynanmasına imkân tanır. Oyuncuların aynı

mekânda veya aynı zaman diliminde bulunmalarına gerek yoktur. Bu oyun tarzında yüzlerce, binlerce hatta milyonlarca oyuncu aynı sunucu üzerinden oyun oynama deneyimini gerçekleştirebilir. Bu sayede diğer oyuncularla iletişim ve etkileşim kurulur. Oyunun sınırları doğrultusunda her oyuncu, oyunun içinde istediği faaliyetleri gerçekleştirebilir. Çevrimiçi oyunlarda rekabet ön plana çıkmaktadır. Oyunun türüne göre ya sürekli gelişim göstermeniz gerekir, ya da kazanan kişi olana kadar gerekli çabayı sarf etmeniz gerekir. Online oyunlar, oyunun sürekliliğinin fazla olması (oyuncunun daha fazla zamanını alır), rekabete ve gelişime açık olma, sosyalleşme imkânı tanınması gibi nedenlerle de offline oyunlardan ayrılır. Genellikle oyuncular metin sohbetleri veya desteklemesi halinde diğer oyuncularla sesli olarak konuşabilir. Online oyunlar, oyun zevkini canlı tutmak ve oyuncuyu kaybetmemek adına sürekli yeni güncellemeler alır. Çevrimiçi oyunlarda karşınızda rakip olarak yapay zekâ yerine gerçek oyuncular bulunur. E- spor kavramı da bu yüzden online oyunlar üzerine kuruludur. Ayrıca online oyunları oynayabilmeniz için kendinize ait bir hesabınız olması gerekmektedir. Bu hesap açılışı için genellikle mail adresiniz, doğum tarihiniz gibi bilgilere ihtiyaç duyulur. Hesabı oluşturduktan sonra size oyunda bir kimlik kazandıracak olan, kullanıcı adı, avatarınız (veya resminiz) gibi, oyunda sizi siz yapacak olan sanal benliğinizi inşa edersiniz. Oyunda, kimlik inşası, benliğiniz, dijital bir habitusa dahil olmak gibi konuların bir kısmına oyuncu kavramı bölümünde değinilecektir. Son olarak her oyunun yazılım ve donanım ihtiyaçları farklılaşmaktadır. Bu yüzden istediğiniz oyunu oynayabilmeniz için kullandığınız cihazın öncelikle bu ihtiyaçları da karşılaması gerekmektedir. Bu durum hem online hem de offline oyunlar için geçerlidir.

1.3. İnteraktif Bir İletişim Alanı Olarak Dijital Oyunlar

Yukarıda da ifade edildiği üzere, oyun bireylerin gündelik yaşamlarında çok önemli bir alana işaret eder. Sosyalleşme, bir arada bulunma, rekabet ve başarıma, mücadele, elde etme gibi birçok duygusal ögenin karşılığını oyunlarda bulmak mümkündür. Dijital oyunlar özelinde düşünüldüğünde de var olan bu etkileşim oyuncu bireylerin oyunda kalma ve tekrar tekrar oyun oynama motivasyonunu dinç tutmaktadır. Aslen dijital platformların en temel özelliği tanımlanırken kullanılan interaktivite, web 1.0 teknolojisinden web 2.0 teknolojisine geçişle de zemin

hazırlamaktadır. Jenkins ‘interaktiflik’ tanımına şu şekilde açıklama getirmektedir (Jenkins, 2016, p. 427): “Yeni medya teknolojisinin ya da o yayın aracı içerisinde üretilmiş metinlerin tüketici geri bildirimine karşılık verme potansiyelidir”. Bu noktada dijital oyunların dayandığı sanal kurgusal anlatılar ile etkileşimi dayanak göstermek mümkündür.

Bostan’ın Steuer’den (1992) aktardığı üzere “Sanal ortamlarda etkileşim, dinamik bir simülasyon olarak tanımlanmakta ve ‘hız, eşleştirme ve aralık’ unsurları üzerinden tanımlanmaktadır. Buna göre hız, sistemin kullanıcıya cevap verme süresi olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada sistemin cevap verebilme becerisi ne kadar hızlıysa, interaktivite o düzeyde artmaktadır. Elbette kullanılan teknolojinin gelişmişlik düzeyi bu hususta önem kazanmaktadır. Yeni teknolojiler daha hızlı yanıt verebilme gücüne haizken, daha eski olarak tanımlanabilecek teknolojiler interaktivite yaratmada hantal ve yavaş kalabilmektedir. Eşleştirme, sistemin çıktıları ile kullanıcı girdilerinin koordinasyonunu ifade etmektedir. Bir oyun içerisinde oyuncu bireyin araç üzerinden verdiği komutun oyun içerisinde karşılık bulması anlamını taşımaktadır. Son olarak aralık ise, sistemi yaratan parametreler içerisinde kullanıcının değiştirebileceği değişkenler olarak tanımlanmaktadır. Dijital oyunlarda söz konusu bu değişkenler sayısız şekilde fiziksel özelliklerden, kullanılan ekipmanlara kadar, sanal dünyada gidebileceği mekanlardan, konuşabileceği karakterlere kadar farklı şekillerde görülebilmektedir” (Bostan, 2022, p. 29).

Farklı bir bağlamda interaktivite kavramı dijital oyun merkezinde değerlendirildiğinde oyuncu- makine, oyuncu- oyun, oyuncu- oyuncu ilişkilerinin ‘oynanışa’ (gameplay) etkilerinin olduğu kabul edilmektedir. Oynanışta oyunun ne ile (hangi araç) (PC, konsol, tablet, akıllı cihazlar vb) oynandığı performansı yakından etkileyen unsurlar arasındadır. Oyun ekranı, ses, temas gibi araçlar da benzer biçimde oyunun içine çekilmeye etki etmektedir. Oyun çalışmaları içerisinde Immersion olarak adlandırılan bu ‘oyuncunun oyuna dalma’ durumu bu etkileşimin boyutunu da derinleştirmektedir. Oyun anlatısının da oyuncu bireye taşınması, hikâyenin gerçeklik ekseninde hissedilmesine olanak tanımaktadır. Oyuncu- oyun ilişkisi de oyun seti ve mekaniklerinden, anlatı yapısına, oyunun türünden, kamera açılarına (birinci, üçüncü şahıs ya da izometrik), oyuncu hamlelerinden (sıra tabanlı olup, olmaması) kullanılan silahlara, avatar seçimlerine kadar birçok faktör sıralamak mümkündür. Yanı sıra oyuncu oyuncu ilişkisi değerlendirildiğinde oyuncu birey tekil olabileceği gibi interaktiviteyi bir grup ya da cemaatin içerisinde yaşayabilmekte, tek başına oynanışa etki edebileceği gibi, üyelik ilişkisine dayanan takımlar/ekipler halinde oyun içerisinde yer alabilmektedir.

Tüm bunlar göstermektedir ki, dijital oyunlar karakteristik olarak gerek oyun anlatısı, gerekse oyuncunun kendisinden kaynaklanan bir etkileşimsellik içerisinde oynanmaktadır. Oyuncu birey her ne kadar bir odaya kapandığında fiziksel anlamda tek başına oyun oynuyor gibi görünse ve algılansa da o esnada birçok araç, hikâye ve ‘öteki’ oyuncu bireylerle etkileşim halinde kalmaktadır.

Oyun deneyimi, oyuncuyu meşgul ve motive eden, bir meydan okuma ve ilerleme duygusu sağlayan aynı zamanda oyuncuyu tatmin olmuş ve ödüllendirilmiş hissettiren bir duygu hali olarak görülmektedir. **Akış teorisi (Flow Theory)**, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen ve temeli Maslow’a dayandırılan bir yaklaşımı ifade etmekte, kişi bir aktiviteye tamamen daldığında/içselleştirdiğinde ortaya çıkan optimal deneyim durumunu tanımlayan psikolojik durumu ifade etmektedir. “Akış deneyimine sahip olan kişiler yaptıkları faaliyetlere tamamen yoğunlaşıp, zaman algılarını kaybederler. Gerçekleştirilen deneyim o kişiye o kadar çok keyif verir ki; kişi bu aktiviteye devam etmek için içsel olarak motive olurken, aktivite kendi içerisinde ödüllendirici bir hal alır” (Deci ve Ryan’dan, 2000 akt. Çetin, Ünver, Dinç, & Argan, 2021, s. 35). Literatüre bakıldığında daha ziyade turizm çalışmaları odağında incelenen Akış Teorisi oyun oynama davranışı üzerinden düşünüldüğünde de farklı bir bakış açısı sunabilmektedir. Akış teorisine göre, insanlar zorlu ancak yine de yetenek seviyeleri dâhilinde olan faaliyetlerle meşgul olduklarında akışı deneyimleme olasılıkları yüksektir.

Dijital oyunlar bağlamında düşünüldüğünde, oyuncu oyun evrenine tamamen kapıldığında ve oyun mekaniği üzerinde bir kontrol ve ustalık duygusu hissettiğinde akış gerçekleşebilir. Akış halindeki oyuncular genellikle zamansızlık hissi, öz bilinç kaybı ve tamamen anda olma hissini yoğun olarak hissedebilmektedir.

Akışın temel özellikleri oyun oynama edimi üzerinden değerlendirildiğinde şu başlıklar önem arz etmektedir;

Net hedefler ve geri bildirim, oyuncunun ulaşmak için çabaladığı net bir hedefin varlığına odaklanmaktadır, buna bağlı olarak oyun, oyuncuya bu hedefe yönelik ilerleme konusunda net geri bildirim sağlamalıdır. **Zorluk ve beceri arasında denge**, oyun, oyuncunun beceri düzeyiyle eşleşen bir zorluk düzeyi sağlamalıdır,

böylece oyuncu kendini meşgul hisseder ama bunaltmaz. **Kontrol duygusu**, oyuncu, oyun içi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olduğunu ve eylemlerinin oyun evreninde bir etkisi olduğunu hissetmelidir. **Daldırma**, oyun, bir mevcudiyet ve katılım duygusu yaratarak, oyuncuyu oyun dünyasının içine tamamen çekebilmelidir. **Özbilinç Kaybı**, oyuncunun oyuna ilgisinin yüksek olmasını ve onun dışındaki herhangi bir şeyle ilgilenmeme durumunu ifade etmektedir. **Zaman Dönüşümü**, akış deneyiminin oyunculardaki karşılığını ifade eder. Oyun oynarken zamanın hızlı geçmesi ve zaman mevhmunun ortadan kalkışı şeklinde düşünülebilir. **Ototelik Dönüşüm**, motivasyonun en üst düzeyde hissedilmesi, oyuncunun yüksek haz ve olumlu uyarıcıyı hedef haline getirmesi şeklinde yorumlanabilir.

Oyun tasarımcıları, bu özellikleri içeren oyunlar tasarlayarak oyuncular için ilgi çekici, anlamlı ve eğlenceli deneyimler yaratabilir. Ek olarak, akış teorisini anlamak, oyun geliştiricilerin oyuncu katılımının önündeki olası engelleri belirlemesine ve daha tatmin edici ve ödüllendirici oyun deneyimleri oluşturmalarına yardımcı olabilir. Motivasyon kuramları bölümünde Akış Teorisi daha kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır.

Kendi Kaderini Belirleme Teorisi (Self Determination Theory), motivasyon ve kişisel özerkliğin insan davranışında oynadığı rolü açıklamaya çalışan Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilmiştir. Kendi Kaderini Belirleme Teorisi, dijital oyunlar bağlamında değerlendirildiğinde oyuncu bağlılığına ve keyfine katkıda bulunan faktörleri incelemek için kullanılagelen bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. *“Öz-belirleme kuramının amacı, bireylerin, grupların, toplumların sağlıklı bir biçimde gelişmesini sağlayan koşulları belirlemek ve büyüme, bütünleşme, iyi olma sürecinde etkin olan faktörleri net bir biçimde tanımlamaktır”* (Ryan ve Deci'den, 2000 akt. Cihangir Çankaya, 2009, s. 23.

Kurama göre, bir kişinin içsel motivasyon ve bağlılık yaşaması için karşılanması gereken üç temel psikolojik ihtiyaç önemlidir. **Özerklik**, kişinin eylemleri ve seçimleri üzerinde kontrol duygusu ihtiyacını ifade etmektedir. Dijital oyunlar bağlamında özerklik, oyunculara seçim yapma ve oyun dünyasını etkileme yeteneği anlamını taşımaktadır. Kendi Kaderini Belirleme Teorisi içerisinde yer alan

bir diğerk ihtiyaç olan Yetkinlik, etkili ve yetenekli hissetme ihtiyaına karşılık gelmektedir. Dijital oyunlar bağlamında yetkinlik, oyunculara beceri seviyelerine uygun zorluklar sunmak anlamında düşünölebilir. Bu durumda oyuncu, başarılı olduğunda bir başarı duygusu hissetmekte, bu da oyunun devamını sağlayan önemli bir motivasyon kaynağı olarak kabul edilebilmektedir. İlgililik ise sosyal bağlantı ve aidiyet duygusu ihtiyaını tanımlamaktadır. Dijital oyunlar bağlamında ilgililik, oyunculara diğerk oyuncularla etkileşim halinde olma ve oyun etrafında topluluklar oluşturma fırsatları sağlamak anlamına gelebilir.

Genel olarak, Kendi Kaderini Belirleme Teorisi, oyuncuların dijital oyunlara katılımını sağlayan motivasyon faktörlerini anlamak için önemli bir çerçeve çizmektedir. Oyun geliştiriciler, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçları dikkate alarak oyuncular için daha ilgi çekici, eğlenceli ve ödüllendirici oyunlar yaratabilirler. Kendi Kaderini Belirleme Teorisini anlamak, oyun geliştiricilerin oyuncu etkileşiminin önündeki potansiyel engelleri belirlemesine ve daha tatmin edici ve keyifli oyun deneyimleri yaratmasına yardımcı olabilir. Makro bir motivasyon kuramı olan Kendi Kaderini Belirleme Teorisi, motivasyon kuramları bölümünde, teorinin mikro boyutu olan **Hür İrade Teorisinde** daha kapsamlı olarak ele alınacaktır.

1.4. Dijital Oyun Endüstrisi

20. yüzyılın ortalarında ortaya çıkan ve emekleye başlayan dijital oyun endüstrisi asıl atılımını 21. Yüzyılın başlarında yapmıştır. Kişisel bilgisayarların ve internetin ucuzlaması, taşınabilir cihazların piyasaya sürölmesi (tablet, akıllı telefonlar) ve daha erişilebilir olması, bu atılım gerçekleşmesinde en önemli faktördür.

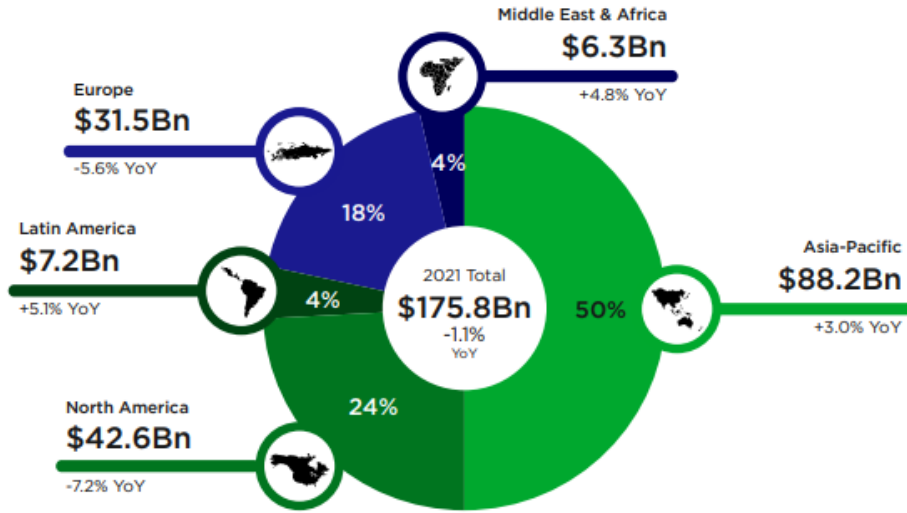
Profesyonel dijital oyunun ortaya çıkması için; fikir aşaması, tasarım ve kodlama dahil üretim süreçleri, pazarlaması, dağıtımını ve satış kanalları gibi tüm aşamalar gereklilik halini almış ve bu sayede dijital oyunlar tam bir endüstri haline gelmiştir. Bu endüstrinin içerik üretim ağıları uluslararası düzeyde dağılmıştır ve hizmetlerin çoğı ölke ötesi olarak sunulmaktadır (Kerr & Kelleher, 2015, s. 177). Bu doğrultuda dijital oyun pazarının büyüklüğü ve buna dayalı olarak ihracatın potansiyeli gözler önüne serilmektedir.

“Dijital teknolojinin üretimi, fikri mülkiyeti, dağıtım noktasında uluslararasılaşma sürecinde yeni dış pazarın kültürü, hukuk yapısı, teknolojik imkanları, ekonomik koşulları farklılaşarak ve işletmeyi dinamik olarak etkileyerek sistemi karmaşıktırmaktadır. Bu karmaşık sistemi anlayabilmek için dijital oyunların değer zincirini analiz edebilmek gereklidir. Dijital oyunların değer zinciri uluslararasılaşmanın etkisinde değer ağlarına, değer ekosistemine dönüşerek gelişen Pazar yapısını göstermektedir” (Ateş & Aktepe, 2022).

2021 yılında dijital oyun pazarı büyüklüğü 178,8 milyar dolarlık gelire ulaştı, 2022 yılı Nisan ayı raporlarına göre ise bu yıl oyun pazarı büyüklüğü 200 milyar dolarlık gelir seviyesini aşacak gibi görünüyor (Wijman, 2022). 2021 yılına ait, kıtalara göre ayrılmış, küresel Pazar büyüklüğü gösteren tablo aşağıdadır.

Tablo 1.2: Kıtalara Göre 2021 Dijital Oyun Pazarı Büyüklüğü

Kaynak: Newzoo 2021 Global Games Market Report

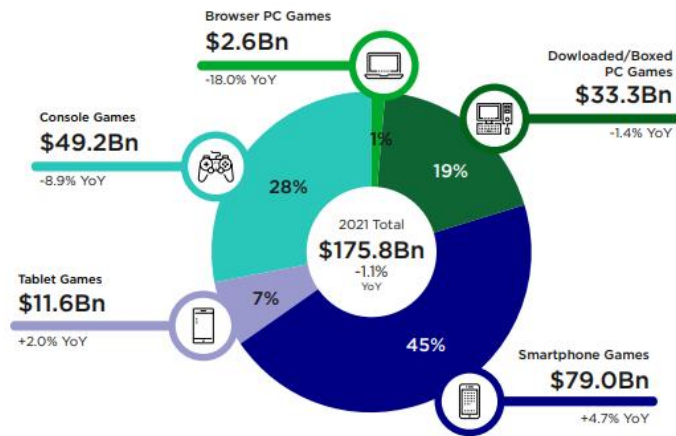


Görüldüğü üzere Pazar büyüklüğünde bir önceki yıla (2020) göre %1,1’lik bir daralma mevcut. 2020 yılında yaşanan Covid-19 pandemisinin etkileri doğrultusunda alınan önlemler, dünyadaki tüm bireylerin, belirli dönemlerde eve kapanmasına neden olmuştu. Bu dönem yapılan araştırmalar gösterdi ki bireyler, evde geçirdikleri zaman diliminde oyuna daha fazla zaman ve bütçe ayırmaktaydı. 2021 yılında önlemlerin gevşetilmesi doğrultusunda bireylerin normal şartlarına dönüşü, oyun sektörü büyüklüğünde yaşanan düşüşün ana nedeni konumundadır. Tüm bu etkilere rağmen Güney Amerika, Orta Doğu, Afrika ve Asya-Pasifik ülkelerinde sektörde büyümeye devam etmiştir.

Söz konusu gelirlere cihaz bazında baktığımız zaman, en fazla gelir kaybeden grubun %18 ile bilgisayar tarayıcı oyunları olduğunu görüyoruz. Bu oyunlar Chrome, Explorer, Safari, Firefox vb. internet tarayıcıları üzerinden oynanan oyunlardır. Bu oyunların en büyük dezavantajı belirli bir düzeyde grafik özellikleri sunmaları ve bir dönem popüler olan bu grubun artık oyuncular tarafından tercih edilmiyor olması bu gelir kaybının yaşanmasındaki ne büyük nedenlerdir. Konsol ve bilgisayar oyunlarındaki gelirin düşüş nedeni ise yeni oyunların piyasa çıkmasında yaşanan gecikmedir. Bu gecikmenin nedeni ise Covid-19 pandemisinin oyun geliştirme ve yayıncılığı üzerindeki olumsuz etkileridir. Bu durumun dijital oyun gelişimini etkilemesinin nedeni ise bilgisayar ve konsol oyunlarının üretiminin hem daha maliyetli olması hem de daha büyük bir ekibe ihtiyaç duymasındadır. Ayrıca Covid-19 pandemisi bilgisayar ve konsol oyunlarının tedarik ve dağıtımını da etkilemiştir. Sadece fiziksel olarak (CD, DVD, Blue Ray) oluşturulan oyunların olması veya oyunları fiziksel olarak satın almayı tercih eden oyuncuların varlığı gelirlerdeki düşüşün başka bir nedenidir. Fakat mobil oyunların uygulama mağazalarından indirilmesi yani tedarikle ilgili bir durumun olmaması mobil oyun gelirlerine olumlu olarak yansımıştır.

Tablo 1.3: Oyun Gelirlerinin Cihaz Türüne Göre Dağılımı

Kaynak: Newzoo 2021 Global Games Market Report

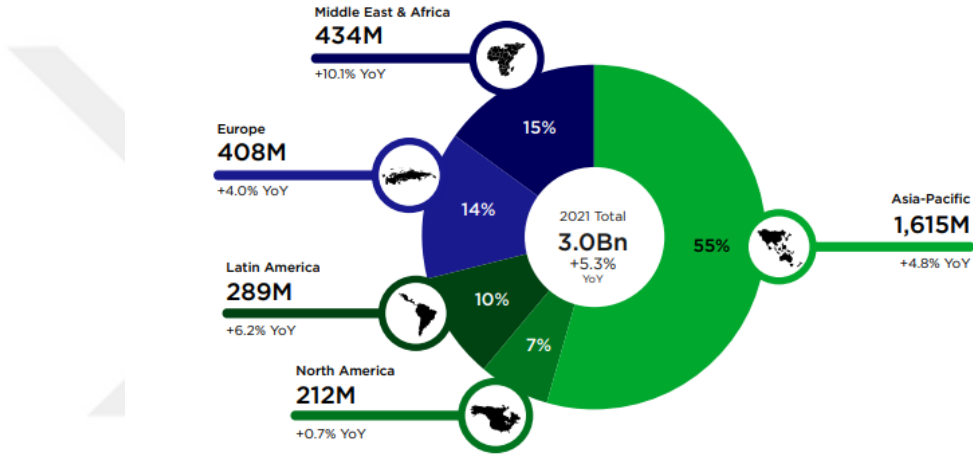


2021 yılına ait, kıtalara göre oyuncu raporunu incelediğimizde, dünya genelindeki oyuncu sayısı bir önceki yıla göre %5,3 bir artarak, toplamda 3 milyar

oyuncu sayısına ulaşılmıştır. Oyuncu sayısındaki artışın en fazla yaşandığı kıtalar, toplamda %10,1’lik bir büyümeyle Orta Doğu ve Afrika’dır. Tüm kıtalarda oyuncu sayısında artış yaşanmakla beraber, en fazla oyuncunun bulunduğu bölge 1,615 milyar kişiyle Asya-Pasifik bölgesidir. Bu bölge dünyadaki oyuncu sayısının %55’ini elinde bulundurmaktadır.

Tablo 1.4: Kıtalaraya Göre Dünyadaki Dijital Oyuncu Sayısı

Kaynak: Newzoo 2021 Global Games Market Report



Türkiye bazında rakamlara baktığımızda ise, konsol, bilgisayar, tablet, tarayıcı ve mobil oyun oynayan toplam oyuncu sayısının 42 milyon kişiye ulaştığını, toplam oyunlardan elde edilen hasılatın ise 1,2 milyar dolar (Mobil 620 bin \$, Bilgisayar 300 bin \$ ve konsol 280 bin \$) olduğunu görüyoruz (GamingInTurkey, 2021). Bu rakam bir önce yıla göre (2020) yaklaşık olarak %36’lık bir gelir artışını ifade etmektedir. Dijital oyun harcaması sıralamasında Türkiye 18. Sırada yer almaktadır.

Günümüzde dijital oyun sektörünün gelirleri, sinema dünyasının gelirlerini aşmış bulunmaktadır. Newzoo’nun 2024 yılı için, dijital oyun gelirlerinden hasılat beklentisi 222,6 milyar dolardır (Wijman, 2022). Ayrıca bu rakamlara oyunlarda gösterilen reklamlardan elde edilen hasılat dahil edilmemiştir.

1.4.1. Dijital Oyunları Kültür Endüstrisi Doğrultusunda Düşünmek

Gelir, hasılat, tüketim gibi kavramlara değindiğimizde şüphesiz ki her iletişimcinin aklına kültür endüstrisi kavramı gelmektedir. Kültür endüstrisinin temelleri Theodor W.Adorno ve Marx Horkheimer’in çalışmalarına dayanmaktadır. Kültür Endüstrisi kavramı ilk olarak Aydınlanmanın Diyalektiği adlı çalışmada kullanılmıştır. Adorno kültür endüstrisini, her bir alanda, kitlelerin tüketimi için yapılan üretimin bir plan doğrultusunda gerçekleşmekte olduğunu ve üretimin çağdaş olanaklar aracılığı ile ekonomik ve yönetsel yoğunlaşma ile mümkün olabileceğini belirtmiştir (Adorno, 2004, s. 98). Kültür endüstrisi ürünleri, metalaşan, derinliği olmayan ve tek amacı eğlence sağlamak olan ürünlerdir. Derinliği olmayan bir ürün birey için yüzeyseldir, amaçtan ziyade araç görevi görmekte ve bir meta olarak değiş tokuşa hizmet etmektedir. Adorno ve Horkheimer kültür endüstrisi terimini iki amaç için kullanırlar. *“Bunlardan ilki toplumsal yapının bütünsel bir yaklaşımla ele alınabileceğini düşünceleridir. İkinci sebep de bunu kitle kültürü yerine kullanmalarıdır. Ancak burada bir noktaya özellikle dikkat çekmektedirler. O da kültür endüstrisi tarafından üretilen kültüre kitlelerin katkısının fazla olmamasıdır.”* (Yaylagül, 2017, s. 99).

Çağımızda yeni medyanın yaygınlaşması ve teknolojik imkanların gün geçtikçe artması sonucu oluşan üretim, kültür endüstrisi kavramını tanımlamayı daha zor hale getirmiştir. Günümüzde üretim ve dolaşımda dijitalleşmeye giden yol, üretim çıktılarını farklı yapılarla ortaya çıkarmakta ve iletişim ortamlarında farklı platformlar arasında kurulan yakın ilişkiler, üretim ve tüketim kanallarının sağlıklı bir biçimde işleyebilmesi için farklı tiplerde kültürel öğeleri içerisinde barındıran yapıları ortaya çıkarmaktadır (Buluş & Buluş, 2020, s. 2,3).

“Kültür endüstrisinin ürünleri arasında, sinema filmleri, müzikler, diziler, romanlar, radyo ve televizyon programları gösterilebilir ve kültür endüstrileri, kapitalizmle iç içe geçmiş medya ve eğlence firmalarının tekelindedir; bu firmaların amacı, tüketicuyu bilinçlendirmek değil, karı maksimize etmek ve onları eğlendirmektir” (Gül, 2019, s. 452). Hesmondhalgh dijital oyunları da kültür

endüstrisinin önemli alanlarından biri olarak tanımlar, çünkü bu alanda da metinlerin ve görsellerin endüstriyel üretimi, dolaşımı ve tüketimi üzerinden işlemesi söz konusudur (Hesmondhalgh, 2007, s. 12,13). Küresel anlamda dijital oyunlar, gündelik yaşamın tüketilen en önemli metası haline dönüşmüş durumdadır ve her yaştan insan, bireysel olarak veya gruplar halinde, gündelik yaşamlarının önemli bir bölümünü bu oyunlara ayırmaktadır (Binark & Bayraktutan Sütçü, 2008, s. 35). Çoğu dijital oyun gündelik yaşamımızın içinde olan politik, ekonomik ve kültürel izleri taşır. Oyuncu oynadığı bu oyunlar ile, günlük yaşamın işleyiş biçimini tekrar eder ve farkında olmadan gerçek hayattaki rolleri ve örüntüleri oyunlarda yeniden dolaşıma sokar.

1.5. Oyuncu Kavramı

Dijital oyunlar çerçevesinde oyuncu kavramını ele aldığımızda oyuncu; bir oyun evrenine dahil olan ve o evrende varlığını sürdürmeyi amaçlayan kişidir. Bu evrende varlığını sürdürürken çeşitli duygusal doyumları tatmin etmeyi amaçlar. Bu doyumlar kişiden kişiye farklılık gösterse de, oyun oynamanın temelinde haz duygusu vardır. Her oyuncu haz duygusunu tatmin etmek için bir oyuna başlar ve haz almaya devam ettiği sürece oyunda varlığını sürdürür. Oynadığı oyundan keyif almak ve eğlenmek her oyuncu için vazgeçilmez bir durumdur. Oyuncu oyunda sergilediği performanstan gerçek hayatta sorumlu tutulmaz. Bu yüzden oyunlardaki kayıpların ve kazançların duygusal tatminden öte bir yanı yoktur (e-spor kapsamındaki oyuncular buna dahil değildir.) Oyuncu oyunda sorumluluk duygusunu taşımak zorunda değildir, oyun oynamak bir serbest zaman etkinliğidir bu yüzden istediği zaman oyunu sonlandırma hakkına sahiptir.

Dijital oyunlar aynı zamanda oyuncular için yeni bir yaşam alanıdır. Olmak istediği kişiliğe erişebileceği veya kişiliğinden farklı, bambaşka bir mizaca bürünebileceği sanal bir uzamdır. Oyunda yarattığı karakterle, oluşturduğu hesapla veya kazandığı başarılarla, gerçek yaşamında tatmin edemediği duyguları tatmin edebilir. Gündelik yaşamında sakin bir kişiliğe sahipken, oyunda agresif bir yapı sergileyebilir veya cinsiyetini farklı gösterebilir. Bu örnekler fazlaca çoğaltılabilmeye müsaittir. Kısacası oyuncu, oynadığı oyunlarda sanal bir benlik oluşturma hakkına

haizdir. Bu kimliğin, gündelik yaşamdaki kimliği ile örtüşmesi gibi bir zorunluluk bulunmamaktadır.

Oyuncuların oyun oynadıkları zaman diliminde duygularının sürekliliği söz konusu değildir. Kazanırken veya oyunda bir başarı elde ettiğinde mutlu olan bir oyuncu, oyunu kaybettiğinde veya oyunun belirli bir bölümünde takıldığında mutsuz ve agresif bir duygu duruma bürünebilir. Bu yüzden oyunculuk deneyimi karşıt duyguların yaşanabileceği bir yapı sergiler. Oyunda yaşadığı olumlu veya olumsuz deneyimler gündelik yaşamındaki akışını ve ilişkilerini etkileyebilir. Oyuna ayırması gereken zamandan daha fazla zaman ayırması gündelik yaşamdaki işlevselliği veya sorumluluklarını etkileyebilir. Ayrıca oyuncu oyunlarda yeni arkadaşlıklar kurabilir ve isterse bu arkadaşlığı gündelik yaşamına taşıyabilir. Bir diğer önemli husus da oyuncunun oyuna karşı yaşadığı aidiyet duygusudur. Bu duygu ne kadar artarsa gerçek yaşamla olan ilişkisi bir o kadar zayıflama eğilimi gösterir.

1.6. Dijital Oyunların Bireysel ve Toplumsal İşlevleri

Evrendeki en büyük esnekliklere sahip olan insan, yapısı gereği oldukça karmaşık bir canlıdır. Hayatın her alanında sahip olduğu değerleri, normları ve yasaları kendilerine uygun bir duruma getirerek öğrenmek, toplumsal rollerini üstlenmek ister. Var olanın dışına çıkmayı, sınırlarını genişleterek bir nevi sınırsızlığı tatmayı, kendine ait bir konfor alanı oluşturmayı ve bu alanın içinde kalarak herhangi bir radikal değişikliğe karşı savunma mekanizması üretmeyi önemli bir öncül sayar. Her insan temel amacı hazzı ulaşmaktır. Dijital oyunlar yukarıda saydığımız tüm durumlara hizmet etmektedir.

Eğlence/ Haz: Dijital oyunlar, birçok kişi için eğlenceli ve keyifli bir aktivitedir. Bireysel açıdan, dijital oyunlar stres ve kaygıyı azaltabilir, zihni ve bedeni aktive edebilir, özgüveni artırabilir ve motivasyon sağlayabilir. Dijital oyunlar bireylere kazanma tutkusunu, başarı duygusunu yaşatır. Ruhsal olarak iyilik haline ulaşmasına katkı sağlayabilir. Tüm bu özellikleri ile bireyin hazzı ulaşmasına aracılık edebilir.

Zihinsel Gelişim/Yaratıcılık: Bireysel açıdan, dijital oyunlar, bilişsel işlevleri geliştirebilir ve yaratıcılığa teşvik edebilir. Özellikle, problem çözme, planlama,

strateji geliştirme, el-göz koordinasyonu ve dikkat odaklanması gibi becerilerin gelişmesine katkıda bulunabilirler. Dijital oyunların hızlı gelişimi ve toplumda giderek yaygınlaşması, bu oyunların bireyler üzerindeki nörolojik düzeydeki etkilerini nasıl etkilediği sorusunu gündeme getirmiştir. Yapılan birçok çalışma, özellikle aksiyon oyunları gibi belirli türdeki dijital oyunların, mekânsal farkındalık, karar verme ve dikkat gibi bilişsel ve algısal yetenekleri geliştirebildiğini göstermiştir. Sürekli olarak aksiyon oyunlarında yer alan oyuncular, oyuncu olmayanlara kıyasla gelişmiş görsel işleme becerileri sergilemişlerdir. Gerçek zamanlı strateji oyunları üzerine yapılan çalışmalar, çoklu görev yapma, kaynak yönetimi ve karar verme becerilerini geliştirebildiğini göstermektedir. Belirli konuları veya becerileri öğretmek amacıyla tasarlanan eğitici oyunların, bilgi tutma ve problem çözme yeteneklerini artırdığını göstermiştir. Oyuncular arasında işbirliği ve iletişimi gerektiren sosyal oyunlar, sosyal becerilerin, empatinin ve duygusal zekanın gelişimini teşvik edebilir. Dijital oyunlar ayrıca, bireylerin günlük zorluklar ve sıkıntılarla başa çıkma yöntemi olarak stres rahatlatma ve duygusal düzenleme sağlayacak sağlıklı bir çıkış olabilir.

Rekabet: Bireysel işlevler açısından, rekabetçi oyunların oynanması, bireylerin motivasyonunu artırabilir. Oyuncular, başarılı olmak için daha fazla çaba göstererek, kendilerini geliştirme fırsatı bulabilirler. Toplumsal açıdan, rekabetçi oyunlar, takım çalışması ve iş birliği becerilerini geliştirebilir. Birçok oyun, oyuncuların birbirleriyle iş birliği yapmalarını ve birlikte hareket etmelerini gerektirir. Bu, oyuncuların birbirleriyle etkileşim kurmasına ve sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.

Sosyalleşme: Bu işlevler oyunun türüne, oynama süresine ve oyunun oynanış şekline bağlı olarak değişebilir. Bireysel açıdan, dijital oyunlar, oyunculara diğer insanlarla etkileşim kurma fırsatı sağlayabilir ve özgüveni artırabilir. Online oyunlar, oyuncuların dünyanın herhangi bir yerindeki diğer insanlarla iletişim kurmasına ve sosyalleşmesine olanak tanır. Toplumsal açıdan, dijital oyunlar, oyuncuların farklı kültürler ve ülkeler arasında köprüler kurmasına yardımcı olabilir ve hoşgörüyü teşvik edebilir. Özellikle, online oyunlar, oyuncuların diğer ülkelerden ve kültürlerden insanlarla etkileşim kurmasına olanak tanır ve bu etkileşimlerin birçok insanın dünya görüşünü genişletmesine yardımcı olur.

Sınırlara Sığmazlık: Bireysel açıdan, dijital oyunlar, oyunculara kendilerini ifade etme ve kendi sınırlarını aşma fırsatı sunabilir. Birey, sanal uzamda oyunun kurallarının elverdiği ölçüde kendine gerçek dünyadaki ötesinde bir özgürlük tanıyabilir. Toplumsal açıdan, dijital oyunlar, oyuncuların farklı kültürler ve ülkeler arasında sınırları aşmasına yardımcı olabilir ve kültürler arası diyalogu teşvik edebilir. Özellikle, online oyunlar, oyuncuların dünyanın herhangi bir yerindeki diğer insanlarla etkileşim kurmasına ve sanal dünyalarda birbirleriyle ortak bir amaç için çalışmasına olanak tanır.

Gerçeklikten Kopukluk: Bireysel açıdan, dijital oyunlar, oyuncuların kendilerini farklı bir dünyada hissetmelerine ve "mış gibi yapmalarına" olanak tanır. Oyunlar, oyunculara sanal karakterlerin veya kahramanların rolünü üstlenme fırsatı vererek, gerçek hayatta mümkün olmayan deneyimler yaşamalarına imkân sağlayabilir. Ayrıca, bazı oyunlar, oyuncuların sanal dünyalarında yaratıcı ve yenilikçi olmalarına olanak tanıyarak, yaratıcılıklarını keşfetmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. Toplumsal açıdan, dijital oyunlar, oyuncuların gerçek dünyada var olmayan bir boyutta buluşmasına ve etkileşim kurmasına olanak tanır. Online oyunlar, dünyanın herhangi bir yerindeki oyuncuların bir araya gelerek ortak bir amaç için çalışmalarına veya birbirleriyle rekabet etmelerine olanak tanır. Bu, kültürler arası diyalogu teşvik edebilir ve sosyal bağları güçlendirebilir.

Kültürel Yayılm: Tarihi oyunlar, kültürün yayılmasına katkı sağlayabilir ve tarihi olayların anlaşılmasında etkin bir rol üstlenebilir. Bu sayede her yaştan insan, tarihi olayları ve genel kültürü daha eğlenceli ve çeşitli değişkenlerle daha iyi bir şekilde öğrenebilir.

Eğitim: Dijital oyunlar aynı zamanda bir eğitim aracı olarak kullanılabilir. Bireyde coğrafya, matematik, dil gelişimi gibi konularda eğitici bir rol üstlenebilir.

Sosyal Sorunlar ve Farkındalık: Dijital oyunlar, ruh sağlığı, toplumsal cinsiyet rolleri veya çevresel kaygılar gibi konularda sosyal sorunlarla başa çıkmaya ve farkındalığı artırmaya yardımcı olabilir. Ayrıca, bazı toplumsal konulara da dikkat

çekebilirler. Örneğin, eşitlik, çevre koruma veya sosyal adalet gibi konuları ele alan oyunlar, toplumda bu konularda daha fazla farkındalık yaratır.

Ekonomi: Dijital oyun sektörü, ekonomik büyümeye, istihdam yaratmaya ve yeniliğe katkıda bulunur. Aynı zamanda e-spor kavramı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte insanlar artık oyun içinde değil oyun dışında da ödüllendirilmeye, tanınmaya başlamıştır. Ek olarak dijital oyunlar ülkelere büyük gelir kaynakları da olmuştur. Oyun yazılımı geliştirerek, oyun ekipmanı üreterek, e-spor turnuvaları düzenleyerek çok büyük gelirler elde edinebilme olanağı doğmuştur. En nihayetinde dijital oyunlar bir metadır ve bu doğrultuda kültür endüstrisinin bir ürünüdür, tüketim ve kazanç amacıyla geliştirilir ve dijital oyunla bağlantılı her bir metadan gelir elde edilmesi amaçlanır.

Hikâye Anlatıcılığı: Türüne bağlı olarak bazı dijital oyunlar, bireysel ve kolektif deneyimleri zenginleştiren, kendini ifade etme ve hikâye anlatma araçları olarak da hizmet vermektedir.

1.7. Davranışsal Bir Bağımlılık: Dijital Oyun Bağımlılığı

Bir önceki bölümde bahsettiğimiz üzere dijital oyun oynama davranışının birey ve toplum üzerinde birçok işlevi bulunmaktadır. Lakin dijital oyun oynama davranışının kontrol edilememesi, kişinin akıştayken zaman ve mekândan kendini soyutlaması olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Birey söz konusu durumun yaşanması durumunda işlevliğini yitirebilir, sorumluluklarını aksatabilir ve gerçek yaşamla arasına bir set çekebilir. Bu durumun meydana gelmesi henüz yeni bir davranışsal bağımlılık türü olarak sınıflandırılan, dijital oyun bağımlılığının oluşumuna sebebiyet verebilir.

Dijital oyun bağımlılığı gerek bireysel açıdan gerekse toplumsal açıdan birçok zararı beraberinde getirir. Bilindiği üzere bağımlılıklar, birey tarafından kontrol edilemeyen bir beyin hastalığı olarak literatürde kabul görmekte ve tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlıktır. Burada alışkanlık ve bağımlılık kavramları arasındaki ince çizginin de ele alınması gerekmektedir. Alışkanlık kavramında kişi sergilediği davranış kendi isteğiyle sonlandırabilir lakin bağımlılıkta böyle bir durum söz konusu değildir.

“Bağımlılıklardan uzak durun. Her çeşit bağımlılık, ruhsal kölelik getirir.

Kimseye ve hiçbir şeye köle olmayın.”

Grigory Petrov, İdealist Öğretmen

İKİNCİ BÖLÜM: BAĞIMLILIKLAR; DAVRANIŞSAL BİR BAĞIMLILIK TÜRÜ OLARAK DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Bağımlılıkların tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. İlk bağımlılık türü olan alkol (içki) bağımlılığından bugüne kadar yeni birçok bağımlılık literatüre eklenmiştir. Bağımlılık türlerinin artması sonucu bağımlılıklar iki ayrı türe ayrılmıştır ve bunlar; madde kaynaklı bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıklardır. Zamanla kimyasal olarak oluşturulan yeni madde bağımlılıklarının ortaya çıkmasının yanı sıra, teknolojinin gelişimi de yeni davranışsal bağımlılıkların ve e-hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Teknolojik gelişmelerin hayatımızı kolaylaştırmak için olan katkısı yadsınamaz durumda olsa da aşırı kullanımın oluşturduğu riskler, yeni davranışsal bağımlılıklar ve e-hastalıkların temelini oluşturmaktadır. Teknolojik gelişmelerin oluşturduğu bağımlılıklarla ilgili olarak birçok çalışma yürütülmekte ve literatürde yer bulma çabasıdadır. Günümüzde, teknolojinin oluşturduğu birçok bağımlılık türü hakkında tartışmalar hala devam etmektedir.

2.1. Alışkanlık ve Bağımlılık Kavramlarına Genel Bir Bakış

İnsan doğası gereği tekrarlanan davranışları sergileyen bir yapıya sahiptir. Hayatını idame ettirebilmek, fizyolojik veya duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmek; kısacası varlığını sürdürebilmek için bu tekrarlayan davranışları sergilemek zorundadır.

Bu tekrarlayan davranışlar zaman içinde bir rutin halini alır. Bu rutin ise bireyin karakterinin bir parça haline gelir ama kişinin kendi iradesi dahilinde gerçekleşir. Alışkanlık kavramı işte burada devreye girer. Bir davranışın belirli aralıklarla tekrar edilmesi alışkanlığı doğurur. Alışkanlık, insanların hayatında sürekli var olan, yaşantısında etkili ve belirleyici rolü bulunan, fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal

tutumlarına yön veren kişiliklerini ve karakterlerini oluşturan davranışlardır (Orhan, 2017, s. 302). Tanımda da gözüktüğü üzere alışkanlıklarda, tutumlar önemli bir yere sahiptir. Tutumlar duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde doğrudan etkilidir. Bu minvalde alışkanlıklarımızın temellerini oluştururlar. Tutum konusunda birçok farklı kuramsal yaklaşım olsa da günümüzde etkinliğini hala kabul gören bir tanım üzerinden ilerleyecek olursak, Tutum; bir bireye veya bir obje atfedilen, onunla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimdir (Smith, 1968). Tutumlar değişebilmesi mümkün olan duygu, düşünce ve davranışlarıdır. Bir tutumun alışkanlık halini alması için söz konusu tutumun aşırı olumlu bir güç derecesine sahip olması gerekmektedir. Tutumlar öğrenilebilir olup, nesneye, kişiye veya davranışa karşı olumluluk veya olumsuzluk barındırabilir (Kuş, 2021, s. 15).

Alışkanlık, kişinin geçmiş zaman diliminde edindiği davranışları veya düşünceleri belirli aralıklarla tekrar etmesidir. Bir davranış veya düşünce alışkanlığa dönüşmüşse, alışkanlığa dönüştükten sonra düşünmeden ve otomatik olarak gerçekleşir. Alışkanlıklarda, kişi kendi iradesini kullanarak hareket edebilir, kendine hâkim olarak kontrolü sağlayabilir, alışkanlıklarını kendi iradesi ile zaman içinde değiştirebilir (Yeşilay, 2022a, s. 24).

Toplumumuzda bağımlılık ve alışkanlık kavramları sıklıkla karıştırılmakta veya birbiri yerine kullanılmaktadır. Bağımlılık hem beyni hem duygu durumu hem de davranışı etkileyen bir beyin hastalığıdır. Beyin hastalığı olarak nitelendirilmesinin nedeni ise madde veya davranışsal alıştırıcının beyin yapısı üzerinde değişikliklere neden olmasıdır. Alışkanlıklar ise bir hastalık olarak nitelendirilmezler. Çünkü birey, istediği zaman kontrolü ele alıp alışkanlığı üzerinde değişikliğe gidebilir. Genel anlamda bağımlılığı, bir nesneye, kişiye, ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin güdümü altına girme durumu olarak tanımlayabiliriz (Uzbay, 2009, s. 16). Bağımlılık doğrudan beyinle ilişkili patolojik bir durumu yansıtır ve bu durum kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığına zarar vermenin yanı sıra bireyin sosyal yaşantısında işlevsel bozukluklara yol açar. Tarhan ve Nurmedov ise bağımlılığı; zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel olarak madde ve sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlarlar (2019, s. 20). Bireyde bağımlılığa neden olan söz konusu durumun istem dışı yinelenmesi ve bu yinelemeye

engel olunamaması; ayrıca madde veya sanal alıştırıcının gittikçe artan bir dozda kullanılması, bağımlılık durumunun temel özelliklerindendir. Literatürde bağımlılık kelimesi yerine farklı ifadeler kullanılabilmektedir. Kimi kaynaklar bozukluk kelimesini kullanmakta iken bazı kaynaklar ödül eksikliği sendromu olarak adlandılabilmektedirler.

Bağımlılığın çeşitli ölçütleri bulunmaktadır. Ruh Sağlığının Tanısal ve İstatiksel El Kitabı'nın 4.versiyonuna (DSM IV) göre aşağıda yer alan ölçütlerden sadece üçünün bireyde bulunması, bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir.

- Tolerans gelişmesi (Kullanım veya sergilenen davranış miktarının aynı etkiyi sağlamak amacıyla arttırılmasıdır.)
- Kullanma veya sergilenen davranış sonlandırıldığında ya da azaltıldığında fiziksel veya ruhsal yoksunluk semptomlarının ortaya çıkması
- Kullanımı veya davranışı denetlemek ya da bırakmak için yapılan çabaların sürekli olarak boşa çıkması
- Bağımlı olunan nesneye ya da davranışa ulaşmak, kullanmak ya da bırakmak için fazla zaman harcama
- Kullanılan madde ya da sergilenen davranış nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması
- Tasarlandığından daha uzun süreli ve yüksek miktarda kullanım veya davranışın sergilenmesi
- Fiziksel ya da ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına ya da artış göstermesine rağmen madde kullanımının veya davranışın sürdürülmesi (Ögel, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme, 2010).

2.1.1. Bağımlılık Oluşumuna Giden Basamaklar

Bireyde bağımlılığın oluşmasına kadar geçen sürede çeşitli basamaklar bulunmaktadır. İlk aşama deneysel kullanımdır. Bu aşama ilk kullanım yani deneme sürecidir. Bu süreçte söz konusu madde/davranış ilk defa olarak kullanılır/sergilenir. Kişide merak, farklılık arayışı, paylaşma gibi faktörler ön plandadır. Bu duruma kişinin aile yapısından, arkadaş ortamına, kişiliğinden, sosyoekonomik durumuna

kadar gibi birçok faktör neden olabilir. Birey bu aşamada kalabileceği gibi, kullanımı/davranışı devam ettirerek ikinci aşamaya geçebilir.

İkinci aşama ara sıra kullanım veya ara sıra davranışı sergileme aşamasıdır. Madde veya sergilenen davranış hala bireyin hayatında önemli bir yer işgal etmemektedir. Kişi kullanımı veya davranışı sergilemeyi düzensiz olarak tekrarlamakta ve madde/davranışa karşı olan tolerans gelişimi oluşmamıştır. Birey bu aşamada kalabilir, davranışı veya kullanımı temelli olarak sonlandırabilir veya bir üst basamağa geçebilir.

Üçüncü aşama ise düzenli kullanım aşamasıdır. Bu aşamada madde veya davranış, bireyin hayatında önemli bir yer işgal etmeye başlar. Davranış veya kullanım kişi için ön plana çıkmıştır. Bu aşamayı maddeye veya davranışa karşı alışkanlık başlaması olarak da adlandırabiliriz.

Dördüncü basamak ise riskli kullanım aşamasıdır. Bu aşamada madde veya davranış bireyler için gittikçe ön plana çıkar ve amaç haline ulaşır. Davranış veya kullanım boş zaman etkinliklerinden ziyade amaç haline gelmiştir. Kişi üzüldüğünde sevindiğinde, başına gelen her durumda maddeye veya davranışa sığınır. İş/okul, aile ve sosyal yaşantısını ihmal etmeye başlar. Sorumluluk duygusu körelir. Normalde keyif aldığı aktivitelerden keyif almamaya başlar. Kişi bu dönemde bağımlı olmadığını ve hala davranışı/kullanımı bırakabileceğini iddia eder. Maddeye veya davranışa karşı tolerans gelişimi başlar. Tolerans gelişimine paralel olarak kişi, madde kullanımı veya davranışı sergilemeyi artırır. Çünkü belirli bir düzeyde kullanım kişide artık aynı etkiyi yaratmamaktadır. Bağımlılıktan önceki son aşamadır. Kötüye kullanım olarak da adlandırılabilir.

Beşinci ve son aşama ise bağımlılıktır. Kişi, madde kullanımı veya davranışı sergileme sıklığını bütün güne yaymaya başlamıştır. İçinde bulunduğu durumu sürdürebilmek temel amaç haline alır. Maddeden veya davranıştan uzak kaldığı zaman fiziksel veya psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaya başlar. Yoksunluk belirtisi, bağımlı hale gelen bireyde madde veya davranıştan uzak kaldığında gözlemlenen fiziksel veya psikolojik belirtilerdir. Bu yoksunluk belirtileri kullanılan madde veya davranışa göre hem psikolojik hem de fiziksel olarak

farklılaşabilmektedir. Kişi artık bağımlı olduğunun farkına varır ve maddeyi veya davranışı bırakamayacağını düşünür. Madde veya davranış üzerindeki tüm kontrolünü kaybeder. Sık sık başarısız bırakma girişimleri sergilenir. Bağımlılık kısır bir döngü halini alır.

Her birey yukarıdaki aşamaları yaşamak zorunda değildir. Çoğu birey bağımlılık aşamasına gelmeden davranışı veya kullanımı durdurabilir veya aynı basamakta kalabilir. Bağımlılığa giden bu süreç, kişiden kişiye farklılaşabilir. Kimi basamakları hızla atlarken, kimi için yıllar alabilir.

2.2. Bağımlılık Türleri

İnsan hayatta her şeyin bağımlısı olabilir, bu kimi zaman bir madde, kimi zaman bir eşya ya da davranış olabilir (Yeşilay, 2022a, s. 17). Kontrolsüzce sergilenen her davranış veya kullanılan her madde bağımlılık potansiyelini barındırır. Çalışmanın devamında madde bağımlılıkları ve davranış bağımlılıkları hakkında genel bilgiler paylaşılacaktır.

2.2.1. Madde Bağımlılıkları

Madde bağımlılığın tarihi nerdeyse insanlık tarihi kadar eskidir. Antikçağdan beri insanlar bilinçlerini değiştirmek ve hazzı ulaşmak için doğal keyif verici maddelere başvurmuştur; M.Ö. 2737 yılında Çin İmparatoru'nun Şifalı Bitkiler Tarifi kitabında esrarın adı geçmektedir (Tarhan & Nurmedov, 2019, s. 18).

Bireylerde madde bağımlılığının oluşumuna geçmeden önce, madde kullanımının nedenlerine bakmak gerekmektedir. Söz konusu nedenler bireyden bireye farklılık gösterebileceği gibi, madde kullanımının arkasında birden fazla neden de yatabilir. Bireylerin madde kullanım nedenleri arasında; vücutta dopamin hormonunu artırarak haz duygusunu yükseltmek, stresle başa çıkmak, maddenin yaratıcılığı tetiklediğine inanmak, kullanımın bireyi daha huzurlu ve sakin bir yapıya kavuşturduğunu varsaymak, sorunlardan ve problemlerden uzaklaşmak, özlem gibi çeşitli duyguları bastırmak vb. gibi birçok neden bulunabilmektedir.

Basit birkaç denemeden sonra bağımlılığa giden yolu ise bağımlılığa giden basamaklar adlı başlıkta açıklamaya çalışmışım. Yukarıda bahsi geçen nedenleri bir

süreliliğine de olsa bastırın kullanım, bireyde kullanıma devam edilmesi halinde bunlardan sürekli kurtulabileceği hissiyatı yaratmaktadır. Maddenin denenmesi ile başlayan süreç, daha sonra maddenin sürekli kullanımına (istismara) ve son olarak da bağımlılığa neden olmaktadır. Bu süreçte, bireyde maddeye karşı tolerans gelişimi ortaya çıkar ve sürekli kullandığı madde miktarını artırmak zorunda kalır. Eğer birey kullandığı madde miktarını artırmaz ise beyin belirli bir doza alıştığı için, bireyde istediği etkiyi yaratmaz.

Günümüzde madde bağımlılığına neden olan birçok çeşit ürün bulunmaktadır. Her maddenin etkisi, zararları ve bağımlılık süreçleri, hem maddenin yapısından hem de bireyin yapısından dolayı farklılık gösterebilir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM V) bağımlılığa neden olan maddeleri 10 küme şeklinde betimlenmektedir (2014, s. 231-291) Bunlar;

- “Alkol
- Kafein
- Kenevir (Kanabis)
- Varsandırılar (Hallüsinojenler)
- Uçucular (İnhalarlar)
- Opiyatlar
- Dindinleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler
- Uyarıcılar
- Tütün
- Diğer maddeler”

Yukarıda adı geçenler, bağımlılık yapıcı maddelerin genel adlarını kapsamaktadır. Alkol maddesi, içinde alkol barındıran tüm içecekleri kapsamaktadır. Kafein uyarıcı özelliği olan bir alkaloiddir. Genellikle çay, kahve, enerji içecekleri içinde bulunur. Ayrıca tıpta da kullanıldığı için çeşitli gıda takviyelerinin içinde rastlamakta mümkündür. Kenevirin halk arasında en bilinen adı esrardır. Kenevir bitkisel bir ürün olsa da içerisinde THC (Tetrahydrocannabinol) nedeniyle psikoaktif bir maddedir ve uyuşturucu özelliği taşımaktadır. Hallüsinojenler ise bireyde gerçekte var olmayan ama bireyin gördüğü nesne, kişi veya durumlara neden olan maddelerdir. LSD, meskalin, halüsinojen mantarlar, kristal, ateş veya buz diye adlandırılan maddelerdir. Genellikle laboratuvar ortamında üretilirler. “Uçucu madde denince ilk

akla gelenler arasında; yapıştırıcılar, boya tinerleri ve benzin gibi maddeler yer almakta, bunların yanı sıra; çakmak gazı, sanayi ve endüstri alanında kullanılan çamaşır suyu, aseton, boya incelticiler ve çeşitli spreylere de uçucu maddeler kapsamında değerlendirilmektedir” (YEDAM, t.y.b). Opiyatlar haşhaştan elde edilen bazı tıbbi ilaçları kapsamaktadır, bu bağımlılığa neden olan ise ilaçların tedavi dışında bilinçsiz kullanımıdır (NP İstanbul Hastanesi, 2022). Genellikle ağrı kesicilerin düzenli ve bilinçsiz kullanımı da opiyat bağımlılığı olarak kabul edilmektedir. Dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler madde bağımlılığı ise antidepresan, uyku ilacı, anksiyolitik gibi ilaçların doktor denetiminden uzak, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı kapsamaktadır. Uyarıcı maddeler amfetamin, efedrin, kokain, gat gibi kimi kimyasalların kullanımı ile oluşan bir madde bağımlılığıdır. Bu maddelerin kullanımda bağımlılık riski oldukça yüksektir. En yüksek bağımlılık oranına sahip olan tütün bağımlılığına konu olan maddeler ise tütün içeren tüm sigaralar, purolar, nargile vb. maddeleri kapsamaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği’nin belirlediği ve DSM V adlı tanı ölçütleri kitabında yer alan, madde kullanım bozukluğu (bağımlılığı) tanısının konulabilmesi için, son 12 aylık dönemde aşağıda belirtilen belirtilerden en az ikisinin görülmesi ve işlevsellikte sıkıntı veya klinik açıdan belirgin bir sıkıntı görülmesi gerekmektedir. Daha fazla belirtinin görülmesi ise bozukluğun şiddet durumunu belirtmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

1. *“Çoğu kez istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak madde alınır.*
2. *Madde kullanmayı bırakmak, denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar vardır.*
3. *Madde elde etmek, madde kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.*
4. *Madde kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hissetme durumu söz konusudur.*
5. *İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememeye ile sonuçlanan, yineleyici madde kullanımı vardır.*
6. *Madde etkilerinin neden olduğu yineleyici, toplumsal ya da kişilerarası sorunlar olmasına karşın madde kullanımını sürdürme durumu söz konusudur.*
7. *Madde kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili faaliyetlerin, eğlenme-dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması söz konusudur.*
8. *Maddenin tekrar eden bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın madde kullanımı sürdürülür.*

9. *Aşağıdakilerden biriyle tanımlanabilecek bir dayanıklılık (tolerans) gelişmiş olması söz konusudur:*
A. *Sarhoşluk ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde madde kullanma gereksinimi*
B. *Aynı ölçüde madde kullanımının sürdürülmesine karşın, belirgin olarak daha az etki sağlanması.*
10. *Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, yoksunluk gelişmiş olması:*
A. *Maddeye özgü yoksunluk sendromu*
B. *Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için madde (veya yakından ilişkili bir madde) alma”*

2.2.1.1. Madde Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar (Bozukluklar)

Uzun süreli madde kullanımı sonrası bağımlılığa dönüşen kullanım şeklinin hem zihinsel, hem fizyolojik hem de psikolojik bir çok etkisi bulunmaktadır. Her maddenin bireye verdiği zararlar bireyin metabolizması ve kullanılan maddenin çeşidine göre farklılaşabilmektedir.

Madde bağımlılığının bireyin metabolizmasına ya da fiziksel yapısına verdiği zararlara baktığımızda böbreklerde, karaciğerde, akciğerde tahribatlara, esrikliğe, halsizliğe, çalışmada güçlüğüne, sürekli ağız kuruluğuna, deride kuruluğa, sindirim bozukluklarına, kilo kaybına, çeşitli kanserlerin ve hatta ölüme bile neden olabileceği ifade edilmektedir (Saygılı, 2017). Alkol bağımlılığını ele aldığımız zaman tüm bu metabolizma hastalıklarının görülme ihtimali yüksektir. Tütün bağımlılığına baktığımız zaman ise özellikle akciğer tahribatları, kilo kaybı ve çeşitli kanserlerin görülme sıklığı daha fazladır.

Madde bağımlılıklarının ruhsal veya nörolojik etkilerini ele aldığımızda esriklik (entoksikasyon), maddeye ulaşamaması durumunda yoksunluk sendromu, psikozla giden bozukluklar, iki uçlu ve ilişkili bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı bozuklukları, takıntı-zorlantı bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, deliryum, isteksizlik, iş veya okul yaşantısını ihmal, kararsızlık, öğrenme güçlüğü titreme, unutkanlık vb. bir çok rahatsızlığa yol açtığından bahsetmek mümkündür (Yeşilay, t.y.).

Ayrıca madde bağımlılığının bireyde yol açtığı sosyal, ekonomik ve toplumsal sorunlara da bir parantez açmamız gerekmektedir. Madde bağımlılığı bireyin sürekli

madde ihtiyacını karşılama çabası ve bağımlılık halinden ötürü çalışacak durumda olmamasından kaynaklı olarak ekonomik sorunlara yol açmakta, bu ekonomik sorunlar özellikle aile arasında problemlere yol açmaktadır. Kişi eğer madde temin edecek ekonomik güçten yoksun kalırsa, bu durum hırsızlık, dolandırıcılık gibi adli suçlara da neden olabilmektedir. Madde bağımlısı bireyin temel amacının maddeyi temin etmek ve kullanmak gibi bir gayesi olduğundan sosyal ve toplumsal ilişkileri de zarar görmektedir. Bağımlı kişi yaşadığı fizyolojik ve ruhsal sorunlar nedeni ile daha içine kapalı bir hale gelmekte, hayata karşı isteksiz olmakta bu durum da aileden ve arkadaş çevresinden uzaklaşmalara, çalışamaz duruma gelmesine sebebiyet vermektedir. Toplumdaki bağımlı birey sayısı artıkça iş gücü azalmakta, suç işleme oranı yükselmekte ve milli gelir zarar görmektedir.

Aşağıda Yeşilay tarafından derlenmiş olan, madde kullanımının yol açabileceği, insan bedenine etkileri ve yoksunluk durumunda meydana gelen durumlar belirtilmiştir.

Tablo 2.1: Madde Bağımlılığı Sonucunda Ortaya Çıkabilecek Bedensel Etkiler ve Yoksunluk Sendromları

Kaynak: 101 Soruda Bağımlılık, Yeşilay Yayınları, 2022 syf 42-50

	Alkol	Tütün	Esrar	Sentetik Kanna- binoidler	Ectasy	Eroin	Kokain	Meta- amfetamin	Uçucu Maddeler
Bedensel Etkiler	-Ağızda kuruluk ve koku, tat alma duyusunda bozulmalar -Öksürük -Yüzde kızarıklık ve şişkinlikler -Baş ağrıları -Tutarsız davranışlar -Mide, karaciğer problemleri -Vücutta uyuşmalar -Yaşlanma	-Kanser çeşitleri -Kalp ve damar hastalıkları -Solunum sistemi hastalıkları -Cinsel fonksiyonlarda bozulma -Depresyon -Diyabet	-Göz kızarıklığı -Ağız kuruluğu ya da kusmanın eşlik ettiği mide bulantısı -Terleme -Tembellik Sendromu -Dikkat ve hafıza bozukluğu	-Ağız kuruluğu -Kalp atışlarında şiddetli hızlanma -Kalp krizi hissi -Kilo kaybı -Aşırı terleme -Sivilceler -Hafızada boşluklar	-Koordinasyon bozukluğu -Beden ısı ve kan basıncında artış -Böbreklerde hasar -Kalp ritmi bozukluğu	-Solunum Yavaşlaması -Kalp atışlarında yavaşlama -Mide, bağırsak hareketlerinde yavaşlama -Göz kapaklarının düşmesi -Ayakta durmakta zorlanma -Mide yanması, bulantısı veya kusma -Kaşıntı	-Göz bebeklerinde büyüme -Nabız hızlanması -Kan basıncının artması -Kalp atışlarında artış -Yüksek tansiyon -Burun tıkanıklığı -Cinsel iktidarsızlık	-Akciğer ödemi -Sinir uçlarında hasar -Beyin kanaması -Kalpte ritim bozukluğu, kalp yetmezliği, kalp krizi	-Bilinç kaybı -Uyuşukluk -Kalp yetmezliği -Merkezi sinir sisteminde hasar -Boğulmalar -Ölüm
Yoksunluk	-Kaygı -Titreme -Terleme -Kusma -Kalp atışlarında artış	-Huzursuzluk -Yorgunluk -Terleme -Kalp atış hızında değişim -Sinirlilik -Hızlı Hızlı	-Sinirlilik hali -Gevşeyememe -Hafıza bozukluğu	-Yoğun terleme -Titreme -Dikkat sorunları -Mide bulantısı -Mutsuzluk hissi	-Huzursuzluk -Kaygı	-Terleme -Burun akıntısı -İshal -Göz bebeklerinde büyüme -Şiddetli ağrı ve kramplar	-Burun akıntısı -Hayattan keyif alamama -Depresyon	-Aşırı uyku -Aşırı iştah artışı -İntihar düşünceleri	-Baş ağrıları -Uykusuzluk -Hafıza bozuklukları

2.2.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılıklar, söz konusu bir madde olmadan bireyin, bir davranışa bağımlı hale gelmesini esas almaktadır. Kişi bu bağımlı olduğu davranışı sergileyerek, huzurlu hisseder rahatlar ve madde bağımlılığında olduğu gibi beyindeki ödül mekanizmasını uyarır. Bağımlılık halini alan durdurulamayan davranış tekrarları yüzünden bireyin hayatında olumsuz sonuçlar görülmeye başlar, işlevselliğinde sorunlar baş gösterme aşamasına ulaşır. Birey bu davranışı artık sergilemek istemediğinde kendisini durduramıyor, iradesi ortadan kalkıyor, yaşamında bu davranışın tekrarına yönelik hem zihinsel hem fiziksel meşguliyet fazlasıyla yer tutuyorsa (özellikle başka bir işle meşgul olurken zihinsel olarak aklından sürekli o davranışı geçirmesi veya o davranışla ilgili planlar yapması), bu durum davranışsal bağımlılık olarak kabul edilir (Dinç, 2017).

Kimi toplumlarca kötü alışkanlıklar olarak adlandırılan davranışsal bozukluklar aslında bir beyin hastalığıdır. Madde bağımlılığında olduğu gibi, bağımlı olunan davranış için de bireyde sürekli bir gerçekleştirme arzusu vardır ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Ayrıca tolerans ve yoksunluk gibi bedensel belirtiler madde bağımlılıkları kadar açık bir şekilde ortaya çıkmasa da söz konusu durumlar davranışsal bağımlılık ölçütleri arasında da yer almakta; bir davranışın bağımlılık olarak atfedilebilmesi için zihinsel meşguliyet, tolerans, duygudurum değişikliği, kişilerarası çatışma, yoksunluk ve tekrarlanma (relaps) gibi ölçütleri de içermesi gerekmektedir (Arısoy, 2009).

Davranışsal bağımlılıklarda madde bağımlılıkları gibi bireyde fiziksel hastalık riski, psikolojik ve sosyolojik problemlere neden olmaktadır. Bağımlı olunan davranışın bırakılamaması ya da davranışın tekrarlanması üzerinde kontrol mekanizmasının yitirilmesi, söz konusu davranışa karşı haz ihtiyacının karşılanması için tolerans gelişmesi ve bu durumdan ötürü davranışın sıklığının veya süresinin arttırılması kişinin zamanını ve emeğini bağımlı olunan şeye harcamasına sebebiyet vermektedir ki; bu durum sonucunda da ailesel ve toplumsal problemlerin oluşması, okul, iş, aile ortamında sorumlulukların yerine getirilememesi ya da getirmede güçlük yaşanması neden olmaktadır.

Davranışsal bağımlılıklarla ilgili hala alan çalışmaları devam etmekte ve yaşanan toplumsal ve teknolojik gelişmelere paralel olarak davranışsal bağımlılıklar sürekli olarak güncellenmektedir. Güncel veriler ışığında davranışsal bağımlılıklar:

- Teknoloji Bağımlılığı (Bu davranışsal bağımlılık türü birden fazla bağımlılığı bünyesinde barındırmaktadır.)
 - Dijital Oyun Bağımlılığı
 - Sosyal Medya Bağımlılığı
 - Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı
 - Mobil Cihaz Bağımlılığı
 - Çevrimiçi Bahis ve Kumar Bağımlılığı
 - Kripto Para Bağımlılığı
 - Çevrimiçi Cinsellik Bağımlılığı
- Kumar Bağımlılığı
- Alışveriş Bağımlılığı
- Seks Bağımlılığı
- İlişki (Eş) Bağımlılığı
- Egzersiz Bağımlılığı olarak sınıflandırılabilir.

2.2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı

Günümüzde en yaygın olarak gözüken davranışsal bağımlılık türünü dijital bağımlılıklar oluşturmaktadır. We Are Social ve Hootsuite iş birliği ile yapılan 2022 yılına ait araştırma söz konusu yaygınlığın nedenlerini gözler önüne sermektedir. Ocak 2022 yılında yayınlanan raporun sonuçlarına göre, dünya genelinde 5,31 milyar insan akıllı telefon, 4,95 milyar insanın ise internet kullandığı belirtilmekte, ayrıca aktif sosyal medya kullanıcı sayısının ise 4,62 milyar kişiye ulaştığı belirtilmektedir (We Are Social, 2022). Ülkemiz bazında rakamlara baktığımız zaman ise aynı araştırmanın yayınlandığı tarih itibari ile (Ocak 2022 Türkiye Toplam Nüfusu 85,30 milyon kişi) Türkiye’de 69,95 milyon kişinin (toplam nüfusun %82) internete erişimi olduğu, 68,90 milyon (toplam nüfusun %80,8) kişinin sosyal medya hesabı bulunduğu, bireylerin günlük olarak yaklaşık 8 saatini internet başında geçirdiği ve sosyal medyaya harcadıkları sürenin günlük 2 saat 59 dakika olduğu belirtilmektedir (Recro Digital

Marketing, 2022). Burada göz ardı edilmemesi gereken bir husus ise internet kullanıcı sayısı ile sosyal medya kullanıcı sayısının neredeyse eşit olduğudur. Lakin atlanmaması gereken bir diğer husus ise kişilerin birden fazla sosyal medya hesabına sahip olabilecekleridir. Ulaşılan bu rakamlar teknoloji bağımlılığının neden en önemli ve yaygın davranışsal bağımlılık olduğu konusunda bizlere yeterince bilgi sağlamaktadır.

2.2.2.1.1. Dijital Oyun Bağımlılığı

Teknolojinin hızla gelişmesi bireylerin, dijital oyunlara zaman ve mekân fark etmeksizin ulaşmasına olanak sağlamıştır. Hemen hemen her yaşta bireyin dijital bir oyuna vakit ayırdığı, onunla rahatladığını ve eğlendiğini çevremizde gözlemlemekteyiz. Gerçek dünyadan kopmadan, tolerans geliştirmeden ve sorumlulukları ihmal etmeden oynanan dijital oyunların birey için faydaları da bulunmaktadır. Lakin dijital oyun oynamanın hayatın tek gayesi halini alması, gerçek dünyadan soyutlanmak, oyun oynama davranışına karşı tolerans gelişmesi ve oynanmadığı zaman yoksunluk semptomlarının yaşanması günümüzde dijital oyun bağımlılığının habercisi konumundadır. Çalışmanın kapsamı ve ana konusu olması nedeni ile dijital oyun bağımlılığı 2.2.3 bölümü ve alt başlıklarında detaylı olarak ele alınacak olup, gerek kuramsal bilgiler gerekse istatistiksel bilgiler detaylı bir şekilde çalışmanın devamında irdelenecektir.

2.2.2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesi doğrultusunda cihazların mobil olması ve internet kullanımının yaygınlaşması, insan hayatına kolaylıklar getirdiği kadar, yoğun kullanımın neden olduğu olumsuzluklarda oluşmaktadır. Sosyal medya, internet erişimi vasıtasıyla birçok kullanıcının içerik ürettiği, ürettiği içeriği paylaştığı ve bu paylaşılan içerikler ile etkileşime girdiği platformlar olup, Web 2.0 aracılığı ile hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medyada yoğun olarak paylaşılan içerikler; fotoğraf, video, haberler ve kişisel düşüncelerden oluşmaktadır. Günümüzde sosyal medya, internet kullanımının en yaygın nedenlerinden biri konumundadır. Eskiden özellikle gençler arasında yaygın olan sosyal medya kullanımı günümüzde her yaş kesimince kullanılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya uygulamaları veya web sitelerinde yoğun şekilde vakit geçirmeyi kapsayan, aşırı kullanım sonucu oluşan davranışsal bir bağımlılıktır. Sosyal medya bağımlılığı teknoloji bağımlılığı bünyesinde yer alır ve internet kullanımıyla ilişkilidir. Sosyal medya bağımlılığının belirtileri şunlardır (Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı, t.y.):

- “Sürekli çevrimiçi olma isteği
- Sosyal medya araçlarının yoğun olarak kullanımı
- Sosyal ortamlarda bile sosyal ağlara odaklanma
- Yüz yüze iletişim kurmaktan uzaklaşma
- Gündelik hayatın ve sosyal ilişkilerin zedelenmesi
- İnternet bağlantısı olmadığında ya da sosyal medyadan uzak kalınca huzursuz ve yoksunluk hissetme
- Yaşamın her anını ve tüm aktiviteleri sosyal ağlarda paylaşma isteği
- Sosyal medyada takip edilen kişilerle kendi hayatını karşılaştırma dürtüsü”

Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde çeşitli fiziksel ve ruhsal sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunlar arasında kişinin yalnızlaşması, sosyal yaşantısından kopması, stres ve anksiyeteyi gelişimi, depresyon belirtileri, otokontrol kaybı, öz benlik saygısının yitirilmesi, aile içi ilişkilerin negatif yönde gelişmesi gibi durumlar yaşanabilir (Yeşilay, 2022b, s. 30-31).

2.2.2.1.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı (ÇAB)

İnternet ve mobil cihazların yaygınlaşması, zaman ve mekândan bağımsız bir şekilde her an online alışveriş siteleri veya uygulamaları aracılığı ile alışveriş yapabilmeyi mümkün hale getirmiştir. Bu durum birey için büyük bir kolaylık sağlamaktadır. Özellikle online alışveriş sitelerindeki promosyonlar, fiziki mağazalara göre daha uygun fiyatlar, çeşitlilik ve zaman kaybının olmaması gibi durumlar, bu platformları avantajlı kılmaktadır. “Çevrimiçi alışveriş; fiyat arama, karşılaştırma ve istedikleri ürünleri en uygun fiyata bulabilme olanağı sunduğundan, tüketicilerin son kararlarını vermelerinde de büyük bir kolaylık sağlamaktadır” (Häubl & Valerie, 2000).

Bir davranışsal bağımlılık olan çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, bireyde içten gelen dürtülere bağlı olan ve kontrol etmekte güçlük çekildiği ve bu nedenlerle depresyon, anksiyete gibi psikolojik semptomlarla ilişkilendirilen ciddi bir bağımlılık

türüdür (Arıdur Ayazoğlu, Aksu, Ünübol, & Hızlı Sayar, 2019). Birey bu bağımlılık türünde satın alma dürtüsünün önüne geçemediği için çeşitli bahaneler (fiyatı uygundu, lazım olur, stok yaparım, hediye ederim vb.) üreterek sürekli çevrimiçi alışveriş platformlarından ürünler satın alır. Bağımlılıkların temel unsuru olan dopamin ve haz ilişkisi bu bağımlılık türünde de ön plana çıkmaktadır. Kişi alışveriş yaptıkça haz alır ve bu haz da beyinde dopamin hormonunun salgılanmasına neden olur. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ekonomik problemlere neden olmakla birlikte kişisel ve aile problemlere de sebebiyet vermektedir. ÇAB için ne ICD’de ne DSM’de hala tanı kriterleri belirlenmemiştir. Çevrimiçi alışveriş davranışını etkileyen iki tür etmenden söz edilebilir; bunlardan ilki hedonik boyutlu alışveriş olarak tanımlanan eğlenceye yönelik tüketim; ikincisi ise faydacı alışveriş olarak tanımlanan istek ve ihtiyaç kapsamında yapılan özel alışveriştir (Babin, Darden, & Griffin, 1994).

E-Ticaret Bilgi Platformu’nun 2021 (Ocak-Aralık) yılına kapsayan raporuna göre Türkiye’de, belirtilen dönemde 381,5 Milyar TL’lik harcama yapılırken, en çok harcama yapılan sektör %52,9 ile beyaz eşya ve küçük ev aletleri olmuştur, ayrıca gerçekleştirilen bu alışverişlerin %70’i mobil uygulamalar, %25 web sitesi kalan %5’lik kısım ise mobil web siteleri aracılığı ile gerçekleşmiştir (E-Ticaret Bilgi Platformu, 2022).

2.2.2.1.4. Mobil Cihaz Bağımlılığı

Mobil cihaz bağımlılığı kimi kaynaklarda cep telefonu bağımlılığı olarak da tanımlanabilmektedir. Mobil cihazlar gerek zaman gerekse mekândan bağımsız olma özellikleri sayesinde hayatımızı birçok alanda kolaylaştırmıştır. Verimliliği arttırması ve etkileşimi arttırması, eğlence imkanları sağlaması, günlük işleri kolay bir şekilde yapmak için yenilikçi yollar sunması bunlardan bazılarıdır (Yeşilay, 2022b, s. 25).

Mobil cihazların bu faydalarının yanında aşırı kullanımdan ötürü meydana gelen problemler ve bu problemlerin kronikleşmesi sonucu bağımlılık ihtimali de bulunmaktadır. Mobil cihaz bağımlılığı, bağımsız olarak hareket edebilen ve internet özelliği barındıran cihazların işlevselliği etkileyecek ve gündelik işleri ihmal edecek boyuta ulaşabilecek şekilde zararlı kullanımını ifade etmektedir. Akıllı cep telefonları, bilgisayarlar, tabletler ve oyun konsolları mobil cihaz bağımlılığını oluşturan

teknolojik aletlerin başında gelmektedir. Mobil cihaz bağımlısı olan birey bu cihazları kullanırken harcadığı vaktin farkına varamaz. Bu cihazların kullanımı sırasında birey ölçüsüz ve sınırsız bir şekilde kendini cihazdaki içeriğe kaptırır. Mobil Cihaz (Teknoloji) bağımlılığı rahatsızlığının ortaya çıkmasında genelde aşağıda belirtilen faktörler görülmektedir ve bu kriterlerin 5 tanesi bireyde mevcut ise patolojik teknoloji bağımlısı olduğu düşünülmektedir (Dilbaz, Teknoloji Bağımlılığı Nedir, Nedenleri Nelerdir?, 2021).

- *“Farkından olarak veya olmayarak çok fazla saat harcamak*
- *Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak*
- *Bilgisayardan, telefondan uzak kaldığı zaman boşluktaymış gibi hissetmek*
- *İnternette girebilmek için yemek yemeden dinlenmelerden arkadaşlarla vakit geçirmekten ödün vermek*
- *Teknoloji kullanım zamanını ayarlayamamak*
- *Teknoloji kullanımından dolayı depresyon, stres ve gerginlik durumu yaşamak*
- *Sadece dijital aletlerden zevk almak*
- *Çevresine ve ailesine kullanım süresi hakkında yalan söylemek”*

Mobil cihaz bağımlılığı fiziksel, ruhsal ve toplumsal alanda birçok probleme neden olabilmektedir. Bu problemlerin bireyde ne ölçüde geliştiği, hem bağımlılığın şiddeti hem bireyin kişilik özellikleri ile bağlantılıdır. Gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, beden duruşunda bozukluk, elde uyuşukluk, halsizlik (YEDAM, t.y.a), eklem ağrıları, baş ağrısı, mide bulantısı mobil cihaz bağımlılarında görünen fiziksel problemlerden bazılarını oluşturmaktadır. Ruhsal açıdan teknoloji bağımlılığının oluşturabileceği problemler arasında ise depresyon, stres, kaygı bozukluğu ve sosyal fobi, suçluluk duygusu, ani duygu durum değişiklikleri, uyku bozuklukları ve yeme problemleri bulunmaktadır. Toplumsal alanda oluşabilecek problemler arasında ise aile ve çevreyle sorunlar yaşamak, akademik başarıda veya iş başarısında düşüş, sosyal veya fiziksel aktivitelerde azalma, sosyal çevreden uzaklaşma yer almaktadır.

2.2.2.1.5. Çevrimiçi Bahis ve Kumar Bağımlılığı

Bahis ve kumar oynama, asırlardır hayatımızda var olan, haz, heyecan ve kazanma dürtülerinin hâkim olduğu bir davranış bozukluğudur (Kuş & Uğurlu Akbaş, 2022, s. 236). Bahis oynamak, kumar oynamanın bir çeşidi olarak kabul edilir. Kumar oynama davranışı, çeşitli oyunlara dayanan ve sonucunda para kazanılan veya

kaybedilen, sonucunun önceden kestirilmesi mümkün olmayan bir etkinliktir. Bahis ise bir öngöründe bulunarak gelecekteki bir etkinliğin (at yarışı, futbol/basketbol müsabakaları vb.) sonucunu tahmin etmek üzere girilen, ortada bir iddianın (genellikle para) olduğu bir etkinliktir. Çoğu ülkede bahis oynamak yasarken (ülkemizde buna dahil) kumar oynama davranışı yasadışı bir etkinlik olarak kabul edilir.

Çevrimiçi kumar ve bahis, zevk ve eğlence, sorumluluklardan uzaklaşmak, heyecan aramak ya da can sıkıntısından uzaklaşmak amacıyla oynanan şans oyunu türleridir (Yeşilay, 2022b, s. 37). Teknolojinin gelişimi ile çeşitlenen dijital aygıtlar ve internetin yaygınlaşması çevrimiçi kumar ve bahis oynama davranışını kolaylaştıran etmenler arasında yer almaktadır. Ayrıca dijital ortamda oynanan kumar ve bahis davranışında birey zaman ve mekândan bağımsızdır. Bireyin kumar oynama davranışını sergilemek için bir kumarhaneye gitmesi gerekmez ve istediği yerde, sahip olduğu cihaz ve internet aracılığı ile kumar oynama davranışını sergileyebilir. Ayrıca çevrimiçi kumar oynama davranışı, fiziksel olarak oynanan kumar oynama davranışının gerektirdiği aşırı zaman harcama girişimine de ihtiyacı yoktur. Çevrimiçi kumar oynama davranışının bir diğer özelliği ise kumar oynamanın yasal olmadığı ülkelerde de oynanmasıdır. Birey internetten edinilen çeşitli yazılımlar aracılığıyla başka ülkelere ait olan şans oyunu sitelerinde kumar oynama davranışını sergileyebilir. Birey çevrimiçi şans oyunu sitelerinde kimliğini gizli tutabilir ve bunun sağladığı konforu da yaşayabilir.

Kumar oynamanın yasal olduğu çoğu ülkede kumarhanelere giriş için bir yaş sınırı bulunmaktadır. Bu durum her ne kadar çevrimiçi şans oyunları siteleri için geçerli olsa da birey anonim bir kişilik oluşturarak yaşını büyütüp bu sitelerde kumar oynama davranışı sergileyebilmektedir. Ülkemizde ergenler üzerine gerçekleştirilmiş olan bir araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların %28'i her gün kumar sitelerinde ortalama 107 dakika geçirmekte, %8'inin ise harcadığı süre 3 saati aşmaktadır (Yeşilay, 2022b). İnternet üzerinden oynanan kumar ve bahis, ilk başlarda eğlenceli ve zararsız gözükse de ilerleyen zamanlarda ciddi sonuçlar doğurur ve bireyin yaşam kalitesini düşürerek davranışsal bir bağımlılığa dönüştürür ki özellikle ergenlerde bu

durumun bağımlılığa dönüşmesi çok sık rastlanan bir durumdur (Potenza, ve diğerleri, 2011).

Kumar oynama bağımlılığının tanı kriterleri ve bu bağımlılığının neden olduğu olumsuz durumlarla ilgili detaylı bilgi “*Kumar Oynama Bağımlılığı*” başlığı altında verilecektir.

2.2.2.1.6. Kripto Para Bağımlılığı

Günümüzde adından sıkça söz ettiren kripto para kavramı; sanal olarak kullanılan, kriptoloji tekniği ile şifrelenmiş, herhangi bir şekilde fiziksel olarak var olmayan sanal para birimidir. Bir kripto paranın aşağıda belirtilen 6 özelliğe sahip olması beklenir:

- i. “Merkeziyetsizlik,
- ii. İşlem ve sahip kayıtları,
- iii. Yeni arz oluşturma kuralları,
- iv. Sahipliğinin kriptografik tekniklerle sadece sahibince ispat edilebilmesi,
- v. Paranın sadece sahibinin emriyle el değiştirebilmesi,
- vi. Aynı anda aynı kripto para için birden fazla işlem yapılırsa sadece birinin yerine getirilmesi” (Lansky, 2018).

Kripto paralar, madencilik adı verilen bir süreçle oluşturulurlar ve özel donanım (hardware) sahip bireyler, verdikleri hizmetin karşılığı olarak bir network (ağ) tarafından sanal coinlerle (Örneğin Bitcoin, Ethereum vb.) ödüllendirilirler (Halkbank, t.y.). Oluşturulan bu coinler sanal cüzdanlara aktararak kullanılmak veya biriktirmek üzere muhafaza edilirler.

Kripto para bağımlılığı ile ilgili henüz yeterince araştırma yapılmadığı için ICD ve DSM’de yer almamaktadır. Lakin kripto paraya olan talebin giderek artması konuyu ilgi çekici kılmakta ve kendi borsalarında değer kazanıp, kaybetmesi, bireyler için durumu cazip hale getirmekte ve bağımlılık potansiyeli taşımaktadır. Kripto para piyasasındaki ilgi çekici ve haz uyandırıcı kısım ise coinlerde meydana gelen dalgalanmalardır (yatırımcılara kazanç/kayıp sağlaması). Nöropsikiyatri Hastanesi AMATEM Bağımlılık Merkezi’ne kripto para bağımlılarında aşağıdaki belirtiler görülebilmektedir:

- “Kripto paraların fiyat hareketleriyle yoğun şekilde meşgul olmak
- Sürekli olarak ekran başında oturup kripto paraların grafiklerini incelemek
- Günüün her saatinde ya da kısa zaman dilimlerinde sürekli yatırımların son durumlarına bakmak
- Uykusuzluk
- Daha fazla haz ve heyecan duygusu yaşama isteği
- Sosyal hayattan kendini soyutlama
- Hobilere ve sosyal faaliyetlere ilgi kaybı
- Yoğun anksiyete ve tahammülsüzlük
- Aile ve çevreye karşı ilgisiz davranışlar
- Para ticareti yapmak için fazla miktarda para harcamaya başlandıysa,
- Kişinin kendine ait olmayan paraları kullanması
- Sanal para bağımlılığını bırakmak isteyip bırakamaması” (2022)

2.2.2.1.7. Çevrimiçi Cinsellik (Siberseks) Bağımlılığı

Çevrimiçi cinsellik bağımlılığı ile seks bağımlılığı halk arasında birbiriyle çok karıştırılmaktadır. Çevrimiçi cinsellik bağımlılığı seks bağımlılığının bir alt kategorisidir. İkisinin en temel özelliği davranışsal bir bağımlılık olması, dopamin seviyesini etkilemesi ve dürtü kontrolü ile alakalı olmasıdır.

Bu bağımlılık türünde birey, porno siteleri, cinsel arkadaşlık siteleri gibi araçlarla kişisel tatmin amaçlı yoğun bir zaman harcamaktadır. Cinsellik bağımlılığı üzerine Cambridge Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmaya göre alkolik birinin beyin yapısı ile düzenli porno seyreden birinin beyin yapısının birbirine çok benzediği sonucu ortaya konmuştur, bu bağlamda alkolik birisinin beyni alkolden nasıl etkileniyorsa, çevrimiçi cinsellik bağımlılığı olan kişi de cinselliği hatırlatacak herhangi bir şey ile karşılaştığında beyni aynı şekilde çalışmakta ve aynı şekilde etkilenmektedir (Voon, 2014).

“İnternet ortamında cinsel içeriğin üç temel ulaştırılma biçimi vardır. İlki, internet yoluyla fotoğraf halinde ve video formatında pornografi değiş tokuşudur. Bu değiş tokuş e-posta, haber grupları ve web sitelerinin anasayfaları yoluyla gerçekleştirilir. İkincisi, chat grupları veya interaktif anasayfalar yoluyla eş zamanlı iletişimidir. Üçüncüsü, indirilebilir dosyalar, videotipler veya internet yoluyla sipariş edilebilen videodisklerdir” (www.ncsac.org/cybersex.htm adresinden akt.Tarhan & Nurmedov, 2019, s. 77).

Günümüzde siberseks bağımlılığı ile ilişkili olan bir diğer unsur ise cinsel partner bulmaya yönelik olan arkadaşlık siteleridir. Bu sitelerde kişi ister gerçek, ister anonim bir kimlik ile profil oluşturarak, kendisine gerek sadece siberseks bağlamında gerekse fiziksel seks bağlamında partner bulabilmektedir.

Aşağıda yer alan istatistikler çevrimiçi cinsellik konusunda (özellikle pornografi) internetin etkisini ortaya koymaktadır.

- *“Her saniye 28.258 internet kullanıcısı online olarak porno videoları izliyor.*
- *Her saniye pornografiye 3,075.64 \$ para harcanıyor.*
- *Her saniye 372 kişi arama motorlarında içinde porno, seks, adult geçen aramalar yapıyor.*
- *40 milyondan fazla Amerika’lı düzenli olarak porno sitelerini ziyaret edip porno filmi izliyor.*
- *İnternet sitelerinin % 35’inde pornografi ile ilgili içerikler yer alıyor.*
- *Tüm arama motoru sorgularının % 25 pornoyla ilgili (1 günlük yaklaşık 68 milyon arama)*
- *Porno izleyicilerinin 3’te 1’i kadınlardır.*
- *Arama motorlarında hergün 116.000 defa çocuk pornosu aranıyor.*
- *İnternet kullanıcılarının % 34’ü reklamlar aracılığıyla istemeyerek bu görüntülere maruz kalmaktadır.*
- *Gönderilen veya alınan 2.5 milyar e-posta porno içeriklidir.*
- *ABD’de her 39 dakikada yeni bir adult film çekiliyor.*
- *Amerika Birleşik Devletleri’nde bu sektör için yılda 16,9 \$ harcadığı tahmin ediliyor.*
- *Yaklaşık 200.000 Amerikalı porno bağımlısıdır” (Şakar, 2019).*

Çevrimiçi cinsellik bağımlılığı hayatın birçok boyutuna etki etmektedir. Bu davranışın bağımlılığa dönüşmesi halinde bireyde oluşabilecek durumlar şunlardır: sinirlilik, gerginlik gibi güçlü olumsuz tepkiler oluşur, sosyal çevresi ile ilişkileri zayıflar, gece geç saatlerde internette vakit geçirir, yaşadığı olumsuz duygulardan dolayı başkasını sorumlu tutar, ev içinde sessiz ve boş yer arayışı içinde bulunur, önceden keyif aldığı şeylerden zevk almamaya başlar, banyoda geçirdiği vakit uzar, cinsel ilişkiden herhangi bir açıklama yapmadan sürekli olarak uzak durmaya başlar, çok fazla mastürbasyon yapar, temizlik konusunda takıntılar geliştirir, devamlı olarak porno sitelerine ve dergilerine üye olur, cinsel içerikler için ciddi bir bütçe ayırır, sürekli cinsel içerikli şakalar yapma eğilimi gösterir, cinsel ilişkiyi yakınlıktan ziyade performans olarak değerlendirir, gerçekçi olmayan cinsel isteklerde bulunur ve

eşinden fiziksel ve duygusal olarak uzaklaşır (WebMD Editorial Contributors, 2020; Wilkaitis, 2015; Ekern, 2019)

2.2.2.2. Kumar Bağımlılığı

Kumar, isteyerek riske girmeyi temel alan, para veya maddi karşılığı olan, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu şansa dayalı oyunları ifade eder. Söz konusu olan şans elementi paranın taraflar arasında yeniden dağılımını sağlar. Kumar oynamanın temelinde heyecan hissi yaşayarak, kısa süre içerisinde, emek vermeden ve bir üretim işi olmaksızın kazanç sağlamak esastır. Genellikle şansını deneme isteğiyle başlayan kumar oynama davranışı, eğer bireyin davranışı tekrarlaması ve bundan haz alarak bunu bir yaşam biçimi haline getirmesiyle kumar bağımlılığına dönüşür. Kimi kaynaklar kumar bağımlılığı yerine kompulsif kumar oynama davranışı terimini kullanmaktadırlar.

“Kumar bağımlılığı her hastalıkta olduğu gibi birtakım süreçlerden geçerek zamanla gelişir. Kumar bağımlılığında gözlemlenen dört evre vardır. Birinci evreye kazanma evresi denir. Bu süreç genellikle kumarda büyük bir kazançla başlar... İkinci evre ise, kaybetme evresi olarak adlandırılır ve bu evrede kişi artık kumarla çok fazla meşgul olmaktadır. Tek başına kumar oynamaya, borç almaya, işi boşlamaya, aileye ve arkadaşlara yalan söylemeye ve borçlarını geri ödememeye başlar... Üçüncü evre artık çaresizlik evresidir ve artık kişi kumar üzerinde bütün kontrolünü yitirmiştir. Bu evrede hayatındaki her şey kumar olmuştur... Son evre ise umutsuzluk evresidir ve kişi bu evrede ciddi bir çöküntü yaşamıştır. Artık kimsenin onu umursamadığını ve yardımların işe yaramayacağını düşünür... (Yeşilay, 2022a, s. 137-138)

Günümüzde legal olarak oynanan ve bahis adı verilen at yarışı, spor müsabakalarına karşı oynanan iddialar, sayısal loto, milli piyango vb. tüm oyunlar birer kumardır. Tüm bu oyunlarında bağımlılık geliştirme potansiyeli bulunmaktadır. Ayrıca kahvehanelerde masa hesabına oynanan kâğıt ve taş oyunları da kumarın bir çeşididir. Sonuçta ortada bir maddi kayıp riski ve şans faktörü vardır.

Genelde kumar bağımlısı birey, kumar türevi oyunlar oynamak için kendisinde şiddetli bir dürtü hisseder ve bu dürtüye karşı koyamayarak kumar oynamaya başlar, kumar oynamanın verdiği hazzı yaşar ve daha sonra kazançlı çıkarsa özgüveni yükselir, yaşadığı haz artar ancak, kayıp söz konusu olursa şiddetli bir pişmanlık söz

konusu olsa da bu durum onu bir daha kumar oynama davranışından alıkoymaz (Ögel, 2021, s. 222).

Kumar bozukluğunun (312.31¹), DSM V'e göre bağımlılık kapsamına girebilmesi için, aşağıda belirtilen dokuz kriterden, en az dördünün, 12 aylık bir dönem içerisinde bireyde görülmesi, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açması, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışının söz konusu olması gerekmektedir:

- *"İstediği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinir.*
- *Kumar oynamayı bırakma ya da durdurma girişimleri sırasında huzursuz ya da kolay kızan biri olur.*
- *Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmak ya da durdurmak için, yinelenen, sonuç vermeyen çabaları olmuştur.*
- *Sık sık kumar oynama üzerinde düşünüp durur (örn. Geçmişteki kumar oynama yaşantılarını yeniden yaşamayı sürekli düşünüp durma, bir sonraki girişimini engellemek ya da tasarlamak, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünme).*
- *Sıklıkla, sıkıntı duyarken kumar oynama (örn. Çaresiz, suçlu, bunalmış, çökkün iken).*
- *Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra, çoğu kez, eşitlenmek için bir başka gün kumar oynama davranışı sergilemek.*
- *Ne denli kumar oynadığını gizlemek için yalan söyler.*
- *Kumar oynaması yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da iş olanağını tehlikeye atmış ya da yitirmiştir.*
- *Kumar oynadığı için düştüğü umutsuz parasal durumlardan kurtulmak için başkalarının parasal kaynak sağlamasına bel bağlar"* (APA, 2014, s. 289-290).

Söz konusu olan tanı ölçütlerinin bireyde karşılanmasının (tanı için yeterli sayıda kriterin), süreklilik hali söz konusu olabileceği gibi, birden çok dönem arasında belirtilerin yatıştığı süreçler de olabilmektedir. Ayrıca kumar bozukluğunun düzeyi, bireydeki belirti sayısına göre; ağır olmayan, orta derece ve ağır olarak seyreden şeklinde sınıflandırılmaktadır (Kuş & Uğurlu Akbaş, 2022, s. 236-237). Ayrıca yukarda belirtilen tanı kriterleri dışında en çok kullanılan kumar tarama ölçeği ise South Oaks Kumar Tarama Ölçeği'dir.

¹ Amerikan Psikiyatri Birliği tanı kitabına (DSM V) göre bozukluğun kodu

ICD ise kumar oynama bozukluğunu; çevrimiçi ağırlıklı ve çevrimdışı ağırlıklı olarak iki farklı kategoride ele almaktadır. Çevrimiçi ağırlıklı, bireyin genel olarak internet üzerinden (sanal) oynadığı kumar oynama davranışını ifade etmektedir ki, yukarıda çevrimiçi kumar bağımlılığı konusunda gerekli bilgiler paylaşılmıştır. Çevrimdışı ağırlıklı kumar bozukluğunda ise yoğunluk, internet üzerinde olmayan oynama davranışı ile karakterize edilir. Her ikisinde de 12 aylık bir süreçte, sürekliliğin olmasıyla birlikte, aşağıda listelenmiş davranışlar ile karakterize edilir:

- ❖ Kumar üzerinde kontrol kaybı (sıklık, yoğunluk, süre, başlangıç, bitiş, şartlar)
- ❖ İlgi alanları ve günlük aktivitelerin üzerine geçecek derecede artan kumar önceliği
- ❖ Negatif sonuçlara rağmen kumar alışkanlığının devamı. Davranış örüntüsünün kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki ve diğer alanlarda bozulma yaratacak yoğunlukta olması (ICD, 2020)

Bireyde kumar bağımlılığının oluşması hem şahsi hem ailevi hem de toplumsal problemlere neden olur. Kişisel problemleri ele aldığımızda; bireyde ruhsal problemlerin oluşmasına neden olur, madde bağımlılıklarına karşı yatkınlık ihtimali ortaya çıkar, kumar oynama davranışı nedeniyle sorumluluklarını ihmal etmeye başlar. Ailevi oluşabilecek problemlere baktığımızda ise; oluşan maddi kayıp nedeniyle aile içinde boşanma, aile içi şiddet gibi durumların ortaya çıkma ihtimali artar ve ailede güven ortamı kaybolur. Oluşabilecek toplumsal problemleri ele aldığımızda ise; şansa dayalı (haksız) kazanç meşru hale gelir ve gelecek nesiller için kolay para kazanma yolu olarak gözükmekten dolayı tehdit unsuru oluşturur. Ayrıca ülkemizde kumarın yasal olmamasından dolayı illegal yapılar oluşur ve bu oluşan yapılar güç ve servet kazanır.

2.2.2.3. Alışveriş (Onyomani) Bağımlılığı

Bir diğer davranışsal bağımlılık olan alışveriş bağımlılığında kişi satın alma dürtüsünü durduramaz ve özellikle ihtiyacı dışında satın alma davranışında bulunur. Kavram bazı kaynaklarda Kompulsif Satın Alma (KSA) bozukluğu olarak da geçmektedir.

İçinde bulunduğumuzun postmodern çağda, “...pazarlama ve reklam faaliyetleri aracılığıyla sürekli olarak bireyler tüketime yönlendirilmeye çalışılmakta ve bireylere tüketerek; toplumdaki statülerini belirleyebilecekleri, sorunlarını ve sıkıntılarını unutabileceklerini hafifletebilecekleri empoze edilmektedir...” (Kadıoğlu, 2014). Söz konusu durumdan ötürü bireyler sadece ihtiyaçlarını karşılamak için alışveriş yapmamakta, tüketimleri hedonik bir boyuta dönüşmüştür. Sürekli ve sınırsız şekilde tüketilen hizmet ve ürünler, popüler kültürün dayattığı sözde bir benlik saygısı oluşturmuştur. Ayrıca piyasanın canlılığı için devlet tarafından yönetilen sürekli yeniden değerlendirme süreci, aşırı ve uygun olmayan satın alma da dahil olmak üzere, satın alma ilk önce bir norm ve ardından ekonomik kalkınmaya destek olarak görülür hale gelmiştir (Neuner, 2005).

Alışveriş bağımlılığının, kişilerin kontrol etmekte güçlük çektiği ve içten gelen dürtülere bağlı olan depresyon, anksiyete gibi psikolojik semptomlarla ilişkilendirilen ciddi bir bağımlılık türü olduğu görülmektedir (Arıdur Ayazoğlu, Aksu, Ünübol, & Hızlı Sayar, 2019). Ayrıca başka mental ve psikotik bozukluklar, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu (OKB), depresyon, anksiyete, dürtüsellik gibi psikolojik semptomlarla da alakalı olabilmektedir. Aşırı satın alma davranışı genellikle stresli durumlar, hoş olmayan duygular, deneyimler ve gerginlik durumlarında nüks etmektedir (Bal & Okkay, 2022, s. 112).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın (ICD) hiçbir versiyonunda alışveriş bağımlılığı henüz davranışsal bağımlılık kategorisinde ele alınmamış ama her iki kuruluştaki da söz konusu bağımlılık ile ilgili araştırmalar geniş çerçevede ele alınmaktadır. Özellikle DSM V genişletilmiş baskısı için yapılan araştırmalarda, alışveriş bağımlılığının yakın zamanda madde ile ilişkisi olmayan bağımlılıklar arasında yer alacağı tahmin edilmektedir.

Nöro Psikiyatri Hastanesi AMATEM Bağımlılık Merkezi'ne göre alışveriş bağımlılığı olan bireyde aşağıdaki belirtiler görülebilir:

- Kişinin kendisini kötü hissettiği, heyecan aradığı veya eğlence ihtiyacı hissettiği durumlarda para harcamayı istemesi

- Bireyin alışveriş yaptığı zaman kendini rahat, güçlü ve huzurlu hissetmesi
- Alışverişe ciddi bir bütçe ayrılması
- Alışveriş yüzünden aşırı para harcayan kişinin ailesi ya da yakın çevresiyle sorunlar yaşaması
- İhtiyaçtan daha fazla ve yersiz alışveriş yapma
- Alışveriş yapma (para harcama) isteğini durduramaması
- Alışveriş yapma, para harcama, sürekli yeni bir şeyler alma isteği ile ilgili yoğun bir zihinsel meşguliyet (Dilbaz, 2022a)

2.2.2.4. Seks (Satiriasis – Nemfomani) Bağımlılığı

Seks bağımlılığı, bireyin zihninin sürekli cinsel istek ve arzularla meşgul olduğu, seks yapma isteğine karşı koyamama ve bu durumu genellikle farklı kişilerle gerçekleştirme isteği olarak tanımlanabilir. Cinsel bağımlılık iki temel özelliklerle karakterize bir örüntüde, belli bir cinsel davranış formunun aracı kılındığı durum olarak tanımlanır:

- i. Tekrarlayan tarzda davranışı kontrol etme yetersizliği
- ii. Önemli zararlı sonuçlarına rağmen davranışı sürdürme (Tarhan & Nurmedov, 2019).

Seks bağımlısı bireylerin genellikle cinsellik ile ilgili değişik fantezi ve istekleri, farklı türde obsesyonları ve aşırı mastürbasyon yapma gibi durumları olabilmektedir. Tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi seks bağımlılığı da beyin kaynaklı bir bozukluktur. Satiriasis söz konusu bozukluğun erkeklerde, nemfomani ise kadınlarda görüldüğü zaman kullanılan terimlerdir.

Sürekli devam eden cinsel düşünceler kişinin işlevselliğini, çalışma rutinini, çevresi ile olan ilişkilerini ve günlük işlerini gerçekleştirme gibi durumlarını etkiler, ayrıca söz konusu bağımlılıkta partnerin kim olduğu, fiziği, kişiliği vb. özellikleri çok önemli değildir, burada asıl amaç eylemi gerçekleştirmek yani hazza ulaşmaktır (Dilbaz, 2022b). Her bağımlılıkta olduğu gibi, kişi seks yapma isteğini karşıladıktan sonra geçici bir rahatlama yaşar fakat bir süre sonra bu istek tekrar uyanarak kısır bir

döngü halini alır. Seks bağımlılığında da tolerans gelişmesi ve yoksunluk sendromlarının yaşanması mümkündür.

Ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacıların bir kısmı, takıntılı cinsel davranışları bir bağımlılık olarak kabul etmemektedir. Bu nedenle seks bağımlılığı teşhis kriterleri belirsiz ve sübjektif olagelmıştır (Psikon, t.y.). Tarhan ise cinsel bağımlılığı, klinik olarak önemli bir bozukluğa veya huzursuzluğa yol açan, uygunsuz bir cinsel davranış biçimi olarak değerlendirmekte ve 12 aylık dönemde aşağıdaki en az üç maddeyle belirginleştiğini betimlemiştir:

- 1) *“Aşağıdakilerden herhangi birisiyle tanımlanmış olan tolerans:*
 - a. *İstenilen etkiye ulaşmak için, belirgin olarak artmış yoğunlukta cinsel davranışa yönelme ihtiyacı*
 - b. *Aynı yoğunluk düzeyinde cinsel davranış sürdürüldüğü halde belirgin olarak azalmış etki*
- 2) *Aşağıdakilerden herhangi birisiyle belirgin yoksunluk:*
 - a. *Cinsel davranışın kesilmesi üzerine fizyolojik ve/veya psikolojik olarak tanımlanmış değişikliklerle ilgili karakteristik psikofizyolojik yoksunluk sendromu*
 - b. *Kesilme semptomlarından kaçınmak veya bunları yatıştırmak için aynı veya benzer tarzda cinsel eylemlerde bulunma*
- 3) *Cinsel eylem çok defa planlandığından daha uzun bir periyodu kapsar veya daha yoğun yaşanır*
- 4) *Cinsel eylemi kontrol etme veya bırakmaya yönelik ısrarlı arzu veya başarısız girişimler söz konusudur*
- 5) *Cinsel eyleme hazırlık etkinliklerinde, eylemin kendisine ve etkilerinin normale dönmesine çok fazla zaman harcanır*
- 6) *Cinsel eylem yüzünden, önemli sosyal, mesleki veya rekreasyonel aktivitelerden vazgeçilir*
- 7) *İsrarlı veya tekrar eden fiziksel veya psikolojik bir probleme yol açması veya şiddetlendirilmesi muhtemel olsa da davranışa devam edilir”* (Tarhan & Nurmedov, 2019, s. 96-97).

2.2.2.5. İlişki (Eş) Bağımlılığı

İnsanoğlu hayatını idame ettirirken çeşitli paylaşımlarda bulunabileceği, güvenebileceği ve beraber bir gelecek inşa etmeyi planladığı karşı cinsten (bazı durumlarda bu aynı cinsiyeti taşıyan bireyler içinde geçerlidir bkznz. Homoseksüellik) bir partnere ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı doğrultusunda ilişkiler yaşar; kimi ilişkiler devamlılığını sürdürürken kimisi ise çiftlerin uyumsuzluğundan dolayı sona erer.

Ancak bazen sona eren ilişkilerden sonra birey hala partnerine bağlı kalabilmeyi, ilişkiyi devam ettirebilmeyi saplantı haline getirebilir.

İlişki bağımlılığı; bireyin hayattaki varlığını sürdürebilmek için kendini partnerine/eski partnerine saplantılı bir biçimde bağıllığı ile karakterize olan ve onsuz bir yaşam düşünemediği, ilişkideki tüm olumsuzlukları görmezden geldiği, tüm çabalarına rağmen duygu, düşünce ve davranışlarında değişimin meydana gelmediği ve sürekli bu durumun tekrarlandığı bir bağımlılık türüdür. Bağımlı ilişkilerde, bir tarafın isteklerinin sürekli karşılandığı, öteki tarafınsa hep verdiği bir dengesizlik ön planda olup sadece tek bir tarafın önemsendiği sağlıklı bir ilişki söz konusudur ki bazı durumlarda partnerler birbirine bağımlı olur ve bu kişiler yaşama sebeplerinin ilişkideki eşleri olduğuna inanırlar (Öztorun Kabataş, 2020).

İlişki bağımlısı olan birey, partneri olmadan yaşayamayacağını, olumsuz bir durum karşısında hayatının tepetaklak olacağını düşünür. İlişki bağımlılığında bir taraf veya taraflar partnerini/birbirlerini sürekli gözetim altında tutma ihtiyacı hissederler ve her şeyi bir arada yapma amacı söz konusudur, çünkü çok kısa ayrılık dönemleri bile onlar için tehlike çanlarının çalınmasına neden olur (Yalınçetin Tunca, t.y.). İlişki bağımlısı birey için belirsizlik veya ani değişimler korkutucudur. Bedeli ne olursa olsun ilişkisini devam ettirmek için elinden geleni yapar. İlişkinin kopması bağımlı birey için dengesinin bozulması, kendisini yetersiz hissetmesi ve güvenlik alanının kaybolması demektir. İlişki bağımlılığında da tıpkı diğer bağımlılıklarda söz konusu olduğu gibi aile ilişkileri, genetik faktörler, travmalar ve çevresel faktörler etkilidir. Bir bireyin ilişki bağımlısı olabileceğini gösteren çeşitli işaretler bulunmaktadır. Kişinin ilişki içinde kendini unutmaması, olaylara karşı aşırı tepki gösterme, sürekli iletişimde kalmayı istemek, yoğun kıskançlık duygusu ve bunun partnere yansıtılması, özlem söz konusu olan durumlarda yetersiz hissetme, kişisel eşyaların veya sosyal medyanın sürekli gözetim altında tutulması, kişinin partnerinin her alanında bulunma isteği, sürekli onaylanma isteği (Yılmaz, 2022), partnerinin ailesiyle yakın ilişki kurma isteği, arkadaşlarıyla olan iletişimine müdahale ve her şeyin önünde yer alma isteği bu işaretler arasında sayılabilir.

2.2.2.6. Egzersiz Bağımlılığı

Yürüyüş yapmak, spor salonunda egzersiz yapmak, koşmak, bisiklete binmek vb. birçok fiziksel aktivite şüphesiz ki bireyin ruh ve beden sağlığı için büyük önem teşkil etmektedir. Yapılan egzersizler bireyleri birçok fiziksel ve ruhsal hastalıktan korumakta, enerjisini yükseltmekte, hormon seviyelerini dengelemektedir. Fiziksel aktivite kişinin yaşam kalitesini arttırmakta, vücut işleyişini düzenlemekte, yorgunluğa karşı direnci arttırmakta, esnekliği geliştirmekte, daha iyi iş verimliliğini sağlamakta, kilo yönetimine yardımcı olmakta, depresyon riskini düşürmekte ve bireyin genel sağlığının korunmasına katkıda bulunmaktadır (Thompson & Donatelle, 2011; Blair ve ark., 1989). Lakin bu faydalı davranış makul düzeylerde olduğu sürece insan için faydalı bir aktivite olmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı kişinin sürekli fiziksel aktivitede (egzersiz yapma) isteğinde bulunması halidir. Egzersiz bağımlısı olan kişiler, egzersizi bir zorunluluk olarak görürler ve aşırı hale getirecek şekilde kontrol kaybı yaşarlar (Monok ve ark., 2012; (Szabo ve ark., 2015). Egzersiz bağımlılığı henüz DSM ve ICD’de yer almayan bir bağımlılıktır. Lakin diğer bağımlılıklar gibi hem fiziksel hem de zihinsel zararları mevcuttur. Ayrıca diğer bağımlılıklara nazaran egzersiz bağımlısı teşhisi koymak daha zordur. Veale, egzersiz bağımlılığı teşhisi koyabilmek adına yedi kriter belirlemiştir:

- “Günde bir veya daha fazla düzenli bir programla basmakalıp bir egzersiz modeline yol açan repertuarın daraltılması,
- Bireyin diğer faaliyetlere göre egzersize öncelik vermesi,
- Yıllar içinde gerçekleştirilen egzersiz miktarına karşı toleransın artması,
- Egzersiz programının kesilmesini takiben bir duyudurum bozukluğu ile ilgili yoksunluk belirtileri,
- Daha fazla egzersiz yaparak yoksunluk belirtilerinin hafifletilmeye veya önlenmeye çalışılması,
- Egzersiz yapma zorunluğunun kişisel farkındalığı,
- Bir yoksunluk döneminden sonra önceki egzersiz modelinin hızlı bir şekilde eski haline getirilmesi” (Veale, 1987).

2.2.2.7. Yeme Bağımlılığı

Beslenmek bireyin varlığını sürdürmesi için kaçınılmaz bir gereksinimdir. Vücudun işleyişi için kişinin beslenmesi yani yemek yemesi gerekmektedir. Lakin kimi insanlar bazı durumlarda (mutluluk, üzüntü, can sıkıntısı, psikolojik veya

fizyolojik bir rahatsızlık vb.) yemek yeme konusunda aşırıya kaçabilmektedir. Ya da sadece bir besin kaynağını tüketmeye karşı (çikolata, hamburger, pizza, makarna, şeker vb.) aşırı istekli olabilirler. Bu besin kaynakları genellikle karbonhidrat veya tatlı grubu olarak nitelendirilen besinleri içermektedir. Kişinin normal beslenme düzeni dışında çeşitli yiyecekleri tüketmeye karşı aşırı istekli olması ve bu besinleri tüketmesi yeme bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Yeme bağımlılığı olan bireyde söz konusu besini tükettiğinde hormonal değişimler meydana gelir ve beyindeki ödül mekanizması uyarılır. Daha önce de bahsettiğimiz üzere tüm bağımlılıklar beyindeki ödül (dopamin) seviyesi ile doğrudan ilişki içerisinde. Buradaki en önemli husus yeme bağımlılığı ile beslenme ve yeme bozukluklarının birbiri ile karıştırılmamasıdır. Beslenme ve yeme bozuklukları davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmekten ziyade psikolojik bir sorunu işaret etmektedir. Lakin yeme bağımlılığı davranışsal bir bağımlılıktır.

Yeme bağımlılığında da tolerans gelişmesi mümkündür ve kişinin tatmin olmak için tükettiği söz konusu olan besini artırması mümkündür. Bireydeki yeme bağımlılığının ilerlemesi birçok fizyolojik rahatsızlığı (kalp, damar, böbrek, kas rahatsızlıkları, şeker hastalığı ihtimali, hipertansiyon vb.) beraberinde getirir. Ayrıca kişide beden algısının bozulması nedeniyle psikolojik rahatsızlıklarda meydana gelebilir. Aşağıdaki belirtiler yeme bozukluğunun işaretçisi olabilmektedir:

- Bireyin tok olmasına rağmen, herhangi bir besine karşı istemsiz gelen yeme atakları
- Herhangi bir yiyeceğin aşırı tüketimi
- Bireyde aşırı yemek yemesini sınırlandırması gereken fizyolojik bir rahatsızlık olmasına rağmen yeme eylemini kontrol altına alamaması
- Kişinin herhangi bir besini aşırı olarak tüketmesinden dolayı kendisini suçlu hissetmesi
- Gizli gizli yeme ihtiyacı hissetmesi
- Çevrenin uyarılarına rağmen yeme davranışını sürdürmesi (Memorial, 2022).

2.2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyun kavramı ile ilgili TDK'na göre olan tüm tanımlamaları birinci bölümde ele almıştık. Bu bölümde dijital oyun kavramı; dijital altyapı vasıtası ile oluşturulan, tek kişi (yapay zekaya karşı) veya çoğul olarak oynanabilen (aynı takımda veya rakip olarak), çeşitli donanım ve yazılımların gerektiği, çevrimiçi (internet aracılığı ile) veya çevrimdışı (internet bağlantısına ihtiyaç duymadan) serbest zaman değerlendirme aktivitesi olarak ele alınacaktır (Frasca G. , 2001).

Günümüzde var olan teknolojiler sayesinde çeşitli aygıtlar aracılığı (oyun konsolları, tablet, akıllı telefon vb.) ile dijital oyuna, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın ulaşmak son derece kolay bir hal almıştır. Gündelik yaşam rutini içinde, belirli bir düzeyde dijital oyun oynamanın normal olarak kabul edildiği, hatta bireyde duygusal rahatlama gibi olumlu katkılarının da bulunduğu kabul görmektedir (Green & Bavelier, 2003). Ayrıca duyu organları arasında koordinasyonu sağlamakta, problem çözme becerilerini geliştirmekte ve analitik karar vermeye de katkı sağlamaktadır. Oyunlar aslında bir fantezi dünyasıdır ve birey bu dünyada oyunun sınırları dahilinde tüm özgürlük alanına haizdir. Tercih ettiği oyun türüne göre geniş bir alana sahip olabilir. İsteddiği karaktere bürünme şansına sahiptir. Bu sayede hayalindeki veya olmak istediği karakteri yaratabilir veya sahip olduğu özellikleri baskın hale getirebilir. Fuchs dijital oyun oynamanın bireylerdeki stresi azalttığını, iletişim becerilerini geliştirdiğini ve takım ruhu kazanmasında etkili olduğunu ileri sürmektedir (Fuchs, 2008, s. 31). Bahsi geçen faydalar temel faydalar olup, bu faydalar çoğaltılabilmektedir. Ögel bireylerin oyun oynama davranışında bulunmalarının altındaki sebepleri: merak, uyarılma isteği, can sıkıntısı, strese kurtulma, öfke ve kızgınlıktan uzaklaşma, başarısızlık duygusunu unutmak şeklinde sıralamıştır (Ögel, 2020b, s. 50). Bireyler oyunlarda kendini ispat etme şansını yakalar ve başarı sağladıkça daha fazla haz almak adına oyun oynama davranışını sürdürür. Bazı oyunların sonu yoktur, gelişim odaklıdır ve sürekli bir seviye atlama üzerine kuruludur. Bu durumu rütbe gibi düşünebilirsiniz. Örneğin Mobile Legends oyununda 7 seviye (rütbe) bulunmaktadır. Her seviyenin kendi içinde kıdemleri mevcuttur. Kıdemler tamamlandıktan sonra bir sonraki rütbeye geçilir ve bu durum oyuncuyu

başarıya ulaşmak için sürekli olarak oyunun içinde tutar. Bu seviyelerin en üstü mistik zaferdir. Oyuncular bu lige ulaşmayı bir yüksek statüye sahip olmaya eş tutarlar.

Lakin dijital oyun oynamaya aşırı vakit ayırmak bu faydaları geçersiz kılmakla birlikte, çağımızın yeni bir davranışsal bağımlılık türünü oluşturmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı; kişinin gündelik yaşamında oyunlara normalden fazla önem atfettiği ve zaman ayırdığı, işlevselliğini bozduğu, gündelik rutinini ve çevresiyle ilişkilerini etkileyen, fizyolojik ve ruhsal problemlere neden olan davranışsal bir bağımlılık türüdür. Tüm davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi beynin ödül merkezi ile ilişkilidir. Kimi kaynaklar dijital oyun bağımlılığını, çevrimiçi oyun bağımlılığı, oyun bağımlılığı, problemli oyun oynama, sanal oyun bağımlılığı, aşırı oyun oynama gibi kavramlarla açıklamaktadır. Çalışmada dijital oyun bağımlılığı teriminin kullanılmasıdaki sebepler arasında, oyun bağımlılığı kavramının kutu oyunları, taş ve kâğıt oyunları ve kumarı da kapsamı, çevrimiçi oyun bağımlılığı kavramında ise oyunların sadece çevrimiçi (internet) vasıtasıyla tüketildiği, çevrimdışı oyunların göz ardı edilmesi yatmaktadır. Oysaki çevrimdışı olarak tüketilen oyunların da bağımlılık potansiyeli son derece yüksektir.

Özellikle koronavirüs salgını sonrası alınan tedbirler, bireyi toplumdan izole etmiş ve yeni arayışlara sokmuştur. Birey, bu izole yaşamı içinde can sıkıntısından kurtulmak, zamanı değerlendirmek ve etkileşim sağlamak adına, bu dönemde dijital oyun tüketimine ağırlık vermiş ve dijital oyun oynama oranlarında büyük bir artış yaşanmıştır. ABD merkezli bir telekomünikasyon sağlayıcısı olan Verizon'a göre, karantina döneminde çevrimiçi oyun etkinliğinde %75'lik bir artış meydana gelmiştir (Shanley, 2020). Steam adlı online oyun dağıtıcısı, karantina döneminde 16 yıllık tarihinde ilk defa 20 milyondan fazla eş zamanlı aktif kullanıcı bildirmiştir (Stephen, 2020). Verilerden yola çıkacak olursak, dijital oyun sektörü salgın döneminde hem yeni oyuncular kazanmış hem de var olan oyuncuların oyunlarda daha fazla vakit geçirmesine sebebiyet vermiştir. Bu dönemde etkileşime dayalı ve çok oyunculu oyunların ilgi görmesi, her kesimden bireyin oyun dünyasına sığınmasına ve dijital oyunların yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak hayatımızda varlığını sürdüreceğini bizlere göstermiştir (Aygül & Eke, 2020, s. 87).

2.2.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığının Tanı Süreci ve Tanı Kriterleri

Dijital oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar arasında, diğerlerine oranla nispeten yeni kabul görmüş bir bağımlılık türüdür. Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılından beri oyun bağımlılığını bir hastalık olarak kabul etmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği ise oyun bağımlılığı ile ilgili ilk defa DSM V'in ilk versiyonunda maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar adı altında ele almış, spesifik olarak sınıflandırmamıştır. DSM V'in ilk versiyonunda yer almamasına rağmen, oyun bağımlılığı üzerinde ileri düzeyde araştırma ve çalışma yapılması kararı alınmıştır. Nihayetinde DSM V'in üçüncü araştırma ekinde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozuklukları (İOOB) olarak kendisine yer bulmuştur. Lakin klinik olarak ruhsal bir bozukluk olup olmadığına dair çalışmalar hala devam etmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği DSM V'in üçüncü ekine göre, bir bireye internette oyun oynama bozukluğu (dijital oyun bağımlısı) tanısı konulabilmesi için son 12 aylık dönemde aşağıda yer alan dokuz kriterden beşinin bulunması gerekmektedir:

1. *“Çevrim içi oyunlar ile sürekli zihinsel meşguliyet*
2. *İnternetin olmadığı ve çevrim içi oyunlara erişilemediği vakitlerde yoksunluk semptomları (güçsüzlük, sinir, kaygı vb.)*
3. *Çevrim içi oyunlara karşı tolerans geliştirip artan miktarda oyun oynamak*
4. *Çevrim içi oyun oynama tutumunu düzenlemeye çalışıp sürekli başarısız olmak*
5. *Sosyal yaşantının zarar görmesi ve negatif etkileri olmasına rağmen çevrim içi oyunlardan uzak duramamak*
6. *Aşırı çevrim içi oynama sonucunda gerçek hayata dair ilginin kaybolması ve önceden yapıldığında keyif veren aktivitelerin artık anlamsız ve keyifsiz gelmesi*
7. *Duygudurumda herhangi bir değişme olduğunda ya da stres anlarında bu ruh halinden kurtulmak için çevrim içi oyunlara geri dönmek*
8. *Daha fazla çevrim içi oyun oynayabilmek için aile üyelerine ve çevredekilere yalan söylemek*
9. *Yakın ilişkiler, akademik hayat ya da iş hayatındaki sorumluluklarda çevrim içi oyunlara olan bağımlılık sebebiyle negatif, yıkıcı sonuçların olması”* (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD) 11. Versiyonunda ise, kavram oyun bozukluğu² olarak ele alınmaktadır ve kendi içinde çevrim içi oyun bozukluğu, çevrimdışı oyun bozukluğu ve sınıflandırılmamış oyun bozukluğu olarak ayırmıştır. Oyun oynama bozukluğu tanısı koyabilmek için en az 12 aylık bir süreçte aşağıda yer alan kriterlerin karşılanması gerekmektedir. Ancak tüm kriterler karşılanıyor ve semptomlar şiddetli ise, tanı koyma süresi kısalabilir. Çevrim içi veya çevrimdışı olarak kendini gösteren sürekli veya tekrarlayan oyun oynama davranışı (bozukluğu) aşağıdakiler ile karakterize edilir.

- Sıklık, süre, oyunu sonlandırma veya başlama üzerinde bozulmuş kontrol
- Oyun oynama davranışının yaşamla ilgili diğer faaliyetlerin önüne geçmesi ve oyun oynamaya öncelik verilmesi
- Tüm olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynama davranışına devam edilmesi veya davranışın sonlandırılmaması
- Çevresinin ve kendisinin tüm çabalarına rağmen oyun oynama davranışını başarısız azaltma veya bırakma girişimleri
- Artan oyun oynama isteği ve tolerans gelişimi
- Herhangi bir etkinlik sırasında oyun oynamaya yönelik dürtü ve istekler yaşanması
- Oyun oynama davranışının sürekli, epizodik ya da tekrarlayıcı şekilde devam etmesi
- Oyun oynama davranışının mesleki, eğitimsel, ailevi, kişisel veya sosyal alanlarda işlevsellikte belirgin sıkıntılara yol açması
- Oyun oynama davranışı başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz ve bir maddenin veya ilacın etkisinden kaynaklanmaması gerekir (ICD 11, 2022)

ICD 11'e göre oyun oynama bozukluğu çevrimiçi oyunlardan kaynaklanıyorsa 6C51.0 koduyla, çevrimdışı oyunlardan kaynaklanıyorsa 6C51.1 ve sınıflandırılmamış oyun bozukluğu konumunda ise 6C51.Z koduyla tanımlanmaktadır.

² ICD 11 Hastalık Kodu "6C51 Gaming Disorder"

ICD 11 ve DSM V dışında dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çeşitli çalışmalarda da bazı ölçütler belirlenmiştir. Oyun bağımlılığı üzerine ilk çalışmaları yapan Griffiths'e göre ise bazı ölçütler şunlardır:

- Tolerans Gelişimi: Kişinin oyun oynama davranışından tatmin olabilmesi için, oyun oynama süresini artırması
- Çatışma: Bireyin uzun süreli sergilediği oyun oynama davranışından dolayı çevresindeki kişiler ile çatışma yaşaması
- Yoksunluk: Kişide oyun oynama davranışının azalması durumunda yaşadığı fiziksel veya ruhsal durumlar
- Nüksetme: Bireyin oyun oynadığı zamanlardaki bir ana veya duruna dönme isteği
- Duygu Durum Değişikliği: Oyun oynama davranışı sırasında aniden farklı ruh hallerine bürünmesi, örneğin mutluyken aniden üzüntüye kapılması, aniden sinirlenmesi vb.
- Dikkat Çekme: Birey için oyun oynama davranışının sergilenmesi en önemli etkinliktir ve bunu çevresine de bu şekilde lanse ederek dikkat çekmeye çalışmak (Gentile, ve ark, 2017; Griffiths, 2008; (Griffiths M. , 2015)

Görüldüğü üzere Dünya Sağlık Örgütü, Amerikan Psikiyatri Birliği ve yapılan diğer çalışmalarda tanı kriterleri üzerinde tam bir netlik sağlanamamıştır. Benzer kriterleri içermelerine rağmen tanıyı koymak adına gerekli kriter sayısı hepsinde farklılaşmaktadır. Kuss ve ark. (2017, s. 106) aşırı ama problemsiz bir şekilde dijital oyun oynayan kişi ile gündelik rutinlerinde problem yaşayan kişi arasında bir ayrımın olması gerektiğini savunmuşlardır. Burada göze çarpan husus ise oyun bağımlılığı konusunda, bağımlılık şiddetinin belirlenmesi için çeşitli boyutların belirlenmesi gerektiğidir.

Ayrıca ICD'ye göre uzun süreli dijital oyun oynama davranışının sergilenmesi, karmaşık görevleri yerine getirme, el-göz koordinasyonun gelişmesi, akranlar arası iletişimin güçlenmesi gibi yararlar sağlasa da eğer kişi bağımlılık belirtilerini de gösteriyorsa tüm bu yararlardan bağımsız olarak oyun bağımlısı teşhisi konulabilir (ICD 11, 2022).

2.2.3.2. Dijital Oyunlar Neden Bağımlılık Yapar?

Bir boş zaman etkinliği ve keyif amaçlı sergilenen bir davranışı bağımlılığa sürükleyen birçok etmen bulunabilir. Bir önceki cümledeki keyif kelimesi yani haz aslında bağımlılığın temellerinden biri konumundadır. Ögel'in (2020b, s. 61)de belirttiği üzere bağımlılığın gelişiminde en temel faktör beynimizdeki haz yolağı olarak isimlendirilen bölgenin hareket geçmesi ve bu bölgenin harekete geçtikten sonra tekrar aynı hazzı yaşamak istemesidir.

Bireyi oyun bağımlılığına sürükleyen kişisel nedenlere baktığımız zaman, oyunun dünyası, kişiye bir özgürlük alanı sağlamaktadır. Bu özgürlük istediğin şekilde davranmak ya da kimliğini gizli tutmak olabilir. Her yarattığı karaktere istediği özellikleri yüklemek oyuncunun elindedir. Kişi oyunda bağımsızdır, hesap verme gibi bir yükümlülüğü yoktur. Günümüzün teknolojik imkanları oyunlara istediğimiz zaman diliminde ve istediğimiz mekânda ulaşma imkânı sağlamaktadır. Yani oyun artık her an erişilebilir konumdadır. Oyuna olan bu erişim kolaylığı, oyun oynama davranışı sergilemeye meyil yaratmaktadır. Bir diğer unsur ise oyunların, bireyin gerçek dünyadan kaçmasına olanak sağlamasıdır. Yani bir nevi savunma mekanizması konumundadır. Günümüz toplumunda insanlar yaşadıkları sıkıntılardan, stresten, üzüntülerden uzaklaşmak veya günün yorgunluğunu atmak için dijital oyunlara sığınabilmektedir. Ayrıca kişinin yaşadığı başarısızlıklar karşısında ego tatmini sağlamak adına, dijital oyunlar kaçış için bir araç konumundadır. Başarısızlığı unutmak, baskılamak veya başarısızlığın verdiği hırs duygusunu bertaraf etmek için sanal bir dünyada özgürsünüzdür. Eğer çok oyunculu çevrimiçi bir oyun oynuyorsanız rakiplere veya dostlarınıza karşı bir saldırganlık sergileyerek bu başarısızlık duygusunu söndürebilirsiniz. Dijital oyunlar sürükleyici bir özelliğe sahiptir. Sizi dünyasına alır, gerçek zaman ve mekândan uzaklaşmanızı sağlar. Kimi oyunlar vardır ki fantezi dünyanızı gerçekleştirmenize bile olanak tanır. Ayrıca dijital oyunlar kendinizi ispat etmenize olanak tanır. Birey şüphesiz ki kendisini ispat ettiği bir ortamda ne geçen zamanın farkına varabilir ne de o ortamdan uzaklaşmak ister. Dijital oyunlar sürükleyicidir, bireye seviye atlama, yeni bir obje kazanma vb. gibi unsurlar sunarak devamlılığın sağlanmasını amaçlar.

Genetik nedenlerin de oyun bağımlılığına etki ettiğine dair çeşitli çalışmalar olsa da henüz elle tutulur anlamda kanıtlanmış bir durum bulunmamaktadır. Keza cinsiyet ve yaş faktörü üzerine yapılan çalışmalar olsa da henüz net bir sonuç ortaya konulamamıştır. Bahsi geçen konular üzerine hala yoğun bir şekilde çalışmalar yapılmaktadır. “*Psikolojik risk faktörleri olarak, kişilik ve mizaç faktörleri (örneğin nevroz, dürtüsellik, içe dönüklük, düşük öz saygı), duygu regülasyonu (belirsizlik ve risk altında zayıf karar verme becerisi, zayıf engelleyici kontrol) belirleyici niteliktedir. Ek olarak psikososyal risk faktörleri de davranışı belirlemede önemlidir (örneğin olumsuz yaşam tecrübeleri, akademik başarısızlık, düşük iş performansı, çevreyle zayıf sosyal ilişkiler, düşük iş doyumu)* (WHO’dan akt. Yeşilay, 2022, s. 54). Kişinin sahip olduğu kişiliği ve mizacı tercih ettiği oyunlar üzerinde de etkilidir ve bu doğrultuda oyun türü seçiminde bulunabilir. Sosyal ve çevresel nedenlere baktığımızda bireyin ailesi, yakın çevresi, iş veya okul arkadaşları, yaşadığı yer vb. nedenlerde oyun oynama davranışı üzerinde etki sahibidir.

Tüm bu unsurları ele aldığımız zaman dijital oyunların kişiyi sarmalaması, farklı bir dünyaya sürüklemesi ve bu durumun neticesinde bağımlılık riski oluşturmaları olağan bir durumdur. Oyun oynama davranışının bağımlılığa dönüşmesindeki en önemli unsur bireyin oyunla olan temasının ne düzeyde olduğudur.

2.2.3.3. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Etkileri

Dijital oyun bağımlılığı birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Bu zararlar fizyolojik, ruhsal veya toplumsal olabilmektedir. Bireyin oyun bağımlılığının zararlarından ne derece etkilendiği hem kişiliği hem de bağımlılık şiddeti ile doğru orantılıdır. Dijital oyun bağımlılığının zararlarının ortaya çıkması zaman alabilir ya hemen anlaşılamayabilir.

2.2.3.3.1. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Fizyolojik Etkileri

Oyun bağımlılığın birey üzerinde birçok farklı fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Kişinin bağımlılık derecesi, genetik yapısı, vücut mekanizmasının işleyişi, sosyal yaşantısı vb. birçok neden gördüğü zarar derecesini doğrudan

etkilemektedir. Dijital oyun bağımlılığın kişiye etkileri farklılık gösterebilir veya birden fazla etki aynı anda görülebilir.

Dijital oyun oynama davranışı sergilenirken bireyin hareketsiz olmasından kaynaklanan etkilere baktığımız zaman bunlar; obezite, dolaşım sistemi bozuklukları, kas ağrısı, iskelet sisteminden kaynaklanan bozukluklar (duruş bozukluğu) beslenme ve boşaltım bozuklukları olabilmektedir (Namlı & Tekkurşun Demir, 2020, s. 41). Kişi kendisini oyuna kaptırdığı için yemek yemeği ihmal etmekte veya tuvalete çıkmayı geciktirmektedir. Bu durum hem oyunların sürükleyiciliğinden hem de kişinin bağımlılık düzeyinden kaynaklanmaktadır. Kişinin dijital oyun oynarken bilinçsiz bir şekilde sürekli aynı pozisyonda kalması kas-iskelet yapısına zarar verebilmekte ve duruş bozukluklarına neden olabilmektedir.

Uzun süreli oyun oynama davranışının sergilenmesi sırasında veya sonrasında meydana gelen etkilere baktığımız zaman çok çeşitli zararlar göze çarpmaktadır. Kişi uzun süreli olarak bir ekrana baktığı ve hareketleri takip ettiği için gözlerde ağrı ve yanma hissi, göz kuruluğu ve başka göz bozuklukları yaşayabilir. Ayrıca yine ekrana uzun süreli sabitlenmeden kaynaklı olarak baş ağrısı, mide bulantısı, beyinde karıncalanma ve vücudun çeşitli bölgelerinde uyuşma hissi yaşayabilir. Bir diğer yandan kullandığı Mouse, klavye, konsol vb. oyun oynama donanımlarına bağlı olarak el-kol bölgesinde uyuşma, kireçlenme veya tutulma yaşayabilir.

2.2.3.3.2. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Psikolojik ve Zihinsel Etkileri

Dijital oyuna bağımlılığının etkileri yalnızca fizyolojik etkilerle sınırlı değildir. Bağımlılığının seyrine, kişilik, mizaç yapısına bağlı olarak çeşitli psikolojik ve ruhsal etkileri de bulunmaktadır. Çokça tartışılan bir konu, dijital oyunların saldırganlık davranışını tetikleyip tetiklemediğidir. Ulusoy'un çalışmasına göre (2008) şiddet içerikli oyun oynayanlar, diğer tür oyun oynayanlara göre daha saldırgan düşünceler ifade etmektedirler. Ögel (2020b, s. 58) ise saldırganlık konusunun bireye göre değişkenlik gösterdiğini savunmakta, bu konuda kişinin şiddete olan eğiliminin önem arz ettiğini vurgulamaktadır. Kişi eğer şiddete meyilli ise oyunlardan daha çok etkilenecektir. Dijital oyun bağımlılığı saldırganlık davranışına meyil vermekle

birlikte kişiyi şiddet ve korkuya da sevk etmekte, fiziksel ve sosyal aktivitelerden uzak kalma ve duygusuzlaşma gibi sonuçlar da doğurabilmektedir (Lieberman, Fisk, & Biely, 2009, s. 308). Sosyal aktivitelerden uzak kalma bireyin içine kapanmasına veya çevresiyle olan iletişimin zayıflamasına neden olabilmektedir. Ayrıca araştırmalar, özellikle şiddet içeren dijital oyun oynayan bireylerde depresyon, anksiyete, şiddet davranışına eğilim, düşmanca duygularda artış ve şiddet davranışına duyarsızlaşma gibi psikolojik problemlerin görülebildiğini göstermektedir (Karaduman & Aciyan, 2020, s. 464). Ayrıca bireyde depresyon veya kaygı bozukluğu mevcutsa oyun oynama davranışı var olan bozuklukları tetikleyebilmekte veya kısa süreli ataklara neden olabilmektedir. Tüm bunlara ek olarak problemlili oyun oynama davranışı sergileyen bireylerde sinirlilik hali, huzursuzluk, mutsuzluk gibi duygular görülebilmektedir. Oyun Bozukluğu olan bireyler, genellikle diğer etkinlikler sırasında oyun oynamaya yönelik dürtüler veya istekler de yaşayabilirler (ICD 11, 2022). Eğer ki oyun oynama bağımlılığı ergenlik çağlarında yaşanıyorsa, adolesanda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim açısından sorunlarda ortaya çıkabilmektedir.

Ögel (2020b, s. 57) dijital oyun oynayan bireylerin vücutlarındaki kimyasal değişimlere bakıldığında, oyunların, aynı uyuşturucu maddeler, sigara veya alkolün yaptığı gibi dopamin salgısını arttırdığını belirtmiştir. Tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi eğer bağımlılık şiddetlenmiş ise kişi, bulunduğu ortam veya durum fark etmeksizin bağımlısı olduğu nesne veya davranışa yönelik sürekli bir düşünce halindedir. Dijital oyun bağımlısı bireyde içinde olduğu ortam veya durum fark etmeksizin oyunla ilgili sürekli bir zihinsel meşguliyet yaşayabilir.

Dijital oyun bağımlılığı; madde kullanımına bağlı bozukluklar, duygudurum bozuklukları, anksiyete veya korkuya ilişkin bozukluklar, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve uyku-uyanıklık bozuklukları ile bir arada görülebilir (ICD 11, 2022). Ya da kişinin dijital oyun bağımlısı olmasından dolayı, yeni bağımlılıklar (kumar, içki, sigara, madde vb.) ortaya çıkabilir.

2.2.3.3.3. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Toplumsal ve Ailevi Etkileri

Tüm davranışsal ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi dijital oyun bağımlılığının hem ailevi hem toplumsal etkileri mevcuttur. Bağımlılıktan ötürü oyuna harcanan zamandan ötürü kişi işlevsellikte sıkıntı yaşayabilmektedir. Yapması gereken işleri veya sorumluluklarını erteleyebilir ya da yerine getirmeyebilir. Dijital oyunlara harcanan zaman bireylerin iş yaşantısındaki veya akademik hayattaki başarılarını etkileyebilir. Kişi dijital oyuna olan bağımlılığından dolayı işini kaybedebilir, okulda başarısız olabilir hatta okulla ilişkisi bile kesilebilir. Ayrıca oyuna harcadığı zamandan dolayı yakın çevresiyle özellikle de ailesiyle problemler yaşayabilir. Söz konusu bağımlılığından ötürü çevresine veya ailesine karşı sorumluluklarını ihmal edebilir. Bu durum aileyle veya yakın çevreyle olan ilişkilerin zayıflamasına hatta kopma noktasına kadar ilerlemesine neden olabilir. Dijital oyun bağımlılığından ötürü eşler arasında şiddetli tartışmalar yaşanabilmekte ve bunun sonucunda durum boşanmaya kadar varabilmektedir. Ayrıca ailenin veya yakın çevrenin, bağımlı kişiye oyun oynama davranışını azaltmasını veya bırakmasını söylemesi, bağımlı bireyde disfori yaşanmasına sebep olabilir ve oyun oynama davranışını azaltmasını söyleyen bireylere karşı düşmanca tavırlar takınmasına sebebiyet verebilir ya da sözlü veya fiziksel şiddet sergilemesine neden olabilir (ICD 11, 2022).

Oyun oynama bağımlılığı olan kişilerin genelde düşük özgüvene sahip olduklarına yönelik çalışmalar bulunmaktadır ve bu durum sosyal problemler yaşamaya sebebiyet verebilmektedir (Yeşilay, 2022b, s. 63). Kişi bu durumdan ötürü içine kapanık olabilmekte, sosyal ortamlardan uzak durabilmektedir. Ayrıca yeni arkadaş edinmekte veya duygusal bir ilişki için adım atmakta zorluk yaşayabilmektedirler. Genelde vakitlerini evde oyun oynayarak geçirmeyi tercih etmektedirler.

Dijital oyunlar bireyi gerçek hayattan uzaklaştırdığı için sanal uzamda birey, normalde yapamayacağı (birini öldürmek, şirket kurmak, spor kulübü yönetmek,

çiftlik idare etmek vb.) işleri yapabilmekte ve bu durum zamanla bireyde zor olandan kolayca kaçma ve çevreye duyarsızlığın artmasına sebep olabilmektedir (Makas, 2008).

Tüm bu etkiler toplumsal bağlamda düşünüldüğünde, dijital oyun bağımlılığı bireyi toplumdan uzaklaştırmakta, işlevselliği etkilemekte ve yakın çevre ile sorunlara neden olarak toplumsal yapıyı etkilemektedir. Ayrıca dijital oyunların şiddete eğilimi artırması ahlaki ve adli sorunlara da sebebiyet verebilmektedir.

2.2.3.4. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Teşhisinde Kullanılan Ölçekler

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili kullanılan ölçekler konusunda şu ana kadar herhangi bir standart ölçek belirlenmemiş, var olan ölçeklerin üzerine tartışmalar devam etmekte ve yeni ölçek geliştirme çalışmaları devam etmektedir. Gerek Dünya Sağlık Örgütü gerekse Amerikan Psikiyatri birliği henüz herhangi bir ölçek geliştirmemiştir. Dijital oyun bağımlılığı belirtilerini ve şiddetini değerlendirmek amacıyla ulusal ve uluslararası literatürde kullanılan, likert tipinde geliştirilen ölçüm araçlarına aşağıda yer verilmiştir:

Çocukların Oyun Bağımlılığı Teşhisinde Kullanılan Ölçekler

- Horzum ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen “*Çocuklar için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği*” 21 maddeden oluşmaktadır. 4 alt boyut içermektedir. Bunlar; dijital oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellenme durumunda rahatsız olma, dijital oyunu hayalinde yaşatma ve gerçek yaşamla ilişkilendirme, dijital oyun oynamaktan dolayı sorumlulukları aksatma ve oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etme şeklindedir.
- “*Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği*” 24 maddeden oluşmakta ve 4 alt boyut içermektedir. Bunlar; Dijital oyuna aşırı odaklanma ve çatışma, oyun oynama süresinde tolerans gelişmesi ve oyun oynamaya yüklenen anlam, sorumlulukların ertelenmesi ve yoksunluk durumunda oluşarlardan meydana gelmektedir (Hazar & Hazar, Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, 2017).

- Şahin ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” tek boyut incelemekle birlikte 6 maddeden oluşmaktadır.
- “Erken Yaşlarda Dijital Oyunların Etkileri” adlı ölçek 25 maddeden oluşmakta ve 5 alt boyut içermektedir. Alt boyutlar; eğlenme, öğrenme, fiziksel boyut, sosyal boyut ve duygusal boyuttan oluşmaktadır. (Balaban Dağal & Bayındır, 2019)

Ergenlerin Oyun Bağımlılığı Teşhisinde Kullanılan Ölçekler

- Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği” adlı ölçek 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları; belirginlik, dayanıklılık, durum değiştirme, geri çekilme, nüksetme, çatışma ve sorunlar öğelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliği ve güvenirliliği kanıtlanmış Türkçe uyarlaması Hale Ilgaz (2015) tarafından yapılmıştır. Baysak ve arkadaşları (2016) ise yetişkinler için uyarlamasını yapmıştır. Çalışmamızda da kullanılan, 7 madde ve tek boyuttan oluşan, geçerliliği ve güvenirliliği kanıtlanmış ölçeğin (DOBÖ-7) kısa formu ise Irmak ve Erdoğan tarafından oluşturulmuştur (2015).
- “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği” 21 maddeden oluşmakta ve aksaklıklar, başarı, ekonomik kazanç alt boyutlarını irdelemektedir (Kaya A. B., 2013).
- Anlı ve Taş (Anlı & Taş, 2018) tarafından oluşturulan “Ergenler için Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği” 54 madde ve internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığını içeren 2 alt boyuttan meydana gelmektedir.
- Bir diğer ergenler için oluşturulan, “Video Oyunları Bağımlılığı Testi” ise 14 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır (Van Rooij, ve ark., 2012).

Yetişkinlerin Oyun Bağımlılığı Teşhisinde Kullanılan Ölçekler

- Kiraly ve arkadaşları (2017) tarafından “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Testi (İOOBT-10)” 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır.
- Pontes ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Testi (IOOBT-20)” 20 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Önem atfetme, duygudurum değişikliği, tolerans, geri çekilme belirtileri çatışma ve

nüks alt boyutlarını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın Türkçe uyarlaması Çakıroğlu (Çakıroğlu, 2018) tarafından yapılmıştır.

- Yetişkinler için bir diğer ölçek olan, “*İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği*” 27 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Aynı ölçeğin 9 maddeden oluşan kısa formu da mevcuttur (Lemmens ve ark., 2015).
- Pontes ve Griffiths (2015) tarafından geliştirilen “*İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form ([IOOBÖ9-KF])*” isimli ölçek 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır.
- “*Üniversite Öğrencileri için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği*” 21 maddeden oluşmaktadır. Aşırı odaklanma ve erteleme, çatışma-yoksunluk-arayış ve duygu değişimi, dalma odaklı 3 alt boyuttan meydana gelmektedir (Hazar & Hazar, 2019).
- “*Problemli Çevrimiçi Oyun Kullanımı Ölçeği*” 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları; öfori, sağlık problemleri, çatışma, kontrol kaybı ve sanal ilişkileri tercih etme üzerine kurgulanmıştır (Kim & Kim, 2010). Çalışmanın Türkçe uyarlaması 2015 yılında yapılmıştır (Akin, Turan, & Akin).
- Tekkurşun-Demir ve Mutlu-Bozkurt (2019) tarafından geliştirilen “*Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği*” 18 madde ve bilişsel, duyuşsal, davranışsal 3 alt boyuttan oluşmaktadır.
- “*Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği*” 12 madde ve içsel farkındalık, dışsal farkındalık ölçen 2 alt boyuttan meydana getirilmiştir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2020).
- Aydın (2017) tarafından oluşturulan “*Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği*” 24 madden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Sosyal ağ bağımlılığı ölçeği, anlık mesajlaşma bağımlılığı ölçeği, çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ve web siteleri bağımlılığı ölçeği alt boyutları oluşturmaktadır.

Söz konusu çalışmalarda görüldüğü üzere ergenler için oluşturulan birçok ölçek yetişkinler için uyarlanmış ya da yetişkinlere uygulanmıştır. Söz konusu ölçeklerin uygulanabileceği yaş aralığı belirsizdir. Bu sebeple çalışmada kullanılan ölçek her ne kadar ergenler için oluşturulmuş olsa da tüm yaş gruplarını kapsayacak şekilde uygulanacak ve bu doğrultuda geçerliliği ve güvenilirliği test edilecektir.

2.2.3.5. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Tedavisinde Kullanılan Yöntemler

Dijital oyun bağımlılığına yönelik tedavi çalışmalarının oldukça sınırlı olduğu görülmekte, oyun bağımlılığına özgü geliştirilmiş ve etkinliği kanıtlanmış bir tedavi yaklaşımına rastlanmadığı vurgulanmaktadır (Denizci Nazlıgül, Baş, Akyüz, & Yorulmaz, 2018). Buna rağmen dijital oyun oynama davranışı, davranışsal bir bağımlılık boyutuna ulaştığında, kişinin yaşam kalitesini eski haline getirmek için profesyonel yardım alma zorunluluğu doğmaktadır. Dijital oyun bağımlısı kişinin, bağımlılık düzeyine bağlı olarak psikolog ve psikiyatrist eşliğinde bir tedavi planı uygulanmalıdır. Tedavide öncelik dijital oyun bağımlılığının altında yatan sebeplerin saptanması ile başlar. Sebepler belirlendikten sonra farmakolojik tedavi (ilaç tedavisi), farmakolojik olmayan tedavi (Bilişsel Davranışçı Terapi, Grup terapisi, Farkındalık terapisi, aile terapisi, rekreasyon terapisi, sanat terapisi) veya kombine yani hem farmakolojik tedavi hem de farmakolojik olmayan tedavi birlikte uygulanabilir. Eğer bağımlılık çok ilerlemiş ise yatarak tedavi yöntemi de tercih edilebilmektedir. Tedavi yöntemi dijital oyun bağımlısı bireyin ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirilmelidir. Tedavi sürecinde aileye ve yakın çevreye etkin bir rol düşmektedir. Bağımlı kişi tedavi konusunda desteklenmeli ve profesyonellerin yönlendirmeleri dikkate alınmalıdır.

2.2.3.5.1. Farmakolojik Yöntemler (İlaçla Tedavi)

Dijital oyun bağımlılığının tedavisinde, ilaçla tedavinin etkinliğini değerlendiren çok az çalışmaya rastlanmaktadır. Psikiyatrist desteği ile ilaç tedavisine başlanabilmesi için bağımlılığının tüm faktörlerinin değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Kişideki oyun bağımlılığının şiddeti, tolerans gelişiminin durumu, yoksunluk semptomlarının boyutu özellikle ilaçla tedavisi konusunda yönlendirici niteliktedir. Eğer kişide oyun oynama davranışı bırakıldığında, yoksunluk semptomları (depresif bir ruh hali, stres, yorgunluk, titreme, sinirlilik, kaygı hali, uykusuzluk, terleme, kişisel hijyeni ihmal, yeme bozuklukları, obsesif durumların gelişmesi vb.) ortaya çıkıyorsa çeşitli ilaçlardan faydalanmakta yarar görülmektedir (Çölümlü, 2021). Burada devreye giren bir diğer önemli husus ise kişinin başka bir psikolojik veya ruhsal probleminin var olup olmamasıdır. Eğer herhangi bir problem

söz konusu ise (dijital oyun bağımlılığı ile bağlantılı veya ilintili olmayan) öncelikle söz konusu durumun tedavisine başlanmalıdır. Farmakolojik tedavide yoksunluk semptomları ve dijital oyunu bırakma davranışı sonrasında oluşabilecek dopamin düşüklüğünde yoğunluklu olarak antidepresan veya anksiyolitik ilaçlar psikiyatristler tarafından tercih edilmektedir. Bağımlı bireyde yoksunluk durumunda oluşabilecek durumlar için seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSGI) tipi antidepresanlar tercih edilebilmektedir. Serotonin kaynaklı bu antidepresanların amacı vücutta serotoninin kalmasını sağlamaktır. Seçici serotonin geri alım inhibitörü türü antidepresanlar bu taşıyıcı proteinlerin çalışmasını durdurarak serotoninin sinaptik boşlukta kalmasını sağlar (Havle, 2015). Bu sayede serotonin vücutta kalarak, eksikliğinde görülen depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh halinin engellenmesi amaçlanır. Serotonin, ruh halinizden bağırsak hareketlerinize kadar her şeyi etkileyen önemli bir nörotransmitterdir. Seçici serotonin geri alım inhibitörü (SSRI) grubundaki ilaçlarda etken madde olarak sertralin (ticari ismi Lustral ve muadilleri), essitalopram (ticari ismi Cipralax ve muadilleri), sitalopram (Ticari ismi Cdtrex ve muadilleri), paroksetin (Ticari ismi Paxil ve muadilleri), fluoksetin (Ticari ismi Prozac ve muadilleri), fluvoksamin (Ticari ismi Luvox ve muadilleri) etken maddeleri bulunur ve bu grup ilaçlar anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar ve obsesif kompulsif bozuklukların tedavisinde de kullanılan birinci basamak ilaçlardır (İrgil, t.y.).

Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan farmakolojik klinik çalışmalara göz attığımız zaman, oyun bağımlısı olan 11 hastaya uygulanan 6 haftalık bupropion atipik antidepresan (ticari isimleri olan Wellbutrin ve Zyban) tedavisi sonucunda yapılan değerlendirmede, oyun bağımlılarının oyun oynama sürelerinin azaldığı belirlenmiştir (Han, Hwang, & Renshaw, 2010). Yapılan bir başka çalışmada dijital oyun bağımlılığının şiddeti ile depresif ruh halinin belirtilerinin azaltılması hedeflenerek, bu iki problemi yaşayan 50 erkek hastaya bupropion tedavisi, 12 hafta süreyle uygulanmış ve tedavi sonucunda yapılan değerlendirmede, hastaların depresif ruh hallerinde iyileşme ve oyun bağımlılığı şiddetinde azalma olduğu belirlenmiştir (Han & Renshaw, 2012). Söz konusu olan iki çalışmada prospektif ve kontrol gruplu çalışmalar olarak tasarlanmıştır. Ayrıca DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) tedavisinde kullanılan metilfenidat gibi çeşitli ilaçların 6-12 haftalık

kullanımının oyun bağımlılığı belirtilerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kırcaburun, Pontes, Stavropoulos, & Griffiths, 2020). Metilfenidat, bir tür merkezi sinir sistemi (MSS) uyarıcı ilacıdır ve ülkemizde, DEHB tedavisinde en sık reçete edilen Ritalin ve Concerta'nın etki maddesi olup, DEHB ile birlikte; aşırı uyku eğilimi (narkolepsi) ve ileri derece kronik yorgunluk sendromları için de reçete edilmektedir (Mentalup, 2019).

2.2.3.5.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel davranışçı terapi birçok ruhsal hastalığın ve bağımlılığın altında yatan nedenleri bulmak ve bireyin yaşadığı sorunla ilgili farkındalığını artırmayı amaçlamaktadır. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), işlevsel olmayan davranışların altında yatan hatalı inançları keşfetmeyi ve bunları alternatifleriyle değiştirmeyi amaçlayan (Beck, 1970, 1976; Wright, Beck, Newman, & Liese, 1993), kaynağını duyguların ve bu duygularla bağlantılı davranışların tutarlı ve kapsamlı teorisinden alan, semptomları azaltmak ve iyi hale olabildiğince çabuk kavuşmak için tasarlanmış, çözüm odaklı bir psikoterapi türüdür (Gillihan, 2020, s. 9-18). Danışanı iyi hale olabildiğince çabuk getirmeyi amaçlamasından dolayı günümüzde psikiyatristler ve psikologlar tarafından en yaygın kullanılan psikoterapi türüdür.

Dijital oyun bağımlılığında, bilişsel davranışçı terapinin amacı, kişinin dijital oyun oynarken geçirdiği zamanı kontrol altına almayı öğrenmesi, yoksunluk semptomları ile baş etmesi ve normal hayatına dönmesidir. Oyun bağımlılığının tedavisinde kullanılan BDT yaklaşımları; yoksunluk semptomlarından aşermeye odaklanan BDT, farkındalık temelli BDT, oyuna odaklanan BDT ve standart BDT'dir (Kırcaburun, Pontes, Stavropoulos, & Griffiths, 2020).

Bilişsel davranışçı terapiye başlanmadan önce, kişinin geçmiş yaşam hikayesi dinlenmeli, mevcut yaşam koşulları öğrenilmeli, temel inançları ve şemaları, koşula bağlı varsayımları, inançları ve kuralları, telafi etme davranışları, savunmasız olunan durumları, otomatik düşünceleri ve inançları, duyguları, davranışları hakkında bilgi edinilmeli ve tüm bunlardan elde edilen bilgiler bütünleştirilerek bir formülasyon oluşturulmalıdır (Wright, Beck, Newman, & Liese, 1993). Elde edilen verilerle oluşturulan formülasyon sonrası farkındalık temelli BDT ile terapiye başlanmalıdır.

Farkındalık temelli BDT ile amaçlanan bağımlı bireyin, oyun oynama ile ilgili hatalı algısına ve rasyonel olmayan düşüncelerine karşı farkındalık geliştirmesini ve bunları daha işlevsel olan düşüncelerle değiştirmesini sağlamaktır (Ögel, 2020a). Oyun odaklı BDT yaklaşımında ise, bağımlı kişinin dijital oyun oynamaya harcadığı süreyi farketmesi, bu sürenin azaltılması hedeflenmektedir.

Yoksunluk semptomları ve aşermeye odaklanan BDT terapi süreci, bağımlı kişinin yaşadığı yoksunluk semptomları ile nasıl baş edebileceği ve aşerme durumunda alabileceği önlemleri kapsamaktadır. Kişi bu durumda ayrıca maruz bırakma yaklaşımıyla sınanır. Dijital oyun oynamadığı zamanlarda herhangi kötü bir şey olmadığı deneyimlenmesi sağlanır ve yaşadığı semptomların hatalı inançlardan kaynaklandığı bireye gösterilir. Standart BDT yaklaşımı ile de bağımlı kişinin, keyif alınacak farklı hobi ve uğraşları keşfetmesi, sosyal etkinliklerini artırılması, yeni sosyal becerilerin kazanılması ve sorun odaklı başa çıkma yollarının öğrenilmesi amaçlanmaktadır (Şakiroğlu & Poyraz Akyol, 2018).

Davranış değişimi için kişinin oyun oynadığı ortamdan uzak durması, oyun oynama düşüncesini doğuran tetikleyicilerden uzaklaşması, oyunla ilgili sosyal çevresiyle arasına mesafe koyması, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların, oyun yerine başka hobilerin konulması gerekmektedir, aksi takdirde relaps (nükslerin) yaşanması kaçınılmaz görünmektedir (Dedeler Kenar, 2022, s. 344-345).

2.2.3.5.3. Grup Terapisi

Grup terapisi, çeşitli psikoterapi yöntemlerinin birden fazla kişiye (gruba) aynı anda uygulanmasıdır. Grupta kaç kişinin bulunacağı, hem uygulanacak yöntemin uygunluğunu hem de terapinin hangi amaçla gerçekleştirileceği ile doğrudan alakalıdır. Gruba liderlik etmek için genelde alanında uzman bir veya iki terapist bulunur. Grupta yer alan kişilerin aynı veya benzer sorunlardan mustarip olmaları, çalışmanın amacına ulaşması için önem arz etmektedir.

İnsanlar küçük veya geniş gruplar halinde yaşayan varlıklar olup etkileşimde bulunurlar ve grup terapileri, içinde yaşanılan toplumun bir minyatürünü temsil ederek, danışanlar için kendilerini ve diğerlerini daha iyi anlama, tanıma ve kendilerini

değiştirme, geliştirme fırsatı bulurlar (Türkiye Psikiyatri Derneği, t.y). Bu terapilerde amaç, bireylerin kendilerini ifade etmesi, benzer sorunları yaşayan insanlarla bir araya gelerek deneyimlerini aktarmasıdır. Grup terapilerinde yaşanan sıkıntılar konusunda homojen, cinsiyet, eğitim, sosyokültürel anlamda ise heterojen grupların oluşturulması, grup terapisinin başarıya ulaşması için önemli bir özelliktir. Örneğin, anksiyete bozukluğu yaşayan danışanlardan oluşan bir grup, madde bağımlılıkları yaşayan bir grup, depresyon sorunu yaşayanlardan oluşan bir grup şeklinde ayrı ayrı oluşturulmalıdır. Böylece aynı sorunu yaşayan kişilerin ortak etkileşime girmesi amaçlanır. Grubun yapısal özellikleri (büyüklük, seans sıklığı, kapalı ya da açık grup olması ve ortam seçimi) terapist tarafından büyük bir titizlikle ayarlanmalıdır.

Dijital oyun bağımlılığı için oluşturulan grup terapilerinde, bağımlı veya bağımlı olma potansiyeline sahip bireyler, oyun oynama deneyimi ile ilgili yaşadıkları sorunları dışı vurarak birbirlerine karşı empati sağlayabilir, içinde bulundukları durumu kabullenebilir ve birbirlerine karşı bağlılıkları artarsa hem birbirlerine yardımcı olmaya gayret gösterebilir hem de ortak bir hedefe doğru beraber adım atabilirler. Ayrıca grup terapileri, oyun bağımlısı bireyler için duygusal boşaltım imkânı da sağlayabilir. Yaşanan sorunlar karşısında ilerleme gösterenler diğer danışanlara rol model veya ilham kaynağı olabilir. Birbirlerine aktardıkları bilgiler doğrultusunda kendilerini açığa çıkarabilir ve yeni şeyler öğrenebilirler. Bu öğrendikleri arasında çarpıttıkları bilişsel düşünceleri açığa çıkarabilirler.

2.2.3.5.4. Farkındalık (Mindfulness) Terapisi

Farkındalık terapisi, kendimizle temas kurmamızı sağlayan yaşadığımız an'ın farkına varmamızı sağlayan binlerce yıllık geçmişi olan kadim bir öğretiden ortaya çıkmış bir terapi metodudur (Yıldırım G. , t.y.). Amaç, kişinin içinde bulunduğu anın farkında olması ve sergilediği davranışlarda bunu gözetmesidir. Temelde otomatik davranışlara karşı farkındalık esasına dayanır. Otomatik davranışlar hayatımızın çoğu alanında avantaj sağlasa da bazen kişinin içinde bulunduğu anı bulanıklaştırabilmektedir. Farkındalık terapisi kişiye dikkatini tarafsız bir biçimde yönetme becerisi kazandırır. Bir nevi kişinin bir davranışta bulunmadan önce kendini gözlemleyebilmesidir. Farkındalık terapisi aynı zamanda kişiye zamanı yönetme

becerisi, geçmiş zamanda sıkışıp kalmak yerine ana odaklanmayı ve çeşitli ruhsal sıkıntılarla daha iyi bir baş etme stratejisi geliştirmeyi de kapsar (Başoğlu, t.y.).

Dijital oyun bağımlısı bireyler çoğu zaman oyun oynama davranışını otomatik olarak gerçekleştirirler. Farkındalık terapisi ile dijital oyun bağımlısı kişinin ana odaklanması amaçlanır ve sergilediği davranışı sorgulaması amaçlanır. Bu sayede kişi, oyun oynama davranışında bulunmadan önce kendini gözlemleyebilir ve bağımlılığına karşı farkındalık oluşturarak tekrar tarafsız biçimde düşünceleri ve zamanı yönetme beceresini geri kazanabilir.

2.2.3.5.5. Aile Terapisi

Aile terapisi, kimi yaşamsal problemlerin, aile içinde ele alınmasını ve bu bağlamda çözülmesini öneren, bu nedenle tüm aile üyelerinin katılımıyla ailenin iyilik halini artırmayı hedefleyen terapötik bir müdahale sürecidir (Polat Uluocak & Bulut, 2011). Aile terapisinin kitlesi çekirdek ailenin tüm üyelerini kapsamaktadır. Aile terapileri aile terapisi eğitimi almış profesyoneller tarafından yürütülür. Aile terapisi, aile üyelerinden birinin yaşadığı problemi ortaya koymayı, etkileşimi sağlayarak aile içindeki bağları güçlendirerek söz konusu olan problemin çözümü için, aile içi birlikteliğe dayalı çözüm yolları arar. Aile terapisi güçlü bir terapidir bu terapinin gücü, anne babaların ve çocukların aralarındaki etkileşimi değiştirmek amacıyla bir araya getirilmesinden gelir (Erdoğan, 2019). Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da aile terapisi etkili bir terapötik müdahale yöntemidir.

Dijital oyun bağımlılığı olan bireyin bireysel tedavi sürecinin yanı sıra aileye yönelik bağımlılıkla ilgili bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarının yapılması, aile içerisindeki iletişimin güçlendirilmesi ve aile sorunlarının çözülmesi, aile terapilerinin yürütülmesi, aile üyelerinin bağımlı kişiyi suçlamalarının önüne geçilmesi, ailenin bağımlı kişiye yaşam değişiklikleri yapma ve yeni hobiler edinme konusunda yardımcı olması, bu sürecin kısa ve kolay olmadığının aile tarafından kabul edilmesi tedavinin başarısını artırması yönünden oldukça önemli görünmektedir (Ögel, 2020a; Young, 1999). Aile terapisinde, bağımlı bireyin yaşadığı süreçlerle ilgili aile bilgilendirilmeli, yoksunluk sendromunda aile bireylerinin neler yapabileceği aktarılmalıdır. Aileye bağımlı bireyi suçlayıcı davranışlardan uzak durmaları gerektiği, yardıma açık

olmaları gerektiği aile terapisti tarafından özellikle vurgulanmalıdır. Oyun oynama davranışı ile ilgili sınırlar koyma konusunda aileler bilgilendirilmeli, bağımlı bireye yeni sorumluluklar vererek ve bağımlı bireyin yeni hobiler edinmesi sağlanarak bağımlılığından kurtulması amaçlanmalıdır. Aile terapisinin etkin sonuç verebilmesi için diğer tedavi yöntemleriyle desteklenmesi gerekmektedir.

2.2.3.5.6. Rekreasyon Terapisi

Rekreasyon, kişilerin boş zaman dilimlerinde kendilerini mutlu etmelerini ve haz almalarını temel alan, hiçbir zorunluluğu olmayan her türlü etkinliği ya da faaliyeti kapsamakla birlikte, insanın yaşamını canlandırması ve bedenini, ruhunu, zihnini dinlendirmesini amaçlar (Eskier, 2020). Haz temelli bir eğlence biçimidir. Bu kimi için piknik yapmak, kimi için kitap okumak kimi içinse yürüyüş yapmak olabilir.

“Terapötik rekreasyon olarak da bilinen rekreasyon terapisi, psikolojik ve fiziksel sağlık, iyileşme ve esenlik için bir araç olarak hastalıkları ve/veya engelleyici durumları olan bireylerin değerlendirilen ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyon ve diğer aktiviteye dayalı müdahaleleri kullanan sistematik bir süreçtir. Ayrıca, “Rekreasyon Terapisi”, bir kişinin yaşam aktivitelerindeki işlevsellik ve bağımsızlık düzeyini eski haline getirmek, iyileştirmek ve rehabilite etmek, sağlık ve zindeliği teşvik etmek ve ayrıca aktivite sınırlamalarını ve yaşam durumlarına katılımın neden olduğu kısıtlamaları azaltmak veya ortadan kaldırmak için tasarlanmış bir tedavi hizmeti anlamına gelir.” (Matlas Akademi, 2022).

Rekreasyon terapisi çeşitli ruhsal hastalıkların ve bağımlılıkların tedavisinde kullanılan yardımcı bir araçtır. Ruhsal soruna neden olan hastalığın seyri, şiddeti gibi unsurlar göz alınarak diğer tedavi araçlarının yanında kullanılması tedavi sürecini destekler.

Dijital oyun bağımlılığında rekreasyon terapisi destekleyici bir tedavi biçimi olarak kullanılabilir. Kişinin oyun oynama davranışından uzaklaşması için boş zaman aktiviteleri oluşturulur ve boş zaman yönetiminin sağlanması amaçlanır. Bağımlı bireyin başka etkinlik ve aktivitelerden zevk alması bağımlılık sürecinde bireyin dijital oyun oynama davranışından uzaklaşmasını sağlar.

2.2.3.5.7. Sanat (Art) Terapisi

Sanat terapisi, en temel anlamda, danışanların hayal dünyasını, sanatsal bir yöntemle dışa aktarmasını sağlayan psikolojik bir tedavi ve terapi yöntemidir. Danışanların sorunlarından uzaklaşmasını amaçlayan sanat terapisi günlük yaşam kalitesini artırmak isteyen bireylerin kullanabileceği bir terapi yöntemi olmakla birlikte travmatik olaylar yaşamış bireyler, depresyon ve kaygı gibi ruhsal şikayetleri olan bireylerin de tedavisinde kullanılmaktadır. Ayrıca çekingenlik, utangaçlık, dikkat eksikliği, asosyallik vb. durumları yaşayan bireylerin içinde bulundukları sorunlardan arınmalarına yardımcı olabilmektedir. Sanat terapisi, soyut ve somut olan tüm sanat türlerini kapsamaktadır. Sanat türünün seçimi, kişinin, kişilik özellikleri doğrultusunda sanat terapisti tarafından yapılır.

Dijital oyun bağımlılığında sanat terapisi destekleyici bir tedavi yöntemidir. Amaç kişinin oyun dışında aktivitelere vakit ayırmasını sağlamak ve bu ayırdığı vakitten haz almasını temel alır. Yaptığı işten haz alan bağımlı birey hem bilinçaltını sanat eserlerine yansıtırken hem de oyun oynama davranışından uzaklaşmış olur.

2.2.3.5.8. Tedavi Yöntemleri Hakkında Genel Değerlendirme

Çalışmada aktardığımız tüm tedavi yöntemlerinden verim alınmasında etkili olan bazı ölçütler bulunmaktadır. Bireyin yaşadığı bağımlılığın seyri, şiddeti, çevrenin bağımlılığa yaklaşımı, çocukluk ve ergenlik dönemi yaşantısı, kişilik özellikleri ve varsa diğer ruhsal veya fiziksel rahatsızlıkları bu ölçütlerden bazılarıdır. Ayrıca tedavi sürecinde, bağımlı bireyle psikiyatri veya terapist arasında kurulacak olan güven ilişkisi tedavinin seyrini doğrudan etkileyebilir. Oyun bağımlısı bireye hangi tedavinin uygulanacağı konusunda uzmanın görüşü önem arz etmektedir. Uzman, ihtiyaç doğrultusunda birden fazla tedavi yöntemine başvurabilir. Farmakolojik tedavinin yanında çeşitli terapilere başlanmasını tavsiye edebilir.

İleri düzey dijital oyun bağımlılıklarında uzman, bağımlı bireyin yatarak tedavi görmesini tercih edebilir. Bu durumun temel amacı bireyi oyundan tamamen uzaklaştırarak gözetim altında tedavisinin sonuçlanmasını sağlamaktır. Dijital oyun

bağımlılığı konusunda geliştirilmiş özel bir terapi veya tedavi yöntemi hala bulunmamaktadır.

2.2.3.6. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Önleme/Azaltma İçin Uygulanabilecek Yöntemler

Teknolojinin baş döndürücü hızda gelişmesi ve gittikçe ekonomik açıdan ulaşılabilir olması dijital oyun bağımlılığına yönelik potansiyel tehlikeyi gün geçtikçe artırmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı konusunda bilinçlenme ve farkındalık yaratmak, dijital oyun bağımlılığının önlenmesi veya azaltılması konusunda en önemli unsurdur. Bu konuda devlete bağlı birimler ve sosyal sorumluluk kuruluşları halkı çeşitli medya araçları ile bilgilendirmelidir. Bu bilgilendirme yapılırken birden fazla mecradan yararlanmak bilinçlenme açısından yarar sağlayacaktır. Dijital oyun bağımlılığını konu alan çeşitli eğitimlerin düzenlenmesi, kamu spotlarının yayınlanması, broşürlerin dağıtılması, sosyal medyada bilinçlendirme kampanyalarının düzenlenmesi vb. gibi birçok adım atılabilir.

Young ve de Abreu'ya (2011) göre üç tür önleme olduğu belirtilmektedir: birincil önleme belli bir sorundan etkilenme durumu olan herkese, sorunla ilgili temel eğitim verilmesini amaçlar, ikincil önlemede amaç ise risk altında bulunan kişilere ulaşmak ve birincil önlemede olduğu gibi bu kişileri bilgilendirmektir, üçüncü ve son önleme evresinde ise sorunlu davranıştan dolayı sıkıntı yaşayan kişilere ulaşmak ve sorunlu davranışın durdurulması ve gelecekteki tekrarının önüne geçilmesi amaçlanmaktadır.

Birincil basamakta hedef kitleyi herkes oluşturmaktadır. Hedef kitle yukarıda bahsettiğimiz şekilde oyun bağımlılığı konusunda bilgilendirilmelidir. İkincil ya da seçici önleme yaklaşımı oyun bağımlılığı geliştirme konusunda risk altında olan bireyleri hedef almakta, bu aşamadaki yöntemler düzenli olarak tarama çalışmalarının yapılmasını, tıbbi kontrollerin gerçekleştirilmesini, okul temelli eğitimsel çalışmaların yürütülmesini, işyerlerinde internet politikalarının belirlenmesini içermektedir (Dedeler Kenar, 2022, s. 340). Son basamakta ise oyun bağımlılığı gelişen bireylerin bir an evvel tedavi altına alınması amaçlanmalı ve nükslerin önlenmesi konusunda gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Dijital oyun bağımlılığının önlenmesi/azaltılması hususunda ailelere de önemli görevler düşmektedir. Dijital oyun bağımlılığını önleme ve mücadele konusunda ailelere yönelik aşağıdaki öneriler yol gösterici olabilir:

- “Çocuğunuzun “ne kadar”, “nerede”, “ne zaman”ve “ne tür” oyunları oynayabileceği ile ilgili temel kuralları/sınırları başında oluşturun ve bu konuda kararlı olun.
- Oynamayı tercih ettiği dijital oyunların içeriğini öğrenin ve şiddet içerikli oyunlar yerine yaşına uygun, eğitici ve eğlenceli oyunları seçmeleri konusunda yönlendirici olun.
- Oyunun içeriği uygun olsa dahi bazı kurallar oluşturun ve sınırlar koyun. Ayrıca “bu oyunu oynayamazsın” demek yerine çocuğunuzla uygun oyunlar oynayarak birlikte vakit geçirin.
- Oyunların içeriği hakkında çocuğunuzla konuşun ve gerçek ile sanal dünya arasındaki farkı anladığından emin olun.
- Dijital oyunları yatak odası dışında herkesin görebileceği alanda oynamasını sağlayın.
- Yalnız oyun oynamak yerine birlikte iş birliği yapabilecekleri ve konuşabilecekleri grup oyunlarını tercih etmeleri yönünde destekleyin.
- Oyunları, ödev veya diğer önemli işleri tamamladıktan sonra ödül olarak kullanın.
- Oyun üreticilerinin ve uzmanların önerilerine (ekranın en az iki metre uzağına oturma, iyi aydınlatılmış bir odada oynama, asla en yüksek ekran parlaklığını kullanmama, yorgunluk hissedildiğinde asla dijital oyunları oynamama gibi) çocuklarınızın her zaman uyduklarından emin olun.
- Dijital oyunlar yanında onların boş zamanlarında sürdürebileceği diğer sosyal faaliyetlerin bol olmasını sağlayın.
- Her şey başarısız olursa oyun konsolunu uzaklaştırın ve uygun olduğunda sadece geçici bir süre çocuğa geri verin.” (Griffiths M. D., 2003)

Dijital oyun bağımlılığından korunmak için herhangi bir fiziksel ve sosyal aktiviteye zaman ayırmak, aile, arkadaş ve sosyal çevre ile ilişkileri güçlü tutmak önemli unsurlardır.

2.2.3.7. Dijital Oyunlar Bağımlılığının Yaygınlığı

Dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı, yapılan çalışmalarda birden fazla tanı ölçeğinin kullanılması, tanı kriterlerinde farklılaşmalar gibi sebeplerle tam olarak bilinmemektedir. Hala üzerinde fikir birliği olan bir ölçeğin geliştirilememesi en büyük handikap durumundadır. Newzoo’nun Global Games Market (2022) raporuna

dünya üzerinde 3milyarın üzerinde dijital oyun oynayan birey bulunmaktadır. Bu raporda en fazla oyuncuya sahip kıtaların Asya- Pasifik ülkelerinde olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Çin ve Güney Kore gibi Asya ülkelerinde yüksek oranlarda dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı raporlanırken, Asya’da yapılan bir araştırmada DSM 5’teki tanı kriterlerine göre beş kriter baz alındığında 15 ile 19 yaş arası ergenlerde görülme oranı erkekler için %8.4 ve kızlar için %4.5 olarak bulunmuştur (Dedeler Kenar, 2022, s. 329). *“Güney Kore’de oyun bağımlılığı tanısı konulan çocukların %24’ünün hastaneye yatırılarak tedavi edildiği, Japonya’da ise oyun bağımlısı çocukların teknolojiden uzak rehabilitasyon merkezlerinde tedavi edildiği bilinmektedir”* (Şengül & Büber, 2016).

Stevens ve arkadaşlarının çalışmasına (2020) göre dijital oyun oynayanların %3-4 arası potansiyel bağımlılık riski taşımaktadır. Bu çalışma raporuna göre dünyada yaklaşık 60 milyon veya daha fazla kişinin, dijital oyun bağımlısı olma potansiyeli bulunmaktadır. Yapılan başka bir çalışmada oyun bağımlılığı için yaygınlık oranının %2 olarak bulunduğu ancak kullanılan ölçüm aracına göre (önerilen kriterlerin yarısının ya da tümünün esas alınmasına göre) bu oranın %9’a kadar çıkabileceği belirtilmektedir (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009). Kriterlerin belirsizliği ve bulanık olması ve kullanılan ölçeklerin birbirinden farklı olması, değişik yayılım gösteren sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Tüm Amerika’daki yetişkinlerin %49’unun dijital oyun oynadığını belirtilmekte ve bunların yalnızca %10’u kendilerini oyuncu (gamer) olarak tanımlamaktadır (Duggan, 2015). Genellikle kendilerini oyuncu olarak tanımlayan kesim, belirli bir sürenin üzerine dijital oyun oynama davranışı gösteren bireylerden oluşur. Amerika Birleşik Devletleri’nde tahmini 150 milyon ila 231 milyon arası aktif oyuncu olduğu tahmin edilmekte ve bunların %1,96 ila %3 arasındaki dilimin dijital oyun bağımlılığı yaşadığı tahmin edilmektedir (Adair, t.y.).

Dünya Sağlık Örgütü kapsamında yapılan bir araştırmada, Vladimir Poznyak ve arkadaşları (2019), dijital oyun bağımlılığında coğrafi konumun etkisinin bulunmadığını, ya da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratacak boyutta olmadığını belirtmiştir. Burada en önemli etken, teknolojinin ve internetin tüm

coğrafyalarda ulaşılabilir olmasıdır. Bu sayede birey zaman ve mekândan bağımsız oyun oynama davranışını sergileyebilmektedir. Pew Araştırma Şirketi tarafından yapılan bir araştırmaya göre (2015), tüm dünyadaki oyuncuların %50'sini erkek, %48'ini ise kadın oyuncular oluşturmaktadır. Oyun oynama davranışı sergileme konusunda cinsiyet eşitliği göze çarpsa da, bu cinsiyet dağılımındaki eşitliğin, dijital oyun bağımlılığına yansımaları net olarak bilinmemektedir.

Ülkemiz genelinde dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı konusunda henüz geniş kapsamlı bir çalışma yapılmamış olması nedeniyle, bağımlılık düzeyi tam olarak bilinmemektedir. Tuncay ve Göger tarafından Doğu Karadeniz Bölgesinde, ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda, ergenler arasındaki dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı %28.8 olarak bulunmuştur (2022). Kuş tarafından (2021), İstanbul ili Y Kuşağı kapsamında DOBÖ -7 ölçeği kullanılarak yapılan araştırmaya göre ise politetik tanı kapsamında (katılımcıların tüm sorulardan en az dördüne üç ve üzerinde puan vermesi) %39'6'luk bir risk grubu tespit edilmiş, monotetik tanıya (katılımcıların tüm sorulara üç ve üzerinde puan vermesi) ise %5,2'lik bir risk grubuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda oyun oynama davranışı sergileyen bireylerin ortalama yaşı 35 olup, bir oyun bağımlısının yaşı 24 ortalamasında seyretmekte ve dünya çapında 18 yaşın altındaki çocuk ve ergenlerde dijital oyun bağımlılığının seyrinin %8,5 olduğu tahmin edilmektedir (Adair, t.y.).

Pek çok çalışma oyun bağımlılığının yaygınlığını belirlemeye odaklansa da her birinde farklı demografik özelliklerde katılımcılar yer almakta, farklı kesme puanlarına ve kriterlere göre tanılama yapılmakta ve farklı ölçüm araçları kullanılmakta; bu durum da yaygınlık oranlarının değişik çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların çıkmasını açıklamaktadır (Kuss & Griffiths , 2012).

2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Motivasyon Arasındaki İlişki

Her eylemin arkasında bir motivasyon yatmaktadır. Bireyi davranışa sürükleyen her durum, arkasında bir veya birden fazla çeşitli motivasyonu barındırır. Dijital oyun oynama davranışı da bir eylemdir, arkasında çeşitli motivasyonları

barındırmakta ve bu motivasyonlar doğrultusunda kişi oyun oynama davranışını başlatmakta veya sürdürmektedir.

Bir davranış hususunda kişinin motive olması ve bu davranıştan haz elde etmesi (beynin ödüllendirilmesi), kişiyi o davranışa tekrar etme durumuna götürür. Kişi haz aldığını anımsayacak ve tekrar aynı davranışa sergileme ihtiyacı hissedecektir. Bu durumda kişi hazzı yaşamak (beyini ödüllendirmek) ihtiyacı ile davranışa tekrar edecektir.

Kişide hazzın yaşanması beynin ödöl yolu merkezi olan ventral tegmental adlı bölgede başlar, burada nöronlar size hazzı veren veya iyi hissetmenize vesile olan dopamin nörotransmitterini salgılar (Nural, 2018). Beynin ödüllendirilmesi, davranışa tekrar etme gereksinimini doğuracaktır. Bu sayede kişi motive olarak tekrar aynı davranışa sergileyecektir.

Bireyde belirli aralıklarda aynı davranışın (madde bağımlılıkları hariç) sergilenmesi bir yerden sonra alışkanlık dediğimiz kavramı doğurur. Alışkanlık durumunun oluşmasında birey hazzı yaşar ve davranış kontrolü altındadır (istediğı zaman davranışa sonlandırabilir ve tekrar etmez). Bağımlılık durumunda ise kişi davranışını kontrol edemez ve bu bağımlılık durumu bir maddeye veya davranışa karşı gelişebilir. Bağımlılıkta madde veya davranışlar artık motivasyonun yanı sıra ihtiyaç halini alır. Madde veya davranış bireyde bağımlılık halini almış ise ödöl yolunda meydana gelen aşırı dopamin artışı kişide uyuşukluk hali meydana getirir ve belirli bir noktadan sonra (maddenin kullanımı veya davranışın tekrarı) beyinde dopamine tepki veren hücrelerin sayısı azalır (Nural, 2018). Bu durum tolerans gelişmesine neden olarak, maddenin daha fazla kullanılmasına veya davranışın daha fazla tekrarlanmasına sebebiyet verir. Bu durumda kişi tolerans gelişimini durdurmak için, daha fazla madde kullanmak veya davranışa sergilemek için üst düzey bir motivasyona sahip olur.

Dijital oyun oynama davranışa haz almak, gerçek dünyadan soyutlanmak, sosyalleşmek, vakit geçirmek vb. birçok nedenle sergilenebilmektedir. Dijital oyun oynama davranışa her ne sebep ile gerçekleştirilirse gerçekleştirilsin, bu sebebin arkasında da çeşitli motivasyonlar yatmaktadır. Söz konusu davranışın işlevselliğı

bozmayacak, sorumluluklarını aksatmayacak, gerçek dünyadan soyutlamayacak şekilde, belirli zaman dilimlerinde gerçekleşmesinin bağımlılıkla bir ilişkisi bulunmamaktadır. Ne zamanki birey dijital oyun oynadığı süreyi arttırır, sorumluluklarını ihmal eder ve kendini gerçek dünyadan soyutlarsa o zaman bağımlılık durumu söz konusu olur. Kişi dijital oyun oynama davranışına karşı tolerans geliştirir ve daha fazla söz konusu olan dijital oyun oynama davranışı gerçekleştirir. Kişi, oyun oynamaya karşı sürekli bir motivasyon hisseder ve davranışı tekrar etme eylemi arayışına girer.



“Motivasyon yakıt olarak amaç depolar, vizyonla yola çıkar
ve eylemle kendini gerçekleştirir.”

Pat Mesiti

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: MOTİVASYON KAVRAMI, MOTİVASYON KURAMLARI VE OYUN OYNAMAMA DAVRANIŞINA ETKİ EDEN MOTİVASYONLAR

İnsan tutumları, davranışları ve söylemleri itibari ile karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu karmaşık yapının altında çok çeşitli nedenler bulunmaktadır. Bireyin yaşı ilerledikçe, genetik faktörler ve öğrenmenin etkisiyle, kendine has, kendisini ötekilerden ayıran, ona kendisi gibi olma niteliği veren bir kişilik yapısı kazanmaya başlar, ayrıca fiziksel, biyolojik ve sosyal çevresiyle olan sürekliliğe dayanan ilişkisi de söz konusu kişiliğin oluşmasında önemli bir yere sahiptir (Arık, 1996, s. 15). Bireyde söz konusu olan bu karmaşık kişilik yapısının oluşumuna sebebiyet veren faktörlerden biri de motivasyonlardır. Söz konusu motivasyonlar bireylerin tutumları, söylemleri ve davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bölümün devamında motivasyon kavramı ve çeşitli motivasyon kuramlarının irdelenmesi amaçlanmaktadır.

3.1. Motivasyon Kavramı

Motivasyon temelde “neden böyle davranıyoruz” sorusunu cevaplandırmaya çalışır. Söz konusu cevap arayışında, kavramın tanımlanmasıyla ilgili literatürde çok farklı görüşler mevcuttur. Bu farklı görüşlerle ilgili birkaç tanımlamadan bahsetmemiz yerinde olacaktır.

Motivasyonlar bir davranışın neden başladığını, neden sürdüğünü veya neden sona erdiğini anlamamızı sağlar. “Canan neden fevri davranıyor” sorusu Canan’ın niye böyle davrandığını anlamamızı amaçlar.

“Eğer bu soruya Freudcu’lar cevap vermeye kalksalar, bilinç dışı sebepleri – istekleri, dürtüleri bulmaya çalışıp, belki bilinçdışı saldırgan dürtüler içe dönmüş veya bireyin kendisine yönelmiş bilinç dışı öfkedir derlerdi. Öğrenmeciler, bireyin davranışlarının nasıl bir çevresel sonuçla karşılaştığını, çevrenin ne gibi ödül veya acı verici işlemler durumlarla

karşılaşmış veya ne yaparsa yapsın olayların akışını değiştirememiş derlerdi. Bilişselciler bu davranışın ardındaki zihinsel yapıları – beklentileri araştırır, bu bireyde ben acizim inancı veya hiçbir şeyi başaramayacağım beklentisi yerleşmiş derlerdi...” (Arik, 1996).

Görüldüğü üzere psikolojideki her ekolün kavramları yorumlama şekli farklılaşmakta, olayları değerlendirme biçimleri değişkenlik göstermektedir.

Çeşitli kaynaklarda motivasyon kavramı yerine güdülenme, harekete geçme gibi kavramlar kullanılabilmektedir. Motivasyon en genel anlamı ile bireyi davranışa geçiren kuvvettir. Locke ve Latham (2004) motivasyonu, “eylemi harekete geçiren içsel faktörler ve eyleme teşvik edici dışsal faktörler” olarak tanımlamışlardır. Tanımdan da anlaşılacağı üzere bireyi harekete geçiren motivasyon, içsel ve dışsal faktörler olarak iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Tanımı biraz daha genişletecek olursak motivasyon, bireylerin belirli bir şekilde davranmasına neden olan, kişiyi söz konusu şekilde davranmaya iten, bir görevi veya davranışı yerine getirmeye arzulu hale getiren ve harekete geçiren kuvvet olarak belirtilmektedir (Aslan & Doğan, 2020). Tanımlardan da görüldüğü üzere bireyi harekete geçiren her kuvvet bir motivasyon kaynağı olarak ifade edilmektedir. Her bireyde motivasyon kaynakları farklılık gösterebilmekte ve davranışa göre söz konusu motivasyon farklılaşabilmektedir. Hedefe yönelik her davranışın arkasında bir motivasyon kaynağı yatmaktadır.

Yukarıda da bahsettiğimiz üzere motivasyon kaynakları içsel ve dışsal motivasyonlar olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel motivasyon kişinin kendini tatmini, haz, doyum ve kendini gerçekleştirmeyle alakalıdır. İçsel motivasyon, temelde kişinin bir davranışı tamamen içsel doyuma ulaşmak amacıyla gerçekleştirme olarak ifade edilir (Ryan, 1995) ve motivasyonun en doğal ve saf halidir (Ercan, 2021). Kişinin davranışı sergilemek doğrultusunda içinden gelen, merak, başarı isteği, eğlenme, bilgi edinme isteği birer içsel motivasyondur. Örneğin bir üniversite öğrencisi bir derste başarılı olmak istiyorsa sınavlara çalışması içsel bir motiftir. İçsel motivasyonda baskı unsuru, ödül beklentisi gibi durumlardan çok kişinin o davranış hakkındaki hissiyatıdır. İçsel motivasyon gerek duygu durum açısından gerekse fiziksel iyi hal açısından, birey için önem teşkil etmektedir. Birey bir davranışı sergilerken birden fazla içsel motivasyona sahip olabilir. Bazen bir davranış, bir birey için içsel motivasyona bağlı olarak gerçekleşebilirken başka bir birey için dışsal

motivasyona bağı olarak gerçekleşebilir. Burada davranışın içsel veya dışsal motivasyonla gerçekleşmesi durumu, kişinin mizacı, karakteri, kişiliği, içinde bulunduğu zaman ve mekân gibi çeşitli etmenlere göre farklılık gösterebilir.

Dışsal motivasyon ise bireyin çevresinden gelen etki ve baskıları içerir. Terfi alma, ödül, prestij veya saygı, para kazanmak, iş yerinde prim almak gibi tüm unsurlar dışsal motivasyona birer örnektir. Söz konusu olan dışsal faktörlerin motivasyon üzerindeki etkileri yadsınamaz şekildedir lakin içsel motivasyon olmadan dışsal etmenler tek başına motive olmak için yeterli olmayabilir (Ersarı & Naktiyok, 2012).

“Dışsal motivasyondaki araçların iki önemli boyutu bulunmaktadır. Bunlar; sosyal ve örgütsel boyuttur. Sosyal boyut, kişilerarası ilişkilerin kalitesine dayanmaktadır. Arkadaş canlısı olma, iş arkadaşlığı, yardımseverlik ve yönetici desteği gibi etmenleri içermektedir. Örgütsel boyut ise, örgütün iş gören performansını kolaylaştırabilmek ya da iş görenlerin motivasyonunu sağlamak amacıyla sunduğu dışsal mükafatları ifade etmektedir” (Kaya & Uncuoğlu Yolcu, 2023, s. 145).

Kişinin gerek çevresiyle olan ilişkileri ve gerekse iş yaşamından beklentisi ve istekleri dışsal motivasyonun mihenk taşları konumundandır. Özetle dışsal motivasyonun oluşumu, gelişimi ve sürekliliği tamamen çevresel etmenlerin etkisi altındadır.

3.2. Motivasyonların İşlevleri

Her motivasyonun davranışlar üzerine farklı etkisi olsa da, her motiv farklı oranlarda olsa da davranışın, oluşumu, gelişimi ve sonlandırılması üzerinde doğrudan etkilidir. Bizi davranışa iten iç ve dış sebepler ilintili bir ilişki halindedir. Motivasyonların davranışlar üzerinde temelde 4 işlevi vardır.

İlk ele alacağımız işlevi, davranışı başlatmadır. Bireyin sabit bir durumdan davranışı sergileme haline geçmesi veya belirli bir davranışı sergilerken farklı bir davranışa geçmesidir (Davranışın yön değiştirmesidir). Örneğin bireyin acı çektiği bir durumda iken kaçma davranışı sergilemesi buna örnektir. Birey çektiği acıdan dolayı harekete geçme ihtiyacı hisseder ve kaçma hareketini başlatır. Acı motivisi burada kaçma davranışını başlatan kuvvet durumundadır.

Motivasyonların bir diğer işlevi ise davranışların şiddet ve enerji düzeylerini belirlemesidir. Sarfedilen efor miktarı, davranışların hızına, keskinliğine, miktarına işaret eder (Arık, 1996). Bir insan ne kadar uzun süre susuz kalırsa, suya o kadar hızlı ulaşmayı amaçlar. Bir bireye karşı sevgimiz ne kadar fazla ise onunla vakit geçirme veya temas isteğimizde o kadar fazladır.

Motivasyonların ayrıca davranışa yön verme işlevi bulunmaktadır. Kısacası organizmayı hedef doğrultusunda harekete geçirmesi olarak ifade edilebilir. Örneğin yorulduğumuzda dinlenebileceğimiz, sakin ve sessiz bir yer ararız. Yani yorgunluk durumu bireyi dinlenme davranışına (hedefine) yönlendirir.

Son olarak motivasyonların davranışın devamını sağlama işlevi bulunmaktadır. Aynı örnek üzerinden ilerleyecek olursak susayan bir birey, suya ulaşana kadar su arama davranışını sürdürür. Yani suya ulaşıncaya kadar davranışın devamı söz konusudur. Susuzluğunu giderdikten sonra su arama motivasyonu son bulur. Yani amaca ulaşıldığı için motivasyonun devamlılığı biter. Kişi amacına ulaşana kadar motivasyon devamlılığını sağlar ve amaca ulaşıldığında motivasyon son bulur. Lakin bazı motivasyonlar kişinin hayatı boyunca devamlılığı sürdürebilir. Örneğin bireyin öğrenme isteği veya kendini gerçekleştirme isteği, bireyin hayatı boyunca devam edecek motivasyonlara örnek gösterilebilir. Bazı durumlarda motivasyonların devamlılığı kesintiye uğrayabilir. Bu durumlara bireyin kişilik yapısı, çevresel şartlar, dış etkenler vb. şeyler neden olabilir. Bu durumu bir örnek ile açıklayacak olursak, sınavında başarılı olmak için ders çalışan bir öğrencinin arkadaşı tarafından kahve içmeye çağırılması ve bireyin bunu kabul etmesi çalışma motivasyonunu kesintiye uğratabilir.

Her bireyin benzer davranışları yerine getirirken motivasyon kaynakları ve motivasyon düzeyleri farklılık gösterebilir. Örneğin herkes tarafından saygı görmek isteyen farklı iki bireyin motivasyon türleri farklılık gösterebilir. Biri başarı motivasyonu ile söz konusu saygıyı hak etmek isteyebilirken diğer kişi dürüstlük motivasyonu ile bu durumu gerçekleştirmek isteyebilir. Veyahut ikisi de başarı motivasyonu ile yola çıkabilir fakat motivasyon düzeyleri farklılık gösterebilir.

3.3. Motivasyonların İnsan Hayatı İçin Önemi

İnsanoğlu hayatı boyunca belirli amaçları gerçekleştirmek doğrultusunda yaşamını sürdürür. Bu amaçlar kişiden kişiye farklılık gösterse de amaçsız insan yoktur. Motivasyonlar bireyin amacına ulaşma hususunda gerekli olan gücü, enerjiyi ve azmi sağlar. Hedefe ulaşmak için gerekli olan güç ve odaklanmanın temel kaynağıdır. Çok basit bir örnekle yola çıkacak olursak insan, yaşamını sürdürmek için beslenmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu beslenme ihtiyacı besin bulma ihtiyacını yaratarak kişide besine ulaşma motivasyonunu oluşturur.

İlkel çağlarda insanın temel motivasyonu fizyolojik ihtiyaçlar üzerine kuruluyken, günümüzde bu durum büyük bir değişime uğramıştır. Yaşam şartlarının iyileşmesi, teknolojik gelişmeler vb. sebepler son yüzyılda daha farklı ihtiyaçları ortaya çıkarmıştır. Ekonomik refah, kendini gerçekleştirme, statü, saygınlık vb. birçok ihtiyaç günümüzde insanlar için önem teşkil etmektedir. Evrilen ihtiyaçlarla ilgili detaylı bilgi, çalışmanın devamında, motivasyon kuramları bölümünde paylaşılacaktır.

3.4. Bireyde Motivasyona Etki Eden Faktörler

Gerek bireysel anlamda gerekse örgütsel anlamda motivasyona etki eden birçok etken bulunmaktadır. Çalışmanın kapsamı gereği bu bölümde sadece bireyde motivasyona etki eden faktörler irdelenecektir.

Bireyin zekâsı ve sahip olduğu yetenekler, bireyde motivasyona ve motivasyonun seviyesine etki eden bir unsurdur. Aynı hedefe odaklanan bireyin davranışa geçmesi veya davranış halinde sergiledikleri performanslar bu kriterlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Örneğin birey hızlı karar alabilme yeteneğine sahip ise kendini daha çabuk motive edebilir ve bu doğrultuda davranışa yönelebilir. Aynı şekilde analitik zekaya sahip olan birey, bir davranışa yönelmek istiyorsa sahip olduğu çözüm odaklı düşünce yapısı sayesinde daha hızlı motive olup davranışa yönelebilir.

Bireyde motivasyona etki eden bir diğer unsur ise bireyin sahip olduğu kişiliğidir. Kişilik kavramı konusunda çok farklı tanımlamalar ve bu tanımlara eş güdümlü olarak çok fazla model bulunmaktadır. Kişilik yapısı, bireyin sahip olduğu mizaç, zekâ ve karakter yapısıyla şekillenir (Cloninger & Svrakic, 2000). Kısacası

kişilik, bireyin sahip olduğu zekâ, mizaç ve karakter özelliklerinin toplamıdır. Her insanın kendi özgü bir kişilik yapısı vardır. Kişilik kavramı; benlik, mizaç, karakter kavramlarıyla çok sık karıştırılmaktadır. Burada mizaç ve karakter kavramlarını tanımlamakta fayda bulunmaktadır. Mizaç, doğuştan gelen ve kişide değişmesi mümkün olmayan davranış örüntüleri, duygular ve düşüncelerdir. Karakter ise kişinin çevresel (aile, arkadaş, sosyal çevre), toplumsal, ahlaki, kültür faktörlerle deneyimlediği ve öğrendiği bileşenlerin toplamıdır. Karakter zaman içinde çevre, kültür gibi değişkenlerde meydana gelebilecek değişim ile farklı özellikler kazanabilir. Kısacası öğrenilmiş ve deneyimlenmiş faktörler sonucu kişide oluşan düşünce, davranış ve duyguları temsil eder. Mizaç ve karakterin toplamı olan kişilik, bireyde motivasyon oluşturma ve sürdürme konusunda doğrudan etkili bir unsurdur. Örneğin dışadönük mizaca ve sosyal bir karaktere sahip olan bir birey, arkadaş edinme ile ilgili davranışlarda daha çabuk motive olabilir ve bu motivasyonunu uzun süreli olarak diri tutabilir.

Kişinin biyolojik özellikleri de motivasyon üzerinde etkili bir öğedir. Biyolojik özellikler olarak kişinin vücut yapısını, hormon seviyelerindeki iniş ve çıkışları, hastalıklara karşı direnci gibi birçok unsur ele alınabilir. Atletik yapılı bir birey, herhangi bir yere yetişmesi gerekiyorsa biyolojik yapısının sağladığı avantajlar sayesinde daha çabuk motive olabilir ve davranışa geçebilir.

Geçmiş deneyimlerde bireyde motivasyon oluşumu ve sürekliliği konusunda önemli bir yere sahiptir. Belirli bir davranış ile ilgili olarak olumsuz deneyim yaşamış bir birey, geçmiş yaşamındaki bu deneyimi baz alarak motive olma konusunda sorun yaşayabilir. Örneğin alttan aldığı bir derse çalışmak için motive olmak isteyen bir öğrenci, geçen yıl yaşadığı başarısız deneyim neticesinde motivasyon sağlamakta zorluk yaşayabilir.

Kişinin içinde bulunduğu sosyal ve fiziksel şartlarda motivasyon oluşumunda değişime neden olabilir. Kişi aşırı soğuk bir havada bir yere gitme davranışı sergilemesi gerekiyorsa, hava koşullarının sertliğinden dolayı motive olamayıp davranışı gerçekleştirmekten vazgeçebilir.

Ayrıca hem bireysel hem de örgütsel motivasyona etki eden ortak faktörler bulunmaktadır. Bunlar arasında güvenlik duygusu, takdir edilme, statü ve etkin iletişim sayılabilir.

3.5. Demotivasyon Kavramı

Demotivasyon, en kısa tabir ile bir davranışa karşı motive olamamayı ifade eder. Kişi, bir davranışa geçme konusunda bir türlü kendini güdüleyemez ve durum sonucunda davranışı başlatamaz veya başlatmışsa bile çok kısa sürede motivasyonunu kaybeder ve davranışını sonlandırır.

Demotivasyon durumu çeşitli durumlarda ortaya çıkabilir ve farklı yoğunluk seviyelerinde görülebileceği gibi, kişinin tüm yaşam alanına da yayılabilir (Yes, Therapy Helps!, 2023). Bireyde demotivasyon durumunun oluşmasının altında birçok neden yatabilir. Sosyal çevre (aile, iş, arkadaş çevresi) ile yaşanan sıkıntılar, aşırı stresli çalışma ortamı, duygu durum bozukluklarının (depresyon veya anksiyete kaynaklı) veya kişilik bozukluklarının ortaya çıkması, yorgunluk, başarısızlık, aşırı madde kullanımı (İçki, uyuşturucu vb.), ekonomik sorunlar vb. gibi sebepler bireyde demotivasyonun oluşmasına sebebiyet verebilir. Motivasyon kaybının süresi ve hangi alanda yaşandığı burada önem arz eden diğer önemli bir husustur. Motivasyon kaybının genel olarak kişinin tüm hayatına sıçraması tükenmişlik sendromuna sebebiyet verebilir. Tükenmişlik sendromu psikolojik bir rahatsızlık türü olup, ilk olarak 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından literatüre girmiş, kişinin kendini başarısız, yıpranmış ve yetersiz görmesine dayalı tatminsizlik durumunun oluşması ve bu durum neticesinde istek ve enerji kaybına dayalı içsel kaynaklı bir rahatsızlıktır (MedicalPark, 2020).

Bir davranışa karşı ilginin azalması, isteksizlik, enerji yoksunluğu, kendine olan güvenin zayıflaması veya tamamen ortadan kalkması, yalnız kalma isteği, mutsuzluk hali veya dikkat dağınıklığı gibi belirtiler kişide demotivasyon başlangıcının göstergesi olabilir. Demotivasyon türleri genel anlamda üçe ayrılmaktadır, bunlar; eğitime olan (akademik başarısızlık) motivasyonun düşmesi, iş gücü motivasyonunun azalması ve sosyal motivasyon kaybıdır (White, 2023).

3.6. Motivasyon Kuramları

Motivasyon kuramları, bireylerin hayatlarını devam ettirmek için olan davranışlarında motivasyonlarını yenilemek ve sürekli hala getirmek adına oluşturulmuş teorilerdir. Bu teoriler gerek gündelik yaşamda, gerek iş yaşamında gerekse sosyal ilişkilerde davranışları motive etmek veya motivasyonların arkasındaki sebepleri açıklamak üzerine kuruludur. İnsanları harekete geçirmek ve bu hareketliliğinin devamlılığını üzerine kurulan motivasyon kuramları farklı teoriler ile açıklanmaktadır. Bu teoriler motivasyonların arkasındaki gerek fiziksel, psikolojik ve sosyal (çevresel) nedenleri çeşitli faktörlere dayandırarak açıklamayı amaçlar. Bu doğrultuda çalışmanın devamında çeşitli motivasyon kuramları irdelenecektir.

3.6.1. Kapsam Teorileri

Motivasyon kuramları temelde iki teori üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlar kapsam teorileri ve süreç teorileridir. Kapsam teorileri bireydeki içsel süreçleri araştırır. Bireydeki dürtü ve ihtiyaçları irdeler, insanı neyin davranışa yönelttiğini araştırır ve insanın nelere ihtiyacı olduğuna yönelik teorileri sunar.

3.6.1.1. Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi

Abraham Maslow motivasyon konusunda önemli çalışmaları olan, konu ile ilgili ilk araştırmalar gerçekleştiren kişilerin başında gelmektedir. Maslow'un 1940'lı yıllarda ortaya sürdüğü ihtiyaçlar hiyerarşisi modeline göre kişinin motive olabilmesinin temelinde çeşitli ihtiyaçlar yatmaktadır. Kişi bu ihtiyaçlarını karşılamak üzere harekete geçer ve bu ihtiyaçların bir sıralaması mevcuttur. Teorinin adından da anlaşılacağı üzere bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapı şeklinde oluşmaktadır. Alt basamaktaki ihtiyaçlar karşılanmadan üst basamaktaki ihtiyaçların karşılanması kişi için eksiklik oluşturur ve kimi durumda hiçbir anlam ifade etmeyebilir.

Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde 5 boyutu temel almıştır ve sırası ile ihtiyaçları; fizyolojik (fiziksel, hayati ihtiyaçlar), güvenlik (korunma ve yaşam alanı), sosyal (çevresel ilişkiler), saygınlık (ait olma, kendini gösterme) ve kendini gerçekleştirme (üretme) olarak sıralamıştır.



Şekil 3.1: Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi

Kaynak: <https://www.makaleler.com/109withe-teorisi-ve- ihtiyaclar-piramidi>

Piramidin birinci sırasında fizyolojik ihtiyaçlar ile kastedilen, insanın yaşamının sürdürmek, hayatta kalmak için gerekli olan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar tamamı ile kişinin hayatta kalması için vazgeçilmez unsurlardır. Beslenme, boşaltım, uyku gibi birey için temel olan ihtiyaçlardır. Birinci basamaktaki ihtiyaçlar karşılanmadan üst sıradaki hiçbir basamağın anlamı yoktur. Aç olan birine safır kaplı, marka bir saat verseniz, içinde bulunduğu ihtiyaç önceliğinden dolayı o saatin hiçbir kıymeti ve anlamı yoktur. İkinci basamaktaki güvenlik ihtiyacı ise tehlikelerden korunmak için geçerli olan tüm unsurları kapsamaktadır. Barınacak bir ev, sosyal güvence gibi kendini güvende hissettirecek tüm ihtiyaçları ele almaktadır. Üçüncü basamakta sosyal ihtiyaçlar yer almaktadır. Bu ihtiyaçlar insan ilişkileri temeline dayanmakla birlikte, sevme, sevilme, arkadaşlık kurma, bir gruba ait olma gibi ihtiyaçları kapsamaktadır. Dördüncü basamak ise saygınlık ihtiyacıdır. Bu basamaktaki ve beşinci basamaktaki ihtiyaçlar tamamı ile psikolojik tatmin üzerine kuruludur. Saygınlık ihtiyacı kişinin sahip olduğu veya sahip olmak isteyeceği statüyü, başarı kazanmayı, diğer insanlar tarafından bilinirliği ve takdir edilmeyi kapsamaktadır. Son basamaktaki kendini gerçekleştirme ise kişinin ideallerine ve amaçlarına ulaşmasını temsil eder.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi motivasyon kuramları arasında en bilinen olanıdır. Bireyin ihtiyaçları basit bir dille ifade etmektedir. Piramidin alt düzeydeki ihtiyaçları belli bir yeterlilikle karşılanmadığı sürece kişi için üst

basamakların bir anlamı yoktur. Basamaktaki ihtiyaçların sırayla belirli bir oranda karşılanması üst basamaktaki ihtiyacı doğurur ve kişi bu ihtiyacını karşılamaya yönelir. Yaşanan teknolojik gelişmelerin ve yaşam standartlarındaki değişimlerin, söz konusu olduğu günümüzde, piramide yeni basamakların eklenme ihtiyacını doğurduğu da tartışmaya açık bir konudur.

3.6.1.2. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi

Herzberg'in Çift Faktör Teorisi özellikle iş yaşamındaki tatmine yönelik bir teoridir. Bireyleri iş yaşamında tatmin eden unsurlar ile tatminsizlik yaratan unsurlar üzerine temellendirilmiş bir kuramdır. Tatmin eden faktörler motivasyon sağlayıcı faktörler, tatminsizlik yaratan unsurlar ise hijyen faktörleri olarak adlandırılmaktadır.

Tatmin edici unsurları ele aldığımızda tüm insanlar için iş hayatında geçerli olan, iş arkadaşları tarafından sevilme, yaptığı işin takdir görmesi ve belirli bir statüye sahip olma, çalıştığı işte yükselme, terfi gibi ihtimallerin olanaklı olması vb. unsurlar motivasyon sağlayıcı faktörler olarak adlandırılmaktadır. Söz konusu olanakların iş yerinde var olması durumunda kişinin çalışma isteği ve arzusu artar fakat bu olanakların bulunmaması durumunda kişinin çalıştığı kurumla ilgili olarak çalışma isteği ve arzusu kaybolabilir (Kaplan, 2007, s. 39).

Hijyen faktörleri ise kurumun genel ve çalışanlara karşı politikası, yönetim şekli ve şeması, çalışma koşulları, yan haklar, ücret düzeyi ve çalışanlara zamanında ödeme yapılması, kişinin özel hayatındaki mutluluk düzeyi, alt-üst ilişkileri, iş güvenliği, çalışanlar arası ilişkiler vb. tüm unsurlardır. Hijyen faktörleri sağlandığında çalışanda iş tatmini gerçekleşebilir ve söz konusu durum çalışanı işine motive edebilir (Kaplan, 2007) lakin hijyen faktörlerinin sağlanamaması durumunda işe motivasyon ortadan kalkar. Herzberg'e göre hijyen faktörleri olumlu düzeyde olsa bile bazen motive edici bir katkı sağlamayabilir (Kaynak, 1995, s. 131).

Motive edici faktörler ile hijyen faktörlerinin etkileşimi önem arz etmektedir. Hijyen faktörlerinin yeterli düzeyde olmaması, çalışanların iş tatminini azaltacak seviyeye getirebilir, çalışanın işinden uzaklaşmasına ve istifa etme eğilimine girmesine neden olabilir. Keza tatmin edici unsurların yani motive edici faktörlerin bulunmaması aynı duruma sebebiyet verebilir. Bu teoride motive edici faktörler ile

hijyen faktörlerinin birbirini desteklemesi gerekmektedir. Çalışanın iş tatmini bu faktörler arasındaki ilişkiye paralel olarak artış veya azalış sergileyebilir.

3.6.1.3. Alderfer'in V-İ-G Teorisi (Alderfer E.R.G Theory)

Clayton Alderfer'in 1972 yılında geliştirdiği V-İ-G teorisi, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi farklı bir şekilde dile getirmektedir. Yabancı kaynaklarda Alderfer E.R.G. Theory olarak geçen kuram, Existence (Varoluş), Relatedness (İlişki kurma) ve Growth (Gelişme) olarak üç grupta kurgulanmıştır. Söz konusu kuram, çalışma hayatındaki insanların gereksinimlerine yönelik bir uyarılma içermektedir (Porter, Bigley, & Steers, 2003, s. 8).

Varoluş gereksinimleri, insanların hayatta kalmak için gerekli olan temel ihtiyaçlarını içermektedir. Temel ihtiyaçlardan kasıt, bireyin fizyolojik olarak varlığını sürdürebilmesi için gerekli olan beslenme, temizlik, barınma vb. ihtiyaçları yani kişinin hayatını idame ettirebilmesi için elzem olan ihtiyaçları temsil etmektedir. İlişki kurma gereksinimleri ise diğer insanlarla iletişim halinde olmayı, kendini ifade etmeyi, çevreyle olan diyalogları ve güvenlik gereksinimlerini kapsamaktadır. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında yer alan sevme, sevilme, bir topluluğa ait olma ve geri beslemelerden oluşan saygı ihtiyacı da ilişki kurma gereksinimleri kapsamındadır. Alderfer, söz konusu gereksinimin, samimiyetsiz ilişkiden ziyade açık ve doğru iletişimle gerçekleşmesi gerektiğini vurgulamıştır (Johns & Saks, 2001, s. 139). Gelişme gereksinimi, bireyin kendini geliştirme ihtiyaçlarıdır. Başarı, tanınırlık, kabul görme ve üst düzey bir saygınlığa erişme bu kapsamda ele alınmaktadır.

Alderfer'in teorisine göre varoluş gereksinimlerin ve ilişki kurma gereksinimlerinin gerçekleştirilmesi ile son basamağa geçilmesine rağmen, gelişme gereksinimi birey tarafından tatmin edilse dahi sürekli artış göstermeye meyillidir (Can, Akgün, & Kavuncubaşı, 1998, s. 324).

Tablo 3.1: Alderfer V-İ-G Teorisi ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Karşılaştırılması

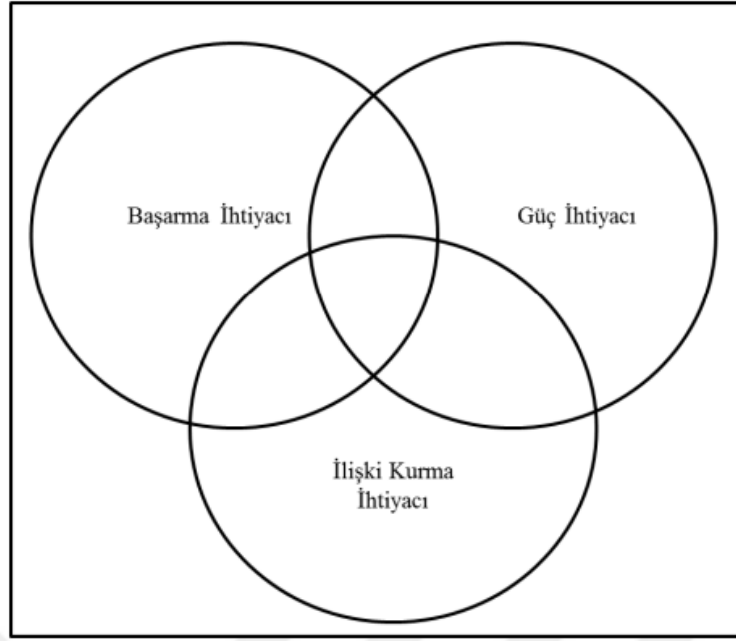
Kaynak: (Can, Akgün, & Kavuncubaşı, 1998, s. 325)

Teoriler	1.Basamak	2.Basamak	3.Basamak
Alderfer V-İ-G Teorisi	<i>Varoluş Gereksinimleri</i>	<i>İlişki Kurma Gereksinimleri</i>	Gelişme Gereksinimleri
Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi	<i>Fizyolojik İhtiyaçlar</i>	<i>Güvenlik İhtiyaçları, Sosyal İhtiyaçlar</i>	Saygınlık ve Kendini Gerçekleştirme

3.6.1.4. McClelland'ın Başarma İhtiyacı Teorisi

McClelland'ın teorisinin diğer teorilerden farkı, ihtiyaçların sonradan sosyal öğrenme yolu ile zamanla kazanıldığını ortaya koymasındır (Can, Akgün, & Kavuncubaşı, 1998). Başarma İhtiyacı Teorisi, başarı ihtiyacı, güç ve bağlanma ihtiyacını temel alan bir kuramdır.

Başarı İhtiyacı, bireyin herhangi bir konuda başarma ihtiyacını temsil eder. Her bireyin başarı konusundaki ihtiyaçları farklılık gösterebilir. Kişi başarı ihtiyacı doğrultusunda, belirlediği başarı kriterlerine göre sorumluluk alır, çaba gösterir ve hep daha iyiye ulaşmayı amaçlar. Güç ihtiyacı, diğer bireyler üzerinde otorite sağlama, yönetme isteği olan kişilere uygun bir yaklaşımdır. Bu ihtiyaç, sorumlu olma, etkili olma, statüye önem atfetme gibi özellikleri bünyesinde barındırır. Bağlanma ihtiyacı ise, diğer insanlar ile çeşitli ilişkilere girme, bir çevre oluşturma ve bir gruba aidiyet ile ilişkilidir. Yakın arkadaşlıklar kurma ve sürdürme, sevmek, sevilme, takdir edilme ve toplumsal düzenin bir parçası olmayı amaçlar.

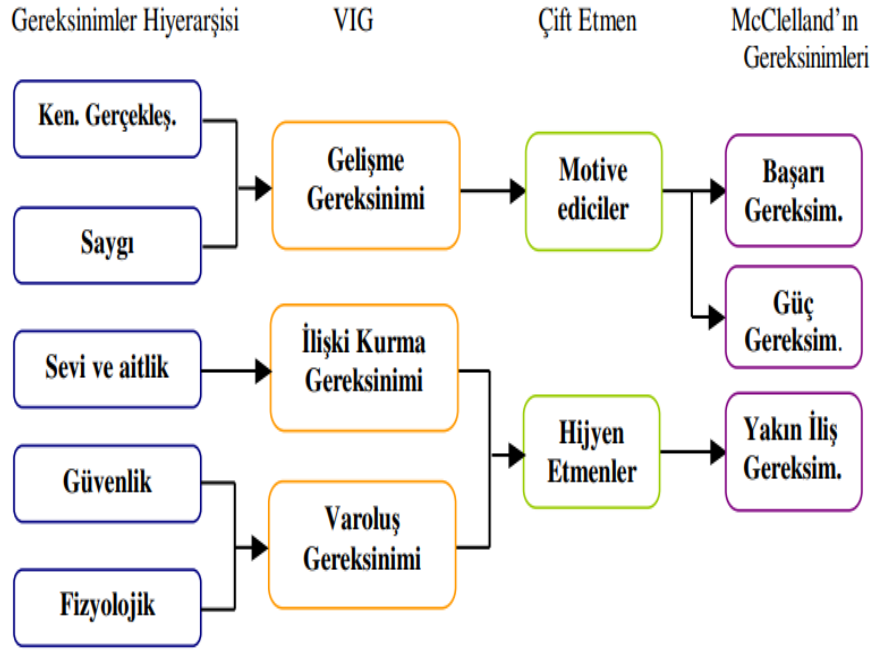


Şekil 3.2: McClelland'ın İhtiyaçlar Kuramı

Kaynak: (Basım, 2014)

Şekil 3.2’de de görüldüğü üzere tüm ihtiyaçların birbiri ile kesişen ve etkileşim halinde olan bölümleri bulunmaktadır. Bireyin herhangi bir işte doyuma ulaşabilmesi için, üç faktörü farklı düzeylerde de olsa tatmin etmesi gerekmektedir. Örneğin bir kişinin herhangi bir sendika veya vakıfta başkan olabilmesi için başarı, güç ve ilişki kurma ihtiyacını belirli düzeylerde karşılaması gerekmektedir. Herhangi bir faktörün noksanlığı başarısızlığı getirir. Lakin her üç ihtiyaçta da aynı düzeyde etkin ve başarılı olması gerekmeyebilir, bir yönü diğerlerine göre daha ağır basabilir.

McClelland’ın kuramı motivasyonu sadece bunlarla sınırlı tutmaz. Çevre kaynaklı sosyal faktörleri yok saymaz ve din, ırk, yetişme biçimleri, sosyal çevre gibi unsurlarında kişinin motivasyonu üzerinde etkili olduğunu ifade eder (Cansız, 2019, s. 37). Başarma ihtiyacı olan kişilerin risk ve sorumluluk almaları doyumlarını belirlerken, güç ihtiyacı olanlar içinse yönetici pozisyonlarının kişiye verilmesi doyumlarını belirlemekte, çevresel ve sosyal ilişkilerin seviyesi ise bireyde bağlanma ihtiyacının doyuma ulaşmasında etkilidir (Erdem, 1997).



Şekil 3.3: Bazı Kapsam Kuramlarının Karşılaştırılması

Kaynak: Hellriegel, D.; Slocum, jr, J. W. Ve Woodman, R. W. (2001), Organizational Behavior, South-Western Colloge Publishing, Ninth Edition, USA.s. 145

3.6.2. Süreç Teorileri

Süreç teorileri, dış etmenlere dayalı unsurları inceler. Bireyin hangi amaçla, ne şekilde motive edildiklerini, kısacası davranışta bulunan bireyin, söz konusu davranışı tekrarlaması veya tekrarlamaması ne şekilde sağlanabilir sorusunu cevaplamaya çalışır ve motivasyon sürecine etki eden değişkenlerin birbiri ile ilintili olan ilişkilerini, motivasyonun hangi koşullar altında gerçekleştiğini irdelemeyi amaçlar (Kırcı, 2010, s. 49).

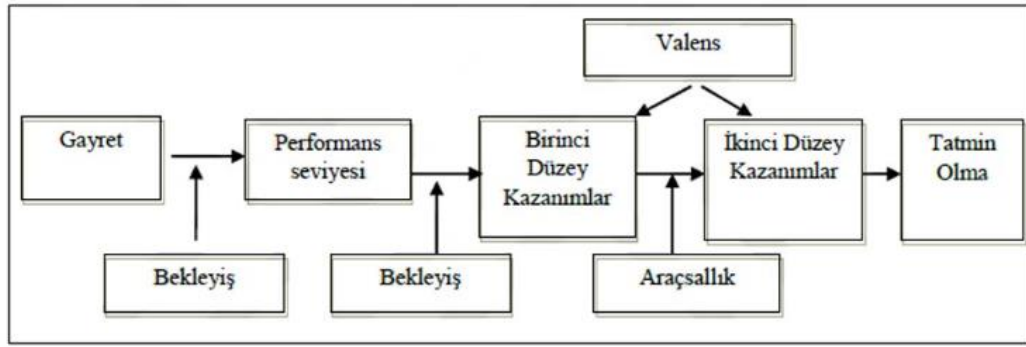
3.6.2.1. Vroom'un Beklenti Teorisi

Victor Harold Vroom tarafından geliştirilen beklenti ya da ümit teorisine göre, motivasyon, kişinin sergilediği davranış sonucunda bir ödül elde etmesi ve her tekrarda aynı sonuca (ödüle) ulaşmayı beklemesi ile ilgilidir. Vroom'a göre eğer birey istediği sonucu elde edemezse tekrar aynı davranışa yönelmeyecektir. Beklenti teorisi temelde dört hipoteze dayanmaktadır.

1. *“Bireylerin ihtiyaçları, motivasyonları ve geçmiş tecrübeleri ile ilgili istekleri olan kuruluşlara katılmaları ve katıldıkları kuruma verdikleri tepkilerin etkisi.*
2. *Bireyin davranışının bilinçli bir seçim olup, kendi beklenti hesaplamalarında özgür olması.*
3. *Bireylerin çalıştıkları kuruluştan iyi maaş, iş güvenliği, ilerleme gibi beklentilerinin olması.*
4. *Bireylerin aldıkları sonuçların maksimize etmek için alternatifler arasından seçim yapmaları gerekliliğinin olması.”* (şöyle Ki, 2020)

Beklenti teorisine göre; beklenti, çıktılar, valens ve araçsallık olmak üzere dört temel unsur bulunmaktadır (Cole, 1993). Kişinin beklentisi bu kuramda en önemli unsurdur. Amaç ile bu amaç doğrultusunda harcanan enerji ile ilişkilidir. Birey harcadığı çaba ile amacına (beklentisine) ulaşmayı hedefler. Harcanın çabanın olumlu neticelenmesi isteme durumu, yani olasılığıdır. Birey eğer amacına ulaşacağına inanıyorsa gayreti artış gösterir. Valens ise kişinin bir amacı tercih edip etmemesi ile alakalıdır. Buradaki tercihteki ana unsur, harcadığı çabanın istediği sonuca ulaşıp ulaşmayacağı ile ilgilidir. Kişi tercihini yaparken harcadığı çabanın, elde edilecek sonuca değip değmeyeceğine göre karar verir ve ona göre aksiyona geçer. Her bireyin sonuçları değerlendirme biçimi farklılık gösterebilir. Vroom’un teorisinde önemli olan, elde edilen sonuçların gerçek değeri değil kavramsal değeridir. Valens kavramsal değeri temsil etmektedir ve kişinin beklediği sonuçtan ne kadar tatmin olduğu ile ilintilidir. Kişinin beklediği sonuç doğrultusundaki motivasyonunun gücü, gelecekte ulaştığı sonuçla beklentisinin karşılanmasına bağlıdır. Araçsallık, birincil sonuçların neticesinde ikincil sonuçlara ulaşmayı hedefler. “Birincil sonuçlar örgütte gösterilen performansla ilgilidir. İkincil sonuçlar ise insanın hedeflediği bireysel sonuçlardır. Birincil sonuçlar, ikincil sonuçlara ulaşmak için basamak olurlar” (Kırcı, 2010, s. 53). Örneğin prim sistemi uygulanan bir işyerinde satış yapmak birincil sonuçtur, yaptığı satıştan alacağı ücret (dl) ise ikincil sonuçtur. Bireylerin söz konusu bu iki sonuç arasındaki ilişkiyi anlamlandırması araçsallık olarak tanımlanır (Koçel, 2014). Burada bireyin önem atfettiği veya kayda değer bulduğu birincil sonuçlar değil, birincil sonuçların ortaya ikincil sonuçlardır. Beklenti teorisine göre birey, harcadığı eforla belirli bir sonuca ulaşacağına inanıyorsa ve bu durumda oluşacak birincil sonuçların kendisine, önem atfettiği veya dl kazanımının söz konusu olduğu bir ikincil sonuç doğuracaksa kişi motive olacaktır.

Bekleyiş teorisi aynı zamanda çalışanların neden yeterli performans gösteremediğini yani neden motive olamadıklarını da açıklamaya çalışmaktadır (Cole, 1993). Kişinin gösterdiği performansla elde edeceği getirinin, kişinin amaçlarına uygun olması teorisinin temelini oluşturmaktadır. Eğer kişi içinde bulunduğu durumu amaçlarına uygun görmüyorsa yeterince motive olamayacak, bu durumdan ötürü de yeteri kadar performans sergileyemeyecektir. Aşağıda yer alan *Şekil 4* beklenti teorisinin sembolize edilmiş halini göstermektedir.



Şekil 3.4: Vroom'un Beklenti Teorisi Modeli

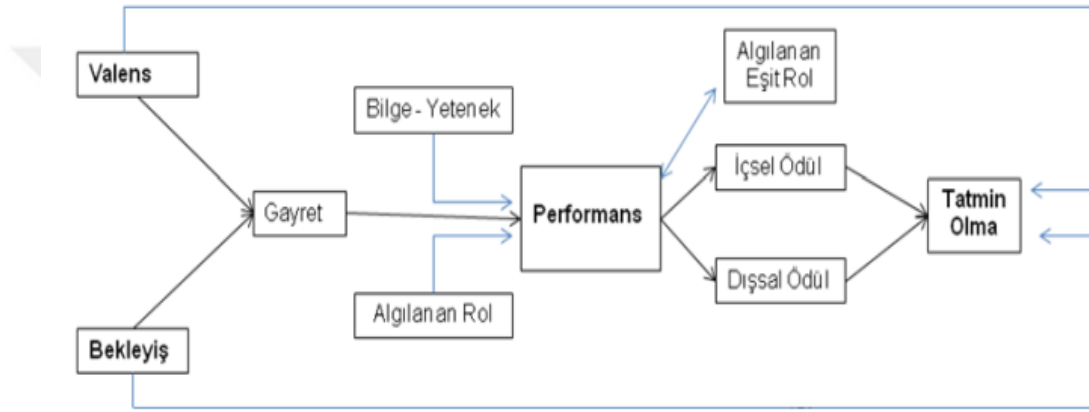
Kaynak: (Koçel, 2014)

3.6.2.2. Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Beklenti Teorisi

Geliştirilmiş beklenti teorisi temelde Vroom'un teorisini esas alsa da çeşitli eleştirileri esas alarak bazı eklemelerde bulunur. Lawler ve Porter ile Vroom'un teorilerinin kesişen noktaları, motivasyonun valens ve bekleyiştten etkilendiğidir. Ayırışan nokta ise geliştirilmiş beklenti teorisinin Vroom'un teorisine yaptığı üç katkı ile sınırlıdır.

Lawler ve Porter, harcanan çabanın her zaman yüksek bir performansa neden olmayacağını belirtir. Çabanın amaçlanan performansa ulaşması için söz konusu kişinin yeterli donanıma sahip olması gerektiğini vurgularlar. Bu donanım işin içeriğine göre bilgi, güç, yetenek hız vb. özellikler olabilir. Geliştirilmiş beklenti teorisinin Vroom'un teorisine ikinci katkısı ise, kişinin kendisi için biçtiği roldür. Rol, kişiden sergilenmesi beklenen davranışlar olarak özetlenebilir. Gerekli motivasyon için önem arz eden, kişinin yeterli performansı sergileyebilmek için kurum içinde

kendine uygun bir role sahip olmasıdır aksi bir durumda rollerde çatışmalar yaşanabilir ve bu durumun neticesinde çalışanların performansları düşebilir (Kırcı, 2010, s. 55). Üçüncü unsur ise çalışanlar arasındaki adaletin sağlanabilmesi ve bu adaletin getirdiği dağılımların yapılabilmesidir. Performanslar karşısında kazançlar mukayese edilebilir düzeyde denge gözetmelidir. Eğer elde edilen içsel ve dışsal kazançların değerlendirilmesindeki algı olumsuz bir deneyim içermektenyse, çalışanların performansı düşebilir ve iş tatminsizliği yaşanabilir (Oksay, 2005, s. 31).



Şekil 3.5: Lawler ve Porter'ın Geliştirilmiş Motivasyon Teorisi

Kaynak: (Koçel, 2014)

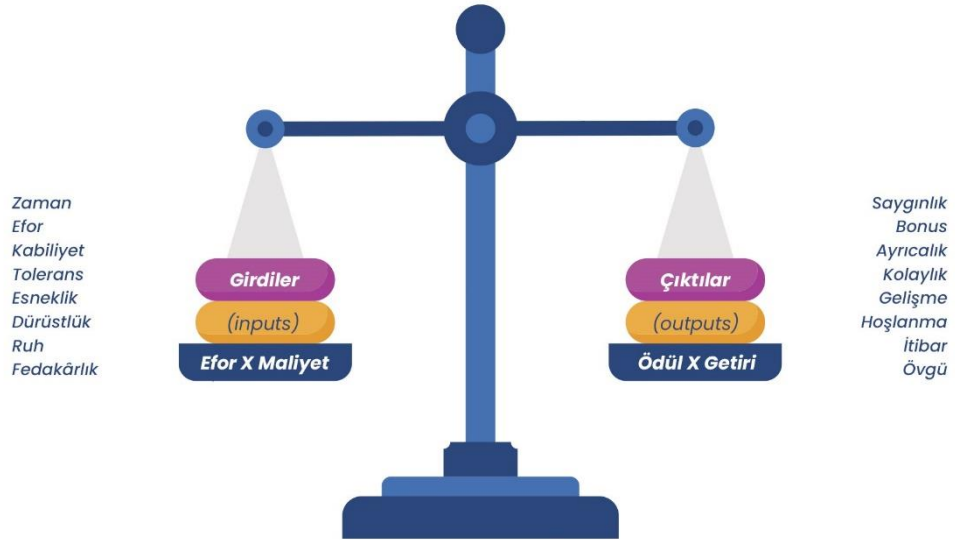
Vroom'un kuramının basit temelleri dayanması, kişinin sahip olduğu donanımları göz ardı etmesi, algılanan role değinmemesi ve kurum içi adalet sistemini yok sayması nedeniyle çeşitli eleştirilere uğramıştır. Lawler ve Porter'ın modeli ise günümüz şartlarında daha kapsamlı ve uygulanabilir olarak ele alınmaktadır.

3.6.2.3. Adams'ın Eşitlik Teorisi

Adams'ın eşitlik teorisi, temelde çalışanların iş ilişkileri ve harcanan emek karşısında, adil bir muamele görmek istediklerini belirten ve bu durumun çalışan motivasyonu üzerinde etkili olduğu fikrine dayanmaktadır. Adams'a göre harcanan emek ile elde edilen çıktıların eşitliği çalışan için önem arz etmektedir. Teorinin adını da veren unsur olarak, bireyin sarfettiği çaba, elde ettiği başarı ve bu durumdan elde

ettiği doyum, kişinin çalışma ortamı ile ilgili olarak algıladığı eşitliğe veya eşitsizliğe bağlıdır (Adams, 1965).

Eşitlik teorisinde girdiler ve çıktılar arasındaki denge teorisinin ana felsefesidir. Eğer dengede eşitlik sağlanırsa iş tatmini gerçekleşir lakin çalışan iş için sarfettiği eforun karşılığını alamaz veya harcadığı efordan fazlasını elde ederse eşitlik dengesi bozulur. Ayrıca kişi kendiyle aynı pozisyonda gördüğü başka bir birey ile arasında eşitsizlik olduğunu algılayarsa, eşitlik dengesi yine bozulur ve iş tatmini gerçekleşmemiş olur. Eşitsizliğe söz konusu olabilecek durumlar ise ücret, yan haklar, terfi, sorumluluk, statü sağlama veya terfi olanakları olabilir.



Şekil 3.6: Adams'ın Eşitlik Teorisi

Kaynak: <https://twitter.com/cahitinc/status/1321177674035957766>

3.6.2.4. Locke'un Amaç Teorisi

Edwin Locke'un amaç Teorisine göre, bireylerin hedefleri (amaçları), onların motivasyon seviyeleri üzerinde etkili olacaktır. Eğer amaçlanan hedef zor ise, zorluğa göre performans sergileyecek ve bu performansın gereksinimi doğrultusunda motivasyonunu sağlayacaktır. Teorinin temeli kişinin kendi için belirlediği hedeflerin ulaşılabilirlik derecesi ve bu doğrultuda gerekli performans için ne kadar motive olduğu ile bağlantılıdır (Locke, 2001). “Kurama göre amaç belirleme süreci beş kademedede gerçekleşmektedir. Çalışanların amaçlarının belirlenmesi, işletme içinde

etkileşime geçiş, yöneticilerin ve çalışanların amaçlarının özelliklerinin anlaşılması, gerekli düzenlemelerin yapılması ve amaçların değiştirilmesi ya da kontrol edilmesidir” (Aydın, Azizoğlu, & Can, 2015). İlk adım, çalışanlarda iş tatminin oluşması için öncelikle kurumun amaç ve hedeflerinin çalışanlar tarafından değerlendirilmesi ve elde ettikleri gözlem sonucunda belirli bir algıya ulaşmalarıdır. Oluşan algı sonucunda belirli bir fikre sahip olan çalışanlar, daha sonra çevresel etmenleri değerlendirir ve bu doğrultuda amaçlar belirlenir. Amaçların ulaşılabilir olup olmaması çalışanların iş tatminini belirleyecektir. Amaç Belirleme Teorisine göre, bireylerin çevrelerini değerlendirmesi doğrultusunda, elde ettikleri veriler ile kendi değerleri uyuyorsa, bu kapsamdaki hedefler, kişinin iş tatmini üzerinde doğrudan etkili olacaktır. Eğer kişi zamana yayılmış amaçlar belirlemiş ise sürekli bir performansa gereksinim duyacağından iş tatmini daha fazla olacaktır fakat tam tersi bir durum söz konusu ise, yani kısa vadeli kolay ulaşılabilir hedefler belirlenmiş ise iş tatmini olumsuz olarak etkilenecektir. Burada kurumun çalışanları teşvik etmesi iş doyumunu üzerinde doğrudan etkilidir.

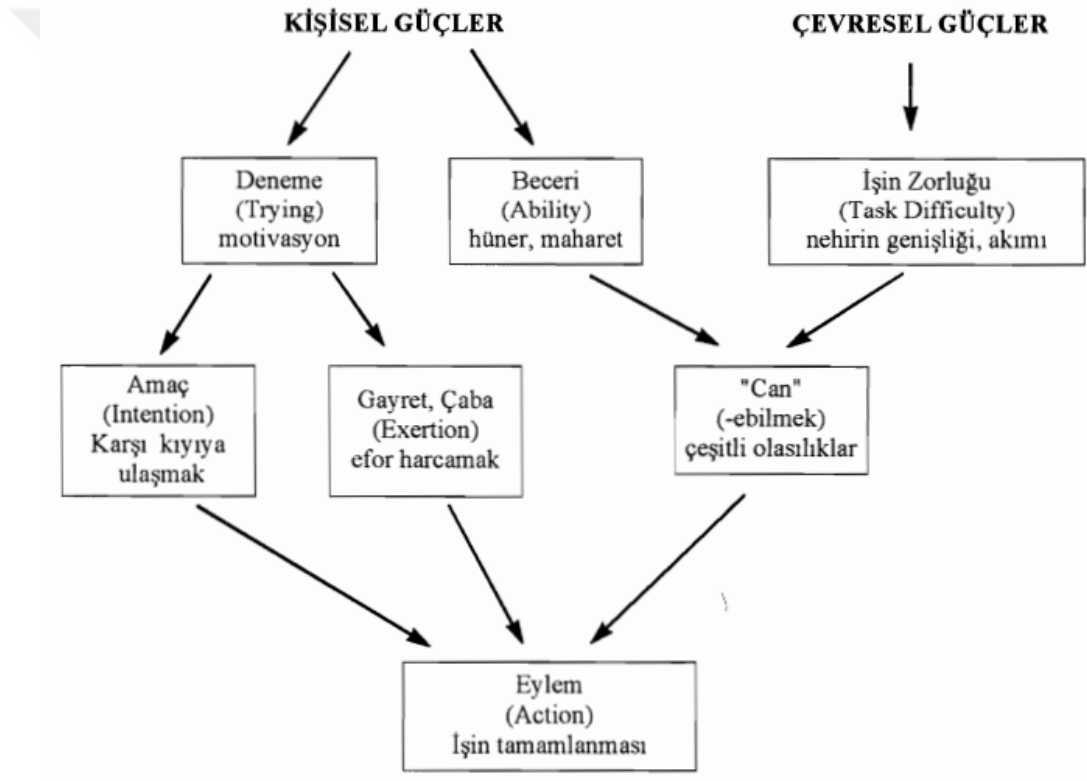
3.6.3. Heider’in Yükleme Teorisi

Kimi kaynaklarda Atıf Teorisi de olarak geçen ve Fritz Heider’e ait olan teorinin temeli, bireylerin davranışlarının temelinde yatan nedenler üzerine ne şekilde karar verdiklerine yanıt arar. Teori, kişilerin kendi davranışları ve başka bireylerin davranışlarının hangi nedenlerle gerçekleştiklerine yönelik atfettikleri değeri anlamak üzerine kuruludur (Yıldırım Ö. , 2019). Örneğin doktora mülakatına girdiniz ve mülakatınız olumsuz sonuçlandı ve kayıt hakkı kazanamadınız. Bu durumu çevrenize nasıl açıklarsınız? Mülakatınızdaki olumsuz sonucun nedenlerini nelere atfederdiniz? Hocalar bilmediğiniz yerden mi sordu? Şanssız bir gününüzde miydiniz? Hocalardan biri sizi istemedi mi? Bunlar gibi pek çok olasılığı gözden geçirir ve olumsuz sonucu anlamlandırmak istersiniz.

Günlük rutin içinde hepimiz hem kendi davranışlarımızı hem de başkalarının davranışlarını anlamlandırmaya çalışırız. Yaptığımız anlam yüklemeleri ile sonuçlar hakkında kafamızdaki soru işaretlerini azaltmaya çalışırız. Bu şekilde sosyal

dünyamızdaki çoğu etkileşime anlam yüklemeleri yaparak durumu tahmin ve kontrol etmeyi amaçlarız (Pennington, 1996, s. 127-128).

Fritz Heider'e göre bir davranışın nedenini en basit düzeyde iki şekilde açıklama (atıflama) eğilimindeyizdir. Bu atıflar içsel (kişisel güçler) ya da dışsal (çevresel güçler) nedenlere bağlı olabilmektedir. İçsel atıf ya da diğer bir ismiyle kişisel atıf, söz konusu davranışı bireyin kişiliği, ihtiyaçları veya arzuları ile açıklamaya çalışır, dışsal atıf ise davranışı çevresel faktörler ile anlamlandırmaya çalışır (Yıldırım Ö. , 2019).



Şekil 3.7: Davranışın Kişisel (İçsel) ve Çevresel (Dışsal) Bileşenleri

Kaynak: (Heider, 1958)

3.6.4 Hür İrade Teorisi

Motivasyon kuramlarına baktığımız zaman çok farklı faktörler tartışılmaktadır. Motivasyonun oluşumunun açıklanmasında bazen tek faktör bazense birden fazla faktör kuramcılar tarafından öne sürülmektedir. Hür İrade Teorisi, Deci ve Ryan tarafından geliştirilmiş olup, insanın ilk andan itibaren oluşan psikolojik ihtiyaçlarının

karşılanmasında çevresel faktörlerin, bireysel gelişiminde ön planda olduğunu savunan bir teoridir (2012). Hür İrade Teorisi kapsamında motivasyon, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motive olamama (güdülenmeme) olmak kaydıyla üç alt durumdan kaynaklanmaktadır. Söz konusu üç alt durum, bireyin durumu içselleştirme seviyelerine bağlı olarak kişilerin davranışlarını organize etme yoluna girer. Teoride altı tane davranışı organize eden boyut tanımlanmıştır. Bu organizasyon çeşitleri en otonom olandan en az otonom olana doğru içsel güdülenme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme olarak sıralanır (Sarı, 2019).

En özerk olan içsel güdülenme, davranışın hazzı temsil etmesi ve davranış sergilenirken keyif almayı temsil eder. Bir kişinin, dijital oyunun kendisinden haz alması ve oyun oynama davranışını sergilerken keyif alması söz konusu durumu örnektir. İçsel güdülenmeden sonraki dört alt boyut dışsal güdülenme ile alakalıdır. Söz konusu olan bu dört türden öncelikli olanı bütünleşmiş düzenlemedir. Bu motivasyon türünde kişi dahil olduğu etkinliği öznel değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda değerlendirmeye tabi tutup davranışı gerçekleştirir, düzenleme süreci kişinin benliği ile uyum içindedir (Sarı, 2019, s. 111). Bütünleşmiş düzenlemenin, içsel güdülenmeden farklılaştığı nokta, içsel güdülenmede davranış bizzat önem arz ederken, dışsal güdülenmenin bir unsuru olan bütünleşmiş düzenlemede davranış sonucu önemlidir. İkinci dışsal güdülenme türü olan özdeşimle düzenleme, bireyin bir davranışın olası sonuçlarını değerlendirerek, davranışın kendisi için bir anlam ifade ettiği sonucuna ulaştıktan sonra, davranışı sergilemesi ile ortaya çıkar. Söz konusu durumda bir içselleştirmeyi temsil etmektedir. Ayrışan durum ise davranışın sergilenme nedeni, davranış gerçeklikten sonra ortaya çıkmasıdır. Örnek olarak bireyin eğlenmek için dijital oyun oynaması verilebilir. Kişi dijital oyun oynama davranışını gerçekleştirir ve sergileme nedeninin eğlenmek olduğu davranışın sergilenmesi sonucu ortaya çıkar. Üçüncü dışsal motivasyon türü ise içe yansıtılmış düzenlemedir. Bu düzenleme türünde suçlu hissetmekten, kaygıdan uzaklaşmaktan ya da gurur gibi ego kaynaklı nedenlerden dolayı bir davranış sergilenir ve söz konusu olan tüm durumlar, içten kaynaklı gibi yansısa da neden sonuç ilişkisine bakıldığında, kaynak içsel durumu değil dışarıdan kaynaklıdır (Ersöz, vd., 2012, s. 18). Kişinin

kaygıdan uzaklaşmak amacıyla dijital oyun oynama davranışı sergilemesi bu duruma örnek gösterilebilir. Dışsal düzenlemede ise motivasyonun kaynağı tamamen dış etkenlere bağlıdır. Bu alt güdülenme türünde öz belirleme en az etkiyi gösterir ve davranışın gerçekleşmesi durumunda mahrum kalınacak ödül veya cezaların etkisi söz konusudur. Davranışın gerçekleştirilmesinde tamamen kar-zarar durumu söz konusudur. Bir öğrencinin ailesinden azar işitmek veya dersi geçmesi karşılığında bir ödül verilmesi durumunun söz konusu olması karşılığında ders çalışması bu duruma örnek gösterilebilir. Güdülenmeme ise hiçbir davranışta bulunmamasıdır. Davranışa karşı söz konusu isteksizliğin birçok nedeni bulunabilir. Veya güdülenmeme durumunda hür iradenin eksikliği söz konusu olabilir (Vallerand, 2001). İçsel, bütünleştirilmiş ve özdeşimle ilgili düzenlemeler, hür iradeye bağlı motivasyonlardan kaynaklanan davranışları gösterirken; içe yansıtılmış ve dışsal düzenlemeler ise düşük seviyede özerk veya kontrol altında motivasyonlardır (Kingston, Horrocks, & Hanton, 2006).

Tablo 3.2: Öz Belirleme Doğrusu

Kaynak: Gagne ve Deci'den akt. Sarı, 2019



Güdülenmeme	Dışsal Güdülenme				İçsel Güdülenme
Güdülenmeme	Dışsal Düzenleme	İçe Yansıtılmış Düzenleme	Özdeşimle Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	İçsel Güdülenme
Güdülenme yok	En kontrollü güdülenme	Kısmen kontrollü güdülenme	Kısmen özerk güdülenme	Özerk güdülenme	Tamamen özerk güdülenme

Tablo 3.2’de de görüldüğü üzere en otonom güdülenme içsel güdülenmedir. Dışsal güdülenmenin alt boyutu olan, bütünleşmiş ve özdeşimle düzenlenme de

gittikçe azalan boyutlarda da olsa otonom güdülenme gözlenmektedir. Söz konusu düzenleme türleri her ne kadar dışsal güdülenme boyutunda olsa da motivasyonun kaynağı temelde bireyin kendisidir. Bu yüzden iki düzenleme türünde de otonom bir motivasyon görülmektedir (Düzenleme türü ne kadar dışsal boyuta ulaşırsa özerklik o kadar azalır). İçe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme de ise kontrollü bir motivasyon gözlenmektedir. İçsel motivasyondan dışsal motivasyona gidildikçe otonom motivasyon azalmakta, kontrollü motivasyon artmaktadır (Deci & Ryan, 2008). Yapılan birçok araştırmada otonom motivasyonun, kişi için çeşitli ve daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu, kontrollü motivasyonun ise daha olumsuz ve kısır öğelerle ilişkili olduğu görülmektedir (Mouratidis & Michou, 2011; Chan, ve diğerleri, 2015).

3.6.5. Akış Teorisi

Akış Teorisi Mihalyi Csikszentmihalyi tarafından, dünyanın ayrı konumlarında yaşamını sürdüren, farklı iş gruplarında çalışma hayatına devam eden yüzlerce kişiden meydana gelen geniş bir örneklem çerçevesinde yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur (Tezcel, 2016, s. 3). Akış teorisi pozitif psikoloji alanında oluşmuş bir teoridir. Pozitif psikoloji 2000 yılların başında ortaya çıkan, kişilerin başta olmak üzere, grupların (kurumların) güçlü noktalarını odak noktasına alan, bu noktalara bağlı özelliklerin etkin kullanıma dayalı, yaşamı daha anlamlı kılmaya amaçlayan ve bu doğrultuda psikolojik iyilik haline katkı sağlamayı amaçlayan bir psikolojik akımdır.

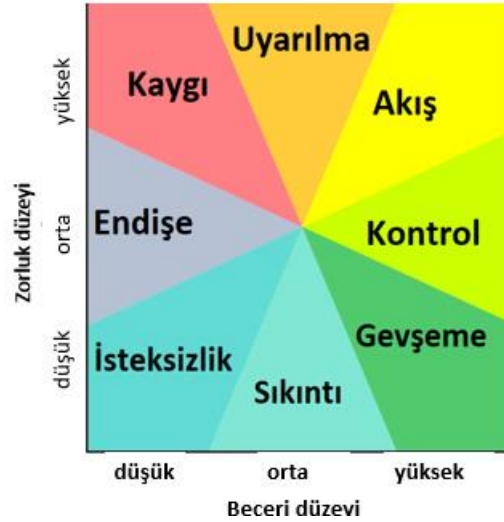
Akış Teorisi temelde Maslow'un piramidini esas almaktadır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorisinde zirve noktası bireyin kendini gerçekleştirme olarak görülmektedir, Csikszentmihalyi ise bu durumu sosyal ve evrimsel etkileri öne sürerek daha geniş bir perspektiften ele almıştır (Bernard, 2009). Akış Teorisi temelde kişinin mutluluğuna ve bu mutluluğa giden yola odaklanmaktadır.

Csikszentmihalyi (2017) akış deneyimini, kişinin sergilediği davranışa yoğun şekilde odaklanması, söz konusu davranışla ilgili dikkatini toplaması ve davranışın gerçekleştiği anda, davranış dışında hiçbir şeyin önem teşkil etmemesi olarak ifade etmektedir. Kişinin akışta olabilmesi için tamamı ile sergilediği davranışa odaklanması ve kendini herşeyden soyutlaması gerekmektedir. Kişi akışı

deneyimlerken, teorinin doğası gereği kendini zamandan ve mekandan soyutlayabilir. Hepimizin arasına kullandığı “zamanın nasıl geçtiğini anlamadım” cümlesi akış deneyimini özetler niteliktedir. Kendinizi o anda bütünüyle gerçekleştiren duruma adapte edersiniz ve uzamdan soyutlanmış hissiyatı yaşarsınız. Csikszentmihalyi (2017) akışı olumlu ve faydalı bir deneyim olarak nitelendirir çünkü kişi davranışı gerçekleştirdikçe kendi yeteneklerini de keşfeder ve geliştirir.

Akış Teorisinin gerçekleşmesi için kişinin akışta olması gerekmektedir. Akış hali kişinin en yüksek düzeyde içsel motivasyonu yaşadığı durumu ifade etmektedir. Bireyin bir akışta olabilmesi için mutlaka bir eylem içinde bulunması gerekmektedir. Bu eylemin ne olduğunun bir önemi yoktur. Önemli olan eylemi gerçekleştirmek ve gerçekleşen eylemde bir akışta bulunmaktır.

Akış deneyiminin ortaya çıkması için bazı dengeler ön plana çıkmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu eylem veya davranışın zorluğu ile kişinin becerileri arasındaki ilişki önem arz etmektedir. Csikszentmihalyi’e (2017) göre ileri düzeyde beceri gerektiren ve yüksek seviyede zorluk gerektiren eylemler kişide akışa neden olacaktır. Aşağıdaki şekil bireyde akışa ulaşma durumunu belirtmektedir.



Şekil 3,8: Csikszentmihalyi'nin Sekiz Kanallı Deneyim Dalgalanma Modeli

Kaynak: Basak - Yükleynin kendi çalışması, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=114606723>

Şekil 8’de görüldüğü üzere akış ancak yüksek beceri düzeyi ve yüksek zorluk düzeyi ile mümkün olabilmektedir. Düşük beceri ve düşük zorluk düzeyinde isteksizlik, düşük beceri orta zorluk derecesinde endişe, düşük beceri yüksek zorluk derecesinde ise kişide kaygı gözlenmektedir. Ayrıca orta düzey beceri yeteneği ile düşük zorluk düzeyinde sıkıntı, orta düzey beceri yeteneği ile yüksek zorluk derecesinde uyarılma gözlenmektedir. Son olarak yüksek beceri düzeyi ile düşük zorluk derecesi arasında gevşeme, yüksek beceri seviyesi ile orta derece zorluk durumunda ise kontrol durumu gözlenmektedir. Eğer zorluk seviyesi kişinin yeteneklerinden yüksek ise kişide hayal kırıklığı veya tükenmişlik (burn-out) gözlemlenebilir. Ya da kişinin yetenekleri fazla zorluk seviyesi çok düşük ise kişide bu sefer aşırı sıkıntı durumu (bore-out) gözlemlenebilir.

Nakamura ve Csikszentmihalyi (2005) Akış Teorisinin gerçekleşebilmesini sıralı bir takım proseslerle ilişkilendirmiştir:

- Mevcut durum ile ilgili yüksek konsantrasyon,
- Farkındalıkla eylemin bir arada gerçekleşmesi,
- Zaman ve mekanın silikleşmesi yani bilincin işlevini yitirmeye başlaması,
- Davranış veya söz konusu unsur üzerinde kişide tam kontrolün sağlandığına inanılması,
- Davranışın kişiyi bir ödüle yönlendirmiş olması

Akış Teorisine göre akış içinde kalabilmek kişide hazzı yakalayabilmek için önemli bir unsurdur. Herkes bu akışı farklı aktivitelerde deneyimleyebilir. Kişinin ilgi alanları burada ön plana çıkmaktadır. Kimi dijital oyun oynarken, kimi yürüyüş yaparken kimi ise yemek yaparken akışta kalabilir.

3.7. Motivasyon ve Dijital Oyun Oynama Davranışı Arasındaki İlişki

Tüm bireyler, bir davranışı gerçekleştirirken, bu davranışı bir güdülünme doğrultusunda gerçekleştirirler. Her ihtiyaç bir duyguyu, her duygu bir tutumu ve her tutumda nihayetinde bir davranışı meydana getirir. Her ihtiyacın arkasındaki güç farklı olabilmektedir. Bu güç (motivasyon), fizyolojik, sosyal, biyolojik, duygusal veya

bilişsel olabilmektedir. Bir birey susamış ve su arayışı (davranışı) içine girmişse bu ihtiyaç biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar doğrultusunda gerçekleşir. Kişide oluşan susuzluk durumu kişiyi su bulma ve içme davranışına yönlendirir. Kişiyi bu ve benzeri herhangi bir davranışa yönlendiren herşeyin arkasında bir güdü bulunmaktadır. Bireyi bu davranışa iten unsurlar, araştırmacılar tarafından hazırlanan motivasyon kuramları ile açıklanmaya çalışılmaktadır.

Dijital oyunlara tek başına baktığımız zaman sadece bir metadır. Ne zaman ki bir birey dijital oyunu oynamaya karar verir ve oynamak için gerekli aksiyonlara sergilerse bu durum o zaman davranışa dönüşür. Bu davranışın gerçekleşmesinin arkasında da, her davranışın arkasında olduğu gibi çeşitli motivasyonlar yatmaktadır.

Dijital oyun oynama davranışını motivasyon kuramları, kapsam teorileri içerisinde ele alacak olursak, kişi Maslow'un İhtiyaçlar Teorisi doğrultusunda, ait olma veya kendini gerçekleştirme ihtiyaçları doğrultusunda oyun oynama davranışı sergileyebilir. Alderfer'in V-İ-G Teorisi kapsamında dijital oyun oynama davranışını ele alacak olursak, kişi ilişki kurma gereksinimlerini karşılamak için söz konusu davranışı sergiliyor olabilir. Veya kişi McClelland'ın Başarma İhtiyaçları Teorisi kapsamında başarma, güç ve ilişki kurma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla dijital oyun oynama davranışında bulunabilir.

Süreç teorileri kapsamında konuyu ele aldığımızda, Vroom'un Beklenti Teorisi veya Lawryer ve Porter'in Geliştirilmiş Beklenti Teorisine göre kişi, bir ödüle ulaşmak (oyunda başarı sağlamak, haz almak vb.) için dijital oyun oynama davranışı sergileyebilir. Locke'un Amaç Teorisi kapsamında dijital oyun oynama davranışını ele alacak olursak eğer kişi, dijital oyunda bir hedef (oyunda hikayeyi bitirmek, takım savaşını kazanmak, lider olmak vb.) belirleyebilir ve bu hedef doğrultusunda motivasyon sağlayarak dijital oyun oynama davranışı sergileyebilir. Birey dijital oyun oynama davranışını sergilerken, dijital oyuna bir değer yükleyebilir, bu doğrultuda baktığımızda ise Heider'in Yükleme Teorisi karşımıza çıkmaktadır.

Dijital oyun oynama davranışını Hür İrade Teorisi kapsamında ele alacak olursak birden fazla faktör karşımıza çıkmaktadır. Kişi içsel bir motivasyon (merak, haz, başarı, sakinlik arayışı vb.) ile yani tamamen özerk bir karar ile dijital oyun

oynama davranışı sergileyebileceği gibi, dışsal bir motivasyon (arkadaş daveti, bulunduğu gruba uyum sağlama vb.) ile de söz konusu davranışı sergileyebilir. Dışsal motivasyon ile bireyin dijital oyun oynama davranışında bulunması özerk veya kontrollü güdülenme ile meydana gelebilir. Yine Hür İrade Teorisi kapsamında ele alacak olursak kişi, herhangi bir nedenden dolayı demotivasyon (güdülenmeme) durumu yaşayabilir, böyle bir durum söz konusu olduğunda ise bireyde dijital oyun oynamaya karşı isteksizlik baş gösterebilir.

Akış Teorisi kapsamında dijital oyun oynama davranışını ele aldığımızda, birey eğer akışta ise kendini gerçek dünyadan soyutlayabilir, zamanın nasıl aktığını farketmeden hazzı deneyimleyebilir. Dijital oyun oynama davranışı sergileyen birey akışta kendi yeteneklerinin farkına varabilir ve bunları geliştirebilir. Bireyin akışta bulunabilmesi için bir takım prosesleri de sırayla gerçekleştirmesi gerekmektedir. Kişi yetenekleri ve dijital oyunun zorluk seviyesi doğrultusunda farklı duyguları deneyimleyebilir. Eğer oyun kolay ve kişinin becerisi düşükse dijital oyuna karşı isteksizlik oluşabilir ya da oyunun zorluk seviyesi yüksek, kişinin becerisi zayıf ise kişide kaygı oluşabilir. Bireyde beceri yüksek, dijital oyunda zorluk düşük ise kişide gevşeme durumu meydana gelebilir. Akışın tam olarak gerçekleşebilmesi için, bireyin yeteneklerinin ve dijital oyunun zorluk seviyesinin yüksek olması beklenir.

Görüldüğü üzere dijital oyun oynamak bir eylemdir ve arkasında sayısız motivasyon yatabilmektedir. Dijital oyun oynama davranışının arkasında yatan neden kişiden kişiye farklılık gösterebileceği gibi davranışın arkasında birden fazla motivasyon da yatabilir. Hangi motivasyonun veya motivasyonların yattığını ortaya çıkarmak için çeşitli araştırma yöntemlerine başvurulması gerekmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TÜRKİYE’DE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YAYGINLIĞI VE OYUN OYNAMA MOTİVASYONLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

4.1. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Hipotezleri

Günümüzde sürekli bir evrim içinde olan teknoloji ve bu teknolojilerin beraberinde getirdiği değişimler şüphesiz ki hayatımızı kolaylaştıracak imkanlara kavuşmamızı sağlamaktadır. Lakin bu gelişmelerin sağladığı imkanların yanı sıra hayatımıza giren olumsuz durumlar da bulunmaktadır. Teknolojinin zamandan ve mekândan bağımsız kullanımı, hayatımızın her alanına katkı sağlayan dokunuşlarda bulunsa da bazı davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasına da sebebiyet vermektedir. Özellikle akıllı telefonların ve tabletlerin yaygınlaşması, teknolojik bağımlılık olarak adlandırdığımız sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına, dijital oyun oynama ve kumar bağımlılığının artışına sebebiyet vermiştir. Oyun endüstrisinin gelişimiyle mobil teknolojilerin gelişiminin paralellik göstermesi sonucunda dünyadaki mobil oyuncu sayısı 2.7 milyar kişiye (Statista, 2021), ülkemizde ise 36 milyona ulaşmıştır (Anadolu Ajansı, 2021). 36 milyon sayı olarak sadece mobil oyuncuları kapsamakta ve bu rakama bilgisayar ve konsol oyuncuları da eklenince rakam iyice artmaktadır. Ülkemizdeki oyuncu sayısının artışı, bu duruma paralel olarak ne yazık ki oyuna olan bağımlı birey sayısını da etkilemiştir. Lakin bu paralelliğin dijital oyun bağımlılığına yönelik nasıl bir artış sağladığı ile ilgili çalışmaların sayısı çok az olmakla beraber sınırlı örneklemeleri incelemektedir. Araştırmamızın bir ayağını ülkemizdeki dijital oyun bağımlılığının yaygınlığının tespit etmek oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Irmak ve Erdoğan tarafından GAS 21 (Game Addiction Scale) ölçeğinin, sadeleştirilmiş, Türkçe olarak geçerliliği ve güvenirliliği kanıtlanmış DOBÖ-7 (Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği) (Irmak & Erdoğan, 2015) ölçeği araştırma evrenine uygulanmıştır. DÖBÖ 7 ölçeği 7 maddeden oluşmakta ve dijital oyun bağımlılığının bireyde tanımlanmasında kullanılan envanterler arasında yer almaktadır.

Araştırma çerçevesinde dijital oyun oynama bağımlılığının ülkemizdeki yaygınlığına ilişkin verilerin ortaya çıkarılmasının yanı sıra dijital oyun oynama

davranışına etki eden içsel, dışsal motivasyonlar ve motivasyonsuzluk boyutları arasındaki ilişki de ele alınacaktır. Bu bağlamda, dijital oyun davranışına etki eden başarı, canlanma, merak ve sosyal kabul motivasyonları ile oyun isteğinde belirsizlik motivasyonsuzluğu arasındaki ilişkiye yönelik etkiler irdelenecektir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı olan bireylerde motivasyonların etkinliği irdelenecektir.

Araştırmanın Hipotezleri:

- Dijital oyun oynama süresindeki artışla dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Dijital oyunlara yapılan harcama ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Eğitim durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Dijital oyunlardan gelir elde etme ile, dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında, oyun motivasyonundaki merak ve sosyal kabul faktörü arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında, oyun motivasyonundaki başarı ve canlanma faktörü arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında, oyun motivasyonundaki oyun isteğindeki belirsizlik faktörü arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4.2. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde oyun oynama motivasyonlarının, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu bağlamda konu özgün bir çalışmadır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının geniş ölçekte yaygınlığına ilişkin çalışma da bulunmamaktadır. Yapılan araştırmalar genellikle belirli yaş gruplarını kapsamaktadır. Bu çalışmada, yaş aralığı geniş tutularak, 15 -43 aralığındaki yaş gruplarını kapsayacaktır. Dijital oyun bağımlısı bireylerin kuşaklara göre dağılımı da ayrıca irdelenecektir.

Araştırmadan beklenen çıktılar arasında, ülkemizde dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı ve yaş gruplarına göre dağılımı, oyun oynama davranışı ve dijital oyun bağımlılığı altında yatan çeşitli motivasyonların belirlenmesi, sosyo-ekonomik düzeyin bağımlılıklar üzerindeki etkisi gibi değişkenlerin belirlenmesi ve açıklanması bulunmaktadır.

4.3. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlamaları

Bu araştırma kapsamında ülkemizdeki dijital oyun bağımlılığının, 15 -43 yaş aralığındaki bireylerdeki yaygınlığının DOBÖ 7 ölçeği ile, örneklem grup üzerinden ölçülmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın kapsamının bu şekilde belirlenmesinin sebebi ise daha evvel benzer bir çalışmanın gerçekleştirilmemiş olmasıdır. Ayrıca çalışma dijital oyun oynama davranışı ve bağımlılığın altında yatan çeşitli motivasyonları da irdelleyecektir. Söz konusu motivasyon unsurlarının irdelenmesiyle ilgili de ülkemizde benzer bir çalışma bulunmamaktadır.

Araştırmanın kendi içerisinde bazı sınırlamaları bulunmaktadır. Bu araştırma çeşitli dijital platformlarda oyun oynayan ve Türkiye’de yaşayan 15-43 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır. Diğer ülkelerde yaşayan veya 15 yaşın altında olan bireyler çalışmanın kapsamı dışında bulunmaktadır. Ayrıca 15- 18 yaş arasında yer alan katılımcılarda, ebeveyn onam formu olmayan katılımcılar kapsam dışında kalacaktır. Araştırma formu elektronik ortamda (Google Formlar) katılımcıların yanıtlamasına açılacak olup, 01.06.2022 ila 01.11.2022 tarihleri arasında erişime açık kalacaktır.

4.4. Araştırma ile İlgili Literatür Analizi

Günümüzde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili ölçek geliştirme çalışmaları halen devam etmektedir. Geliştirilen çoğu ölçekle ilgili tartışmalar devam etmekle birlikte, Lemmens ve arkadaşları tarafından geliştirilen GAS 21 ölçeği ve onun kısa formu olan GAS 7 ölçeği günümüzde en geçerli ölçek olarak kabul edilmektedir (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009). Ergenler için geliştirilen ölçeğin uzun formu 21 sorudan oluşmakta kısa formu ise 7 sorudan oluşmaktadır. Ölçek temelde önem atfetme,

tolerans, duygu durum değişikliği, geri çekilme, nüksetme, çatışma ve problemler unsurları üzerine odaklanmaktadır.

Ülkemizde GAS 7 ölçeğinin Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği ile ilgili çalışmalar Irmak ve Erdoğan tarafından yapılmış olup 7 maddelik ölçeğin, madde-toplam puan korelasyonları 0.52-0.76 arasında bulunmuştur ayrıca Korelasyon katsayıları istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ($p<0.001$) olmakla birlikte, ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0.73 olarak bulunmuştur (Irmak & Erdoğan, 2015). Çalışma DOBÖ 7 ölçeği adı altında günümüzde aktif olarak kullanılmaktadır.

Ülkemizde oyun oynama motivasyonlarının, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu bağlamda konu özgün bir çalışmadır. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının geniş ölçekte yaygınlığına ilişkin çalışma da bulunmamaktadır. Yapılan araştırmalar genellikle belirli yaş gruplarını kapsamaktadır. DOBÖ 7 uygulanarak yapılan araştırmalara göz attığımızda Göldağ'ın "Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi" adlı çalışmada örneklem olarak Malatya'daki liselerde öğrenim gören 517 öğrencinin bağımlılık düzeylerini incelenmiştir (Battal, 2018). Temiz ve arkadaşlarının "Meslek Lisesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Bağımlılıkları Çerçevesinde İncelenmesi" adlı çalışmada yine DOBÖ 7 ölçeği, belirli bir grubu kapsayan, örneklem olarak Ordu ilinde Altınordu ilçesindeki meslek liseleri seçilmiştir. Bu araştırmada katılımcı olarak 303 öğrenciye ulaşılmıştır ve DOBÖ 7 dışında Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu uygulanmıştır (Temiz, Korkmaz, & Çakır, 2020). Dursun ve Çapan tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışma olan "Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar" adlı makalede, Eskişehir Sivrihisar İlçesindeki farklı liselerden 322 ergen üzerinden DOBÖ 7 aracılığı ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Dursun & Çapan, 2018).

DOBÖ 7 ölçeği her ne kadar ergenler için oluşturulmuş olsa da, söz konusu ölçek değişik yaş gruplarına da uygulanarak başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Tanrıverdi ve Yekelenga tarafından gerçekleştirilen "Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Sağlıklı Yaşam Parametreleri Üzerine Etkisi" adlı araştırmada DOBÖ

7 ölçeği 21-24 yaş aralığındaki 113 katılımcıya uygulanmış ve çalışmada monotetik tanıya göre bağımlı 1 kişi, politetik tanıya göreyse bağımlı 6 kişi sonuçları elde edilmiştir (Tanrıverdi & Yekelenga, 2019). Kuş tarafından İstanbul ili Y Kuşağı (1980 ile 1999 -1999 yılında doğanlarda dahil- yılları arasında doğan bireyleri kapsar) kapsamında gerçekleştirilen “Bağımlılık ve Dijitalleşme Bağlamında Oyunlar; İstanbul İli Kapsamında, Y Kuşağı’nın Dijital Oyun Bağımlılığı Ekseninde İncelenmesi” adlı çalışmada DOBÖ 7 ölçeği 22-42 yaş aralığında, 96 katılımcıya kota örnekleme yöntemi ile uygulanmıştır. Çalışma sonunda yapılan Cronbach’s Alpha analizi sonucunda çalışmanın DOBÖ 7 ölçeğinin güvenirlik analizi 0.843 olarak bulunmuş ve “yüksek güvenilir” olarak değerlendirilmiştir (2021).

4.5. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)

Araştırmanın temel sayıltısı tüm dünya tarafından kabul edilmiş ve APA, ICD gibi sınıflandırmalara dahil edilmiş olan dijital oyun oynama bağımlılığının, davranışsal (ve ayrıca teknolojik) bir bağımlılık olduğudur. Ayrıca çalışma kapsamında yine tüm bağımlılıkla ilgili çalışma yapanların kabul ettiği üzere bağımlılıklarda rol oynayan çeşitli motivasyonların bulunduğudır.

4.6. Araştırmanın Yöntemi, Deseni, Örneklemi ve Veri Toplama Teknikleri

Araştırma verileri web tabanlı olarak oluşturulan, Google Formlar adındaki internet sitesi üzerinden toplanmıştır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken olasılıklı olmayan, kota örnekleme tercih edilmiştir. Kota örneklemede sınırlı bir evren, araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacının öngördüğü belirli değişkenlere göre sınıflandırılır (Gökçe, 1988). Bu çalışmadaki değişken ülkemizde yaşayan 15 -43 yaş aralığındaki dijital oyun oynayan bireylerdir. Büyük anakütleler için örneklem büyüklüklerinin (TUİK 2022 yılı, güncel verilerine göre Türkiye'deki 15 -43 yaş aralığındaki nüfus 38 milyon 790 bin 803 (38.790.803) kişidir) belirlenmesine yönelik araştırmalarda $100.000.000 \geq N \geq 1.000.000$ olduğunda, %95 güvenlik düzeyinde, %0.05 örnekleme hatası payında, $n=384$ birim yeterli sayılmaktadır (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004, s. 50). Bu doğrultuda ölçek için minimum 384 kişiye ihtiyaç duyulmaktadır. Veriler toplanırken tekrar katılımı engellemek amacıyla, ankete IP

kısıtlaması (internet protokol) uygulanmıştır. Bu kısıtlama ile her bir aygıtın, ankete sadece bir kere katılma hakkı bulunmuştur. Araştırma onam formu dışında 7 bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerde gelir, eğitim, ikamet vb. demografik özellikler dışında oyun oynama pratiklerine yönelik sorular, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 7 ve Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeğine ait olan sorular katılımcılara yönlendirilmiştir. Onam formunu kabul etmeyen (15 yaşından küçükler için ebeveyn onam formu şartı bulunmaktadır) veya dijital oyun oynamayan katılımcıların ölçeği, oluşturulan sistem ile devre dışı bırakılmış ve hesaplama dahil edilmemiştir.

Araştırma deseni nicel yöntemler üzerine kurgulanmıştır. Hem deneysel hem deneysel olmayan desenlere başvurulmuştur. Deneysel desende yarı deneysel desen tercih edilmiş olup, deneysel olmayan desende ise betimsel, karşılaştırmalı yöntem, korelasyonel yöntem ve tarama desenleri kullanılmıştır. 4.1 bölümünde belirtilen, birden fazla hipotez sınanacağı için bağımlı ve bağımsız değişkenler farklılaşmıştır. Dijital oyun bağımlılığına etki eden motivasyonlar sınanırken, oyun oynama motivasyonları bağımsız değişken, dijital oyun bağımlılığı ise bağımlı değişken olmuştur. Keza demografik özellikler de bağımlılığa etki eden faktörler sınanıldığında bağımsız değişken konumunda olmuştur. Lakin oyun oynama motivasyonlarına demografik özelliklerin etkisi irdelendiğinde, demografik özellikler bağımsız, oyun oynamaya etki eden motivasyonlar ise bağımlı değişken olarak araştırılmıştır.

4.7. Ölçeğin İçeriği ve Geliştirilirken Yararlanılan Kaynak Çalışmalar

Ölçekte gelir, eğitim, ikamet vb. demografik özellikler dışında oyun oynama pratiklerine yönelik sorular, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 7 ve Dijital Oyun Oynama Motivasyon Ölçeğine ait olan sorular katılımcılara yönlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan, başkası tarafından oluşturulmuş 2 ölçek ile ilgili bilgiler aşağıdadır.

DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ (Demir & Hazar, 2018): T testi sonuçları anlamlı ve madde toplam test korelasyon değerleri ve 0,66 ile 0,87 arasında değişiyor. Sosyal bilimler alanındaki analizlerde %40 ile %60 arasında yer alan varyans oranlarının yeterli kabul edildiği düşünüldüğünde, çalışmanın

varyansı %48.77, uygulanma açısından hiçbir sorun teşkil etmiyor. T testi sonucuna göre t değerinin anlamlı ($p<0.01$) farklılığı mevcut.

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ 7 TÜRKÇE FORMU (Irmak & Erdoğan, 2015): Ölçeğin orijinal hali (Game Addiction Scale), Lemmens ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, 2009 yılında yayınlanan, “Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents” (Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Geliştirilmesi ve Doğrulanması) adlı akademik çalışmada bu ölçeğe yer verilmiştir (Lemmens, Valkenburg, & Peter, Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents, 2009). DOBÖ- 7’nin madde-toplam puan korelasyonları 0.52-0.76 arasında bulunmaktadır. Korelasyon katsayıları istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ($p<0.001$). Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri 0.73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin zamana karşı değişmezliği üç hafta ara ile değerlendirilmiş ve pozitif yönde ($r=0.80$) anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.001$). Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinden önce maddeler arasında korelasyon matrisi ($p<0.001$), KaiserMeyerOlkin (KMO) ($KMO=0.756$) ve Barlett’s testi ($p<0.001$) sonuçlarına bakılmış ve faktör analizi için örneklemin yeterli büyüklükte ve uygun olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizine (AFA) göre, tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %56.96’sini açıklanmış ve faktör yükleri 0.52- 0.77 arasında değişmektedir.

4.8. Veri Analizi ve Bulgular

Bu bölümde veri analizinin nasıl gerçekleştiği ve 460 bireyi kapsayan örneklemden elde veriler paylaşılacaktır. Ayrıca elde edilen veriler, literatür ışığında tartışılarak yorumlanacaktır.

4.8.1. Veri Analizi

Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 paket programı ve ile analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk ile

Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri, Histogram ve Q-Q Plot grafikleri ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılımdan geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile gösterilirken sayısal veriler normallik varsayımını sağlaması sebebiyle ortalama ve standart sapma değerleriyle gösterilmiştir. Veri analizi yapılırken, iki bağımsız grup karşılaştırması için veriler normal dağılımdan geliyorsa “Independent Sample T Testi”, ikiden fazla bağımsız grup olması durumunda “One Vay ANOVA” Testi, iki kategorik değişken arasındaki farklılığı belirlemek için “Ki-Kare Testi” ve iki sayısal değişken arasındaki ilişkiye bakabilmek amacıyla da “Pearson Korelasyon Testi” kullanılmıştır. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4.8.2. Bulgular

Tablo 4.1: Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Oynama Motivasyonları Ölçeklerine Ait Chronbach Alfa (Güvenilirlik) Sonuçları

	Chronbach Alfa
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ7)	0,82
Dijital Oyun Oynama Motivasyonları Ölçekleri (DOOMÖ)	0,90
Başarı ve Canlanma Motivasyonu	0,81
Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	0,91
Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu	0,93

Tablo 4.1’de Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Oynama Motivasyonları Ölçeklerine Ait Chronbach Alfa (Güvenilirlik) sonuçları gösterilmiştir. Cronbach Alpha’ya göre bir ölçeğin yüksek güvenilir olarak kabul edilebilmesi için Alpha değerinin en az 0,80 düzeyinde olması gerekmektedir (Hayran, 2011). Cronbach değeri 0,70’den düşük olan ölçekler düşük güvenilir veya güvenilir olmayan ölçek sınıfına girmektedir. Tabloya bakıldığında değerlerin 0,8’den yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeklere verilen yanıtların yüksek güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2: Sayısal Verilere Ait Normallik Testi Sonuçları

<i>Statistics</i>				
	Motivasyon Ölçeği	Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Ortalama	65,44	16,53	31,68	17,24
Standart Sapma	15,623	4,509	9,758	6,218
Skewness	-,510	-,294	-,599	-,420
Kurtosis	-,366	-,312	-,370	-,881

Tablo 4.2’de sayısal verilere ait ortalama standart sapma ile Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine yer verilmiştir. Normallik testi için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Skewness değeri -.493 ile .209 arasında Kurtosis değeri ise 1.06 ile -.416 arasında değiştiği gözlenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Tabloya bakıldığında verilerin normal dağılımdan geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Motivasyon ölçeğine ait ortalama ve standart sapma 65,44±15,62, başarı ve canlanma motivasyonuna ait ortalama ve standart sapma 16,53±4,5, merak ve sosyal kabul motivasyonuna ait ortalama ve standart sapma 31,68±9,75 ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonuna ait ortalama ve standart sapma 17,24±6,28 olarak saptanmıştır.

Tablo 4.3: Katılımcılara ait Demografik Veriler

		N	%
Doğum Yılı	1980- 1999 (dahil) arası	306	65,7
	2000 ve sonrası	154	33,0
Cinsiyet	Erkek	243	52,8
	Kadın	217	47,2
Eğitim Durumu	Lise	29	6,2
	Ön lisans	59	12,8
	Lisans	153	33,3
	Lisansüstü	219	47,6

Çalışmaya katılan 460 kişiden %65,7’si (n=306) 1980-1999 yılları arasında, %33’ü (n=154) 2000 ve sonrasında doğmuştur. Katılımcıların %52,8’i (n=243) erkek, 47,2’si

(n=217) kadınlardır. Eğitim durumu incelendiğinde ise %47,6 oranında katılımcının (n=219) lisansüstü mezunu, %33,3'ünün (n=153) lisans mezunu, %12,8'inin (n=59) ön lisans mezunu ve %6,2'sinin (n=29) lise mezunu olduğu görülmüştür (Tablo 4.3).

Tablo 4.4: Katılımcılara Yöneltilen Sorulara Verilen Yanıtlar

		N	%
En çok hangi platformda oyun oynuyorsunuz?	Bilgisayar	224	48,7
	Cep Telefonu	207	45,0
	Konsol	20	4,3
	Tablet	9	2,0
Aylık ortalama olarak düşünürseniz bir oyunu satın almak ve oyun içi harcamalar için (item, kostüm, can ,silah vb.) ne kadar bütçe ayırıyorsunuz?	100 TL altı	110	23,9
	100TL ve üzeri	110	23,9
	Ücretsiz oyunlar oynuyorum.	240	52,2
Oynadığınız oyunlardan herhangi bir gelir (yayın geliri, eşya satışı, turnuvalar, hesap satışı vb.) elde ediyor musunuz?	Evet gelir elde ediyorum.	40	8,7
	Hayır, herhangi bir gelir elde etmiyorum.	420	91,3
Gün içerisinde, ortalama dijital oyun oynamaya ne kadar süre ayırıyorsunuz?	1 saatten az	146	31,7
	1- 2 saat arası	122	26,5
	2- 3 saat arası	96	20,9
	3- 4 saat arası	44	9,6
	4 saat ve üzeri	52	11,3
Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder	Hiç katılmıyorum	232	50,4
	Tamamen katılıyorum	228	49,6
Oyun oynarken, çoğunlukla, oynadığınız oyunlar internet bağlantısı gerektiriyor mu	Evet	356	77,4
	Hayır	104	22,6
Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir.	Kesinlikle Katılmıyorum	35	7,6
	Katılmıyorum	35	7,6
	Kararsızım	99	21,5
	Katılıyorum	145	31,5
	Kesinlikle Katılıyorum	146	31,7
Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür	Kesinlikle Katılmıyorum	107	23,3
	Katılmıyorum	87	18,9
	Kararsızım	109	23,7

	Katılıyorum	79	17,2
	Kesinlikle Katılıyorum	78	17,0
Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır?	Kesinlikle Katılmıyorum	146	31,7
	Katılmıyorum	96	20,9
	Kararsızım	88	19,1
	Katılıyorum	62	13,5
	Kesinlikle Katılıyorum	68	14,8
Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum	51	11,1
	Katılmıyorum	42	9,1
	Kararsızım	64	13,9
	Katılıyorum	119	25,9
	Kesinlikle Katılıyorum	184	40,0
Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım.	Kesinlikle Katılmıyorum	102	22,2
	Katılmıyorum	59	12,8
	Kararsızım	75	16,3
	Katılıyorum	104	22,6
	Kesinlikle Katılıyorum	120	26,1

Tablo 4.4'te katılımcılara yöneltilen sorulara verilen yanıtlar gösterilmiştir. En çok hangi platformda oyun oynuyorsunuz sorusuna katılımcıların %48,7'si (n=224) bilgisayar ve %45'i (n=207) cep telefonu cevabını vermiştir. Aylık ortalama olarak düşünürseniz bir oyunu satın almak ve oyun içi harcamalar için (item, kostüm, can, silah vb.) ne kadar bütçe ayırıyorsunuz sorusuna katılımcıların %52,2'si (n=240) ücretsiz oyunlar oynuyorum, %23,9'u (n=110) 100 TL ve üzeri ve yine %23,9'u (n=110) 100 TL ve altı cevabını vermiştir. Katılımcıların %91,3'ü (n=420) oynadığı oyunlardan gelir elde etmiyorken %8,7'si (n=40) gelir elde etmektedir. Gün içerisinde, ortalama dijital oyun oynamaya ne kadar süre ayırıyorsunuz sorusuna 4 saat ve üzeri yanıtı verenlerin oranı %11,3 (n=52), 1 saatten daha az olduğunu belirtenlerin oranı ise %31,7'dir (n=146). Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine tamamen katılan bireyler %49,6 (n=228) oranındadır.

Tablo 4.5: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne (DOBÖ7) Ait Veriler

		N	%
DOBÖ7	Dijital Oyun Bağımlısı Değil	235	51,1
	Politetik Dijital Oyun Bağımlısı	191	41,5
	Monotetik Dijital Oyun Bağımlısı	34	7,4

Tablo 4.5'te dijital oyun bağımlılığı ölçeğine dair kategorik verilere yer verilmiştir. Katılımcıların %51,1'i (n=235)'i dijital oyun bağımlısı değil, %41,5'i (n=191) politetik oyun bağımlısı ve %7,4'ü (n=34) monotetik oyun bağımlısıdır.

Tablo 4.6: Kuşaklara Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması

			Dijital Oyun Bağımlısı Değil	Dijital Oyun Bağımlısı	P değeri
Kuşaklar	1980 - 1999	N	151	155	0,17
	(dahil) yılları	%	49,3%	50,7%	
	arası (Y)				
	2000 ve	N	84	70	
	sonrası (Z)	%	54,5%	45,5%	

**Ki-Kare Testi*

H_0 : Kuşaklar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Kuşaklar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

P değerinin 0,05'ten küçük olması H_0 hipotezinin reddedilmediğini göstermektedir. Tabloya bakıldığında p değeri 0,17 olarak bulunmuştur. Bu değere göre H_0 hipotezi red edilemez. Yani, kuşaklar ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılık yoktur. Kişilerin hangi kuşakta bulundukları dijital oyun bağımlılığı açısından önem arz etmemektedir. Y kuşağında bulunan bireylerin %49,3'ü (n=151) oyun bağımlısı değilken %50,7'si (n=155) oyun bağımlısıdır. Z kuşağının ise %54,5'i (n=84) oyun bağımlısı değilken %45,5'i (n=70) oyun bağımlısıdır. Aradaki fark istatistiksel açıdan anlamsızdır (Tablo 4.6).

Tablo 4.7: Cinsiyete Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması

			Dijital Oyun Bağımlısı	Dijital Oyun Bağımlısı	P değeri
			Değil		
Cinsiyet	Erkek	N	102	141	<0,001
		%	42,0%	58,0%	
	Kadın	N	133	84	
		%	61,3%	38,7%	

H_0 : Cinsiyet ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Cinsiyet ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_0 Hipotezi reddedilir ($p<0,001$). Cinsiyet değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Dijital oyun bağımlısı olmayan erkeklerin oranı %42 iken ($n=102$) kadınlarda bu oran %61,3'tür ($n=133$). Dijital oyun bağımlısı olan erkeklerin oranı %58 ($n=141$) iken kadınlarda dijital oyun bağımlısı olanların oranı %38,7'dir ($n=84$)'tür. Oyun bağımlısı olan erkeklerin oranı kadınlardan daha fazladır (Tablo 4.7).

Tablo 4.8: Eğitim Durumun Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması

		Lisans	Lisansüstü	Lise	Ön lisans	P değeri
Dijital Oyun Bağımlısı	N	81 _a	112 _a	4 _b	38 _a	<0,001
Değil	%	52,9%	51,1%	13,8%	64,4%	
Dijital Oyun Bağımlısı	N	72 _{a, b}	107 _{a, b}	21 _b	25 _a	
	%	47,1%	48,9%	86,2%	35,6%	

H_0 : Eğitim Durumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Eğitim Durumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H_0 Hipotezi reddedilir ($p<0,001$). Eğitim durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Lisans mezunu bireylerin %52,9'u ($n=81$), lisansüstü mezunlarının %51,1'i ($n=112$), lise mezunlarının %13,8'i ($n=4$) ve önlisans mezunlarının %64,4'ü ($n=38$) dijital oyun bağımlısı değildir. Farklılığın

kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucuna göre dijital oyun bağımlısı olmayanlarda farklılık lise mezunlarından kaynaklanmaktadır. Kişi sayılarının yanlarında bulunan harfler post-hoc analizi sonucunu temsil etmektedir. Farklı harfler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Lisans mezunu bireylerle (a) lisansüstü mezunu arasında (a) anlamlı farklılık bulunmuyorken lise mezunları (b) ile arasında farklılık bulunmaktadır (Tablo 4.8).

Tablo 4.9: Oyun Oynanan Platforma Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması

		Bilgisayar	Cep Telefonu	Konsol veya Tablet	P değeri
Dijital Oyun Bağımlısı	N	84 _a	140 _b	11 _a	<0,001
Değil	%	37,5%	67,6%	37,9%	
Dijital Oyun Bağımlısı	N	140 _a	67 _b	18 _a	
	%	62,5%	32,4%	62,1%	

H_0 : Oyun Oynanan Platform ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Oyun Oynanan Platform ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Oyun oynanan platform ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,001$). Bilgisayar kullanarak oyun oynayan bireylerle cep telefonu ile oyun oynayan bireyler arasında anlamlı farklılık vardır. Bilgisayarla oyun oynayanlarda oyun bağımlısı olmayan bireylerin oranı %37,5 iken bu oran cep telefonu ile oyun oynayanlarda %67,6'dır. Oyun bağımlılarının büyük bölümü bilgisayardan oyun oynamaktadır (Tablo 4.9).

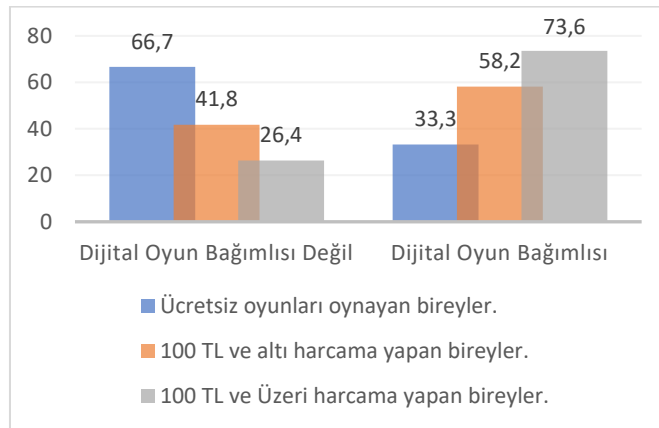
Tablo 4.10: Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcamaya Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması

		100 TL altı	100TL ve üzeri	Ücretsiz oyunları oynuyorum, oyun içi harcama yapmıyorum.	P değeri
Dijital Oyun Bağımlısı	N	46 _a	29 _b	160 _c	
Değil	%	41,8%	26,4%	66,7%	
Dijital Oyun Bağımlısı	N	64 _a	81 _a	80 _b	<0,001
	%	58,2%	73,6%	33,3%	

H_0 : Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcamalar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcamalar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Dijital oyunlara yapılan aylık yapılan harcamalar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,001$). Dijital oyun bağımlısı olmayan bireylerde tüm düzeyler arası anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 100 TL altında ödeme yapan bireylerin %41,8'i oyun bağımlısı değilken, 100 TL ve üzeri ödeme yapanların %26,4'ü, ücretsiz oyunlar oynadığını belirtenlerin ise %66,7'si oyun bağımlısı değildir. En düşük oyun bağımlılığı, ücretsiz oyun oynayan kişilerde, en yüksek oyun bağımlılığı ise 100 TL ve üzeri ödeme yapan kişilerde görülmektedir (Tablo 4.10).

**Şekil 4.1.** Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcamaya Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.

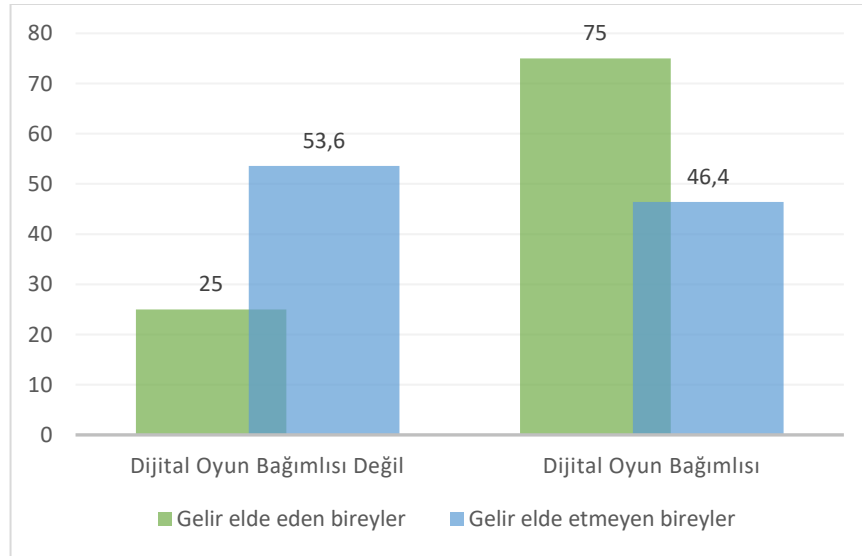
Tablo 4.11: Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumuna Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.

		Evet gelir elde ediyorum	Hayır, herhangi bir gelir elde etmiyorum.	P değeri
Dijital Oyun Bağımlısı Değil	N	10 _a	225 _b	<0,001
	%	25,0%	53,6%	
Dijital Oyun Bağımlısı	N	30 _a	195 _b	
	%	75,0%	46,4%	

H_0 : Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Dijital oyunlardan gelir elde etme durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0,001$) (Tablo 4.11). Belirli bir gelir elde eden bireylerden bağımlı olmayanların oranı %25 iken herhangi bir gelir elde etmeyen bireylerden bağımlı olmayanların oranı %53,6'dır. Yani, gelir elde edenlerin bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.11).



Şekil 4.2: Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumuna Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.

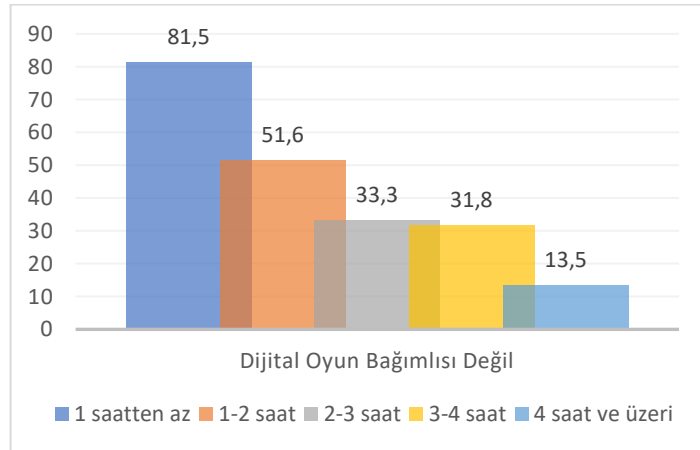
Tablo 4.12: Dijital Oyun Oynamaya Ayrılan Süreye Göre DOBÖ7 Karşılaştırılması.

		1 saatten az	1-2 saat arası	2- 3 saat arası	3- 4 saat arası	4 saat ve üzeri	P değeri
Dijital Oyun	N	119 _b	63 _a	32 _{a, c}	14 _{a, c}	7 _c	
Bağımlısı Değil	%	81,5%	51,6%	33,3%	31,8%	13,5%	
Dijital Oyun	N	27 _b	59 _a	64 _a	30 _{a, c}	45 _c	<0,001
Bağımlısı	%	18,5%	48,4%	66,7%	68,2%	86,5%	

H_0 : Dijital Oyun Oynamaya Ayrılan Süre ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Dijital Oyun Oynamaya Ayrılan Süre ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Dijital oyun oynamaya ayrılan süreye ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,001$). 1 saatten daha az süre oyun oynayan bireylerde bağımlı olmayanların oranı %81,5, 1-2 saat arası oyun oynayan bireylerde bağımlı olmayanların oranı %51,6, 2-3 saat oyun oynayan bireylerde bağımlı olmayanların oranı %33,3, 3-4 saat oyun oynayan bireylerde bağımlı olmayanların oranı %31,8 ve 4 saat ve üzeri oyun oynayan bireylerde bağımlı olmayanların oranı %13,5'dir. Oyuna ayrılan süre arttıkça oyun bağımlılığı da artmaktadır (Tablo 4.12).



Şekil 4.3: Dijital Oyunlara Ayrılan Süreye Göre Oyun Bağımlısı Olmayanların Dağılımı.

Tablo 4.13: Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

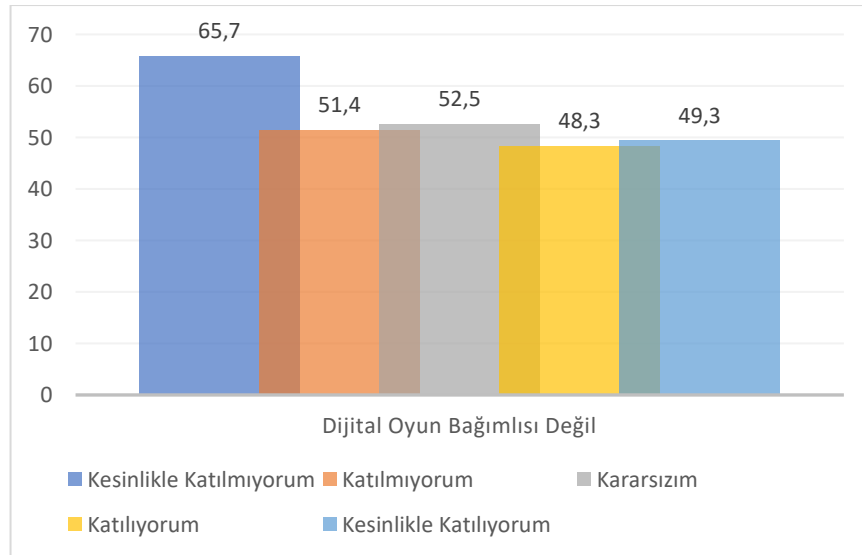
		1	2	3	4	5	P değeri
Dijital Oyun	N	23 _a	18 _a	52 _a	70 _a	72 _a	
Bağımlısı Değil	%	65,7%	51,4%	52,5%	48,3%	49,3%	
Dijital Oyun	N	12 _a	17 _a	47 _a	75 _a	74 _a	0,262
Bağımlısı	%	34,3%	48,6%	47,5%	51,7%	50,7%	

**1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Kesinlikle Katılıyorum*

H_0 : Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir ifadesine verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,262$) (Tablo 4.13).



Şekil 4.4: Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik.

Tablo 4.14: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

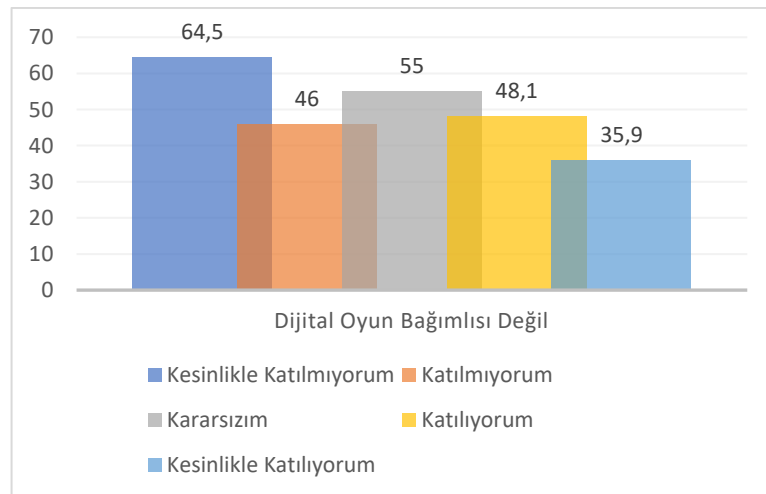
		1	2	3	4	5	P değeri
Dijital Oyun	N	69 _a	40 _{a, b}	60 _{a, b}	38 _{a, b}	28 _b	
Bağımlısı Değil	%	64,5%	46,0%	55,0%	48,1%	35,9%	
Dijital Oyun	N	38 _a	47 _a	49 _a	41 _a	50 _a	0,002
Bağımlısı	%	35,5%	54,0%	45,0%	51,9%	64,1%	

**1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Kesinlikle Katılıyorum*

H₀: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesine verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,002) (Tablo 4.14). Seçtiğim karakter olmak istediğim kişiyle örtüşür ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayanların oranı %35,9 iken kesinlikle katılmıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayan bireylerin oranı %64,5'tir. Seçtiği karakter olması istediği kişi ile örtüşen bireylerde bağımlılık oldukça yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.5: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik.

Tablo 4.15: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

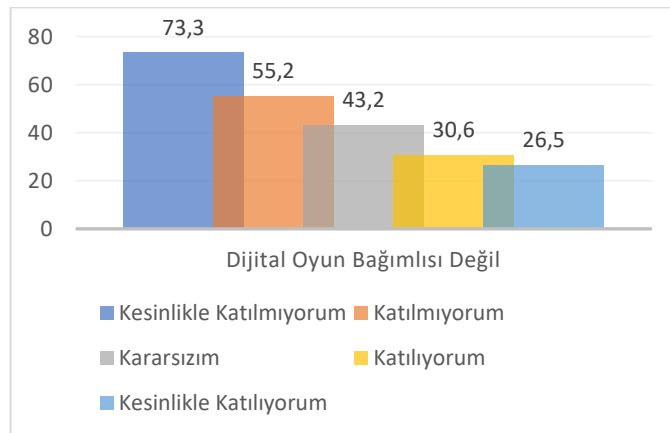
		1	2	3	4	5	P değeri
Dijital Oyun	N	107 _a	53 _b	38 _{b, c}	19 _c	18 _c	
Bağımlısı Değil	%	73,3%	55,2%	43,2%	30,6%	26,5%	
Dijital Oyun	N	39 _a	43 _{a, b}	50 _{b, c}	43 _c	50 _{b, c}	<0,001
Bağımlısı	%	24,0%	40,6%	50,0%	64,5%	48,5%	

***1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum**

H₀: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,001$) (Tablo 4.15). Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayanların oranı %25,5 iken kesinlikle katılmıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayan bireylerin oranı %73,3'tür. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını veren bireylerde bağımlılık oldukça yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.6: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik.

Tablo 4.16: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşım İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

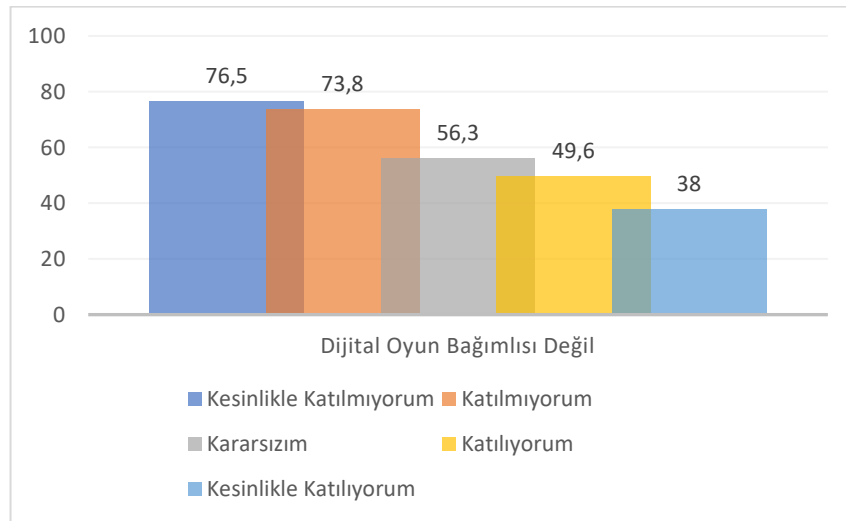
		1	2	3	4	5	P değeri
Dijital Oyun	N	39 _a	31 _{a, b}	36 _{a, b, c}	59 _{b, c}	70 _c	
Bağımlısı Değil	%	76,5%	73,8%	56,3%	49,6%	38,0%	
Dijital Oyun	N	12 _a	11 _{a, b}	28 _{a, b, c}	60 _{b, c}	114 _c	<0,001
Bağımlısı	%	23,5%	26,2%	43,8%	50,4%	62,0%	

***1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Kesinlikle Katılıyorum**

H₀: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşım ifadesine verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=<0,001$) (Tablo 4.16). Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşım ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayanların oranı %38 iken kesinlikle katılmıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayan bireylerin oranı %76,5'tir. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını veren bireylerde bağımlılık oldukça yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.7: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik.

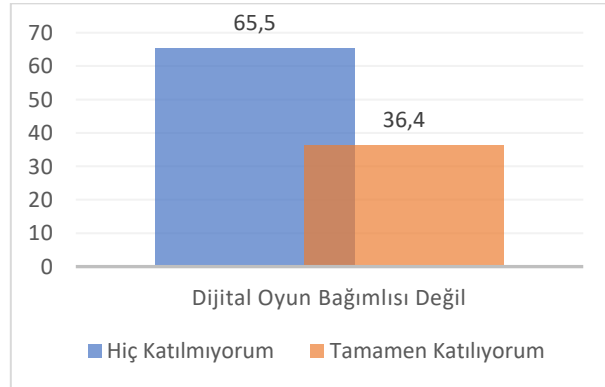
Tablo 4.17: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

		Hiç Katılmıyorum	Tamamen Katılıyorum	P değeri
Dijital Oyun Bağımlısı Değil	N	152 _a	83 _b	
	%	65,5%	36,4%	
Dijital Oyun Bağımlısı	N	80 _a	145 _b	<0,001
	%	34,5%	63,6%	

H₀: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,001$) (Tablo 4.17). Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine tamamen katılıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayanların oranı %36,4 iken hiç katılmıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayan bireylerin oranı %65,5'tir. Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine tamamen katılıyorum cevabını veren bireylerde bağımlılık oldukça yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.8: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik.

Tablo 4.18: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınır (Kalıcı veya Geçici) Büyük Bir Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

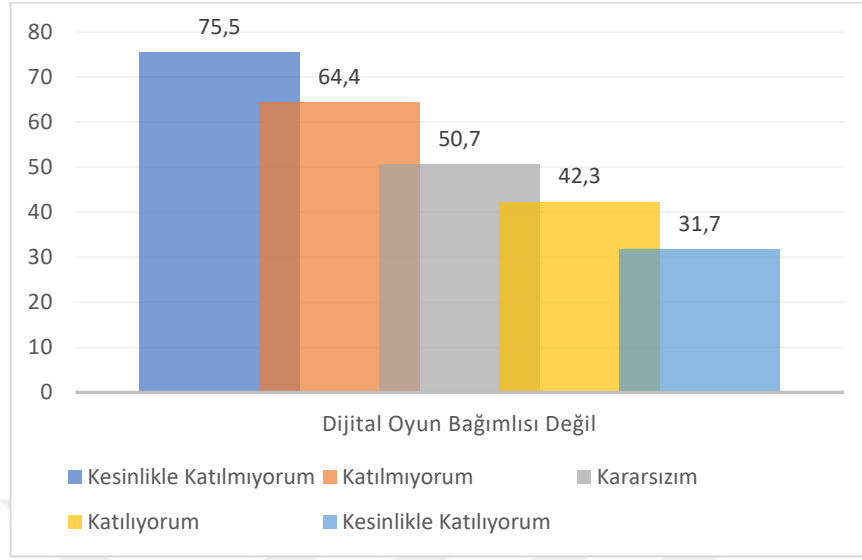
		1	2	3	4	5	P değeri
Dijital Oyun	N	77 _a	38 _{a, b}	38 _{b, c}	44 _{b, c}	38 _c	
Bağımlısı Değil	%	75,5%	64,4%	50,7%	42,3%	31,7%	
Dijital Oyun	N	25 _a	21 _{a, b}	37 _b	60 _b	82 _b	<0,001
Bağımlısı	%	22,5%	33,9%	45,3%	51,9%	50,0%	

**1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum*

H₀: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınır (Kalıcı veya Geçici) Büyük Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınır (Kalıcı veya Geçici) Büyük Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınır (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,001$) (Tablo 4.18). Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınır (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayanların oranı %31,7 iken kesinlikle katılmıyorum cevabını verenlerde oyun bağımlısı olmayan bireylerin oranı %75,5'tir. Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınır (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine kesinlikle katılıyorum cevabını veren bireylerde bağımlılık oldukça yüksek bulunmuştur.



Şekil 4.9: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığınız Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınırsa Büyük Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye ait Grafik.

Tablo 4.19: Oyun Oynarken, Çoğunlukla Oynadığınız Oyunlar İnternet Bağlantısı Gerekliyor mu Sorusuna Verilen Cevaplar ile DOBÖ7 Karşılaştırılması.

		Evet	Hayır	P değeri
Dijital Oyun Bağımlısı Değil	N	174 _a	61 _a	0,209
	%	48,9%	58,7%	
Dijital Oyun Bağımlısı	N	182 _a	43 _a	
	%	51,1%	41,3%	

H₀: Oyun Oynarken, Çoğunlukla Oynadığınız Oyunlar İnternet Bağlantısı Gerekliyor mu Sorusuna Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁: Oyun Oynarken, Çoğunlukla Oynadığınız Oyunlar İnternet Bağlantısı Gerekliyor mu Sorusuna Verilen Cevaplar ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Oyun oynarken, çoğunlukla oynadığınız oyunlar internet bağlantısı gerekiyor mu sorusuna verilen cevaplar ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır (p=0,209). İnternet bağlantısı gerektirdiğini belirten bireylerin oyun bağımlılığı oranı %51,1 iken internet bağlantısı gerektirmediğini belirten bireylerdeki bağımlılık %48,9 olarak bulunmuştur (Tablo 4.19).

Tablo 4.20: Kuşaklar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Kuşaklar				
1980 - 1999 (dahil)	Ort±Std.Sapma	17,02±4,259	31,99±9,555	17,13±6,208
yılları arası (Y)	Ortanca (Min- Max)	17 (5-25)	33,5 (9-45)	18 (5-25)
2000 ve sonrası (Z)	Ort±Std.Sapma	15,56±4,837	31,06±10,155	17,45±6,252
	Ortanca (Min- Max)	16 (5-25)	32 (9-45)	18 (5-25)
	P değeri	0,003*	0,365	0,596

Tablo 4.20’de kuşaklar ile motivasyon ölçeği arasındaki farklılığa ait analiz sonuçları gösterilmiştir. Merak ve sosyal kabul motivasyonu ile oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu, kuşaklar arası anlamlı farklılık göstermemektedir (p değerleri sırasıyla; 0,365 ve 0,596). Fakat, başarı ve canlanma motivasyonu kuşaklara göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,003). Y kuşağına ait başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 17,02±4,259, ortanca değeri 17, minimum ve maksimum değeri 5-25’tir. Z kuşağın ait başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 15,56±4,837, ortanca değeri 16, minimum ve maksimum değeri 5-25’tir. Z kuşağında bulunan bireylere ait başarı ve canlanma motivasyonu daha yüksektir.

Tablo 4.21: Cinsiyet ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

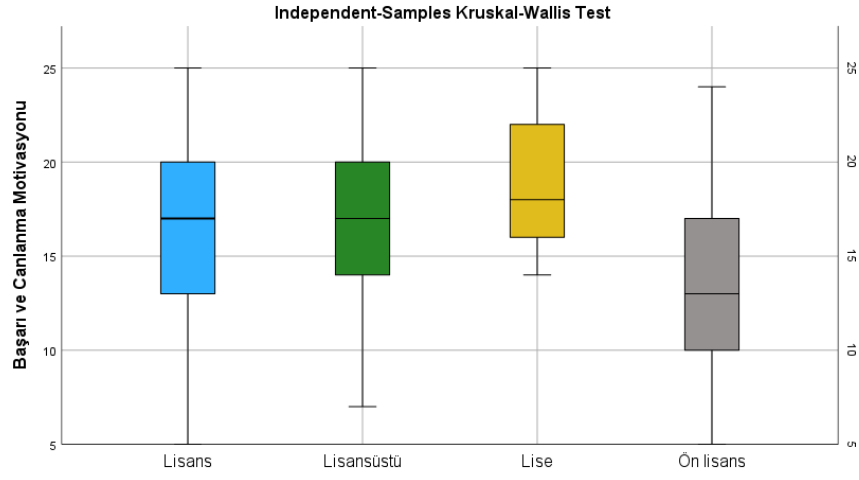
		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Cinsiyet				
Erkek	Ort±Std.Sapma	17,33±4,057	33,56±8,215	18,51±5,624
	Ortanca (Min-Max)	17,00(5-25)	34,00(9-45)	20,00(5-25)
Kadın	Ort±Std.Sapma	15,64±4,822	29,56±10,874	15,82±6,548
	Ortanca (Min-Max)	16,00(5-25)	31,00(9-45)	15,00(5-25)
	P değeri	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Tablo 4.21’de cinsiyet ile motivasyon ölçeği arasındaki farklılığa ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) ve oyun isteğinde belirsizlik ($p<0,001$) ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Başarı ve canlanma motivasyonu için erkeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri $17,33\pm4,057$, kadınlara ait ortalama ve standart sapma $15,64\pm4,822$ olarak bulunmuştur. Erkeklere ait başarı ve canlanma motivasyonu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Merak ve sosyal kabul ile oyun isteğinde belirsizlikte de erkeklere ait ortalamanın kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

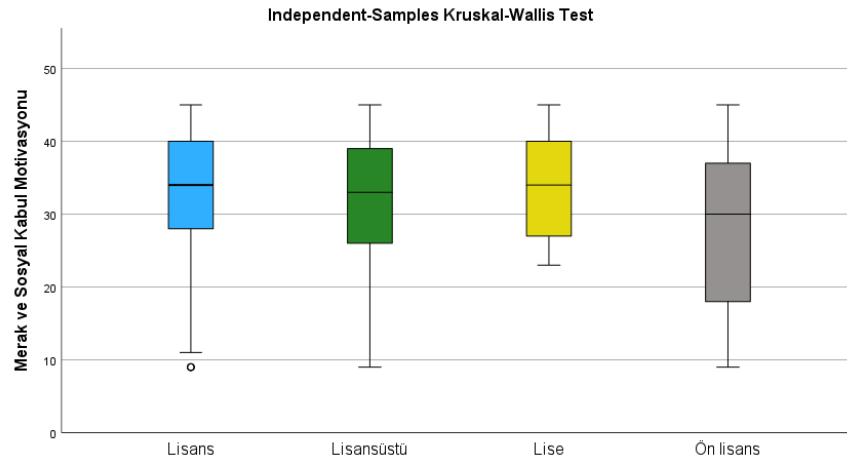
Tablo 4.22: Eğitim Durumu ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

Eğitim Durumu		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Lisans	Ortalama± Std. Sapma	16,60±4,34	32,96±9,04	17,71±6,14
	Ortanca (Min-Maks)	17,00(5-25)	34,00(9-45)	19,00(5-25)
Lisansüstü	Ortalama± Std. Sapma	17,00±4,12	31,61±9,83	16,79±6,27
	Ortanca (Min-Maks)	17,00(7-25)	33,00(9-45)	17,00(5-25)
Lise	Ortalama± Std. Sapma	19,00±3,69	33,79±7,65	18,38±5,77
	Ortanca (Min-Maks)	18,00(14-25)	34,00(23-45)	19,00(6-25)
Ön lisans	Ortalama± Std. Sapma	13,39±5,20*	27,54±11,12*	17,12±6,39
	Ortanca (Min-Maks)	13,00(5-25)	30,00(9-45)	18,00(5-25)
P değeri		<0,001*	0,015*	0,432

Eğitim durumu ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$) ve merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p=0,015$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Lise mezunu bireylere ait başarı ve canlanma ortalaması $19,00\pm3,69$ ile en yüksek bulunmuştur. Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizi sonucuna göre farklılık ön lisans mezunu bireylerden kaynaklanmaktadır. Merak ve sosyal kabul motivasyonunda da en yüksek ortalama $33,79\pm7,65$ lise mezunu bireylere aittir. Yapılan post-hoc analizine göre farklılık ön lisans mezunu ($p=0,01$) bireylerden kaynaklanmaktadır (Tablo 22).



Şekil 4.10: Başarı ve Canlanma Motivasyonu ile Eğitim Durumu Arasındaki Farklılığın Grafiği.



Şekil 4.11. Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu ile Eğitim Durumu Arasındaki Farklılığın Grafiği.

Tablo 4.23: Oyun Oynanan Platform ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Bilgisayar	Ortalama± Std. Sapma	18,40±3,62	35,26±7,51	19,44±5,22
Cep Telefonu	Ortalama± Std. Sapma	14,48±4,62	27,63±10,53	14,77±6,36
Konsol veya Tablet	Ortalama± Std. Sapma	16,76±3,52	32,90±8,31	17,83±5,82
	P değeri	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Oyun oynanan platform ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Bilgisayar ile oyun oynayan bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ($18,40\pm3,62$), merak ve sosyal sosyal kabul motivasyonu ($35,26\pm7,51$) ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ($19,44\pm5,22$) en yüksek bulunmuştur. Yapılan post-hoc analizi sonucuna göre tüm kategoriler anlamlı farklılık saptanmıştır (Tablo 4.23).

Tablo 4.24: Dijital Oyunlara Yapılan Aylık Harcama ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
100 TL altı	Ortalama± Std. Sapma	18,15±3,42	35,26±7,34	18,83±5,01
100TL ve üzeri	Ortalama± Std. Sapma	18,51±3,68	36,58±6,72	19,48±5,47
Ücretsiz oyunları oynuyorum.	Ortalama± Std. Sapma	14,88±4,66	27,78±10,26	15,48±6,52
	P değeri	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Dijital oyunlara yapılan aylık harcama ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. 100 TL ve üzeri harcama yapan bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ($18,51\pm3,68$), merak ve sosyal sosyal kabul motivasyonu ($36,58\pm6,72$) ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ($19,48\pm5,47$) en yüksek bulunmuştur. Yapılan post-hoc analizi sonucuna göre tüm kategoriler anlamlı farklılık saptanmıştır (Tablo 4.24).

Tablo 4.25: Dijital Oyunlardan Gelir Elde Etme Durumu ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

Gelir		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Evet gelir elde ediyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,88±3,38	35,68±8,34	20,20±4,86
Hayır, herhangi bir gelir elde etmiyorum.	Ortalama± Std. Sapma	16,40±4,58	31,30±9,80	16,95±6,26
P değeri		0,048*	0,007*	0,002*

Dijital oyunlardan gelir elde etme durumu ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,048$), merak ve sosyal sosyal kabul motivasyonu ($p<0,007$) ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ($p<0,002$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Gelir elde eden bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ($17,88\pm3,38$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($35,68\pm8,34$) ve oyun isteğinde belirsizlik motivasyonları ($20,20\pm4,86$) daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.25).

Tablo 4.26: Dijital Oyun Oynamaya Ayrılan Süre ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

Saat		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
1- 2 saat arası	Ortalama± Std. Sapma	17,19±3,97	33,34±8,58	17,71±5,36
1 saatten az	Ortalama± Std. Sapma	13,45±4,39	25,62±10,34	15,34±6,66
2- 3 saat arası	Ortalama± Std. Sapma	18,05±3,51	34,41±8,38	17,06±6,37
3- 4 saat arası	Ortalama± Std. Sapma	18,61±3,89	34,34±7,28	20,14±5,05
4 saat ve üzeri	Ortalama± Std. Sapma	19,06±3,44	37,46±6,00	19,33±5,77
P değeri		<0,001*	<0,001*	<0,001*

Dijital oyunlara ayrılan süre ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) ve oyun isteğinde belirsizlik ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. 1 saatten az oyun oynayan bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapmaları $13,45\pm4,39$ iken 4 saat ve üzeri oyun oynayanlarda $19,06\pm3,44$ olarak elde edilmiştir. 1 saatten az oyun oynayan bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapmaları $25,62\pm10,34$ iken 4 saat ve üzeri oyun oynayanlarda $37,46\pm6,00$ olarak elde edilmiştir. Oyuna ayrılan süre arttıkça başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonunun arttığı görülmektedir (Tablo 4.26).

Tablo 4.27: Dijital Oyunlar Medyanın Eğlence İşleviyle İlişkilidir İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Kesinlikle Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	12,57±5,88	22,77±12,77	17,89±7,54
Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	14,89±4,74	28,37±11,21	17,14±6,40
Kararsızım	Ortalama± Std. Sapma	15,69±3,98	30,27±8,99	17,28±6,10
Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,41±3,65	32,94±7,72	17,80±5,60
Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,57±4,49	34,29±9,39	16,51±6,48
	P değeri	<0,001*	<0,001*	0,47

Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir ifadesine verilen cevaplar ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması $12,57\pm5,88$, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması $17,57\pm4,49$ 'dur. Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması $12,57\pm5,88$, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması $17,57\pm4,49$ 'dur. Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir ifadesine kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonları, dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerden daha yüksektir (Tablo 4.27).

Tablo 4.28: Dijital Oyunlarda Seçtiğim Karakterler Olmak İstedğim Kişilik ile Örtüşür İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Kesinlikle Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	14,30±5,22	24,80±10,26	17,85±6,82
Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	16,57±3,86	32,85±8,18	17,90±6,16
Kararsızım	Ortalama± Std. Sapma	16,62±3,87	31,88±7,85	17,13±5,64
Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,23±3,79	33,68±8,76	17,08±5,91
Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	18,71±4,35	37,47±8,82	15,97±6,40
	P değeri	<0,001*	<0,001*	0,256

Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesine verilen cevaplar ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması $14,30\pm5,22$, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması $18,71\pm4,35$ 'tir. Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması $24,80\pm10,26$, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması $37,47\pm8,82$ 'dir. Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesine kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonları, dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerden daha yüksektir (Tablo 4.28).

Tablo 4.29: Dijital Oyunlar Benim İçin Önemli Bir Sosyalleşme Alanıdır İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Kesinlikle Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	14,21±4,69	24,53±9,86	15,87±6,92
Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	15,83±3,90	30,64±7,72	16,25±5,97
Kararsızım	Ortalama± Std. Sapma	17,03±3,46	34,60±6,92	18,58±5,00
Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,73±3,76	35,76±6,95	17,19±5,51
Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	20,76±3,02	40,97±4,87	19,87±5,80
	P değeri	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine verilen cevaplar ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) ve oyun isteğinde belirsizlik ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 14,21±4,69, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 20,76±3,02'dir. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 24,53±9,86, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 40,97±4,87'dir. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ortalama ve standart sapması 15,87±6,92, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ortalama ve standart sapması 19,87±5,80'dir. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu, merak ve sosyal kabul motivasyonları ve oyun isteğinde

belirsizlik motivasyonları, dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerden daha yüksektir (Tablo 4.29).

Tablo 4.30: Beğendiğim Dijital Oyunları Yakın Çevremle Paylaşırım İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Kesinlikle Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	12,57±5,30	20,00±10,39	14,24±7,56
Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	13,21±3,87	25,21±8,21	16,86±6,23
Kararsızım	Ortalama± Std. Sapma	14,63±3,95	28,09±7,65	15,78±6,14
Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,13±3,32	33,17±6,66	17,29±5,13
Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	18,66±3,80	36,67±8,17	18,63±6,10
	P değeri	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşırım ifadesine verilen cevaplar ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) ve oyun isteğinde belirsizlik ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşırım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 12,57±5,30, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 18,66±3,80'dir. Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşırım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 20,00±10,39, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 36,67±8,17'dir. Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşırım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ortalama ve standart sapması 14,24±7,56, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ortalama ve standart sapması 18,63±6,10'dir. Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşırım ifadesine kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu, merak ve sosyal kabul motivasyonları ve oyun isteğinde

belirsizlik motivasyonları, beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşırım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerden daha yüksektir (Tablo 4.30).

Tablo 4.31: Uzun Süreli Oynadığım Bir Oyunu Bırakmak Beni Mutsuz Eder İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Mutsuz Eder- Etmez				
Hiç katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	14,88±4,41	28,54±10,09	16,81±6,53
Tamamen katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	18,21±3,94	34,87±8,28	17,67±5,86
	P değeri	<0,001*	<0,001*	0,138

Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine verilen cevaplar ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$) ve merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine hiç katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 14,88±4,41, tamamen katılıyorum diyen bireylerin ortalama ve standart sapması 18,21±3,94'tür. Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine hiç katılmıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 28,54±10,09, tamamen katılıyorum diyen bireylerin ortalama ve standart sapması 34,87±8,28'tür. Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine hiç katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonları, uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder ifadesine tamamen katılıyorum diyen bireylerden daha yüksektir (Tablo 4.31).

Tablo 4.32: Herhangi Bir Nedenden Dolayı Online Oynadığım Dijital Oyunda Hesabım Askıya Alınırsa (Kalıcı veya Geçici) Büyük Bir Hayal Kırıklığı Yaşarım İfadesine Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Askıya Alınırsa				
Kesinlikle Katılmıyorum	Ortalama± Std. Sapma	12,62±4,35	23,42±10,09	16,87±7,14
Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	15,44±3,59	27,81±8,72	16,80±6,03
Kararsızım	Ortalama± Std. Sapma	16,25±3,68	31,19±7,78	16,68±5,73
Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	17,77±3,29	35,32±6,79	18,17±5,71
Kesinlikle Katılıyorum	Ortalama± Std. Sapma	19,49±3,77	37,74±7,17	17,30±6,13
P değeri		<0,001*	<0,001*	0,462

Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine verilen cevaplar ile başarı ve canlanma motivasyonu ($p<0,001$), merak ve sosyal kabul motivasyonu ($p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 12,62±4,35, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 19,49±3,77'tir. Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 23,42±10,09, kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 37,74±7,17'dir. Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine kesinlikle katılıyorum diyen bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonları, herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım ifadesine kesinlikle katılmıyorum diyen bireylerden daha yüksektir (Tablo 4.32).

Tablo 4.33: Oyun Oynarken, Çoğunlukla Oynadığınız Oyunlar İnternet Bağlantısı Gerekliyor mu Sorusuna Verilen Cevaplar ile Motivasyon Ölçeği Arasındaki Farklılığa ait Analiz Sonuçları.

İnternet Bağlantısı		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Evet	Ortalama± Std. Sapma	16,56±4,48	32,05±9,88	16,96±6,12
Hayır	Ortalama± Std. Sapma	16,41±4,61	30,38±9,23	18,17±6,47
	P değeri	0,339	0,689	0,80

Oyun oynarken, çoğunlukla oynadığınız oyunlar internet bağlantısı gerekiyor mu sorusuna verilen cevaplar ile motivasyon ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır (p değerleri>0,05) (Tablo 4.33).

Tablo 4.34: Oyun Bağımlılığı ile Motivasyonlar Arasındaki Farklılığın Analizi.

DOBÖ7		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Dijital Oyun Bağımlısı Değil	Ortalama± Std. Sapma	14,27±4,32	27,88±10,17	16,90
Dijital Oyun Bağımlısı	Ortalama± Std. Sapma	18,89±3,34	35,64±7,48	17,59
	P değeri	<0,001*	<0,001*	0,238

Tablo 4.34'te oyun bağımlılığı ile motivasyonlar arasındaki farklılığa ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Başarı ve canlanma motivasyonu ve merak ve sosyal kabul motivasyonu ile oyun bağımlılığı arasında istatistiksel anlamda farklılık saptanmıştır. Dijital oyun bağımlısı olan bireylerin başarı ve canlanma motivasyonu ortalama ve standart sapması 18,89±3,340 iken oyun bağımlısı olmayanların ortalama ve standart sapması 14,27±4,323'tür. Dijital oyun bağımlısı olan bireylerin merak ve sosyal kabul motivasyonu ortalama ve standart sapması 35,64±7,48 iken oyun bağımlısı olmayanların ortalama ve standart sapması 27,88±10,17'dir. Oyun bağımlısı olan bireylerin başarı ve canlanma motivasyonları ile merak ve sosyal kabul motivasyonları daha yüksektir (Tablo 4.34).

Tablo 4.35: Motivasyonlar Arasındaki Korelasyon.

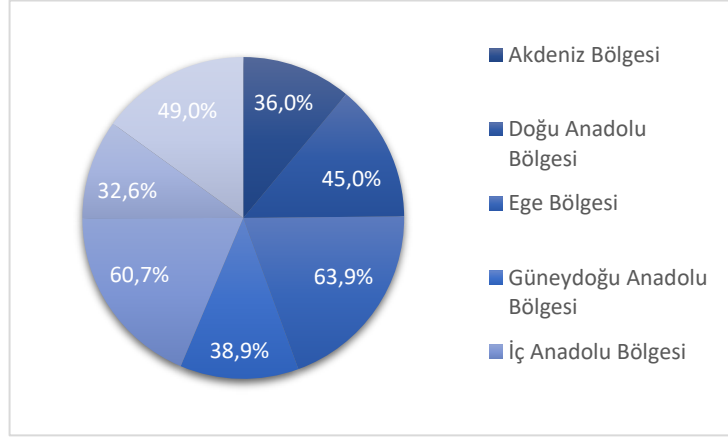
		Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu
Başarı ve Canlanma Motivasyonu	Korelasyon katsayısı	1		
	P değeri			
	N	460		
Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu	Korelasyon katsayısı	,687**	1	
	P değeri	<,001		
	N	460	460	
Oyun İsteğinde Belirsizlik Motivasyonu	Korelasyon katsayısı	,122**	,186**	1
	P değeri	,009	<,001	
	N	460	460	460

Başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ($p<0,001$, $r=0,687$). Başarı ve canlanma motivasyonu arttıkça merak ve sosyal kabul motivasyonu da artış göstermiştir. Oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu ile başarı canlanma ($p=0,009$, $r=0,122$) ve merak ve sosyal kabul ($p<0,001$, $r=0,186$) motivasyonları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır. Oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu arttıkça başarı ve canlanma ve merak ve sosyal kabul motivasyonları da artış göstermiştir (Tablo 4.35).

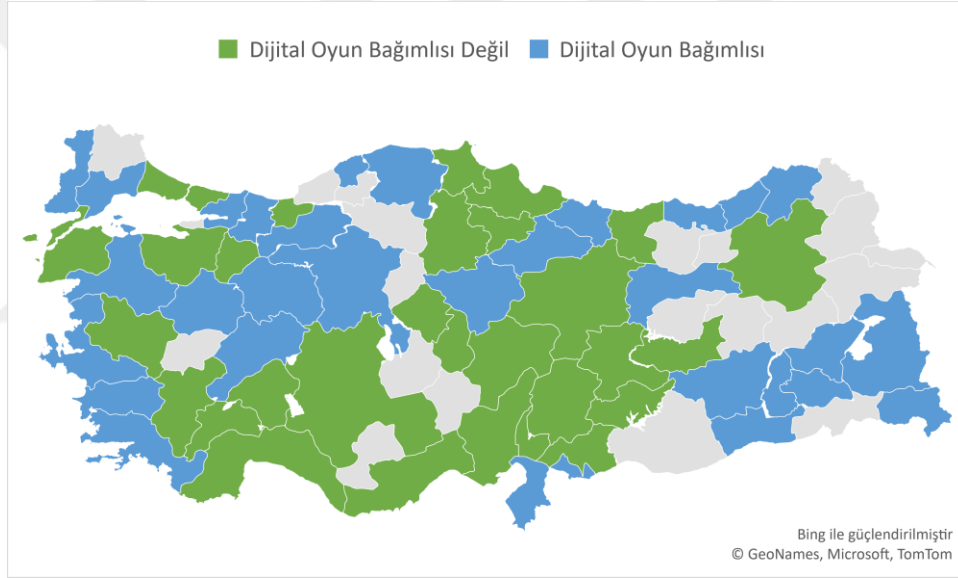
Tablo 4.36: Oyun Bağımlılığının Bölgelere Göre Dağılımı.

		DOBÖ7		
		Dijital Oyun		
		Bağımlısı	Dijital Oyun	Total
		Değil	Bağımlısı	
Akdeniz Bölgesi	N	32 _a	18 _a	50
	%	64,0%	36,0%	100,0%
Doğu Anadolu Bölgesi	N	11 _a	9 _a	20
	%	55,0%	45,0%	100,0%
Ege Bölgesi	N	22 _a	39 _b	61
	%	36,1%	63,9%	100,0%
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	N	11 _a	7 _a	18
	%	61,1%	38,9%	100,0%
İç Anadolu Bölgesi	N	24 _a	37 _b	61
	%	39,3%	60,7%	100,0%
Karadeniz Bölgesi	N	31 _a	15 _b	46
	%	67,4%	32,6%	100,0%
Marmara Bölgesi	N	104 _a	100 _a	204
	%	51,0%	49,0%	100,0%

Dijital oyun bağımlısı olanların oranı Akdeniz Bölgesi'nde %36, Doğu Anadolu Bölgesi'nde %45, Ege Bölgesi'nde %63,9, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde %38,9, İç Anadolu Bölgesi'nde %60,7, Karadeniz Bölgesi'nde %32,6 ve Marmara Bölgesi'nde %49'dur. En fazla bağımlılık oranı %63,9 ile Ege, En düşük bağımlılık oranı %32,6 ile Karadeniz Bölgesi'ne aittir (Tablo 4.36).



Şekil 4.12: Oyun Bağımlılığın Bölgelere Göre Dağılımı (Pasta)



Şekil 4.13: Türkiye Haritası Üzerinde Dijital Oyun Bağımlısı Olan ve Olmayanların Dağılımı

Tablo 4.37: Oyun Bağımlılığının Oyun Türüne Göre Dağılımı.

		DOBÖ7		
		Dijital Oyun		
		Bağımlısı	Dijital Oyun	Total
		Değil	Bağımlısı	
Aksiyon Macera Oyunları	N	14 _a	15 _a	29
	%	48,3%	51,7%	100,0%
Aksiyon Oyunları	N	12 _a	0 _b	12
	%	100,0%	0,0%	100,0%
Battle Royale Oyunları	N	21 _a	27 _a	48
	%	43,8%	56,3%	100,0%
Bulmaca Oyunları	N	35 _a	13 _b	48
	%	72,9%	27,1%	100,0%
Dövüş Oyunları	N	3 _a	1 _a	4
	%	75,0%	25,0%	100,0%
Hayatta Kalma – Korku Oyunları	N	4 _a	3 _a	7
	%	57,1%	42,9%	100,0%
Kutu ve Masa Oyunları	N	20 _a	7 _b	27
	%	74,1%	25,9%	100,0%
Nişancı (Shooter / FPS) Oyunları	N	35 _a	47 _a	82
	%	42,7%	57,3%	100,0%
Platform Oyunları	N	1 _a	1 _a	2
	%	50,0%	50,0%	100,0%
Rol Yapma (RPG) Oyunları	N	11 _a	26 _b	37
	%	29,7%	70,3%	100,0%
Simülasyon Oyunları	N	19 _a	13 _a	32
	%	59,4%	40,6%	100,0%
Spor Oyunları	N	12 _a	8 _a	20
	%	60,0%	40,0%	100,0%
Strateji Oyunları	N	43 _a	62 _b	105
	%	41,0%	59,0%	100,0%
Yarış Oyunları	N	5 _a	2 _a	7
	%	71,4%	28,6%	100,0%

Tablo 4.37’de oyun bağımlılığın oyun türlerine göre dağılımlarına yer verilmiştir. Oyun bağımlılığının en yüksek olduğu oyun türü %70,3 ile Rol Yapma Oyunları, oyun bağımlılığının en düşük olduğu oyun türü ise %0,0 ile aksiyon oyunlarıdır.

4.8.3. Bulguların Değerlendirilmesi

Teknolojisinin sürekli geliştiği ve hızlı bir değişimin gerçekleştiği bir çağda yaşıyoruz. Bu değişim, hayatımızı çoğu alanda kolaylaştırır da bazı olumsuz yansımalarının da olduğu yadsınamaz konumdur. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, teknolojinin gelişiminin ve değişiminin hayatımıza olumsuz yansımalarıdır. Bu bağımlılıklar doğrudan davranışlar üzerinde etkili olduğu için davranışsal bağımlılıklar olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışma bir davranışsal bağımlılık türü olan dijital oyun bağımlılığı ve oyun oynama davranışına etki eden motivasyonlar ve çeşitli etmenlerle sınırlıdır. Ülkemizde geniş kapsamlı (tüm Türkiye'yi kapsayan) dijital oyun bağımlılığı tanı çalışmasının yapılmamış olması ve çeşitli motivasyonlarla dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin irdelenmemiş olması açısından çalışma, özgün bir yapıdadır.

Çalışmada Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin (DOBÖ 7) ve Dijital Oyun Oynama Motivasyonları Ölçeğinin güvenirliği yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Ayrıca yapılan sayısal verilere ait normallik testinde, dağılım normal kabul edilmiştir. G-Power analizine göre 400 örneklem %95 düzeyinde güvenirlik için yeterlikten çalışma 460 örneklem ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların %65,7'sini Y Kuşağı katılımcılar oluşturmakla beraber, Z Kuşağı katılımcılar %33'ünü oluşturmaktadır. Burada Y Kuşağı katılımcıların, Z Kuşağı katılımcılardan yaklaşık 2 kat fazla olduğu görülmektedir. Cinsiyet oranı olarak katılımcıları ele aldığımızda arada büyük bir fark gözükmemekte (%52,8 erkek, %47,2 kadın) yaklaşık bir eşitlik söz konusudur.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen veriler ışığında, katılımcıların yaklaşık olarak yarısı dijital oyun bağımlısı bulguları göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından, 2021 yılında gerçekleştirilen araştırmalar doğrultusunda her 10 kişiden 1'inin dijital oyun bağımlısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (WHO, 2021). 2019 yılında meydana gelen Covid-19 salgını internet, sosyal medya kullanımı ve dijital oyun oynama davranışlarında ciddi bir değişim meydana getirmiştir. İnsanların salgından korunmak amacıyla toplumsal hayattan izole olmaları ve evde vakit geçirmeleri onları yeni arayışlara itmiştir. Söz konusu karantina sonucunda internet

kullanımı %500 artmış (Maraşoğlu, 2020), dijital çevrimiçi oyunlarla ilgili web ve mağaza aramaları 20 kat artış göstermiştir (Nash, 2020). Bu gelişmeler ışığında pandemiden sonra dijital oyun bağımlılığının artış gösterdiği yadsınamaz bir gerçekliktir. Söz konusu oyun oynama davranışı bir kesimde alışkanlık olarak kalmış olsa da belirli bir kesimde bağımlılık boyutuna ulaşmıştır.

Irmak, tarafından doktora tezi kapsamında gerçekleştirilen, İstanbul Bayrampaşa ilçesinde 865 ergen üzerinde uygulanmış ve 2014 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada, dijital oyun bağımlısı ergen oranı %28,8 bulunmuştur (Irmak A. , 2014). Kuş tarafından 2021 yılında gerçekleştirilen, *“Bağımlılık ve Dijitalleşme Bağlamında Oyunlar; İstanbul İli Kapsamında, Y Kuşağı’nın Dijital Oyun Bağımlılığı Ekseninde İncelenmesi”* adlı çalışmada, İstanbul’da yaşayan Y Kuşağı’na ait bireylerde %44,8’lik bir oranda, dijital oyun bağımlısı saptanmıştır (Kuş, 2021). Yıllar ilerledikçe teknolojisinin hızlı gelişimi ve daha ulaşılabilir olması dijital oyun bağımlılığındaki artışta önemli bir role sahiptir. Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen “Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı” kapsamındaki raporda ülkemiz genelindeki dijital oyun bağımlılığı ilişkin yaygınlığın tam olarak bilinmediği vurgulanmış ve bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu dile getirilmiştir ve dijital oyun bağımlılığının ülkemizde gün geçtikçe arttığı belirtilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018). Çalıştayda da belirtildiği üzere ülke genelinde dijital oyun bağımlılığına yönelik net verilerin olmadığına dile getirilmesi bu çalışmaya ayrı bir önem yüklemektedir.

Bazı uluslararası çalışmaları incelediğimizde 2007 yılında Amerikan Tıp Birliği’ne göre, Amerikalı gençlerin %15’inin oyun bağımlısı olduğu hesaplanmıştır (Tanner’dan akt. Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016). Çin’de 2005 ve 2008 yıllarında gerçekleştirilen iki farklı çalışmada, 2005 yılında dijital oyun bağımlısı genç erişkin oranı 5,4 iken (Yip & Kwok, 2005), 2008 yılında gerçekleştirilen çalışmada genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı oranı 11,6’ya yükselmiştir (Li, Wang, & Wang, 2008).Görüldüğü üzere 3 yıllık bir zaman diliminde dijital oyun bağımlısı oranı ikiye katlanmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerde kuşaklar arası dijital oyun bağımlılığı oranını karşılaştırdığımızda, Y Kuşağı ile Z Kuşağı arasında dijital oyun bağımlılığı açısından

anlamli bir farklılık olmadığı gözlemlenmektedir. Söz konusu kuşaklarda, yani 15- 43 yaş arasındaki bireylerde dijital oyun bağımlılığı açısından kişinin içinde bulunduğ u yaşın, bağımlılık düzeyinde hiçbir anlam ifade etmediğ i ortaya çıkmıştır. Dijital oyun bağımlılığı konusunda yaş faktörü belirtilen iki kuşak arasında hiçbir anlam ifade etmemektedir. Bu durum da iki kuşağ a mensup bireylerde bağımlılık riskinin eş it düzeyde olduğ u sonucuna ulaşmamızı sağlıyor. Burada söz konusu kuşaklara mensup bireylerin kişilik özellikleri, alışkanlıkları, sosyal çevreleri, teknolojiye yatkınlıkları vb. unsurlar dijital oyun bağımlılığ ında önemli unsurlar olarak ö ne çıkmaktadır.

Cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığ ı oranlarını karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır. Yani istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık söz konusudur. Erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek bir düzeyde dijital oyun bağımlılığ ı tanısına rastlanmıştır. Bu durumun nedenlerini irdelediğimizde, dijital oyunların çoğunun temelde erkek oyuncular için pazara sürölmesidir (Doğ an Keskin & Neriman, 2021, s. 332). Söz konusu durum, kadınlarda dijital oyun bağımlılığ ına rastlanmayacağı gibi bir ifade de ortaya çıkarmamaktadır. Zira çalışmada kadınların dijital oyun bağımlılığ ı oranı %18,2 ile azımsanmayacak düzeydedir. Günümüzde artık bu ayrım gittikçe ortadan kalkmaktadır. Dijital oyunlar herkese (cinsiyet fark ı gözetmeksizin) hitap edecek şekilde piyasaya sürölmektedir. Özellikle online olarak oynanan çoğ u dijital oyunda kullanıcı oranlarına baktığımızda kadınlarla erkekler arasında eş itlik göze çarpmaktadır. Cinsiyet faktöründe dijital oyun bağımlılığ ına etki eden ve yukarıda da değ indığımız, çeş itli faktörler bulunmaktadır. Kiş ilik, sosyal çevre, eğitim düzeyi vb. psikolojik ve demografik özelliklerde dijital oyun bağımlılığ ında cinsiyet üzerinde önem arz etmektedir.

Eğ itim durumu ile dijital oyun bağımlılığ ı arasındaki ilişkiyi incelediğimizde farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Lisans mezunu bireylerle lisansüstü bireyler arasında dijital oyun bağımlılığ ı arasında ilişki incelendiğ inde anlamlı bir farklılık bulunmuyorken, lise mezunları ile lisans ve lisansüstü bireyler arasında anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır. Lise mezunlarının dijital oyun bağımlılığ ı oranı daha yüksek düzeyde saptanmıştır. Lakin bu durum eğ itim seviyesi düştükçe dijital oyun bağımlılığ ı oranı artar gibi bir sonuca ulaşmamızı da sağlamamaktadır. Ö n lisans mezunu bireylerin dijital oyun bağımlılığ ı oranı lisans ve lisansüstü mezunlarına göre

daha düşüktür. Söz konusu durumda varılabilecek en geçerli sonuç, yüksek eğitim (lise üstü) almayan bireylerde dijital oyun bağımlılığına daha sık rastlandığıdır.

Oyun oynanan platformlarla dijital oyun bağımlılığı oranlarını karşılaştırdığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç çıkmıştır. Bilgisayardan oyun oynayanlar ile akıllı cep telefondan oyun oynayanların oranlarını karşılaştırdığımızda, bilgisayardan oyun oynayanların yaklaşık olarak 2 kat daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumun nedenlerini irdelediğimizde bilgisayarda oynanan dijital oyunların gerek grafiksel gerekse hikâye anlamında daha sürükleyici olmasıdır. Ayrıca cep telefonu ile oynanan oyunlar herhangi bir ekstra donanımı desteklemez. Fakat bilgisayarda oynanan oyunlarda birçok farklı dış donanım kullanma imkânınız doğar. Bu doğrultuda ele aldığımızda bilgisayarda dijital oyun oynayanlar daha çok akışın içine dahil olurlar ve kendilerini gerçek yaşamdan soyutlama şansına erişirler.

Elde edilen verilerde dijital oyunlara yapılan harcama ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Oyunlara harcanan miktar arttıkça bağımlılık miktarı doğrudan artış göstermektedir. En düşük dijital oyun bağımlılığı ücretsiz oyun oynayan bireylerde görünürken, harcama miktarı arttıkça bağımlılık oranı yükselmektedir. Oyuna maddi yatırım yapanlar, oyunlarda daha fazla zaman harcamakta ve daha fazla emek sarfetmektedir.

Dijital oyunlardan gelir elde etme durumuna göre dijital oyun bağımlılığı oranını incelediğimizde, gelir elde edenlerin %75'i dijital oyun bağımlısı olarak saptanmıştır. Bu durumdan gelir elde etmeyenlerin dijital oyun bağımlısı olmadığı gibi bir sonuç çıkmamaktadır, gelir elde etmeyenlerin %46,4'ü dijital oyun bağımlısı konumundadır. Sonuçta dijital oyunlardan gelir elde edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığında tanı kriterlerinden bir olan, oyun oynamaya harcanan süreye ilişkin elde edilen verileri incelediğimizde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya çıkmaktadır. En az dijital bağımlılık oranı, 1 saatten az dijital oyun oynayanlarda görülmektedir (%18.5). En fazla bağımlılık ise %86,5 ile 4 saat ve

üzerinde oyun oynayanlarda görülmektedir. Oyuna ayrılan süre arttıkça bağımlılık oranı da tanı kriterlerinde belirtildiği üzere artış göstermektedir.

Elde edilen veriler sonucunda, dijital oyunlar, medyanın eğlence işlevi ile ilişkili bulunmuştur. 291 katılımcı (%63,2) günün yorgunluğunu, dinlenme ve eğlenme ihtiyacını dijital oyunlar ile karşıladığını dile getirmiştir. Medyaya eğlence işlevinde önemli bir rol düşmesi, geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde sık rastlanan bir durumdur. Ekonomik güçsüzlüğün verdiği sosyal etkinliklerden uzak kalma durumu insanları, eğlence ihtiyacını karşılamak amacıyla medyaya yönlendirmektedir. Lakin söz konusu durum geleneksel medya için geçerli bir konumdur. Yeni medyanın eğlence işlevini yürütmesi, *yoğun olarak geri kalmış veya gelişmekte olan ülkelerde geçerli midir?* bu soru tartışmaya açık bir konumdur. Yapılan literatür taramasında konu ile ilgili yeterli veri bulunmamaktadır. Söz konusu durumun daha fazla araştırmaya ihtiyacı bulunmaktadır. Ayrıca dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında soruya verilen cevaplar arasında istatistiksel açıdan anlamı bir farklılık saptanmamıştır. Dijital oyun bağımlısı olmayan bireyler, %65,7 oranında kesinlikle katılıyorum ifadesini işaretlemiş ve dijital oyunların medyanın eğlence işleviyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

Her insan hayallerinde kendisine farklı kişilik özellikleri atfeder. Kimi çekingendir kendini sosyal olarak hayal eder, kimi ise kendini daha çalışkan olarak hayal eder. Bireyler gerçek kişilik örüntülerini yaşarken, bir de kendileri için ideal bir kişilik hayal ederler. Bu ideal kişilik özelliklerine sahip olma isteği, bireylerin dijital oyunlarda seçtiği karakterlere de yansımaktadır. Örnekleme oluşturan 460 kişinin %34,2'si (157 kişi) seçtiği karakterin olmak istediği kişilik ile örtüştüğünü belirtmiştir. Bu oran dijital oyun bağımlısı olmayan bireylerde %28 iken, dijital oyun bağımlısı bireylerde %40,4'dür. İstatistiksel açıdan verilerin cevapları incelediğimizde, dijital oyun bağımlılığı ile seçtiğim karakter, olmak istediğim kişilik ile örtüşür ifadesi arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur (P değeri 0,002).

Her birey kendisine farklı şekillerde sosyalleşme alanı arar. Elde edilen veriler doğrultusunda dijital oyunlarda bu sosyalleşme alanlarından biri olarak göze çarpmaktadır. Katılımcıların %28,3'ü (130 kişi) dijital oyunları sosyalleşme alanı

olarak görmektedir. Bu oran dijital oyun bağımlısı olmayan kişilerde %15,7 iken, dijital oyun bağımlısı bireylerde %41,3'tür. Dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyleri "*Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır*" sorusuna göre karşılaştırdığımızda istatistiksel açıdan önemli bir farklılık göze çarpmaktadır (P değeri <0,001).

Bireyler olumlu deneyimlerini, özellikle tüketiminden memnun kaldıkları deneyimleri yakın çevresi ile paylaşma eğilimindedir. Yakın çevreden alınan tavsiyeler ise satın alma veya tüketim eylemini doğrudan etkilemektedir. Dijital oyunlarda tüketilen bir metadır. Çalışmaya katılan katılımcılara yöneltilen "*Beğendiğiniz dijital oyunları yakın çevrenizle paylaşıyor musunuz?*" sorusuna verilen cevapları incelediğimizde katılımcıların %65,9'u (303 katılımcı), beğendikleri dijital oyunları yakın çevresiyle paylaştığını belirtmiştir. Bu oran dijital oyun bağımlısı bireylerde 77,3, bağımlı olmayan bireylerde ise 54,9dur. İstatistiksel açıdan baktığımızda beğendiği oyunları yakın çevresine tavsiye eden dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır (P değeri<0,001).

Katılımcılardan "*Uzun süreli oynadığınız bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder*" ifadesine cevap vermeleri istenmiştir. Elde veriler doğrultusunda katılımcıların yaklaşık yarısı, uzun süreli oynadığı dijital oyunu bırakırsa mutsuz olacağını dile getirmiştir. Göze çarpan önemli bir detay ise bu oran bağımlı olmayan bireylerde %36,4 iken, dijital oyun bağımlısı bireylerde %63,6'dır. Dijital oyun bağımlısı bireyler uzun süreli oynadığı bir oyunu bırakırsa veya bırakmak zorunda kalırsa önemli oranda mutsuz olacaklarını ifade etmişlerdir. Her birey dijital oyunlara belirli bir emek ve zaman harcamaktadır. Kimileri ise aynı zamanda maddi harcama da yapmaktadır. Bağımlı bireylerin oyuna harcadığı süreyi ve bağımlı olmayan bireylere oranla daha fazla maddi harcama yaptığını düşündüğümüzde, dijital bir oyunu bıraktıklarında mutsuz olmaları mantıksal açıdan tutarlı bir örüntü sergilemektedir. Soruya verilen cevapları istatistiksel açıdan ele aldığımızda, yüzdelerden de belli olduğu üzere yüksek anlamlı bir ilişki göze çarpmaktadır (P değeri <0,001).

Motivasyonlar açısından katılımcılara yöneltilen soruları ele aldığımızda, kuşaklar arasında sadece başarı ve canlanma motivasyonu arasında anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır. İçsel motivasyonlar oyun oynama davranışında kuşaklara göre farklı etki etmektedir. Cinsiyet bağlamında oyun oynama davranışında motivasyonları ele aldığımızda, gerek içsel, gerek dışsal gerekse de motivasyonsuzluk cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Eğitim durumu ile oyun oynama davranışına etki eden motivasyonlar arasındaki ilişkiyi incelediğimizde içsel ve dışsal motivasyonlarda anlamlı bir farklılık, motivasyonsuzlukta ise bir farklılık görülmediği anlaşılmaktadır. Oyun oynama davranışında lise mezunu kişilerin başarı, canlanma ve merak sosyal kabul ortalamaları en yüksek düzeydedir. İçsel ve dışsal motivasyonları, eğitim durumu açısından ele aldığımızda lise mezunu bireyler için daha fazla önem arz etmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

İki kemik parçası ve taşlarla hayatıma dahil olan oyun kavramı yaşadığımız teknolojik gelişmelerle birlikte yerini dijital oyunlara bırakmıştır. Bu tarihsel gelişim sürecinde dış alanda başlayan oyun oynama davranışı gelişmeler ışığında evlerimize kadar girmiştir. Hala sokaklarda nadir de olsa geleneksel oyunları oynayan çocuklara rastlamamız mümkün olsa da dijitalleşmenin getirisi olarak oyunlar, sanal bir uzama taşınmış, zaman ve mekân fark etmeksizin oynanabilir hale gelmiştir. Masa oyunları olarak adlandırdığımız kutu oyunları, kâğıt oyunları, taş oyunları bile kendilerine dijital dünyada yer bulmuştur.

Her oyun, dijital veya geleneksel olması fark etmeksizin bazı kurallar içermek zorundadır ve esnek de olsa sınırlara haizdir. Oyun, bir eğlence, sosyalleşme, andan ayrılma biçimidir. Oyuna dahil olmak tamamen bireyin isteği dahilindedir. Oyun birçok özelliği ve bireysel, toplumsal işlevi bünyesinde barındırır.

20. yüzyılın ikinci yarısında gelişim göstermeye başlayan bilgisayar teknolojileri yeni bir endüstrinin kapısını da aralamaktaydı. Dijital oyunlar hayatımıza dahil olmaya başlamıştı. Her sektör gibi başlarda emekleyen dijital oyunlar günümüzde sınırları zorlayan bir hal almıştır. Bilgisayarla hayatımıza dahil olan dijital oyunlar daha sonra konsollar aracılığı ile oynanmaya başlamıştır. Geçen her yılda grafikler ve oyuncu deneyimi arttıran faktörler gelişim göstermiştir. Konsol çeşitleri artmaya başlamış, konsollarla kullanılan farklı deneyimlere olanak veren donanımlar çeşitlilik göstermeye başlamıştır. Taşınabilir oyun konsollarının çıkışı, akıllı cep telefonları ve tabletlerin hayatımıza dahil olması ise dijital oyunlar için bir dönüm noktası olmuştur. Oyuncular artık zamandan ve mekândan bağımsız olarak dijital oyun oynama davranışını sergileyebilme imkanına kavuşmuştur. Ayrıca internetin yaygınlaşması ve mobil teknolojilerin gelişimi, oyunculara sanal uzamda çoklu oyuncu deneyimi ile oyun oynama fırsatını sunmuştur. Tüm bu gelişmeler ışığında, dijital oyunlar her an ulaşılabilir bir hal almıştır.

Kültür endüstrisi doğrultusunda dijital oyunları düşündüğümüzde ise metalaşmış, değiş tokuşu anlık olarak gerçekleşen ve eğlence amacına hizmet eden ürünler gözümüze çarpmaktadır. Bu bağlamda baktığımızda dijital oyunlar tamamı ile

kültür endüstrisine hizmet eden bir meta halindedir. Hızlı tüketilebilen ve gelir getiren metalar olarak ifade edebileceğimiz dijital oyunlar, dijital oyun endüstrisini doğurarak, tamamen tüketim toplumuna hitap etmekte ve bu doğrultuda kültür endüstrisinin hizmet etmektedir. Günümüzde çeşitli dijital satış kanalları ile anında satın alınabilen, tüketime hazır bir meta halini alan dijital oyunlar, tedarik ve satın alma gibi metanın tüketilmesini yavaşlatan unsurlardan da muaf hale gelmiştir.

Dijital oyunlar bireylerin gündelik yaşamlarında çok önemli bir alanı işaret ederler. Bu alan sosyalleşme ve bir arada bulunmaktır. Bu doğrultuda baktığımızda yeni medyanın bir ögesi olan dijital oyunlar, çok yönlü etkileşim özelliği ile doğrudan interaktif bir iletişim alanını işaret ederler. Sanal bir uzamda gerçekleşen bu etkileşim büyük kitlelere hitap etmekte ve bireyi içinde bulunduğu zaman ve mekândan koparmaktadır. Akışın içinde (ilerde detaylı olarak irdelenecektir) olan oyuncu tüm varlığı ile sanal uzama dahil olur ve interaktivite ekseninde anı yaşar. Oyuncu akışa ne kadar dahil olursa, simülasyon o kadar gerçekliğin kendisi olur. Söz konusu olan bu interaktivite içinde performansa ve uzama dahil olmaya etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Oyununun oynandığı cihaz ve ortam, donanımlar, oyunun hikayesi, makine-oyuncu, oyuncu-oyuncu etkileşimi vb. unsurlar bu faktörleri oluşturmaktadır.

Ülkemizdeki yaygın kanı davranışsal bağımlılıkların, madde bağımlılıkları kadar tehlikeli olmadığı yönündedir. Davranışsal bağımlılıklar sinsice ilerleyen, çoğu zaman kendini tolere ettiği zannedilen ama belirli bir boyuta ulaştığında işlevselliği etkileyen tehlikeli bir hastalıktır. Ülkemizde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmanın azlığı bilinen bir gerçektir. Bu yüzden yaygınlığı konusunda çok az veri bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü dijital oyun bağımlılığına 2018 yılında ilk defa ICD 11’de yer vermiş ve ruhsal bir problem olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği ise DSM-5’in beşinci baskısında dijital oyun bağımlılığını ruhsal bozukluk sınıflandırmasına dahil etmiştir. Uzun yıllardır üzerinde çalışılan bir konu olmasına rağmen dijital oyun bağımlılığının bir bozukluk olarak tanımlanması çok yeni gerçekleşmiştir. Gelişmiş ülkelerde bu konu ile ilgili çok fazla çalışmak yapılmakla birlikte tedavi olanakları geniştir. Asya ülkelerinde (Çin, Japonya, Güney Kore) ilerleyen dijital oyun bağımlılıkları için yatarak tedavi de uygulanmaktadır. Ülkemizde ise davranışsal bağımlılık polikliniklerinde dijital oyun bağımlılığına yeni

yeni yer verilmeye başlanmıştır. Özellikle devlet hastanelerinde danışan- psikiyatri görüşme süresinin kısa olması nedeni ile yoğun olarak ilaç tedavisine başvurulmaktadır. Lakin tüm davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, dijital oyun bağımlılığında da psikoterapiye ihtiyaç duyulmaktadır. Söz konusu durumun farkında olan psikiyatri uzmanları, bu konuda devletin terapist sağlama imkanının kısıtlı olduğunu dile getirmektedir.

Çalışmadan elde edilen verilen doğrultusunda, DOBÖ-7 ölçeğine göre Y ve Z kuşağına ait katılımcılardan her iki bireyden biri dijital oyun bağımlısı belirtileri göstermektedir. Söz konusu bağımlılığın kişinin yaşam düzeninde ve işlevselliğinde ne kadar etkili olduğu tartışma konusudur. Bir diğer önemli husus ise farkındalıktır. Kişi yaşadığı sorunları, dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilendirebilmekte midir? Bu soru çok önemli bir yer işgal etmektedir. Burada ailelere, arkadaşlara, sivil toplum kuruluşlarına ve devlete görev düşmektedir. Farkındalığın oluşmasına adına öncelikle bu konuda bireyler bilinçlendirilmelidir. Bilinçlendirme konusunda lise ve üniversite düzeyindeki bireylere yönelik seminerler düzenlenebilir, televizyon kanallarında kamu spotları yayınlanabilir, internet sitelerine yönlendirici bannerlar eklenebilir, billboardlar kullanılabilir. Yeşilay dijital oyun bağımlılığı ile ilgili bilgilendirme faaliyetlerinde bulunsa da bu yeterli gelmemektedir. Devletin olanakları kullanılmalı ve Sağlık Bakanlığı dijital oyun bağımlılığı ile ilgili daha aktif bir rol üstlenmelidir. Dijital oyun bağımlılığı başta psikiyatri olmak üzere, iletişim, psikoloji, çocuk gelişimi, sosyoloji, bilgisayar teknolojileri gibi birçok disiplin tarafından ele alınması gereken bir husustur. Bu konuda uzmanların görüşleri alınmalı, bu doğrultuda gereken çalışmalar yapılmalıdır. Bilinçlenmeyen bir toplumda farkındalığın oluşması mümkün değildir. Farkındalık oluşmadan tehlikenin boyutlarını da kestirmek mümkün değildir. Asya ülkelerinde artan dijital oyun bağımlılığı oranlarından dolayı hükümetler çeşitli önlemler almaktadır.

Bir diğer husus ise çoğu çalışmanın dijital oyun bağımlılığının yaygınlığını ölçmeye odaklanmasıdır. Her çalışmada farklı demografik özelliklere sahip katılımcılar yer almakta, yaygınlık ölçümleri farklı kesme puanlamalarına ve kriterlere göre tanımlama yapılmakta ve farklı ölçekler kullanılmaktadır, söz konusu durum da yaygınlık oranlarının farklı çıkmasına neden olmaktadır (Kuss & Griffiths , 2012).

Ayrıca her topluma ait kültürel özellikler ölçeklerde göz ardı edilmektedir. Bu doğrultuda evrensel ortak kesme noktalarının olduğu, kültürlerle göre uyarlanmış ölçeklerin oluşturulması önem arz etmektedir. Bu sayede yaygınlığının ölçümü daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

Çalışmada elde edilen bir diğer husus ise Hür İrade Teorisi kapsamında, dijital oyun bağımlılığının gelişiminde çeşitli motivasyonların rol aldığıdır. Dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında, başarı ve canlanma motivasyonu ve merak ve sosyal kabul motivasyonu arasında yüksek anlamlı bir farklılık (P değeri $<0,001$) olduğu tespit edilmiştir. Oyun isteğinde belirsizlik motivasyonu söz konusu olduğunda ise dijital oyun bağımlısı bireyler ile bağımlı olmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buradan çıkarılacak sonuç, dijital oyun bağımlılığına başarı ve canlanma motivasyonu ile merak ve sosyal kabul motivasyonunun etki ettiğiidir. Başarı ve canlanma motivasyonu içsel bir motivasyon, merak ve sosyal kabul ise dışsal bir motivasyon türüdür. Bu doğrultuda içsel ve dışsal motivasyonların dijital oyun bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Gelecekteki çalışmalara ışık tutması açısından bu önemli bir veridir.

Akış teorisi kapsamında dijital oyunları değerlendirecek olursak, sekiz kanallı dalgalanma modeli çalışmaya ışık tutmaktadır. Burada kişinin beceri seviyesi ve oyunun zorluk derecesi ön plandadır. Eğer kişinin beceri seviyesi düşük, oyunun zorluk seviyesi de düşükse bireyde isteksizlik meydana gelecektir. Kişinin beceri seviyesi düşük, oyunun zorluk seviyesi orta veya yüksek olursa kişide kaygı durumu ortaya çıkacaktır. Birey orta derecede bir beceriye sahipse ve oyunun zorluk seviyesi düşük ise bu sefer sıkıntı hissi hâkim olacaktır. Söz konusu durumlarda bireyde dijital oyun bağımlılığının oluşması pek mümkün değildir. Oyuncu orta derecede bir beceriye sahipse ve oyunun zorluk seviyesi orta veya zor ise kişide uyarılma söz konusu olacaktır. Kişinin uyarılması oyun oynama isteğini tetikleyecek ve bu durum dijital oyun bağımlılığı açısından düşük bir risk oluşturacaktır. Kişinin beceri seviyesi yüksek, oyunun zorluk seviyesi düşük ise rahatlama durumu söz konusu olacaktır. Bu rahatlama durumu da kişi için düşük bir bağımlılık riski oluşturacaktır. Lakin bireyin beceri seviyesi yüksek, oyunun zorluk seviyesi de yüksek ise bu durumda akış

meydana gelecektir. Akış durumunda olan birey kendini zaman ve mekândan soyutlar. Soyutlanan birey zamanın nasıl geçtiğini anlamaz ve kendini gerçek dünyadan koparır. Akış bir süreklilik halidir. Bu açıdan değerlendirdiğimizde ise kişinin akış halinde olması dijital oyun bağımlılığı açısından yüksek risk teşkil etmektedir.

Bu çalışma ülkemizde henüz çok fazla irdelenmeyen konuları ele almıştır. Türkiye genelinde 15-43 yaş aralığını kapsayan, dijital oyun bağımlılığı yaygınlığını ölçen bir çalışma olmaması açısından bir ilki gerçekleştirmiştir. Ayrıca oyun bağımlılığına etki eden motivasyonların değerlendirilmesi açısından da bir ilk konumundadır. Elinizdeki çalışma bazı verileri paylaşmanın yanı sıra gelecekte yapılacak olan çalışmalara kılavuzluk etmeyi amaçlamaktadır.

KAYNAKÇA

Adair, C., (t.y.)	Video Game Addiction Statistics 2022 – How Many Addicted Gamers Are There? 01 14, 2023 tarihinde Game Quitters: https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/ adresinden alındı
Adams, S. J., (1965)	Inequity in Social Exchange. Advances in Experimental Social Psychology , s. 267-299. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60108-2
Adorno, T. W., (2004)	The Culture Industry- Selected Essays on Mass Culture . London and New York: Routledge
Ak, D., (2006)	Oyun ve Oyuncak Kavramlarının Tarihsel ve Kültürel Değişimine Endüstriyel Tasarım Açısından Bir Bakış. Anadolu Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
Akbulut, H., (2009)	Gelenekselden Dijitale, Mekândan Uzama Oyun Kültürü. M. Binark, G. Bayraktutan Sütçü, & I. B. Fidaner içinde, Dijital Oyun Rehberi (s. 25-85). İstanbul: Kalkedon Yayınları.
Akın, A., Turan, E. M., & Akın, Ü., (2015)	Problemlili Çevrimiçi Oyun Kullanımı Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Birey ve Toplum , 5(10), s. 65-77.
Akpınar, B., (2020)	Oyun Dünyasında Zaman Yolculuğu: Tarihin En İyi 25 Taşınabilir Oyun Konsolu. 05 15, 2022 tarihinde webtekno.com : https://www.webtekno.com/en-populer-tasinabilir-oyun-konsollari-h84882.html adresinden alındı
Amerikan Psikiyatri Birliği., (2014)	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı . Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
Anadolu Ajansı., (2021)	Türkiye'de mobil oyuncu sayısı 35 milyona ulaştı. https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri : https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/bilisim/turkiyede-mobil-oyuncu-sayisi-35-milyona-ulasti/663694 adresinden alındı

Anlı, G., & Taş, İ., (2018)	Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Turkish Studies Educational Sciences , 13(11), s. 189-203. doi: http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13371
APA., (2014)	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (5. Basım b.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
Arıdur Ayazoğlu, B., Aksu, M., Ünüböl, H., & Hızlı Sayar, G., (2019)	Alışveriş Bağımlılığı. Etkileşim (4), s. 44-64. doi: https://doi.org/10.32739/etkilesim.2019.4.63
Arık, İ. A., (1996)	Motivasyon ve Heyecana Giriş . İstanbul: Çantay Kiitabevi.
Arısoy, Ö., (2009)	İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar , s. 55-67.
Aslan, M., & Doğan, S., (2020)	Dışsal Motivasyon, İçsel motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi , 11(26), s. 291-301. doi: https://doi.org/10.21076/vizyoner.638479
Aslanhan, U., (2021)	Türkiye'de Mobil Oyuncu Sayısı 35 Milyona Ulaştı. 05 18, 2022 tarihinde Anadolu Ajansı Şirket Haberleri : https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/bilisim/turkiyede-mobil-oyuncu-sayisi-35-milyona-ulasti/663694 adresinden alındı
Ateş, G., & Aktepe, C., (2022)	Dijital Oyun Ekonomisi. Ed: Ş. Sağıroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç, M. Küçükali, Ş. Bayzan, & Y. Samur, Dijital Oyunlar 2: Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler (s. 183-214). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
Aydın, E. M., Azizoğlu, Ö. A., & Can, H., (2015)	Örgütsel Davranış . Ankara: Siyasal Kitabevi.
Aydın, F., (2017)	Teknoloji Bağımlılığının Sınıf Ortamında Yarattığı Sorunlara İlişkin Öğrenci Görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi . Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Aygül, H. H., & Eke, E., (2020)	Dijital Oyun Sektörünün Gelişimi ve Oyun Bağımlılığı Üzerine Bir Değerlendirme. Ed: S. Özdemir, & M. Sever, Dijital Bağımlılık ve E-Hastalıklar (s. 85-104). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
Babin, B., Darden, W., & Griffin, M., (1994)	Work and/or Fun: Measuring Hedonic and Utilitarian Shopping Value. Journal of Consumer Research , 20(4), s. 644-656.
Bal, F., & Okay, İ., (2022)	İnternet Tabanlı Sorunlu Alışveriş Davranışı: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı. Bağımlılık Dergisi , 1(23), s. 111-120. doi:10.51982/bagimli.973306
Balaban Dağal, A., & Bayındır, D., (2019)	Validity and reliability study of Effects of Digital Games in Early Ages Scale. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi , 9(4), s. 979-1000. doi:https://doi.org/10.14527/pegegog.2019.031
Başarır, İ., (2021)	El Konsolları Tarihi ve Oyunculuğa Etkileri. 05 13, 2022 tarihinde Merlin'in Kazanı : https://www.merlininkazani.com/el-konsollari-tarihi-ve-oyunculuga-etkileri-makale-116398 adresinden alındı
Başıoğlu, S., (t.y.)	Farkındalık, Kabullenme ve Gerçekleştirme Terapileri. 01 12, 2023 tarihinde İstanbul Psikiyatri Enstitüsü : https://www.ipe.com.tr/tr/icerik/61/farkindalik-kabullenme-ve-gerceklestirme-terapileri adresinden alındı
Bateson, P., & Martin, P., (2020)	Oyun, Oyunseverlik, Yaratıcılık ve Buluş . İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
Batı, U., (2011)	Sekizinci Sanatın İnşası: Dijital Oyunlar Keşisiminde Postmodernizm, Tüketim Kültürü, Üstgerçeklik, Kimlik ve Şiddet. Ed. G. Terek Ünal, & U. Batı, Dijital Oyunlar (s. 3-34). İstanbul: Derin Yayınları.
Battal, G., (2018)	Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 1287-1315. doi: http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.105
Baysak, E., Kaya, F. D., Dalgıç, İ., &	Online Game Addiction in a Sample from Turkey: Development and Validation of the Turkish Version of Game Addiction Scale. Bulletin of

Candansayar, S., (2016)	Clinical Psychopharmacology , 26(1), s. 21-31. doi:10.5455/bcp.20150502073016
Beck, A. T., (1970)	Cognitive therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy. Behavior Therapy (1), s. 184-200.
Beck, A. T., (1976)	Cognitive Therapy and the Emotional Disorders . New York: International Universities Press.
Bernard, R., (2009)	Music Making, Transcendence, Flow, and Music Education. International Journal of Education & the Arts , 14(10), s. 1-21. http://www.ijea.org/v10n14/ . adresinden alındı
Berne, E., (2020)	İnsanların Oynadığı Oyunlar . İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
Binark, M., & Bayraktutan Sütçü, G., (2008)	Bir Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyun . İstanbul: Kalkedon Yayınları.
Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W., (1989)	Physical Fitness and All-Cause Mortality A Prospective Study of Healthy Men and Women. Jama , s. 2395-2401. doi:10.1001/jama.1989.03430170057028
Bostan, B., (2022)	Dijital Oyunlar ve İnteraktif Anlatı . İstanbul: The Kitap.
Buluş, B., & Buluş, G. C., (2020)	Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyunlar ve Dijital Ekonomi. Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , 12, 1-7.
Caillouis, R., (2001)	Man, Games and Play . Chicago: University of Illinois Press.
Can, H., Akgün, A., & Kavuncubaşı, Ş., (1998)	Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi . Ankara: Siyasal Kitabevi.

Cansız, H. O., (2019)	Öğretmenlerin Mesleki İmajlarının İş Doyumlarına Etkisi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
Chan, D. K., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, S., Lentillon- Kaestner, V., & Hagger, M. S., (2015, 05)	Self-Determined Motivation in Sport Predicts Anti-Doping Motivation and Intention: A Perspective From The Trans-Contextual Model. Journal of Science and Medicine in Sport , 3(18), s. 315-322. doi:10.1016/j.jsams.2014.04.001
Chip., (2011)	El Konsollarının 30 Yılı! 05 16, 2022 tarihinde Chip : https://www.chip.com.tr/galeri/el-konsollarinin-30-yili_2040.html adresinden alındı
Chip., (2021)	Dünyada Kaç Kişinin Akıllı Telefonu Var? Cevap, Sizi Şaşırtabilir! 05 18, 2022 tarihinde chip.com.tr : https://www.chip.com.tr/haber/dunyada-kac-kisinin-akilli-telefonu-var-cevap-sizi-sasirtabilir_95222.html adresinden alındı.
Cihangir Çankaya, Z., (2009)	Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , 31(4), s. 23-31.
Cloninger, C. R., & Svrakic, D. M., (2000)	Personality Disorders. Ed: B. J. Sadock, & V. A. Sadock, Comprehensive Textbook of Psychiatry (s. 235-298). Baltimore: Williams & Williams.
Cole, G. A., (1993)	Management; Theory and Practice . London: DP Publications.
Csikzentmihalyi, M., (2017)	Akış: Mutluluk Bilimi . Ankara: Buzdağı Yayınevi.
Çakıroğlu, S., (2018)	İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi . İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
Çetin, E., Ünver, O.,	"Akıp Giden Zamanları Bir Yerlerde Bulsam": Covid-19 Pandemisi Esnasında Akış Kuramı Üzerine Bir Foteses İncelemesi. GSI Journals

Dinç, H., & Argan, M., (2021)	Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences , 1(4), s. 33-52.
Çölümlü, G. M., (2021)	Oyun Bağımlılığı Nedir? Nasıl Bırakılır? 01 10, 2023 tarihinde Memorial : https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/oyun-bagimlilik-nedir adresinden alındı
Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2008)	Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. Canadian Psychology , 1(49), s. 14-23. doi: https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14
Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2012)	Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. Ed: R. M. Ryan, The Oxford Handbook of Human Motivation (s. 85-107). London: Oxford University Press.
Dedeler Kenar, M., (2022)	Dijital Oyun Bağımlılığı, Etkileri ve Önleme. Ed: Ş. Sağiroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç, M. Küçükali, Ş. Bayzan, & Y. Samur, Dijital Oyunlar 1: Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler (s. 317-357). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
Demir, G., & Hazar, Z., (2018)	Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 128-138.
Denizci Nazlıgül, M., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O., (2018)	İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ve Tedavi Yaklaşımları: SistematiK Bir Gözden Geçirme. Addicta: The Turkish Journal on Addictions , 5(1), s. 13-35. doi: 10.15805/addicta.2018.5.1.0018
Dilbaz, N., (2021)	Teknoloji Bağımlılığı Nedir, Nedenleri Nelerdir? 11 20, 2020 tarihinde NP Amatem Bağımlılık Merkezi : https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimlilik adresinden alındı
Dilbaz, N., (2022a)	Alışveriş Bağımlılığı Nedir? Belirtileri ve Tedavisi. 11 26, 2022 tarihinde NP AMATEM Bağımlılık Merkezi : https://npistanbul.com/amatem/alisveris-bagimlilik adresinden alındı

Dilbaz, N., (2022b)	Seks Bağımlılığı (Nemfomani) Nedir? 11 26, 2022 tarihinde NP AMATEM Bağımlılık Merkezi : https://npistanbul.com/amatem/seks-bagimliliği adresinden alındı
Dinç, M., (2017)	Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.
Doğan Keskin, A., & Neriman, A., (2021)	Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. Bağımlılık Dergisi , 3(22), s. 327-339. doi:10.51982/bagimli.880679
Doğu, B., (2006)	Yeni Medyanın Belirleyici Bir Unsuru Olarak Bilgisayar Oyunları. Yeni Medya Ortamları ve Etkileşim Uluslararası Konferansı (s. 361-370). İstanbul: Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi.
Duggan, M., (2015)	Gaming and Gamers. 01 14, 2023 tarihinde Pew Research Center : https://www.pewresearch.org/internet/2015/12/15/gaming-and-gamers/ adresinden alındı
Dursun, A., & Çapan, B., (2018)	Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 128-140. doi:10.17679/inuefd.336272
East, T., (2009)	History Of Nintendo: Game Boy. 05 15, 2022 tarihinde The Official Nintendo Magazine : http://www.officialnintendomagazine.co.uk/13153/features/history-of-nintendo-game-boy/ adresinden alındı
Ekern, J., (2019)	Sexual Addiction Causes, Statistics, Addiction Signs, Symptoms & Side Effects. 11 26, 2022 tarihinde Addiction Hope : https://www.addictionhope.com/sexual-addiction/ adresinden alındı
Ercan, E., (2021)	Motivasyon Nedir? Motivasyon Nasıl Sağlanır? 03 31, 2023 tarihinde hayatinritmi.com : https://hayatinritmi.com.tr/motivasyon-nedir-motivasyon-nasil-saglanır/ adresinden alındı
Erdem, A. R., (1997)	İçerik Kuramları ve Eğitim Yönetimine Katkıları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 3(3), s. 68-76.

Erdoğan, Y. S., (2019)	Türkiye’de Aile Danışmanlığı Alanında Yapılmış Yüksek Lisans Tezlerinin Analizi. Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi , 2(1), s. 106-127. https://dergipark.org.tr/tr/pub/apjec/issue/50946/664691 adresinden alındı
Ersarı, G., & Naktiyok, A., (2012)	İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 16(1), s. 81-101. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/2829/38352 adresinden alındı
Ersöz, G., Öztürk, M., Kılınç, F., Koşkan, Ö., & Çetinkaya, E., (2012)	Sporcuların Güdüşel Yönelimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 1(7), s. 15-26.
Eskier, U., (2020)	Rekreasyon Nedir? (Tanımı, Özellikleri, Faydaları). 01 13, 2023 tarihinde makaleler.com : https://www.makaleler.com/rekreasyon-nedir-tanimi-ozellikleri-faydolari adresinden alındı
E-Ticaret Bilgi Platformu., (2022)	İstatistikler. 11 19, 2022 tarihinde E-Ticaret Bilgi Platformu : https://www.eticaret.gov.tr/istatistikler adresinden alındı
Fink, E., (2015)	Bir Dünya Sembolü Olarak Oyun . Ankara: Dost Kitabevi.
Frasca, G., (2001)	Rethinking Agency and Immersion: Video Games as a Means of Consciousness-Raising. Digital Creativity , 167-174. doi: https://doi.org/10.1076/digc.12.3.167.3225
Fuchs, C., (2008)	Internet and Society: Social Theory in the Information Age . New York: Routledge.
Game Factory., (2021)	Video Oyun Konsollarının Tarihi. 05 25, 2022 tarihinde Game Factory : https://gamefactory.gs/video-oyun-konsollarinin-tarihi-bolum-1/ adresinden alındı

Games, U. H., (t.y.)	Computer Space. 05 16, 2022 tarihinde Ultimate History Video Games: https://ultimatehistoryvideogames.jimdo.com/computer-space/ adresinden alındı
GamingInTurkey., (2021)	Türkiye Oyun Sektörü 2021 Raporu. 05 18, 2022 tarihinde GamingInTurkey: https://www.gaminginturkey.com/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2021.pdf adresinden alındı
GamingInTurkey., (2023)	Türkiye Oyun Sektörü Raporu 2022. turkiyeoyunsektoruraporu.com: https://www.turkiyeoyunsektoruraporu.com/tr/2022-2 adresinden alındı
Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Young, K., (2017)	Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents. Pediatrics , s. 81-85. doi:10.1542/peds.2016-1758H
Gillihan, S. J., (2020)	Bilişsel Davranışçı Terapi. İstanbul: Yakamoz Kitap.
Gökçe, B., (1988)	Toplumsal Bilimlerde Araştırma. Ankara: Savaş Yayınları.
Green, S. C., & Bavelier, D., (2003)	Action Video Game Modifies Visual Selective Attention. Nature , s. 534-537.
Griffiths, M., (2008)	Adolescent Addiction: Rpidemiology, Assessment and Treatment. Ed. C. Essau, Internet and Video Game Addiction (s. 231-267). San Diego: Elsevier.
Griffiths, M., (2015)	Gaming Addiction and Internet Gaming Disorder, Ed: R. Kowert, & T. Quandt, Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games (s. 74-93). New York: Routledge.
Griffiths, M. D., (2003)	Videogames: Advice for Teachers and Parents. Education and Health (21), s. 49-49.
Grouling Cover, J., (2010)	Creation of Narrative in Tabletop Role-Playing Games. North Carolina, ABD: McFarland and Company, Inc.

Gül, M. E., (2019)	Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyunlar: Playerunknown's Battlegrounds (Pubg) Oyunu Örneği. International Journal of Cultural and Social Studies , 5(2), 448-465.
Gürçan, S., (2007)	Eski Mısır'ın Senet Oyunu Satrancın Bilinen İlk Atası Mı? Satranç Okulu : http://www.satrancokulu.com/yazilar/makaleler/eski-misir-in-senet-oyunu-satrancin-bilinen-ilk-atasi-mi/ adresinden alındı
Halkbank., (t.y.)	Kripto Para Birimi Ne Demektir, Özellikleri Nelerdir? 11 24, 2022 tarihinde Halkbank : https://www.halkbank.com.tr/content/halkbank/tr/blog/finans/Kripto-Para-Birimi-Ne-Demektir-Ozellikleri-Nelerdir.html adresinden alındı
Han, D. H., & Renshaw, P. F., (2012)	Bupropion in the Treatment of Problematic Online Game Play in Patients with Major Depressive Disorder. Psychopharmacol , 26(5), s. 689-696. doi:10.1177/0269881111400647
Han, D. H., Hwang, J. W., & Renshaw, P. F., (2010)	Bupropion Sustained Release Treatment Decreases Craving for Video Games and Cue-Induced Brain Activity in Patients with Internet Video Game Addiction. Exp Clin Psychopharmacol , 18(4), s. 297-304. doi:10.1037/a0020023.
Häubl, G., & Valerie, T., (2000)	Consumer Decision Making in Online Shopping Environments: The Effects of Interactive Decision Aids. Marketing Science , 19(1), s. 4-21. doi: https://doi.org/10.1287/mksc.19.1.4.15178
Havle, İ., (2015)	Antidepresanların Çalışma Mekanizması. 01 10, 2023 tarihinde evrimagaci.org : https://evrimagaci.org/antidepresanlarin-calisma-mekanizmasi-3719 adresinden alındı
Hayran, M., (2011)	Sağlık Araştırmaları İçin Temel İstatistik . Ankara: Omega Araştırma.
Hazar, Z., & Hazar, E., (2017)	Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. Journal of Human Sciences , 14(1), s. 203-216. doi:10.14687/jhs.v14i1.4387
Hazar, Z., & Hazar, E., (2019)	Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarlama Çalışması). Spor Bilimleri Araştırma Dergisi , 4(2), s. 308-322. doi: https://doi.org/10.25307/jssr.652854
Heider, F., (1958)	The Psychology of Interpersonal Relations . New York: Wiley.

Heskett, J., (1980)	Industrial Design. London: Thames and Hudson Ltd.
Hesmondhalgh, D., (2007)	The Cultural Industries. London: Sage Publications.
Horzum, M. B., Çakır Balta, Ö., & Ayas, T., (2008)	Çocuklar için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , 30(3), s. 76-88.
Huizinga, J., (2018)	Homo Ludens. Eskişehir: Dorlion Yayınları.
ICD 11., (2022)	6C51 Gaming disorder. 12 20, 2022 tarihinde ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234 adresinden alındı
ICD., (2020)	ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 1 15, 2021 tarihinde ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics: https://icd.who.int/browse11/l-m/en adresinden alındı
ichess.net., (2018)	Satranç Tarihi – Her Şey Nasıl Başladı? 04 15, 2022 tarihinde ichess.net : https://www.ichess.net/blog/history-of-chess/ adresinden alındı
İçözü, T., (2021)	Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanımı ve Mobil Reklam Harcamalarına Dair Öne Çıkan Veriler. 05 18, 2022 tarihinde webrazzi.com : https://webrazzi.com/2021/10/25/turkiye-de-akilli-telefon-kullanimi-ve-mobil-reklam-harcamalarina-dair-one-cikan-veriler/#:~:text=Bu%20veriler%20kapsam%C4%B1nda%20T%C3%BCrkiye'de,55.9%20milyona%20ula%C5%9Faca%C4%9F%C4%B1%20tahmin%20ediliyor. adresinden alındı
İlgaz, H., (2015)	Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması. İlköğretim Online , 14(3), s. 874-884. doi: https://doi.org/10.17051/io.2015.75608

İrgil, S., (t.y.)	Antidepresanlar Hakkında Herşey. 01 10, 2023 tarihinde Psikiyatri Uzmanı Sedat İrgil : https://sedatirgil.com/anksiyete/antidepresanlar/#:~:text=Se%C3%A7ici%20serotonin%20geri%20al%C4%B1m%20inhibit%C3%B6r%C3%BC,obsesif%20kompulsif%20bozukluklar%C4%B1n%20tedavisinde%20kullan%C4%B1l%C4%B1r.adresinden%20alındı
Irmak, A., (2014)	Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Davranışlarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi İstanbul Üniversitesi.
Irmak, A. Y., & Erdoğan, S., (2015)	Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. Anatolian Journal of Psychiatry , s. 10-18.
Jalis, A., (2004)	Differences Between Work and Play. 05 08, 2022 tarihinde asimjalis.blogspot.com : http://asimjalis.blogspot.com/2004/09/differences-between-work-and-play.html adresinden alındı
Jenkins, H., (2016)	Cesur Yeni Medya Teknolojiler ve Hayran Kültürü. İstanbul: İletişim Yayınları.
Johns, G., & Saks, A. M., (2001)	Organizational Behaviour: Understanding and Managing Life at Work. Toronto: Pearson Education Canada Inc.
Kadıoğlu, Z., (2014)	Tüketim İletişimi Süreçler, Algılar ve Tüketici. İstanbul: Pales Yayınları.
Kaplan, M., (2007)	Motivasyon Teorileri Kapsamında Uygulanan Özendirme Araçlarının İşgören Performansına Etkisi ve Bir Uygulama. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Karaduman, M., & Acıyan, E. P., (2020)	Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 22(1), s. 453-472. doi: https://doi.org/10.26468/trakyasobed.550935
Kaya, A. B., (2013)	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

Kaya, B., & Uncuoğlu Yolcu, İ., (2023)	Motivasyon ve Duygusal Emek İlişkisinin Belirlenmesi. İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi , 8(20), s. 141-152. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iktisad adresinden alındı
Kaya, G., (2020)	Militarist İdeolojinin Yeniden İnşası: Savaş Temalı Dijital Oyunlar ve Hiper Erkeklik. Ed: E. Süngü, & B. Bostan, Türkiye'de ve Türkiye'den Oyun Çalışmaları (s. 285-308). Ankara: Nobel Akademik.
Kaynak, T., (1995)	Organizasyonel Davranış ve Yönlendirilmesi . İstanbul: Alfa Yayınları.
Kerr, A., (2006)	The Business and Culture of Digital Games: Gamework/Gameplay . London: Sage Publications Ltd.
Kerr, A., & Kelleher, J. D., (2015)	The Recruitment of Passion and Community in the Service of Capital: Community Managers in the Digital Games Industry. Critical Studies in Media Communication , 177-192.
Kim, M. G., & Kim, J., (2010)	Cross-Validation of Reliability, Convergent, and Discriminant Validity for the Problematic Online Game Use Scale. Computers in Human Behavior , 26(3), s. 389-398. doi: https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.010
Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S., (2006)	Do Multidimensional Intrinsic and Extrinsic Motivation Profiles Discriminate Between Athlete Scholarship Status and Gender? European Journal of Sport Science , 1(6), s. 53-63. doi: https://doi.org/10.1080/17461390500440889
Kiraly, O., Sleczka, P., Pontes, H. M., Urban, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z., (2017)	Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and Evaluation of the Nine DSM-5 Internet Gaming Disorder Criteria. Addictive Behaviors (64), s. 253-260. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.005

Kırcaburun, K., Pontes, H., Stavropoulos, V., & Griffiths, M. D., (2020)	Oyun Oynama Bozukluğu: Kısa bir Genel Bakış. Ed: C. Evren, Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı (s. 275-285). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
Kırcı, E., (2010)	Motivasyona Etki Eden Faktörler: Ankara Çevik Kuvvet Örneği. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi .
Koçel, T., (2014)	İşletme Yöneticiliği . İstanbul: Beta Yayınları.
Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M., (2007)	Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi (16), 324-342.
Kuran, M. Ş., (2020)	Yeni Nesil Kutu Oyunları ve Eurogame'in Türkiye Macerası. Ed: E. Süngü, & B. Bostan, Türkiye ve Türkiye'den Oyun Çalışmaları (s. 1-16). Ankara: Nobel Akademik.
Kuss, D. J., & Griffiths, M. D., (2012)	Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. International Journal of Mental Health and Addiction , 10(2), s. 278-296. doi:10.1007/s11469-011-9318-5
Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M., (2017)	Chaos and Confusion in DSM-5 Diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, Concerns, and Recommendations for Clarity in the Field. Journal of Behavioral Addictions , 6(2), s. 103-109. doi:https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.062
Kuş, Ö. A., (2017)	Mobil Pazarlama Kavramı, İstanbul ve Y Kuşağına Yönelik Bir Araştırma . Beau Bassin: Lap Lambert Academic.
Kuş, Ö. A., (2021)	Bağımlılık ve Dijitalleşme Bağlamında Oyunlar; İstanbul İli Kapsamında, Y Kuşağı'nın Dijital Oyun Bağımlılığı Ekseninde İncelenmesi. Ed: Uğurlu Akbaş, & Ö. A. Kuş, Oyunların Dijital Hali (s. 13-44). İstanbul: Urzeni.

Kuş, Ö. A., & Uğurlu Akbaş, Ö., (2022)	The Impact of Sharing Accounts on Electronic Chance / Bet Gaming Platforms in Social Media on Gambling Behavior: A Research in the City of Istanbul. Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (8), s. 229-247. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/kiad/issue/70627/1103298 adresinden alındı
Lansky, J., (2018)	Possible State Approaches to Cryptocurrencies. Journal of Systems Integration , 9(1), s. 19-31. doi:10.20470/jsi.v9i1.335
Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A., (2015)	The Internet Gaming Disorder Scale. Psychological Assessment , 27(2), s. 567-582. doi:10.1037/pas0000062
Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J., (2009)	Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. Media Psychology , 77-95. doi: 10.1080/15213260802669458
Li, H., Wang, L., & Wang, J., (2008)	The Difference of Mental Health Levels and Personality Traits Between Internet Social Addiction and Internet Game Addiction in College Students. Chinese Journal of Clinical Psychology , 4(16), s. 413-416.
Lieberman, D. A., Fisk, M. C., & Biely, E., (2009)	Digital Games for Young Children Ages Three to Six: From Research to Design. Computers in the Schools , 26(4), s. 299-313. doi:10.1080/07380560903360178
Locke, E. A., (2001)	Motivation by Goal Setting. Ed: R. T. Golembiewski, Handbook of Organizational Behavior , Revised and Expanded (s. 43-57). New York: Taylor & Francis Group.
Locke, E. A., & Latham, G. P., (2004)	What Should We Do About Motivation Theory? Six Recommendations for the Twenty-First Century. The Academy of Management Review , 29(3), s. 388-403. doi: https://doi.org/10.2307/20159050

Makas, Y., (2008)	Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi . İstanbul: Beykent Üniversitesi.
Maraşoğlu, T., (2020)	Ticari Kaygılar Çocukları Korumanın Önüne Geçiyor. 05 08, 2023 tarihinde Yeşilay : https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/ticari-kaygilar-cocuklari-korumanin-onune-geciyor adresinden alındı
Matlas Akademi., (2022)	Rekreasyon Terapisi Nedir? 01 13, 2023 tarihinde Matlas Akademi : https://matlas.com.tr/rekreasyonel-terapi-nedir/#:~:text=Rekreasyonel%20Terapi%20(RT)%2C%20yaln%C4%B1zca,bir%20%E2%80%9Csa%C4%B1k%E2%80%9D%20tan%C4%B1m%C4%B1n%C4%B1%20kapsar. adresinden alındı
MedicalPark., (2020)	Tükenmişlik Sendromu Nedir? Belirtileri ve Tedavi Yöntemleri Nelerdir? 04 10, 2023 tarihinde MedicalPark : https://www.medicalpark.com.tr/tukenmislik-sendromu/hg-2078 adresinden alındı
Megabayt., (2022)	Oyun Konsollarının Geçmişten Günümüze Evrimi! 05 12, 2022 tarihinde megabayt.com : https://www.megabayt.com/oyun/neler-oynamisiz-neler-oyun-konsollarinin-gecmisten-gunumuze-evrimi/ adresinden alındı
Memorial., (2022)	Yeme Bağımlılığı Nedir? 12 18, 2022 tarihinde Memorial Hastanesi : https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/yeme-bagimlilik-nedir-blog#yeme-bagimlilik-hangi-durumlarda-artis-gosterir adresinden alındı
Mentalup., (2019)	Metilfenidat Nedir, Yan Etkileri Nelerdir? 01 10, 2023 tarihinde Mentalup : https://www.mentalup.net/blog/metilfenidat-nedir-yan-etkileri-nelerdir adresinden alındı
Meraklısıiçin., (2013)	Meraklısına Go Oyunu Kılavuzu. 04 15, 2022 tarihinde Meraklısı İçin : https://www.meraklisiicin.com/blog/meraklisina-go-oyunu-kilavuzu#:~:text=Go%20Oyununun%20K%C3%B6keni,oradan%20da%20t%C3%BCm%20d%C3%BCnyaya%20yay%C4%B1m%C4%B1nC5%9F. adresinden alındı

Monok, K., Berczik, K., Urban, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., Demetrovics, Z., (2012)	Psychometric Properties and Concurrent Validity of Two Exercise Addiction Measures: A Population Wide Study. Psychology of Sport and Exercise , s. 739-746. doi: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003
Mouratidis, T., & Michou, A., (2011)	Perfectionism, Self-Determined Motivation, and Coping Among Adolescent Athletes. Psychology of Sport and Exercise , 4(12), s. 355-367. doi: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.006
Mutaf, S., (2021)	İşkambil Kartlarının Tarihçesi. 04 19, 2022 tarihinde Mozart Cultures : https://mozartcultures.com/iskambil-kartlarinin-tarihcesi/#:~:text=%C4%B0skambil%20Kartlar%C4%B1n%C4%B1n%20Tarihi&text=Kart%20oyunlar%C4%B1n%C4%B1n%20%C3%87in'den%20Avrupa,bulunan%20kart%20oyunu%20yasa%C4%9F%C4%B1%20g%C3%B6sterilebilir.adresinden alındı
Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M., (2005)	The Concept of Flow. Ed: C. R. Snyder, & D. J. Lopez, Handbook of Positive Psychology (s. 89-105). Oxford: Oxford University Press.
Namlı, S., & Tekkurşun Demir, G., (2020)	The Relationship Between Attitudes Towards Digital Gaming and Sports. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology , 19(1), s. 40-52.
Nash, M., (2020)	Online Oyunların Kazandıran Stratejilerinden Alınabilecek Dersler. 05 08, 2023 tarihinde Think with Google : https://www.thinkwithgoogle.com/intl/tr-tr/icgoruler/tuketici-trendleri/online-oyunlar-davranis-trendleri-covid-19/ adresinden alındı
Neuner, M., (2005)	Der Beitrag des Konsums zu einem gelingenden Leben: eine kritische Betrachtung zur Entwicklung. Zeitschrift für Wirtschafts- und Unternehmensethik , 6(2), s. 195-214. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-347742 adresinden alındı

Newzoo., (2022)	Newzoo Global Games Market Report 2022 Free Version. 01 05, 2023 tarihinde Newzoo : https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2022-free-version adresinden alındı
NP Amatem Bağımlılık Merkezi., (2022)	Kripto Para Bağımlılığı Tedavisi. 11 24, 2022 tarihinde NP Amatem Bağımlılık Merkezi : https://npistanbul.com/amatem/kripto-para-bagimlilik adresinden alındı
NP İstanbul Hastanesi., (2022)	Opiyat Bağımlılığı Nedir? Belirtileri ve Tedavisi. 11 12, 2022 tarihinde NP Amatem Bağımlılık Merkezi : https://npistanbul.com/amatem/opiat-bagimlilik adresinden alındı
Nural, K. N., (2018)	Beyindeki Ödül Mekanizması Nasıl Çalışır? 05 11, 2023 tarihinde NöroBlog : https://noroblog.net/2018/04/05/beyindeki-odul-mekanizmasi-nasil-calisir/#:~:text=%C3%96d%C3%BCI%20yolu%20beynin%20merkezindeki%20ventral,iyi%20hissettiren%20dopamin%20n%C3%B6rotransmitterini%20salg%C4%B1%C4%B1yor. adresinden alındı
Nutku, Ö., (1998)	Oyun, Çocuk, Tiyatro . İstanbul: Özgür Yayıncılık.
Oksay, A., (2005)	Çalışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü Üzerine Bir Araştırma. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
Onur, B., (1992)	Tarih Boyunca Oyun ve Oyuncaklar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi , 365-386.
Orhan, R., (2017)	Alışkanlık. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , s. 301-316.
O'Toole, J., (1992)	The Process Of Drama: Negotiating Art and Meaning . London and New York: Routledge.
Ögel, K., (2010)	Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme . İstanbul: Yeniden Yayınları.
Ögel, K., (2020a)	Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı . İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
Ögel, K., (2020b)	İnternet Bağımlılığı . İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K., (2021)	Bağımlı Aileler İçin Rehber Kitap. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
Öztorun Kabataş, B., (2020)	İlişki Bağımlılığı. 12 12, 2022 tarihinde Doktor Takvimi: https://www.doktortakvimi.com/blog/iliski-bagimlilik/#:~:text=%C4%B0li%C5%9Fki%20ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1%C4%B1%C4%9F%C4%B1%2C%20partnerine%20kar%C5%9F%C4%B1%20konulmaz,yap%C4%B1p%20daha%20%C3%A7ok%20ilgi%20beklemektedirler. adresinden alındı
Öztürk, T., (2020)	Dijital Oyun ve Dijital Oyunculuk Kavramları. 05 04, 2022 tarihinde Tolga Öztürk: http://tolga-ozturk.com/dijital-oyun-ve-dijital-oyunculuk-kavramlari/#:~:text=Dijital%20oyunlar%20genelde%20insanlar%C4%B1n%20bir,bolca%20tasar%C4%B1m%20%C3%B6%C4%9Feleri%20olan%20yaz%C4%B1l%C4%B1mlard%C4%B1r. adresinden alındı
Pennington, D., (1996)	Essential Social Psychology. London: Edward Arnold.
Polat Uluocak, G., & Bulut, I., (2011)	Aile Terapilerinin Feminist Teori Açısından İncelenmesi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi , 24(24), s. 9-24. https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21097/227206 adresinden alındı
Pontes, H. M., & Griffiths, M. D., (2015)	Internet Gaming Disorder: Development and Validation of a Short Psychometric Scale. Computers in Human Behavior (45), s. 137-143. doi:10.1016/j.chb.2014.12.006
Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D., (2014)	The Conceptualisation and Measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The Development of the IGD-20 Test. PLoS ONE , 9(10), s. 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0110137
Porter, L. W., Bigley, G. A., & Steers, R. M., (2003)	Motivation and Work Behavior. USA: McGraw-Hill.

Potenza, M. N., Wareham, J. D., Steinberg, M. A., Rugle, L., Cavallo, D. A., Krishnan-Sarin, S., & Desai, R. A., (2011)	Correlates Of At-Risk/Problem Internet Gambling in Adolescents. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry , s. 150-159. doi:10.1016/j.jaac.2010.11.006
Poznyak, V., Humphreys, G., Higuchi, S., Achab, S., & O'brien, C., (2019)	Sharpening the Focus on Gaming Disorder. Bulletin of the World Health Organisation (97), s. 382-383. doi:10.2471/BLT.19.0o20619
Psikon., (t.y.)	Seks Bağımlılığı Nedir? Seks Bağımlılığı Türleri ve Seks Bağımlılığı Belirtileri. 12 12, 2022 tarihinde Psikon Sağlık ve Psikolojik Danışmanlık : https://www.psikologkonya.org/seks-bagimlilik-nedir-seks-bagimlilik-turleri-ve-seks-bagimlilik-belirtileri/ adresinden alındı
Recro Digital Marketing,, (2022)	We Are Social 2022 Türkiye Sosyal Medya Kullanımı Verileri. 11 16, 2022 tarihinde Recro Digital Marketing : https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/#:~:text=We%20Are%20Social%202022%20T%C3%BCrkiye%20Raporuna%20G%C3%B6reT%C3%BCrkiye'nin%202022,%2C4%C3%BC%20ise%20erkek. adresinden alındı
Ryan, R. M., (1995)	Psychological Needs and The Facilitation of Integrative Processes. Journal of Personality , 63(3), s. 397-427. doi: https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
Sarı, İ., (2019)	Antrenörden Algılanan Özerklik Desteği ve Sporcuların Özerk Güdülenmesi Arasındaki İlişki: Bir Meta-Analiz Çalışması. Spormetre , 2(17), s. 110-125. doi:10.33689/spormetre.455760

Saygılı, D., (2017)	Tedavi Edilmesi Gereken Hastalık: Madde Bağımlılığı. 11 14, 2022 tarihinde Yakın Doğu Üniversitesi: https://neu.edu.tr/tedavi-edilmesigerekenhastalikmaddebagimliliği/#:~:text=Damla%20Alkan%20SAYGILI%2C%20uzun%20s%C3%BCreli,%2C%20panik%20ataklar%C4%B1n%20olu%C5%9Fmas%C4%B1na%2C%20uykusuzlu%C4%9Fa%2C adresinden alındı
Sayın, A., (2014)	shiftdelete.net . 05 12, 2022 tarihinde Geçmişten Günümüze Oyun Konsolları: https://shiftdelete.net/gecmisten-gunumuze-oyun-konsollari-50213 adresinden alındı
Shanley, P., (2020)	Gaming Usage Up 75 Percent Amid Coronavirus Outbreak, Verizon Reports. 12 20, 2022 tarihinde The Hollywood Reporter : https://www.hollywoodreporter.com/news/general-news/gaming-usage-up-75-percent-coronavirus-outbreak-verizon-reports-1285140/ adresinden alındı
Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı., (t.y.)	Sosyal Medya Bağımlılığı. 11 18, 2022 tarihinde Siberay : https://www.siberay.com/sosyal-medya-bagimliliği/#:~:text=Her%20ya%C5%9Ftan%20insan%20i%C3%A7in%20e%C4%9Flence,sosyal%20medya%20ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20olarak%20tan%C4%B1mlanmaktad%C4%B1r. adresinden alındı
Smith, M. B., (1968)	Attitude Change. International Encyclopedia of the Social Sciences , 458-467.
Statista., (2021)	Number of Mobile Gaming Users Worldwide in 2021, By Region. 05 18, 2022 tarihinde statista.com : https://www.statista.com/statistics/512112/number-mobile-gamers-world-by-region/ adresinden alındı
Stephen, B., (2020)	This is Twitch's Moment. 12 20, 2022 tarihinde Theverge : https://www.theverge.com/2020/3/18/21185114/twitch-youtube-livestreaming-streamelements-coronavirus-quarantine-viewership-numbers adresinden alındı

Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L., (2020)	Global Prevalence of Gaming Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry , 55(6), s. 553-568. doi:10.1177/0004867420962851
Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R., Mervo, B., & Demetrovics, Z., (2015)	Methodological and Conceptual Limitations in Exercise Addiction Research. The Yale Journal Of Biology and Medicine , 88(3), s. 303.
Şahin, M., Keskin, S., & Yurdugül, H., (2019)	Impact of Family Support and Perception of Loneliness on Game Addiction Analysis of a Mediation and Moderation. International Journal of Game-Based Learning , 9(4), s. 15-30. doi:10.4018/ijgbl.2019100102
Şakar, C., (2019)	Porno Filmi İzlemenin Zararları, Etkileri. 11 26, 2022 tarihinde Viki Sağlık : https://saglik.wiki/porno-izlemenin-zararlari/ adresinden alındı
Şakiroğlu, M., & Poyraz Akyol, C., (2018)	Çocukları Sanal Dünyada(N) Koruma Kılavuzu . İstanbul: Hayykitap.
Şendünder, B., (2019)	Dünden Bugüne El Konsolları. 05 15, 2022 tarihinde bilimkurgukulubu.com : https://www.bilimkurgukulubu.com/genel/oyun/dunden-bugune-el-konsollari/ adresinden alındı
Şengül, C., & Büber, A., (2016)	Dijital Oyun Bağımlılığında Tanı ve Tedavi. Türk Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim/Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi , 6(3), s. 175-182.
Şöyle Ki., (2020)	Beklenti Teorisi – Vroom'un Bekleyiş Kuramı. 04 20, 2023 tarihinde soyleki.com : https://soyleki.com/beklenti-teorisi-vroomun-bekleyis-kurami/ adresinden alındı

T.C. Sağlık Bakanlığı., (2018)	Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S., (2013)	Using Multivariate Statistics. Boston: Pearson.
Tanrıverdi, M., & Yekelenga, S., (2019)	Genç Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Sağlıklı Yaşam Parametreleri Üzerine Etkisi. Bağımlılık Dergisi , 224-231.
Tarhan, N., & Nurmedov, S., (2019)	Bağımlılık. İstanbul: Timaş Yayınları.
Technavio Blog., (2018)	Top 10 Most Popular Game Genres in the World 2018. 05 19, 2022 tarihinde Technavio Blog : https://blog.technavio.org/blog/top-10-most-popular-game-genres adresinden alındı
Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ., (2020)	Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi , 2(1), s. 1-17.
Tekkurşun Demir, G., & Mutlu Bozkurt, T., (2019)	Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi , 6(1), s. 1-18. doi:10.33468/sbsebd.79
Temiz, E., Korkmaz, Ö., & Çakır, R., (2020)	Meslek Lisesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Bağımlılıkları Çerçevesinde İncelenmesi. Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi , 117-133.
Teztel, G., (2016)	Psikolojide Akış Kuramı ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi. Konservatoryum , 3(2), s. 1-17. https://dergipark.org.tr/tr/pub/konservatoryum/issue/35182/390390 adresinden alındı

Thompson, A. M., & Donatelle, R. J., (2011)	Health: The Basics. Toronto: Pearson Education Canada.
Tuncay, B., & Göger, B., (2022)	Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Journal of Turkish Sleep Medicine (9), s. 79-84. doi:10.4274/jtstm.galenos.2021.52207
Türk Dil Kurumu., (2019)	Güncel Türkçe Sözlük. 04 11, 2022 tarihinde Türk Dil Kurumu Sözlükleri : https://sozluk.gov.tr/ adresinden alındı
Türkiye Psikiyatri Derneği., (t.y)	Grup Psikoterapileri. 01 12, 2023 tarihinde Türkiye Psikiyatri Derneği. adresinden alındı
Uğurlu Akbaş, Ö., & Akbaş, M. G., (2020)	Dijital Oyunlar ve Hikayeler. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler
Uluhan, E. F., (2017)	Grup Psikoterapisi Nedir. 01 12, 2023 tarihinde Antalya Psikiyatri : https://www.psikoterapi.pro/grup-terapisi/grup-psikoterapisi-nedir adresinden alındı
Ulusoy, O., (2008)	Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
Uzbay, T., (2009)	Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi , 16-33.
Vallerand, R. J., (2001)	A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. Ed: G. C. Roberts, Advances in Motivation in Sport and Exercise (s. 263-319). Illinois: Human Kinetics.

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T., Van den Eijnden, R., Vermulst, A. A., & van de Mheen, D., (2012)	Video Game Addiction Test: Validity and Psychometric Characteristics. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking , 15(9), s. 507-511. doi:10.1089/cyber.2012.0007
Veale, C., (1987)	Exercise Dependence. British Journal of Addiction , 82(7), s. 735-740. doi: https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1987.tb01539.x
Voon, V., (2014)	Brain Activity in Sex Addiction Mirrors That of Drug Addiction. 11 24, 2022 tarihinde University Of Cambridge : https://www.cam.ac.uk/research/news/brain-activity-in-sex-addiction-mirrors-that-of-drug-addiction adresinden alındı
We Are Social., (2022)	Digital 2022: Another Year Of Bumper Growth. 11 16, 2022 tarihinde We Are Social : https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/ adresinden alındı
WebMD Editorial Contributors., (2020)	Signs of a Sex Addict. 11 26, 2022 tarihinde WebMD : https://www.webmd.com/mental-health/signs-sex-addict adresinden alındı
White, C., (2023)	Demotivasyon: Nedir ve Türleri Nelerdir? 04 10, 2023 tarihinde https://tr.warbletoncouncil.org/ : https://tr.warbletoncouncil.org/desmotivacion-1788#menu-1 adresinden alındı
WHO., (2021)	Addictive Behaviours. 05 08, 2023 tarihinde World Health Organization : https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_1 adresinden alındı

Wijman, T., (2022)	Games Market Revenues Will Pass \$200 Billion for the First Time in 2022 as the U.S. Overtakes China. 05 23, 2022 tarihinde Newzoo : https://newzoo.com/insights/articles/games-market-revenues-will-pass-200-billion-for-the-first-time-in-2022-as-the-u-s-overtakes-china?utm_medium=email&_hsenc=p2ANqtz--4qq7BSs3w1Y7kz49_OctcrNrjEwSHfmE-Gg5ZYMwU4GsuCLC0q31Fn5tiYIEaVW2d3_dNKqp7B_pczw8J6qzwC0 adresinden alındı
Wikipedia., (2022)	Atari 2600. 05 12, 2022 tarihinde Wikipedia : https://tr.wikipedia.org/wiki/Atari_2600 adresinden alındı
Wilkaitis, J. E., (2015)	Signs and Symptoms of Sex Addiction. 11 26, 2022 tarihinde Addiction Experts : https://addictionexperts.com/sex-addiction/ adresinden alındı
Wilkinson, W. H., (1895)	Chinese Origin of Playing Cards. American Anthropologist , 61-78. doi: https://doi.org/10.1525/aa.1895.8.1.02a00070
Wolf Meyer, M., & Heckman, D., (2006)	Allegorical Reductions and Social Reconstructions: An Introduction to Games, Gamers, and Gaming Cultures. Reconstruction: Studies in Contemporary Culture .
Wright, F. D., Beck, A. T., Newman, C. F., & Liese, B. S., (1993)	Cognitive Therapy of Substance Abuse: Theoretical Rationale. NIDA Res Monogr , s. 123-146.
Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S., (2016)	Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi , 2(27), s. 128-137.
Yalınçetin Tunca, N., (t.y.)	İlişki Bağımlılığı. 12 12, 2022 tarihinde Kim Psikoloji : https://www.kimpsikoloji.com/iliski-bagimliliği/ adresinden alındı
Yaylagül, L., (2017)	Kitle İletişim Kuramları . Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar. Ankara: Dipnot Yayınları.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S., (2004)	SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
YEDAM., (t.y.a)	Teknoloji Bağımlılığı. 11 20, 2022 tarihinde Yeşilay Danışmanlık Merkezi Yedam: https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliligi adresinden alındı
YEDAM., (t.y.b)	Uçucu Madde Kullanımında Ailelerin Bilmesi Gerekenler Nelerdir? 11 12, 2022 tarihinde Yeşilay Danışmanlık Merkezi: https://www.yedam.org.tr/ucucu-madde-kullaniminda-ailelerin-bilmesi-gerekenler-nelerdir#:~:text=U%C3%A7ucu%20madde%20denince%20ilk%20akla,de%20u%C3%A7ucu%20maddeler%20kapsam%C4%B1nda%20de%C4%9Ferlendirilmektedir. adresinden alındı
Yes, Therapy Helps!, (2023)	Demotivasyon: Nedir ve Türleri Nelerdir? 04 10, 2023 tarihinde Yes, Therapy Helps!: https://tr.yestherapyhelps.com/demotivation-what-is-it-and-what-are-its-types-14367 adresinden alındı
Yeşilay., (2022a)	101 Soruda Bağımlılık. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
Yeşilay., (2022b)	Teknoloji Bağımlılığı. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
Yeşilay., (t.y.)	Madde Bağımlılığı Nedir? 11 14, 2022 tarihinde Yeşilay: https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimlilik adresinden alındı
Yıldırım, G., (t.y.)	Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) nedir? Psikoterapide Nasıl Kullanılır? 01 12, 2023 tarihinde Psikolog Gülcem Yıldırım: https://www.gulcemyildirim.com.tr/makaleler/mindfulnessbilincli-farkindalik-nedir-psikoterapide-nasil-kullanilir adresinden alındı
Yıldırım, Ö., (2019)	Atıf Kuramı Nedir? Yükleme Teorisi. 04 23, 2023 tarihinde felsefe.gen.tr: https://www.felsefe.gen.tr/atif-kurami-nedir/ adresinden alındı
Yılmaz, N., (2022)	İlişki Bağımlılığı Nedir, Nasıl Tedavi Edilir? 12 12, 2022 tarihinde NP Amatem Bağımlılık Merkezi: https://npistanbul.com/amatem/iliski-bagimlilik adresinden alındı

Yip, W. S., & Kwok, Y., K. (2005)	Adolescents' Computer Using Phenomena. Hong Kong: Christian Service.
Young, K. S., (1999)	Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Ed: L. VandeCreek, & T. L. Jackson, Innovations in Clinical Practice. Florida: Professional Resource Press.
Young, K. S., & de Abreu, C. N., (2011)	Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Ek 1: Etik Kurul Kararı

Tarih ve Sayı: 29.03.2022-828428



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Başkanlığı



Sayı :E-35980450-663.05-828428
Konu :Özgün Arda KUŞ

Sayın Özgün Arda KUŞ

İlgi : 08.03.2022 tarihli, 799656 sayılı yazı

Sorumlu araştırmacılığını üstlendiğiniz 2022/91 dosya numaralı "İnteraktif Bir İletişim Alanı Olarak Dijital Oyunlar; Oyun Oynama Motivasyonlarının Dijital Oyun Bağımlılığına Etkileri Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışma, Kurulumuzun 21.03.2022 tarih ve 03 sayılı toplantısında görüşülerek etik yönden uygun bulunmuş olup, karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. N. Tolga SARUÇ
Başkan

Ek:Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Kararı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :B548EMU9J3 Pin Kodu :48862

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-universitesi-ebys>

Istanbul Üniversitesi Merkez Kampüsü

34452 Beyazıt/Fatih-İstanbul

Tel : 0212 440 20 89 Faks : 0212 440 20 88

e-posta : sosyalbilimleretikkurul@istanbul.edu.tr Elektronik Ağ : www.istanbul.edu.tr

Kep Adresi: istanbuluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Süleyman ARIK

Dağılım : 10659



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2: Uygulanan Ölçek

İNERAKTİF BİR İLETİŞİM ALANI OLARAK DİJİTAL OYUNLAR; OYUN OYNAMA MOTİVASYONLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı bünyesinde doktora tezi kapsamında Prof. Dr. Sevimece Karadoğan Doruk danışmanlığında, Özgün Arda Kuş tarafından yürütölen “İNERAKTİF BİR İLETİŞİM ALANI OLARAK DİJİTAL OYUNLAR; OYUN OYNAMA MOTİVASYONLARININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” adlı bilimsel bir araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırma ölkemizde yaşayan bireylerin, dijital oyun oynama pratiklerine yönelik bazı bulguları elde etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya sizden 10 -15 dakika aralığında bir süre ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda 383 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Elde edilen verilerin gizliliğinden araştırmacı ve danışmanı sorumludur. Elde edilen tüm veriler anonim olarak toplanacaktır. Araştırma, içeriğı gereğı hassas bilgiler içermemekte ve elde edilen bilgiler sadece tümevarımsal sonuçlar elde etmek için kullanılacaktır. Çalışma yayına döndükten sonra dijital olarak elde edilmiş olan veriler mevcut cihazlardan ve Google Formlardan silinecektir. Araştırmanın çalışmaya dönmesi ve yayınlanması 1 yıl gibi bir vakit alabileceğinden veriler, belirtilen süre kadar muhafaza edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız

araştırmacıya *** e-posta adresi ve *** numaralı telefonda ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Ayrıca çalışmaya katılmak için gerekli olan minimum yaş sınırı olan 15 yaşından büyük olduğumu beyan ediyorum. Aşağıdaki kutucuğu “kabul ediyorum” diye işaretlemeniz durumunda yukarıda belirtmiş olduğumuz metni onayladığınız anlaşılabacaktır. “Kabul etmiyorum” seçeneğini işaretlerseniz çalışma sonlanacaktır. Eğer ki 18 yaşından küçükseniz, lütfen aşağıda yer alan bilgilendirmeyi ebeveyniniz ile paylaşp olurunuz. Yalnızca bir şikkı işaretleyiniz.

☐ Kabul ediyorum.

☐ Kabul etmiyorum.

Sayın Ebeveyn;Bu çalışmada çocuğunuza dijital oyun oynama alışkanlıkları ve motivasyonları ile ilgili bir ölçek uygulanacaktır. Çocuğunuzun araştırmaya katılımı sizin olur vermenize ve çocuğunuzun isteğinize bağlıdır. Araştırma sürecinde istediğiniz zaman, bir cezaya ya da yaptırıma maruz kalmaksızın ve hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin, çocuğunuzun araştırmaya katılmasını reddedebilir veya çocuğunuzu araştırmadan çekebilirsiniz. Çocuğunuzu ve sizi ortaya koyacak kayıtlar gizli tutulacaktır; kamuoyuna açıklanamaz; araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde bile kimliğiniz gizli kalacaktır.GÖNÜLLÜ OLURU“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen sorumlu araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya çocuğumun gönüllü olarak katıldığını, istediğimiz zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğini ve kendi isteğimize bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğini

biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın çocuğumun benim rızamla katılmasını kabul ediyorum.

☐ Kabul ediyorum

☐ Kabul etmiyorum

1. Herhangi bir cihazdan (Cep telefonu, Konsol, Tablet, Bilgisayar) oyun oynuyor musunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz.

☐ Evet

☐ Hayır

Aşağıdaki sorular demografik bilgilerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız. Eğer belirttiğiniz bilgiler doğrultusunda anket sonlanırsa, çalışma örneklemi için uygun değilsiniz demektir.

2. Lütfen doğduğunuz yılı içeren tarih aralığını işaretleyiniz.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz.

☐ 2000 ve sonrası

☐ 1980 – 1999 (dahil) yılları arasında

3. Lütfen cinsiyetinizi belirtiniz.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz.

☐ Kadın

☐ Erkek

4. Seçenekler doğrultusunda eğitim durumunuzu belirtiniz

Eğer eğitiminize devam ediyorsanız, devam etmekte olan eğitim durumunuz doğrultusunda işaretleme yapınız

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz.

☐ Lisansüstü

☐ Lisans

☐ Ön Lisans

☐ Lise

☐ İlköğretim

5. En çok hangi platformda oyun oynuyorsunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz.

☐ Bilgisayar

☐ Cep Telefonu

☐ Tablet veya Konsol

6. Seçenekler doğrultusunda lütfen yaşadığınız ili işaretleyiniz.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

[81 ili içeren kayan pencere](#)

Dijital Oyunlara Yapılan Harcama, Elde Edilen Kazanç ve Süre

Aşağıdaki sorular oyunlara yapılan harcamalar ve oyun oynama davranışınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur, lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz

7. Aylık ortalama olarak düşünürseniz bir oyunu satın almak ve oyun içi harcamalar için (item, kostüm, can, silah vb.) ne kadar bütçe ayırıyorsunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

☐ Ücretsiz oyunlar oynuyorum, oyun içi harcama yapmıyorum.

☐ 100 TL'nin altında harcama yapıyorum.

☐ 100 TL'nin üzerinde harcama yapıyorum.

8. Oynadığınız oyunlardan herhangi bir gelir (yayın geliri, eşya satışı, turnuvalar, hesap satışı vb.) elde ediyor musunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

☐ Evet, gelir elde ediyorum.

☐ Hayır, herhangi bir gelir elde etmiyorum.

9. Gün içerisinde, ortalama dijital oyun oynamaya ne kadar süre ayırıyorsunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

☐ 1 saatten az

☐ 1-2 saat arası

☐ 2-3 saat arası

☐ 3-4 saat arası

☐ 4 saat ve üzeri

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki sorular oyun oynama pratiğinizi ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur, lütfen size uygun seçeneği, son 6 ayınızı baz alarak işaretleyiniz.

10. Bir oyunu tüm gün boyunca oynar mısınız?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

11. Oyuna harcadığınız zamanı giderek arttırdınız mı?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

12. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığınız oldu mu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

13. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

14. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

15. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

16. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

Başarı ve Canlanma Motivasyonu

Aşağıdaki sorular oyun oynama pratiğinizi ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur, lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz.

17. Dijital oyun oynamak beni eğlendirir.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

18. Dijital oyun gerçek hayattaki başarısızlıklarımı unutturur.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

19. Dijital oyun sayesinde can sıkıntısından kurtulurum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

☐ 1- Hiçbir zaman

☐ 2- Nadiren

☐ 3- Bazen

☐ 4- Sık sık

☐ 5- Her zaman

20. Dijital oyun oynamadığımda huzursuz olurum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

☐ 1- Hiçbir zaman

☐ 2- Nadiren

☐ 3- Bazen

☐ 4- Sık sık

☐ 5- Her zaman

21. Dijital oyunlarda kendimi aşmak bana haz verir.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

☐ 1- Hiçbir zaman

☐ 2- Nadiren

☐ 3- Bazen

☐ 4- Sık sık

☐ 5- Her zaman

Merak ve Sosyal Kabul Motivasyonu

Aşağıdaki sorular oyun oynama pratiğinizi ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur, lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz.

22. Dijital oyunlarda başarı sağlayınca diğer oyuncular takdir edilmek hoşuma gider.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

23. Dijital oyunda kazandığım ödüller (kupa, zırh, silah vb.) bana daha çok oynama isteği verir.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

24. Dijital oyun rakiplerime meydan okuma fırsatı sağlar.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

25. Dijital oyun bana arkadaşlarımla ittifak/takım kurma fırsatı sağlar.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

26. Dijital oyundaki efektler beni heyecanlandırır.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

27. Dijital oyunların gerçek gibi olması beni kendine çeker.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

28. Dijital oyundaki kurgu (hikâye) beni meraklandırır.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

29. Dijital oyun bana düşsel ortamlarda gezinti yapmamı sağlar.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

30. Yeni oyun seçenekleri (karakterler, ekipman, vb.) beni meraklandırır.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

Oyun İsteğinde Belirsizlik (Motivasyonsuzluk)

Aşağıdaki sorular oyun oynama pratiğinizi ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur, lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz.

31. Dijital oyunun bana ne kazandırdığından emin değilim.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

32. Dijital oyuna harcadığım zamana değer mi bilmiyorum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

33. Dijital oyun oynamak için harcadığım çabaya değer mi bilmiyorum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

34. Dijital oyun oynamam için gerekli nedenler var mı bilemiyorum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

35. Dijital oyunun bana ne avantaj sağladığını bilmiyorum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Hiçbir zaman
- ☐ 2- Nadiren
- ☐ 3- Bazen
- ☐ 4- Sık sık
- ☐ 5- Her zaman

Dijital Oyunlara ve Dijital Oyun Oynama Davranışına Yönelik Çeşitli Sorular

Aşağıdaki sorular dijital oyunlara ve oyun oynama davranışınıza yönelik çeşitli yaklaşımlarınızı değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış yanıtları yoktur, lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz.

36. Dijital oyunlar medyanın eğlence işleviyle ilişkilidir.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2- Katılmıyorum
- ☐ 3- Kararsızım
- ☐ 4- Katılıyorum
- ☐ 5- Kesinlikle katılıyorum

37. Dijital oyunlarda seçtiğim karakterler olmak istediğim kişilik ile örtüşür.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2- Katılmıyorum
- ☐ 3- Kararsızım
- ☐ 4- Katılıyorum
- ☐ 5- Kesinlikle katılıyorum

38. Dijital oyunlar benim için önemli bir sosyalleşme alanıdır.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2- Katılmıyorum
- ☐ 3- Kararsızım
- ☐ 4- Katılıyorum
- ☐ 5- Kesinlikle katılıyorum

39. Beğendiğim dijital oyunları yakın çevremle paylaşıyorum.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2- Katılmıyorum
- ☐ 3- Kararsızım
- ☐ 4- Katılıyorum
- ☐ 5- Kesinlikle katılıyorum

40. Uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ Evet, uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz eder.
- ☐ Hayır, uzun süreli oynadığım bir oyunu bırakmak beni mutsuz etmez.

41. Herhangi bir nedenden dolayı online oynadığım dijital oyunda hesabım askıya alınırsa (kalıcı veya geçici) büyük bir hayal kırıklığı yaşarım.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyiniz

- ☐ 1- Kesinlikle katılmıyorum
- ☐ 2- Katılmıyorum
- ☐ 3- Kararsızım
- ☐ 4- Katılıyorum
- ☐ 5- Kesinlikle katılıyorum

Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

EK 3: Özgeçmiş

Özgün Arda Kuş, ilköğretimini Büyükada İlköğretim Okulu'nda tamamladı. Lise eğitimini ise Heybeliada Hüseyin Rahmi Gürpınar Süper Lisesi'nde sözel bölümde tamamladı. 2011 yılında %100 burslu olarak Maltepe Üniversitesi, İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü'nden ve çiftanadal Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Yüksek Lisansını Okan Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı Satış-Pazarlama Bölümü'nde tamamladı. Doktora eğitimine Gebze Teknik Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı, Üretim Yönetimi ve Pazarlama Bilim Dalında başladı. Eğimini yarıda bırakıp, İstanbul Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı'nda, doktora eğitimine devam etti. Pazarlama ve psikoloji alanlarında çeşitli uluslararası ve ulusal sertifika programlarına katılmıştır. Uluslararası ölçekte basılmış “Mobil Pazarlama Kavramı, İstanbul ve Y Kuşağına Yönelik Bir Araştırma” adlı eseri, Özge Uğurlu Akbaş ile editörlüğünü üstlendiği “Oyunların Dijital Hali 1 ve 2” adlı derleme kitapları, uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan bildirileri ve çeşitli kitaplarda bölümleri ve makaleleri bulunmaktadır. Özgün Arda Kuş'un çalışma ve ilgi alanlarını; Dijital oyunlar, yabancılaşma, benlik, mobil pazarlama, tüketici davranışları ve kuşakları, duygu-durum bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklar oluşturmaktadır. Türk Psikologlar Derneği'nde asil üyedir.