

Bölüm 1

SPORDAN E-SPORA, GELENEKSEL OYUNDAN DİJİTAL OYUNA DOĞRU YÖNELİMDE YAŞANAN GÜNCEL SORUNLAR

Gönül TEKKURŞUN DEMİR¹

GİRİŞ

Dünya üzerindeki tüm insanları yavaş yavaş çevreleyen teknolojik ve internet kullanımındaki gelişmeler, son yıllarda hız kazanarak hayatın vazgeçilmez parçası olmaya yüz yüz tutmuştur. Önceleri internet kafelerde ulaşılan internet, bugünlerde bir bireyin cep telefonuna elini uzatacağı mesafeye kadar yaklaşmıştır. Teknolojik alet ve internet kullanımının birçok alanda çeşitli olumlu etkileri olmasına rağmen, gereğinden fazla kullanımıyla birçok alanda çeşitli sorunları beraberinde getirmiştir. Teknolojik alet ve internet kullanımı sorunları, spor ve geleneksel oyunlar alanına da uzanmıştır. Özellikle hareketsiz şekilde uzun süre boyunca bilgisayar, cep telefonu vb. aletlerle oynanan ve sürekli popülerliğini arttırarak insanları kendine bağlayan elektronik sporlar (e-spor) ve dijital oyunlar, günümüzün en büyük problemleri arasında gösterilebilir. Özellikle e-spor oyunlarının bir spor dalı olarak anılmaya başlanması ve e-sporun dijital platformda hareketsizce oynanması, sporun bileşenlerine aykırı görünmektedir. Geleneksel oyunlar karşısında ise dijital oyunların çekiciliğinin günden güne artması, gelecek neslin hareketsiz ve sağlıksız yaşam alışkanlığı kazanmasında tehlike olarak görülebilir. Dijital platformda oynanan bu oyunların faydaları olsa da, yanlış kullanılması ve günde 3 saatten fazla oynanması; problemler oyun oynama davranışına, sağlıksız vücutlara, asosyal bireylere, samimiyetsiz ilişkilere, kötü beslenme alışkanlıklarına (obezite ve zayıflık), olumsuz duygulara (saldırganlık, şiddet, vb.) neden olmaktadır.

Çağımızda geçmişe oranla sokaklarda geleneksel oyunların oynandığını görmek nadir hale gelmiştir. Özellikle büyük şehirlerde bu durumla karşılaşmak çok daha zordur. Oyun alanı bulamayan çocukların, teknolojik aletlerin ve internetin birleşen çekici gücüne karşı koyamadığı aşıkardır. Bu nedenle günü-

¹ Arş. Gör. Dr., gonultekkursun@hotmail.com

müz çocuklarının dijital oyuna yöneldiği, dijital oyunların cazibesiyle oturdukları yerden kalkmadan tüm günü hareketsiz şekilde tamamladığı söylenebilir (Turan & Çalışkan, 2015). Bu günlerde çocukların sokaklarda geleneksel oyun oynayıp eğlendiğinin görülmemesi kanıksanmış olsa da, çocukların “sokaklarda, oyun bahçelerinde olmaması demek, kapalı bir mekânda hareketsiz kaldıkları anlamına gelmektedir” (Şarbat & Demirkol, 1999). Öte yandan elektronik oyunların (e-spor) para kazandıracağı algısı, popüler kültüre ayak uydurma isteği, e-spor ile ilgili artan TV, gazete haberlerinin yaygınlaşması, vb. sonucunda bireylerin e-spor oynama isteği artarken, spora katılım isteğini olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde her yaştan oyuncu kitlesine hitap eden e-spor ve dijital oyunlara eğilimin artması ile bireylerin modern sporlara ve geleneksel oyunlara mesafeli yaklaşması, gelecek neslin ve toplumun sağlığının ne yöne gideceğini akla getirmekle birlikte, korkutucu fikirlerin kapısını aralamaktadır. Çünkü dijital platformdaki bu oyunlar bilinçsiz şekilde oynandığında, tam anlamıyla bireyleri yalnız yaşamaya, ilişkilerde sığığa, daha çok dijital ortamda kalmaya, bağımlılığa, sağlıksız beslenmeye, kilo sorunlarına ve hareketsiz yaşamaya yönlendirebilmektedir.

SPOR

Kökeni Latince’ye dayanan, “oyalanmak, birbirinden ayırmak ve uzaklaşmak” anlamına gelen spor, Latince “disport” şeklinde kullanılırken, günümüze dek değişerek spor halini almıştır (Balcıoğlu, 2003). Spor, temelinde hareket etme ve rekabet etme özelliklerini bulunduran, kendine has kuralları olan, antrenman ve yarışmalardır. Spor bireyin fiziksel ve bilişsel özelliklerini gelişmesine aracı olan, bireyi eğlendirirken eğiten bir uğraştır (Kılıçgil, 1985).

Spor, “mücadele/rekabet ortamı yaratan ve belirli kurallarla yönetilen bireysel ve çok oyunculu oyunlarda vücudun bir bütün” şeklinde hareketidir (Yetim, 2000). Spor, bedensel açıdan daha yetenekli olan bireylerin tespit edilmesini ve tespit edilen bireylerin planlı, yoğun bir antrenman sürecinden ve eğitiminden geçirilmesinin sağlayan, rekabet, yarışma, kas egzersizleri içeren olgudur (Özmen, 1999).

Spor, “rekabet, mücadele, heyecan, üstün gelme, rekor kırma, kariyer haline getirme, reklam, yarışma, organizasyon vb.” pek çok unsuru bünyesinde barındıran, politik hedeflerde aracı olan, seyircileri olan olgudur. Spor “profesyonel bir uğraştır” (Aracı, 2006). Rekabet ve oyunların “kombinasyonunun sosyal olgusu, toplumda mükemmellik ve liderliğin bir sembolü” olan spor, galip ge-

lenlerin ödüllendirildiği bir meslektir. Psikologlar sporu, bireyin ait olduğu toplumla bütünleşmesini sağlayan, sporcunun toplumla bütünleşme sürecini kısaltan ve basitleştiren, sporcunun bedensel ve bilişsel yönden gelişmesine katkı olan etkinlik olarak ifade etmektedirler (Erdemli, 2002).

Sporunda amaç, insanoglunun bedensel ve bilişsel yönden sağlığını koruması, sağlıklı yaşam koşullarını geliştirmesi, sporun alışkanlığa dönüştürülmesi, ulusal ve uluslararası platformda toplumlararası etkili iletişimin kurulabilmesi, sporcuların kendini en etkili şekilde geliştirmesinin sağlanması, sporcunun branşında güçlenerek müsabakada göstereceği mücadeleye hazırlanmasıdır. Ayrıca sporda sporcunun gösterdiği mücadeleden keyif alması, hırslanması ve sporcunun branşında galip gelmesi de sporun amaçları arasındadır (Erkal, 1981). Sporda, bireye “fiziksel, psikolojik, kültürel, sosyal ve ruhsal” yönden katkı sağlamak ve bireyi sağlıklı hale getirerek, toplumda sağlıklı bireyleri arttırmak ve sağlıklı toplum oluşturma arzusu yer almaktadır. Spor ulusal ve uluslararası müsabakalar için elit sporcuların yetiştirilmesini ve böylece ülkelerin tanıtılmasını hedefler. Öte yandan spor, profesyonel sporcuların, sporu meslek haline getirmesi sonucunda geçimini spor ile yapmasına olanak sağlar (Yetim, 2000).

Spor, spor yapanların bireyin vücudunun ve beyninin, spor yapmayanlara göre daha etkili şekilde kullanmasına aracılık eder (Öztürk, 2012). Spor her yaştan bireyin “fiziksel, zihinsel, sağlıklı ve sosyal karakter kazanmasında önemli role sahiptir. Ayrıca bireylerin yaratıcı, zeki, hoşgörülü, ahlaklı ve özgüvenli” olmasında etkin bir rol üstlenir (Yetim, 2000). Ayrıca, toplumda bireylerin hissettiği yalnızlık duygusunun önlenmesinde etkili rol oynamaktadır. Nitekim spor bireyin psikolojik yönden rahatlatır ve yalnızlık duymasının önüne geçer. Yaşamdaki “amaç eksikliğinin, normal çalışma koşullarını yaratan karamsarlık ve karamsarlığın ve ardından genel olarak sosyal yaşam üzerindeki etkisinin üstesinden gelmek için spor ve diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır. Spor sadece bedeni ve zihni güçlendiren bir eğitim faaliyeti değildir (Ünlü, 1995). Spor, bireyin tüm gelişim boyutlarını olumlu yönde etkileyen, psikolojik, bedensel, duygusal, kişilik, sosyalleşme gibi özelliklerine katkı sağlayan, insanı toplumla, toplumu sporla kaynaştıran, toplumdaki bireyler arasındaki etkili iletişimi kuvvetlendiren, işbirliği, liderlik, uyum, ahlak, disiplinli yaşam, başarı, psikolojik yönden iyi oluş vb. pek çok bireysel özelliğe katkısı olan, dünya çapında ilgi gören meslektir.

E-SPOR

Son yıllarda teknolojiye meydana gelen hızlı gelişim pek çok alanı etkilediği

gibi, sporu da etkilemiştir. Günümüzde e-spor kavramının modern spor altında incelenip incelenmeyeceği tartışmalara konu olmuş ve bu tartışmalar bilim dünyasını ikiye ayırmıştır. E-sporun modern spor altında incelenip incelenmeyeceği konusunda bir netlik bulunmazken, dünya genelinde büyük izleyici ve her yaşta oyuncu kitlesine ulaşmıştır. Hatta e-spor oyunları dünyada birçok ülkede kendisine yer bulduğu gibi, Türkiye’de de Spor Bakanlığı altında Türkiye E-Spor Federasyonu adıyla bir federasyona, lisanslı e-spor oyuncularına sahiptir.

Literatürde eSpor, sporun dijital ortamda oynanması sonucunda çıktığına işaret eden tanımlar bulunmaktadır (Wagner, 2006). E-spor, elektronik spordur. Dijital veya internet ortamında, takım halinde ya da bireysel olarak oynanan oyunlardır. Bu e-spor oyunlarının kendine has kuralları bulunmaktadır (Yükçü & Kaplıanoğlu, 2018). Türkiye E-Spor Federasyonu e-sporu “elektronik bir cihaz vasıtasıyla çevrimiçi veya çevrimdışı ortamda gerek bireysel gerekse takım halinde katılım gösterilen her türlü aktiviteyi kapsar” şeklinde tanımlamaktadır (TESFED, 2022). E-spor oyunu dijital platformda oynandığı için dünyanın herhangi bir yerinden oyuna katılmak mümkündür. Bu nedenle e-spor oyunları dünya çapında geniş oyuncu kitlesine ulaşmıştır. Çünkü e-spor oyunları tüm e-spor oyuncularını yalnızca bir platformda buluşturabilme gücüne sahiptir (Tomecka, 2017). E-sporunda, okçuluk branşındaki gibi reaksiyon zamanı önemlidir. E-spor oyunu, beyzbol branşındaki gibi reflekslerin gelişmiş olmasını gerektirir. Ayrıca satranç branşı gibi de stratejik düşünmeyi gerektirse de (Yavru, 2006), fiziksel bir etkinlik olmaksızın, sabit bir şekilde oynanan bilişsel ve stratejik hamleleri olan, bedensel enerjiden ziyade zihinsel enerji gerektiren dijital platformda oynanan oyunlardır (Tomecka, 2017).

E-spor oyunları ve modern sporların; rekabet içermesi, ekonomik gelir getirmesi, psikolojik yetenekleri gerektirmesi, stratejik düşünme yeteneği ile analitik düşünme becerisi gerektirmesi, reaksiyon süresinin önemli olması, el-göz koordinasyonu gerektirmesi, hırs ve motivasyon düzeyinin yüksek olması, belli bir süre ve belli oyuncu sayısı ile oynanması, kaybeden ve kazanan tarafları içermesi, bireysel ve takım oyunu şeklinde oynanması, kendine has kuralları olması, zihinsel çaba gerektirmesi, ligleri ve çeşitli etkinlikleri içermesi, amatör ve profesyonel oyuncu kavramlarını içermesi, örgütlü yapıya sahip olması, organizatörlerin bulunması, izleyiciye sahip olması gibi özellikler her ikisinin de ortak özellikleri arasında gösterilebilir. Öte yandan e-spor oyunlarının bir mekan olmaksızın sanal ortamda oynanması, tesis gerektirmemesi, bilgisayar arayüzüyle sanal ortamda oynanması, fiziksel bir çaba gerektirmemesi, oyuncularının hareket etmeksizin tüm günü bilgisayar başında geçirmesi, oyun araçlarının

mause, oyun konsolu, vb. teknolojik araçların olması, obezite gibi kilo sorunlarına neden olması, şiddete yöneltmesi, aile ve arkadaşlarla iletişim bozukluğuna sürüklemesi gibi özellikleri modern sporlardan ayıran farklılar arasındadır. Bu bağlamda e-spor oyunlarının modern sporlarla benzerlik ve aynı zamanda farklılık gösterdiği söylenebilir. Bu benzerlikler ve farklılar dikkate alınarak yakın zamanda e-spor oyunlarının modern sporların dalı olarak genel bir kabul görüp görmeyeceği ortaya çıkacaktır. Çünkü e-spor oyunları çığ gibi büyüyen oyuncu ve izleyici kitlesiyle günden güne sesini daha da duyurmakta ve her geçen gün her yaştan bireyin hayatına girme olasılığı göstermektedir.

OYUN

Oyun, “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma”dır (TDK, 2018). Oyun, bireylerin birbiriyle etkileşimi temeline dayanan, yaratıcı düşünmeyi geliştiren ve fiziksel olarak hareketliliği içeren fiziksel aktivitelerdir (Yengin, 2012).

Oyun, bireylerin günlük hengamesinden sıyrılan zaman dilimi içinde bedensel ve zihinsel yeteneklerle belli bir amaç uğruna yapılan etkinliklerdir. Oyunun kendine has kuralları bulunmaktadır. Gönüllülük esasına dayalıdır. Oyun oynayan bireyleri ve izleyenleri de etkiler. Bireyi heyecanlandırır ve spor gibi maddi bir kazanç sağlamaz (Hazar, 2000). Yaşam enerjisinin fazla olmasıyla ortaya çıkan fiziksel etkinlikleri içeren oyun, doğuştan gelen yeteneklerle yapılan taklitlerden oluşur. Oyun bireyin rahatlatma ihtiyacını giderir ve yaşamın getireceği ciddi sorunlara da antrenman olanağı sağlar. Ayrıca oyun bireyin kendi nefesine sahip ve hakim olmasına olanak sağlar (Huizinga, 2010).

Oyun, en doğal şekilde gelişen ve yerleşen öğrenme aracıdır. Oyun sırasında gerekli bilgi- beceri ve alışkanlıklar kazanılır. Oyun, yaşayarak öğrenmenin gerçekleştiği, “yardımlaşma, konuşma, bilgi edinme, deneyim kazanma ve yaşam rollerini anlama” gibi becerilerin kavranarak, pekiştirildiği aktivitelerdir (Aytekin, 2001). Oyun, bazen kurallı bazen kuralsız şekilde oynanan, bireyin gönüllü olarak ve keyif alarak katıldığı aktivitelerdir. Oyun bedensel, zihinsel, dil, duyuşsal ve sosyal gelişimi destekler. Gerçek yaşamı taklit ederek canlandırmayı sağlar ve gerçek yaşamın bir parçasıdır. Oyun oynayanlar için oyun, öğrenmenin en etkin olduğu süreçlerden oluşur (Dönmez, 1992).

Oyunda, farklı materyallerdeki, farklı özellikli nesnelere, çeşitli kavramlarla tanışılır. Bu noktada oyun aracılığıyla bilişsel yetenekler gelişir (Gazezoglu,

2007). Bir etkinlik olan oyun, herhangi bir mantık gerektirmez. Oyuncunun kendini keşfetmesini, becerilerini fark etmesini, eğlenmesini, doğaçlama yapmasını, yaratıcı düşünmesini, motor becerilerini geliştirmesini, kendini açıkla-yabilmesini sağlar (Dinç, 1993; Sevinç, 2004).

Oyuncuları pasif konumdan aktif konuma geçiren oyun, birçok öğrenme teknik ve yöntemlerine göre daha etkilidir. Bu noktada hareketlerle öğrenme devreye girdiği için, eğitim açısından da önemi büyüktür (Darwish ve ark., 2001). Oyun, en etkili iletişim aracı, sosyal kurallara ve topluma uyumun destekleyicisidir. Oyun aracılığıyla çocuklar, hislerini, isteklerini ve beklentilerini açıkça dile getirebilir ve çocuk oyun oynayarak birçok sorununu çözebilme yetliliği kazanabilir (Durualp, 2009).

Huizinga'ya (2010) göre oyun; bireyin içinden gelen, gerçek yaşamın zorluklarından bireyin uzaklaşmasını sağlayan, oyuncunun kendi istediği yerde ve zamanda kurabileceği, ertelenebilen ve bir sorumluluk olarak görülmeyen, özel duygularla yaşanılan ve gerçek yaşamdan farklı olan, oyuncunun isteklerini sınırlayan, statüleri geçersiz kılan, mutluluk veren, kendine has bir mahremiyeti olan, oyuncunun hakkı olan ve oyuncunun yarattığı düzen içinde bir düzendir.

DİJİTAL OYUN

Geçmişten günümüze geçen süreç içerisinde gelişen teknoloji, bireylerin alışkanlıklarını etkilemiş ve değiştirmiştir. Bu etkilenme ve değişimden payını alan alanlardan biri oyundur. Önceleri sokaklarda oynanan oyunlar teknolojinin etkisiyle, dijital platformlara taşınmıştır. Dijital platforma taşınan oyunlar da zaman içinde dijital oyun ifadesini doğurmuştur (Irmak & Erdoğan 2016). Bilgisayar, tablet gibi araçlar ile oynanan, “konsol oyunları, atari oyunları, bilgisayar oyunları, mobil oyunlar” diye de adlandırılan dijital oyun (Yengin, 2012), çeşitli programlar aracılığı ile etkileşim kurulan sanal ortamlardır.

Dijital oyun, farklı içerikteki yazılımların kullanılarak programlanması sonucunda, oyunculara kullanıcı girişi ile oyuna girmeyi sağlayan, “başta masa üstü, diz üstü bilgisayar olmak üzere, oyun konsolu, telefon, tablet gibi elektronik platformlarla oynanan oyunlardır” (Toran ve ark. 2016). Dijital oyun, bireylerin yaşamlarının büyük bir kısmını ele geçiren, hayatın getirdiği sorunlardan kısa süreliğine uzaklaştıran yerdir. Dijital oyun günümüzde bireylerin kendini rahat hissettiği hazzın bir sembolü olarak tanımlanmaktadır (Chatfield, 2012).

Teknoloji çağında dijital oyunlar, şiddet ve haz alma duygularının temsili haline gelmiştir. Oyuncunun “online olarak algılanmasını sağlayarak anıdalık ve sonsuzluk uzamında bilgisayar ve bilgisayar tabanlı oyunlar yeni bir yaşam alanı yaratmaktadır. Gün geçtikçe artan dozda içeriklerin üretilmesiyle, teknolojik altyapıların güçlenmesiyle, insan yaşamını kuşatan içeriklerin sunulması ve tüketimin artması sebebiyle günümüzde dijital oyunlar hızla çeşitlenip piyasaya sürülmektedir” (Çavuş ve ark., 2016). Dijital oyunların oyuncular üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır. Oyuncu üzerindeki bu olumlu etkiler;

- Sorumluluk alma becerisi kazandırma,
- Problem çözme becerisi ve özgüven kazandırma,
- Stratejik düşünme becerisi kazandırma
- “Lojistik gibi dağıtım ve kaynak araştırma yönetimi” becerisi kazandırma,
- Aynı anda çoklu işleri yapma, takip ederek yürütme becerisi kazandırma,
- Yaratıcı ve analitik düşünme becerisi kazandırma,
- Kararsızlık sorununu azaltma,
- Tahmin yürütme becerisi kazandırma,
- Dil gelişimini, matematik zekanın gelişimini sağlama,
- Harita okuma ve işbirliği yapma becerisi kazandırma,
- Dijital okur yazarlığın artması,
- Analitik düşünme becerisi kazandırma,
- Pratik zekayı geliştirmedir (Dinç, 2010).

Dijital oyunlar, geleneksel oyunlara karşı vazgeçilmesi zor bir alternatif olarak yerini alan, açık havada oynanmaktansa kapalı odalara oyuncuları yönelten sanal oyunlardır. Dijital oyunlar, anne ve babaların kaygılanmasına neden olan, oyuncunun fiziksel aktiviteye katılımını, akademik görev ve sorumluluklarını yerine getirmesini kısıtlayan ve oyuncuların bir noktada özgürlüklerini sınırlayan oyunları içerdiği (Palmer, 2013) için oyuncular üzerindeki olumsuz etkileriyle de gündeme oturmuştur. Özellikle gençlerin teknoloji içinde büyüyüp gelişmesinden dolayı sık sık teknolojik aletlerle iç içe olması, onların teknolojiden doğru şekilde yararlanmamasından daha çok zarar göreceğine ve gördüğüne yönelik görüşler yaygındır. Bu noktada dijital oyunların bireyin gelişimine zararlı olabileceği belirtilmektedir (Griffiths, 1995).

E-SPOR VE DİJİTAL OYUN TERCİHİNİN GETİRDİĞİ/GETİREBİLECEĞİ OLUMSUZLUKLAR

Dijital oyunların olumlu etkilerinden bahsedilse de, son yıllarda hızla büyüyen e-spor ve dijital oyun ilgisinin bireyler üzerinde bilinçli kullanılmadığı takdirde ciddi olumsuz etkiler yaratacağı düşüncesi kaçınılmazdır. Dijital platformdaki oyunları profesyonel şekilde oynayan oyuncuların bağımlı olduğu belirtilmektedir (Binark & Bayraktutan, 2011) ve e-spor lisans alan e-spor oyuncularının ciddi bir oyun bağımlısı olduğu ve bu oyunculara e-sporun ciddi sağlık sorunları yaşatacağı düşünülmektedir. Bir dijital platform oyunu olan e-spor ve dijital oyunlar bireyi sanal ortama çekerek, yalnız, hareketsiz bir yaşama sürükler ve çeşitli sorunları beraberinde getirir. Bu sorunlardan bazıları aşağıdaki gibidir.

Yetersiz fiziksel aktivite/kas ağrıları: Dijital oyun platformlarında zamanın nasıl geçtiğini anlamadan, uzun saatler boyunca teknolojik aletlerle oyunları oynamayı sürdüren oyuncuların, sağlıklı bir bireyin yapması gereken fiziksel aktivitenin altında kalarak, hareketsiz yaşadığı, buna bağlı olarak kas, eklem, boyun ağrılarına maruz kaldığı, kalacağı belirtilmektedir. Dijital platformda geçirilen sürelerdeki artışın yeteriz fiziksel aktiviteyi ve kas ağrılarını ortaya çıkardığı ve sağlık sorunları yarattığı ifade edilmektedir (Gentile ve ark., 2004; Harris ve ark., 2015; King ve ark., 2013).

Kilo sorunu: Uzun süre dijital oyun platformlarında hareketsiz şekilde oyun oynayan bireylerin aldığı kaloriyi yakamadığı bu nedenle şişmanlık ve obezite sorunları yaşadığı/yaşayabileceği belirtilmektedir. Ayrıca dijital oyun platformlarında oyun oynayan bireylerin birçok görev ve sorumluluğunu yerine getirmeyi ve bireysel ihtiyaçlarını karşılamayı unuttuğu, bu görev ve sorumlulukları ile bireysel ihtiyaçları arasında yer alan sağlıklı yaşamak için beslenme ihtiyacını giderme ihtiyacını unutarak zayıflık yaşadığı ve sağlıksız bir yaşama davetiye çıkardığı belirtilmektedir (Fullerton ve ark., 2014).

Asosyalleşme: “Dijital bağımlılığın bir sorun haline gelmeye başladığı ilk zaman diliminde yapılmış” bir yurtdışında ve yurt içinde yapılan araştırmalarda dijital oyun platformlarında uzun süre geçiren bireylerin zamanla asosyalleştiği (Greitemeyer & Mügge, 2014) ve yalnızlaştığına, arkadaş-aileyi ihmal etmeye ittiğine (Gentile ve ark., 2004) değinilmektedir.

Duygusal bozukluklar: Son yıllarda dijital platformlarda geçirilen süredeki artışla beraber, dijital oyun ortamında zaman geçiren oyuncuların duygusal sorunlar, bozukluklar yaşadığı ve ruhsal sağlıklarının olumsuz etkilendiği yapılan

araştırmalarda vurgulanmaktadır. Dijital oyunlara katılımın artması ve dijital oyun oynama süresinin uzaması sonucunda ortaya çıkan sorunları gözlemleyen ve bu konu üzerine araştırma yapan araştırmacıların sonuçları şoyledir: Floridada Ferguson ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmada, dijital platformda zaman geçiren 428 öğrencinin şiddet içerikli oyunlar oynadığını ve buna paralel olarak saldırgan, şiddet eğilimli davranışlar sergilediği belirtilmiştir. Düzenli şekilde dijital platformda oyun oynayan bireylerin artık bağımlı olarak adlandırılmasının mümkün olduğu, bu oyunların uzun vadede oyuncuya ağır sağlık sorunları getireceği doğrulanmıştır (Mentzoni ve ark., 2011). Dijital oyunlar “yalnızlık, kaygı, şiddet eğilimi, düşük yaşam doyumu, depresyon, duyarsızlaşma” ve şiddet gibi ruhsal ve duygusal sorunları (Anderson ark., 2004; Bartholow ve ark., 2005; Wang ve ark., 2009; Wack & Tantleff-Dunn, 2009) doğurabilmektedir.

Uyku düzensizlikleri: Gerçek zaman ile dijital oyun platformu arasında geçen süreyi dengeleyemeyen dijital oyun platformu oyuncularının, saatin kaç olduğunun farkına varamaması, oyuna kendini kaptırması vb. nedenler ile uyku saatlerini kaçırdığı (King ve ark., 2013) veya tüm gece uyumadan oyun oynadığı, bu nedenle dijital oyun platformda oyun oynayan oyuncuların uyku düzensizliği (Gentile ve ark., 2004) ve uyku sorunları yaşadığı belirtilmektedir.

Bağımlılık (problemlı oyun oynama davranışı): Bağımlılık bireyin bir davranışı kendisine zarar vereceğini bildiği halde yapmaya devam etmesidir (Sevindik, 2011). Uzun süre dijital oyun platformlarında zaman geçiren bireylerin, zamanla problemlı oyun oynama davranışı gösterdiği/ göstereceği düşünölmektedir. Çünkü alışkanlık haline gelen ve sonradan hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelebilen bu oyunları oynayan bireyin, kendini kontrol edememesinin ve oynama davranışını sürdürmesi görölebilir. Griffiths (2009) her gün 3 saatten fazla oyun oynamanın, problemlı oyun davranışının göstergesi olduğunu belirtmektedir. Dijital oyun bağımlılığı “dürtü kontrol bozukluğu spektrumuna ait olan ve davranışsal bağımlılık” olarak kabul görse de (Lemos ve ark. 2014) , DSM-V tarafından dijital oyun bağımlılığının, el kitabına eklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Irmak & Erdoğan 2016). Dijital oyun bağımlılığı, günlük yaşamı, iletişimi, sosyalleşmeyi, iş veya akademik görevleri olumsuz yönde etkileyen, fiziksel ve duygusal bozukluklara, uykusuzluğa sebep olan, bu tarz olumsuz etkilere rağmen oyun oynama davranışının ve süresinin kontrol edilemediği, bireye ciddi zararlar veren kontrolsüz oyun oynama davranışıdır (Witteck ve ark. 2016).

SPOR İLE GELENEKSEL OYUNLARIN, E-SPOR VE DİJİTAL OYUNLARLA KARŞILAŞTIRMASI

Sporlardan e-spora, geleneksel oyundan dijital oyuna doğru yaşanan evrilmele-
rin, beraberinde pek çok sorunu getirmesi muhtemeldir. Modern sporların ve
geleneksel oyunların, bireyin fiziksel sağlığını koruduğu, kas gelişimi sağladığı
ve kasların zayıflamasına engel olarak bireyi sakatlanmalardan, düşmelerden
uzaklaştırdığı bilinmektedir. Bununla birlikte modern sporların ve geleneksel
oyunların bireyin beden kitle indeksini normal aralıkta tuttuğu da bilinmek-
tedir. Oysa elektronik sporların ve dijital oyunların bireyi hareketsiz şekilde
oyuna dahil eden yapısından dolayı, bireyin beden sağlığını olumsuz etkilemesi
muhtemeldir. Bu bağlamda elektronik sporlar ve dijital oyunlar, bireyin kasları-
nın sağlıklı gelişimine engel olabilir. Bununla birlikte hareketsiz şekilde elektro-
nik spor ve dijital oyun oynayan bireyin kas ve eklem ağrılarının yaşamasına ve
kaslarının zayıflamasına, kilo sorunları yaşamasına da neden olabilir.

Son yıllarda dünya genelinde obezite sorunu hızla artmaktadır. Dünya ge-
nelinde artan obezite sorunlarının Türkiye’de de görüldüğü, yetişkinlerden ço-
cuklara kadar tüm yaş gruplarına obezite sorunun uzandığı bilinmektedir. “Ül-
kemizde toplumun %30’undan fazlası (erkeklerin % 7,9’u, kadınların %23,4’ü)
obezdir. Pek çoğu da aşırı kilolu yani obezite sınırında bulunmaktadır. Bu obe-
zite denen salgın hastalığın temel nedenlerinin başında sağlıksız beslenme alış-
kanlıkları ve hareketsizlik gelmektedir. Şüphesiz teknolojideki gelişme ve do-
ğadaki betonlaşma da bireyleri hareketsizliğe sevk etmektedir” (Altunkaynak
& Özbek, 2006). Ayrıca “dışarıda koşma, atlama, zıplama, tırmanma, sürünme
gibi fiziksel güç gerektiren hareketleri içeren oyunlar, aynı zamanda çocuğun
güneşten ve temiz havadan yararlanmasını sağlayarak bedensel gelişimi hızlan-
dırmaktadır” (Turan & Çalışkan, 2015). Bu nedenle modern sporlar ve gele-
neksel oyunların bireyin kilo kontrolünü, fiziksel gelişimini sağlıklı şekilde ta-
mamlamasında önemli yeri bulunmaktadır. E-sporların ve dijital oyunların ise
kilo kontrolü ve fiziksel gelişim üzerinde etkilerinin olumludan ziyade olumsuz
yönde olacağı muhtemeldir.

Modern sporlar ve genellikle açık havada oynanan geleneksel oyunlar, birey-
lerin çevresindekilerle birlikte zaman geçirmesine, sosyalleşmesine, paylaşmayı
öğrenmesine ve etkili iletişim kurma becerilerinin artmasına olanak sağlar. Öte
yandan modern sporlar ve geleneksel oyunların doğal yapısından dolayı genel-
likle çevredekilerle yan-yana, yüz-yüze oynanması bireylere empati, saygı, ayak
uydurma, samimi arkadaşlıklar edinme gibi özellikler kazandırır. E-spor ve di-

jital oyunlar da online oynandığında sosyalleşme fırsatı sağlar. Sesli veya yazılı şekilde dünyanın diğer ucundaki oyuncularla tanışma, sanal ortamda arkadaşlık etme olanağı sunar. Fakat gerçek hayatta, sanal hayatta tanışılan bireylerle yüz yüze görüşme olasılığı düşüktür. Bunun nedeni sanal ortamdaki bireyin uzak mesafede yaşaması veya sanal ortamda yeterince güven ve samimiyetin gelişmemesinden kaynaklanabilir. Bu nedenle e-spor ve dijital oyunlar bireyi dijital platformdaki oyun arkadaşlarına bedensel açıdan yaklaştıramadığı gibi yüz yüze, yan yana zaman geçirme fırsatını sınırlayarak, e-spor ve dijital oyunların bireyi gerçek hayatta, küçük bir oda içinde yalnızlaşmaya itmesi muhtemeldir. Dört duvar arasından kurtulan bireylerin, fiziksel hareketlilik göstermesi sonucunda sosyalleşmesi hızlanır. “Sanal oyunlar ile bireyler sadece monitör, klavye ve koltukta oturma davranışlarını dakikalarca hatta saatlerce yürütmekte ve bu durum bireyde hem zaman, hem parasal hem de fizyolojik performans açısından birçok kayıplar yaşatmakta ve çocuğun anti-sosyal bir yapıda yetişmesine sebep olmaktadır” (Turan, 2012). Bu nedenle modern sporlar ve geleneksel oyunların bireyin sosyalleşmesinde ve kendini yalnız hissetmemesinde önemli yeri bulunmaktadır. E-sporların ve dijital oyunların ise bireyi yalnızlaştırması, sanal arkadaşlıklara yönlendirerek sahte bir yaşama sürüklemesi muhtemeldir.

Modern sporlar ve geleneksel oyunlar bireyi günlük yaşanan sorunların unutulması noktasına yaklaştırarak, bireyin huzurlu ve mutlu hissetmesine neden olur. Çünkü fiziksel hareketlilik içeren modern sporlar ve geleneksel oyunlar bireyin hormon salınımını düzenleyerek, bireyin yaşama daha pozitif, keyifli ve sağlam bir psikoloji ile yaklaşmasına aracılık eder. Bu noktada modern sporlar ve geleneksel oyunlar bireyi depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz duygulardan uzaklaştırır. Öte yandan e-spor ve dijital oyunları uzun saatler boyunca oynayan oyuncuların, oyun içindeki şiddet içeriklerinden etkilenerek saldırganlaşması, şiddete yatkınlaşması muhtemeldir. Öte yandan hareketsiz halde dijital platformda oyun oynayan bu oyuncular, olumsuz duygulara kapılabilir. İnaktif yaşam süren bireylerin hormon salgılamasında düzensizlik görüldüğünden, hareketsiz olan bireyler depresyon, kaygı gibi birçok olumsuz duyguyla karşılaşarak, psikolojik durumlarında çöküşler yaşayabilir. Nitekim fiziksel olarak hareketsizlik, bireyin hormon salgılarını düzensizleştirirken, hareketli yaşam bireylerin hormon salgılarını düzene sokar. Hormon düzensizliği, stres, kaygı, depresyon gibi pek çok olumsuz ruh haline davetiye çıkarır (Lök, 2017). Ayrıca sanal platformdaki e-spor ve dijital oyunların şiddet içerikleri oyuncuyu tesiri altına alarak, oyuncunun da saldırgan ve şiddete eğimli olmasına (Fischer ve ark., 2010; Yalçın-Irmak & Erdoğan, 2016), yaşamdan haz almamasına, kaygılı

olmasına (Männikkö ve ark., 2014) neden olur. Öyle ki, e-spor ve dijital oyunlara gereğinden uzun süre maruz kalan bireyler, yaşamına son vermeye dahi yönelebilir (Rehbein ve ark., 2010). Oysa modern sporlar ve geleneksel oyunlar bireyin olumlu duygular beslemesinde, mutlu, keyifli olmasında, pozitif duygular taşımada büyük oranda katkı sağlar. E-sporların ve dijital oyunların bireye negatif duygular vermesi, sabırsızlaştırması, saldırganlaştırması, şiddete yönlendirmesi ise muhtemeldir.

Modern sporlar ve geleneksel oyunlar bireyin disiplinli ve hareketli bir yaşam sürmesinde aracılık yapar. Disiplinli ve hareketli yaşam içerisinde modern sporlar ve geleneksel oyunlar, bireyin erken yatıp erken kalkmasına olanak sağlar. Bu noktada modern sporlar ve geleneksel sporlar, bireyin dinlenmiş beden ve ruh haline sahip olmasını sağlar. Öte yandan e-spor ve dijital oyunlar ise bireyin zamanını nasıl geçtiğini anlamaksızın, uyku saati kavramından soyutlanmasına sebebiyet verir. E-spor ve dijital oyun oyuncuları, geç saatlerde yatıp erken saatlerde işe veya okula yetişmek zorunda kaldığında ciddi uykusuzluk sorunları çekebilir. Ya da geç saatte yatıp geç saatte kalkarak gündüz saatlerini verimli kullanamayabilir. Ayrıca oyuna kendini kaptıran oyuncular, uyku saatlerini kaçırmakla okula veya işe giderse, günü uykusuz şekilde tamamlamak zorunda kalabilir. Bu durum bireylerin uykusuzluk çekmesine, uykusuzluktan kaynaklı zihinsel karmaşa yaşamaya, bedensel ve ruhsal yönden yorgunluk hissetmesine sebep olabilir. Yapılan araştırmalarda “uzun süre dijital oyun oynayan ve dijital oyunlara bağlanan bireylerin uyku düzeninde bozulmalar” görülmüştür (King ve ark., 2013). Bireylerin sanal platformda oyun oynadığı süreyi fark etmemesi sonucunda uyku sorunları yaşadığı görülmüştür (Ögel, 2012). Dijital platformda uzun süre zaman geçiren bireyler, uyku düzensizliğine maruz kalır ve verimsiz şekilde yaşam sürmek zorunda kalabilir (Göldağ, 2018). Bu bağlamda modern sporlar ve geleneksel oyunların fiziksel olarak bireyi aktif tutmasından dolayı, bireyin uyku kalitesini artmasında önemli yeri bulunmaktadır. E-sporlar ve dijital oyunlar ise bireyin oynadığı zaman dilimini fark etmemesine neden olur ve bireyin oyun ortamından kopmak istememesine zemin hazırladığından dolayı uykusuzluk sorunlarını doğurabilir.

Modern sporlar ve geleneksel oyunlar bireyi her türlü aşırı davranıştan uzak tutar. Çünkü doğası gereği bireye olumlu yönler kazandırmayı, sağlıklı yaşamayı sağlar. Bağımlılık veya problemlili davranışlardan korur. Fakat e-spor oyunları ve dijital oyunlar bireyi, fark etmeksizin kendine çeker ve zamanla problemlili oyun oynama davranışlarının doğmasına zemin hazırlar. Bireyin her geçen gün

daha fazla oyuna adapte olması, oyuna hasret duyması, oynamadığında eksiklik hissetmesi, oynamak için yalan söylemesi gibi davranışları sergilemesine neden olarak, problemli oyun oynama davranışının tohumları atılır. Modern sporlar ve geleneksel oyunlar, bireyi alkol, sigara, dijital oyun gibi bağımlılık yaratabilecek davranışlardan uzak tutar ve bağımlılık hastalığından korur. Oysa e-sporlar ve dijital oyunlar, bireyin kontrolsüzce dijital oyuna hapsolmesine, sanal platformda geçirdiği zamanının günden güne artarak bağımlılık yaratmasına neden olabilir. Öte yandan hareketsiz ve sağlıksız bir yaşam süren dijital platformdaki oyuncuların zamanla alkol, sigara gibi bağımlılıkları da kazanması muhtemeldir.

Sonuç olarak, her ne kadar e-spor kavramı spor dalı olarak tanımlansa da, günümüz şartlarına bakıldığında, e-sporun sporun dalı olarak kabul edilmesi, oyunculara bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve sosyal açıdan yaratacağı problemlerden dolayı zordur. Bu noktada e-sporların daha çok saldırgan yapısının değiştirilmesi, her e-spor oyuncusuna lisans verme koşulu olarak bir modern spor branşının zorunlu kılınması, e-sporculara fair play gibi modern sporun olmazsa olmazlarının aşılması, e-spor oyuncularına düzenli olarak egzersiz yapma şartının getirilmesi, sanal platformlarda düzenli olarak sağlıklı yaşam reklamlarının ve davranışlarının gizil olarak e-spor oyuncularına empoze edilmesi gibi pek çok uygulamanın hayata geçirilmesi, e-sporların modern spor dalı altında kabul edilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Sporun ruhunda yer alan değerler, bireye sunduğu neredeyse mucizevi olan katkılar dikkate alındığında, fiziksel olarak pasif durum yaratan e-spor ve dijital oyunların katkısından ziyade birey üzerindeki olumsuz etkisi rahatlıkla görülmektedir. Bu nedenle günümüz bireylerinin modern sporlardan e-sporlara, geleneksel oyundan dijital oyuna doğru yönelimlerinin kontrol altına alınmaması (günlük oyun süresi) ve oyuncuların bilinçlendirilmemesi (bağımlılık, sağlık sorunları, vb.) durumunda, gelecek nesiller için ciddi bir tehlike yaratacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2006). *Eğitici okul oyunları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Altunkaynak B. Z. & Özbek E. (2006). Obezite: Nedenleri ve tedavi seçenekleri, *Van Tıp Dergisi*, 13 (4),138-142.
- Anderson, C. A., Funk, J. B., & Griffiths, M. D. (2004). Contemporary issues in adolescent game playing: brief overview and introduction to the special issue, *Journal of Adolescence*, 27(1), s. 1-3.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi* (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Aytekin, H. (2001). *Okul öncesi eğitim programları içinde oyunun çocuğun gelişimine olan etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Bartholow, B. D., Sestir, M. A., & Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: hostile personality, empathy, and aggressive behavior, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), s. 1573-1586.
- Binark, M. & Bayraktutan, G. (2011). *Katılımın "e-Hali": gençlerin sanal alemi*. İstanbul: Bilişim.
- Chatfield, T. (2012). *Dijital çağa nasıl uyum sağlarız*. (L. Konca, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Çavuş, S., Ayhan, B. & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 266.
- Darwish, D., Esquivel, G. B., Houtz, J. C. et al. (2001). Play and social skills in maltreated and non-maltreated preschoolers during peer interactions. *Child Abuse and Neglect*, 25, 13-31.
- Dinç, H. (1993). *Çocuk oyun işlevi ve öğeleri*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dönmez, N. B. (1992). *Üniversite çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü ve kız meslek lisesi öğrencileri için oyun kitabı*, Bayrak Matbaası, İzmir.
- Durualp, E. (2009). *Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdemli, A. (2002). *Spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Erkal, M. (1981). *Sosyolojik açıdan spor*. Filiz Kitabevi, Ankara.
- Ferguson, C. J., Rueda, S. M., Cruz A. M. et al. (2008). Violent video games and aggression: causal relationship or byproduct of family violence and intrinsic violence motivation?, *Criminal Justice And Behavior*, 35, 311-332.
- Fischer, P., Kastenmüller, A., & Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192-195.
- Fullerton, S., Taylor, A. W., Dal Grande, E. et al. (2014). Measuring physical inactivity: do current measures provide an accurate view of "sedentary" video game time? *Journal of obesity*, 2014, 287013.
- Gazezoğlu, Ö. (2007). *Okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden 6 yaş çocuklarına öz bakım becerilerinin kazandırılmasında oyun yoluyla öğretimin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R. et al. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of adolescence*, 27(1), 5-22.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.

- Greitemeyer, T., & Mügge, D. O. (2014). Video games do affect social outcomes: A metaanalytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and social psychology bulletin*, 40(5), 578-589.
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.
- Harris, C., Straker, L., Pollock, C. et al. (2015). Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: the development of pathway models for school and home computer-related musculoskeletal outcomes. *Ergonomics*, 58(10), 1611- 1623.
- Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay.
- Huizanga, J. (2010). *Homo Ludens*. Mehmet Ali Kılıçbay (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Irmak, A. Y. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışlarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi.
- Kılıçgil, E. (1985). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağırman.
- King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A. et al. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *Journal of sleep research*, 22(2), 137-143.
- Lemos, I. L., Abreu, C. N. D., & Sougey, E. B. (2014). Internet and video game addictions: a cognitive behavioral approach. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 41, 82-88.
- Lök, N. (2017). Spor yapan bireylerin genel sağlık durumları ile mental iyi oluşlarının değerlendirilmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 1-10.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H. et al. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health, *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14, 591-596.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıklabaşa çıkmak*. (Birinci Baskı). İstanbul: İş Bankası Kültür.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ankara: Bağırman.
- Öztürk E. (2012). *Elâzığ ilindeki ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırman.
- Palmer, S. (2013). *Zehirlenen çocukluk*, (Çev. ve Haz.: Özge Çağlar Aksoy). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M. et al. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0227>.
- Sevinç, M. (2004). *Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun*. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Sevindik, T. (2011). Determining the attitudes of the preservice teachers about distance education applications. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 3(4), 527-534.
- Şarbat, G. & Demirkol, M. (1999). "Obesite", Aysel Ekşi (Ed.), Ben hasta değilim. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- TDK (2018). *Büyük Türkçe Sözlük*. (15.12.2021 tarihinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?adresinden_ulaşılmıştır).
- TESFED, (2022). *Hakkımızda*. (24.01.2022 tarihinde http://tesfed.gov.tr/hakkımızda_adresinden_ulaşılmıştır).
- Tomecka, M. (2017). Sport, including e-sport, in the light of various interpretations. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 21-29.

- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B. vd. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 22-63.
- Turan, M. & Çalışkan, E. F. (2015). Organik oyunlar ve organik oyun alanları, Bartın University Journal of Faculty of Education, *Special Issue on XIV. International Participation Symposium of Primary School Teacher Education*. 21-23 May, 2015, Bartın, (ss. 97-98).
- Turan, M. (2012). *Organik Oyunlar*. (03.12.2021 tarihinde <http://www.so-der.org/doc.dr.mehmet-turan/2/organik-oyunlar.html> adresinden ulaşılmıştır).
- Ünlü, N. K. (1995). *Başarı sporunda ödüllendirme*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Wack, E. & Tantleff-Dunn, S. (2009). "Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men", *Cyberpsychol Behav*, 12(2), s. 241- 244.
- Wagner, M. G. (2006, June). On the scientific relevance of eSports. In *International conference on internet computing* (pp. 437-442).
- Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S. et al. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International journal of mental health and addiction*, 14(5), 672-686.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137. <https://doi.org/10.5080/u13407>.
- Yavru, K., (2006). *Elektronik sporlar*. (04.01.2022 tarihinde www.clanexs.com/index.php.2006 adresinden ulaşılmıştır).
- Yengin, D. (2012). *Dijital oyunlarda şiddet*. (1. Baskı). İstanbul: Beta.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yükçü, S., & Kaplanoğlu, E. (2018). UİK e-Spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 533-550.