

TELEVİZYON, BİLGİSAYAR OYUNLARI,  
İNTERNET...

# NASIL ETKİLENİYORUZ?



Elektronik çağında yaşıyoruz; televizyon, bilgisayar, cep telefonu... neredeyse 7'den 70'e hepimizin günlük yaşamının birer parçası. Bu denli içli dışlı olduğumuz bu aygıtların, günümüz insanını hem toplumsal hem de kültürel olarak önceki kuşaklardan farklı kıldığı kesin. Kimimiz çok televizyon izlemenin bizi aptallaştırdığını düşünürken, kimimiz bilgisayar başında çok zaman geçirmenin zekâma katkıda bulunduğu görüşündeyiz. Acaba gerçekten elektronik çağının beynimize bu denli keskin ve fark edilebilir bir etkisi var mı? Daha mı zeki olduk, yoksa daha aptal ve tehlikeli mi olmaya başladık?

Neredeyse her gün gençlerin şiddet eğilimlerinin medya ve bilgisayar oyunları ile bire bir ilintisini içeren haberler alıyoruz. Aileler, çocuklarını etkileyen medyadan ve bilgisayar oyunlarından şikâyet ederken, mahkemeler bu şikâyetleri ciddiye alıp almama konusunda çekişir davranıyor. Ne var ki uzmanlar, şiddet içeren davranışların yalnızca belirli bir deneyimin sonucu oluştuğunun kanıtlanmasının çok güç olduğunu söylüyorlar. Ancak, özellikle gençler arasında yükselen şiddet eğiliminin, çocuk depresyonunun, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ve eğitim standartlarındaki düşüşün "kötü" yayınlarla ilintisini ortaya çıkarmak için birçok çalışma yürütülüyor. Her ne kadar, medyanın ve bilgisayar oyunlarının özellikle gençleri ve çocukları olumsuz etkilediğini söyleyenler olsa da, bunun tam tersi düşüncede olanlar da var. Örneğin, 1950'den bu yana zekâ testlerinde ortalama puanların yükselmesinin, televizyonun evlere girmesiyle bağlantılı olabileceğini düşünen araştırmacıların sayısı hiç de az değil. Ayrıca, düzenli olarak bilgisayar oyunu oynayanlar, görsel dikkat ve uzamsal farkındalık testlerinde de daha başarılı çıkmışlar.

Bu durumda insan sormadan edemiyor: Modern medyanın özellikle genç ve gelişen beyinlere etkisi nedir? Televizyon ve bilgisayar, düşünsel ve toplumsal ilişkiler kurabilme becerilerimizi artırıyor mu, yoksa bizi aptal, yalıtılmış, saldırgan ve dikkatini toplamakta güçlük çeken bireyler haline mi getiriyor?

## Beyaz mı Siyah mı?

Araştırmacıların üzerinde anlaştıkları bir şey varsa o da, kullandığımız her teknolojinin beynimizi değiştirdiği. Bunun altında yatan gerçek olarak da, çevreye ve yaptığımız şeylere uygun olarak beyin hücrelerimizin kurduğu bağlantılar gösteriliyor. Eğer bağlantıları değiştirirsek düşünme biçimimiz de bundan etkilenir. Peki, bu bağlantıları değiştirebilmek olası mı?

Bazı iyimser araştırmacılar, giderek daha zeki olduğumuzu söylüyorlar. Bunlardan biri de Kötü Olan Ne Varsa Sizin İçin İyidir (Everything Bad is Good for You) adlı kitabın yazarı Steven Johnson. Johnson'a göre, medyada gösterilenler ve oyunlar ne kadar karmaşıkça, o kadar fazla ön hazırlık ve gelişmiş sorun çözme becerisi gerektiriyor. Bu



iddiaları destekleyenler arasında New York'taki Rochester Üniversitesi'nden Shawn Green ve Daphne Bavelier da bulunuyor. Green ve Bavelier yaptıkları çalışmada, düzenli olarak bilgisayar oyunu oynayanların görsel dikkatlerinin gelişmiş olduğunu ve daha fazla bilgiyi alabildiklerini görmüşler. Ayrıca birbirinden ayrı olan ya da çok çabuk değişen şeylere de dikkatlerini daha kolay verebiliyorlarmış. Hatta bilgisayar oyunu oynamaya yeni başlayanların bile, duruma hemen uyum sağlayıp ilerleme gösterdiklerini söylüyorlar.

Bir başka çalışmada, kadınlardan oluşan denek grubuna 3D (üç boyutlu) video oyunları oynatmışlar. Genellikle uzamsal dönme (spatial rotation???) konusunda erkeklerden daha başarısız olan kadınların, 3D video oyunlarından sonra cinsiyet farkını ortadan kaldıracak kadar bu konuda gelişme gösterdikleri gözlemlenmiş. Tıp alanında yapılan bir başka çalışmada, bilgisayar oyunu oynamanın özellikle anahtar deliği (key-hole???) adı verilen ve vücuda açılan çok küçük bir kesikten girerek ameliyat yapan cerrahların çok işine yaradığı, böylece bürokratik işlemlerle uğraşmak zorunda kalmadan istedikleri kadar uygulama yapabildikleri ortaya çıkarılmış.

Yapılan araştırmaların birçoğu televizyonun gençler ve çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekerken, Santa Barbara California Üniversite'sinden Rene Weber, televizyonun yararlı etkilerinin de olabileceği üzerinde duruyor. Weber'e göre birçok kişi AIDS ya da uyuşturucu gibi tehlikeli konularda yararlı bilgileri kitaplardan değil, pembe dizilerden öğreniyor. Weber bu durumda, bu tür ortamların etkisinin kişiden

## E-postalar Bizi Aptallaştırıyor mu?

Çağımızın en etkin iletişim araçları telefon, e-posta ve anlık ileti programları. Birçoğumuzun bu araçlarla ilişkisi çok güçlü! İngiltere'de 1100 gönüllüyle yapılan bir araştırmaya göre, bağımlısı olduğumuz bu araçlar zekâ testlerinden elde ettiğimiz sonuçları olumsuz yönde etkiliyor. Londra Üniversitesi Psikiyatri Enstitüsü'nden Glenn Wilson, bir zekâ testi sırasında çalan telefon, gelen e-posta ya da anlık iletilerin geçici bir süreliğine de olsa performansı etkilediğini ve test sonuçlarını ortalama 10 puan düşürdüğünü söylüyor. Aynı düşünüş, marihuana kullanan ya da uykusuz bir gece geçirenlerde de görülmüş. Uzmanlar, modern yaşam iletişim araçlarını çok fazla kullananların zekâ katsayılarının değil, ama performanslarının etkilendiğini belirtiyorlar. Bu tür zekâ testleri, testi yapan kişinin üzerinde yoğunlaşmasını gerektiriyor. Oysa modern çalışma ortamlarında birçok işi aynı anda yapmak gerekiyor. Harvard Üniversitesi'nden Bob Stickgold, insan beyninin yalnızca tek bir şeye yoğunlaşmaktansa, değişen durumlara karşı çok çabuk tepki verebilecek biçimde geliştiğini söylüyor. Biliminsanları, atalarımızın ormanın derinliklerinden aniden fırlayan bir kaplana karşı gösterdikleri çabuk tepkiyle, bizim çalan telefona ya da zıplayıp duran "yeni bir e-postanız var!" uyarısına gösterdiğimiz tepkinin aynı olduğu görüşündeler. Farklı bir durumu haber veren işaret, beynimize çok çabuk ve güçlü bir biçimde geliyor.

Basit beyin sapı mekanizmalarıysa, hemen yapmakta olduğumuz şeyden vazgeçip dikkatimizi yeni duruma vermemizi sağlıyor. Bu yeni durum, kimi zaman dikkatimizin odağını değiştirmeyi gerektirmeyen bir şey olsa da, beynimiz bunu yapar. Ancak toparlanıp yeniden gereken duruma hak ettiği dikkati vermesi uzun sürmez. Bu araştırma sonucuna göre, bir iş yapmaktayken çalan telefon ya da gelen bir e-posta kısa süreliğine de olsa dikkatimizi dağıttığı için o işteki performansımızı düşürüyor. Belki bu araştırmada konu bilgisayarlar ya da televizyon değil, ama araştırmaya konu olan araçlar da çağımızın en yaygın kullanılan iletişim araçlarından ve beynimizi etkiledikleri açık.





## Zekâ Testleri Kimden Yana?

Bizden bir kuşak öncesine göre, zekâ testlerinden ortalama 25 puan daha yüksek alıyoruz. Bununla birlikte, okumaya ilginiz ya da sınavlarda elde edilen sonuçlar konusunda aynı şeyi söylemek zor. Çocuklar uzunluk, hacim ve miktarlarla ilgili uygulamalı sınavlarda çok daha başarılı oluyorlar. 1970 - 2000 yılları arasında İngiltere’de bir okulda öğretmenlik yapan Michael Shayer, 10 - 16 yaş aralığındaki çocuklarla bir sıvıyı çeşitli boyutlarda kaplara boşaltıp aynı hacime sahip olanları bulmalarını istediği bir deney gerçekleştirmiş. 30 yıl içinde çocuklarda bu konuda 2 yaş gerileme olduğunu kaydetmiş. Shayer bunun nedeni olarak da, çocukların hacim ya da yoğunluk konularında deneyim kazan-

malarına yarayacak fiziksel oyunlar oynamamalarını görüyor. Elbette cep telefonunun, bilgisayarın ya da televizyonun bu tür olumsuz etkilerini kabul ederken, eğitim için her zaman zararlı olduklarını da söyleyemeyiz. Örneğin, zekâ testlerinde alınan puanların yükselmesi, görsel ve uzamsal becerilerin yükseldiğinin göstergesi olarak kabul ediliyor. Bununla birlikte, farklı kuşaklardan insanlar aynı zekâ testlerinden aynı sonuçları alsalar bile, bunun zamanda geri ya da ileri gidildiğinde aynı anlama gelmeyeceği söyleniyor. Bir başka deyişle, aynı puanları alsak bile bu, yaşadığımız dönemin gerekleri farklılık gösterdiği için aynı zekâ seviyesine sahip olduğumuz anlamına gelmeyebilir.

kişiyi değiştirebileceğini vurguluyor. Toplumda görece daha zeki olanların bu tür bilgileri kitaplardan, daha az zeki olanlarınsa daha sevimli ya da albenili görsel ortamlardan edindiğinin altını çiziyor. Buna benzer bir başka tartışma konusu da İnternet’in bizi daha mı çok yoksa daha mı az toplumsal bireyler haline dönüştürdüğü. Bu sorunun da yanıtını, bunun kişiden kişiye değişeceği biçiminde vermek olası. İllinois Üniversitesi’nden Dimirti Williams’ın bu konuda yaptığı araştırmanın sonuçlarına bakılacak olursa, sanal dünyanın kişiliğimizi güçlendirdiği söylenebilir. Dışa dönük insanlar daha toplumsal, içe dönüklerse daha yalıtılmış hale geliyorlar.

Ancak yine de söz konusu televizyon olduğunda, olumsuz etkiler olumlulardan daha ağır basıyor. New York’taki Columbia Üniversitesi’nden Jeffrey Johnson ve ekibinin 17 yıl boyunca 700 aileyle yürüttüğü çalışmada araştırmaya katılanların alışkanlıkları, sağlık durumları, geçmişleri ve çeşitli davranış eğilimleri kaydedilmiş. Johnson’ın bulguları,

daha önceki araştırmalarda elde edilenleri doğruluyor. Deneklerin 14, 16, 22 ve 33 yaşlarında televizyon izleme alışkanlıkları ve akademik başarılarının gözlemlendiği araştırmada, çok televizyon izlemekle akademik başarısızlık arasında bağlantı olduğu ortaya çıkarılmış. Bununla birlikte, araştırma başka sorunlara da dikkat çekiyor. Buna göre, sözlü ve fiziksel saldırganlık, uyku bozuklukları, aşırı şişmanlık (obezite) ve buna bağlı olarak uzun dönemde ortaya çıkabilecek sağlık sorunları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluklarının da uzun süreler televizyon izleyenlerde görülme olasılığı daha yüksek. Bu iddiayı destekler bir başka çalışmada, 1 yaşında günde 2,2 ve 3 yaşında dünde 3,6 saat, bir başka deyişle ortalamanın iki katı kadar, televizyon izleyen çocuklarda 7 yaşına geldiklerinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu görülme olasılığı % 25 daha fazla.

Konu, çağımızın en önemli iletişim araçlarından İnternet’e geldiğinde işler biraz daha değişiyor. Bilgi kaynakların-

dan, forum sitelerine kadar, sohbet etmekten oyun oynamaya kadar İnternet’in kullanım alanları ve buna bağlı olarak kullanım amaçları da değişiyor. Bu nedenle, kimi zaman pasif izleyiciler, kimi zaman da aktif kullanıcılar haline geldiğimiz İnternet’in de kişiler üzerindeki etkisinin farklılık göstereceğini söylemek yanlış olmaz.

## Daha Fazla Televizyon Daha Fazla Şiddet mi?

Medya konusunda yapılan araştırmaların büyük kısmı, ekranda gösterilen şiddet görüntülerinin gerçek yaşama yansımalarıyla ilgili. Arada bire bir bağlantı bulunduğunu düşünenler olduğu gibi, böyle bir bağlantının bulunmadığına inananlar da var. Bunlardan biri de Kansas State Üniversitesi’nden John Murray. Murray’e göre, bilgisayar ve video oyunlarının şiddet eğilimi yaratma konusunda etkisi televizyondan daha fazla. Etkileşimli olan bu oyunlar, çocuklardaki taklit ederek öğrenme becerisi ve ödüllendirme sistemiyle birleştiğinde etkileri Murray’e göre çok daha fazla oluyor.

Aslında bunu kanıtlamak çok da kolay değil. Bunun için ideal deney, çok sayıda çocuğu gruplara ayırıp tüm diğer koşullar aynıyken uzun yıllar boyunca farklı etkinliklerde bulunmalarını sağlamak olabilir. Örneğin, bir gruba uzun saatler boyunca televizyon izlettirecek, bir gruba bilgisayar oyunları oynattırılacak ve sonra bunların yaşamları üzerindeki etkileri gözlenecek. Ancak, böyle bir deney ne uygulanabilir ne de etik. Bunun yerine araştırmacılar, yine uzun yıllara yayılan ama neden - sonuç ilişkisini kanıtlamaya yönelik müdahalelerinin olmadığı araştırmaları tercih ediyorlar. Laboratuvar deneylerinin sonuçları da bunlara eklenerek genel bir sonuca varılmaya çalışılıyor.

Bu konuda yapılan çalışmaların en çarpıcılarından biri 1961’de Standford Üniversitesi’nden Albert Bandura’nın gerçekleştirdiği. Bandura, okul öncesi çağıdaki bir grup çocuğun yarısına bir





## Bilgisayar Oyunları Yaşlanmaya Karşı

Bilgisayar ve video oyunlarıyla ilgili yapılan çalışmalardan biri de beynin yaşlanmasına karşı oyunların kullanılabileceği varsayımı üzerine kurulmuş. California Üniversitesi'nden Mike Marzenich'in yürüttüğü çalışmada, yaşın ilerlemesiyle birlikte, beynimizdeki gri maddenin yıpranmasını engelleyebilmek için beyin plastiklik (plasticity) adı verilen özelliğinden yararlanılmaya çalışılıyor. Plastiklik, beyin kendini yeniden biçimlendirme ve yaşam boyunca deneyime bağlı olarak birtakım işlevlerini geliştirebilme becerisi anlamına geliyor. Marzenich, birtakım özel bilgisayar oyunlarını kullanarak beyin bu özelliğini harekete geçirmeye çalışıyor. Marzenich'in senaryosuna göre insanlar yaşlandıkça beyin küçülmeye, beyin kabuğu da incelmeye başlıyor. Bu da sinapslar arasında bilgi akışını sağlayan bazı kimyasalların ve öğrenmeyi destekleyen sinirsel yapının eksilmesine yol açıyor. "Tıpkı doğru kanalı bulamayıp cızırtı yapan radyolar gibi, yaşlı insanlar da bu 'cızırtılı işlem'den şikâyetçi-



dir" diyor Marzenich ve "Büyükbaba için torununun hızlı konuşmasını anlayabilmek güçtür. Bu durum, büyükbabayı çocuklardan zamanla uzaklaştırır ve başka konularda da kendine olan güveninin sarsılmasına yol açar. Eğer büyükbaba bunları geri kazanmak için bir şeyler yapmazsa, birtakım becerileri yavaş yavaş kaybolur" diye ekliyor. Beynin kimi becerilerini yitirmemesi ya da yeniden kazanabilmesi için Marzenich ve ekibi bazı basit ve tekrara dayalı bilgisayar oyunları ve bulmacalardan oluşan yazılımlar hazırlamışlar. Bu programa katılan 92 yaşındaki Cora Parick, bu oyunlar ve bulmacalar sayesinde her akşam oynadığı domino oyununda performansının arttığını söylüyor. Cora, artık sayıları daha kolay sayabiliyor, aklında tutabiliyor ve telefon numaralarını daha kolay anımsayabiliyor. Bu ilerlemeden emin olmak isteyen araştırmacıların bunun bir plasebo (yalancı) etkisi olabileceği yolundaki sorularına Cora'nın verdiği yanıt ilginç: "İşe yaradığı sürece, kimin umurunda?!". Bu yöntem ABD'de kimi merkezlerde yalnızca yaşlılar için değil, şizofreni hastalığının tedavisinde de kullanılmaya başlanmış.

adamın plastik bir palyaçoğu dövdüğü kısa bir film, diğer yarısınaysa şiddet içermeyen görüntüler göstermiş. Gösterimlerden sonra çocuklar, oyuncularla oynamaları için oyun odasına götürülmüş. Adamın oyuncak palyaçoğu dövdüğü filmi izleyen çocuklar filmdeki adamın hareketlerini ve sözlerini bire bir taklit ederek oyuncak bebeklere vurma-ya başlamışlar. Ancak, bu tür eğilimler gösterenler yalnızca çocuklar değil. Birkaç ay önce, İngiltere'de bir adam "Elm Sokağı'nda Kâbus" adlı korku filmi 20 kez izledikten sonra kendi yaptığı bir pençeyi eline geçirerek (tıpkı filmdeki gibi) bir başka adama saldırmış. Bu da aslında filmlerden esinlenilerek işle-

nen birçok kopya cinayetten yalnızca biri. Belki ülkemizde bu kadar "medyatik" saldırılar şimdilik gerçekleşmiyor ama, özellikle ABD ve diğer ülkelerde bu tür saldırıların sayısı azımsanmayacak çok.

Yapılan birçok çalışmadan elde edilen bulgular, televizyonun yalnızca akademik başarıyı etkilemekle kalmadığını, televizyon karşısında geçirilen süre uzadıkça saldırganlık düzeyinin de arttığını gösteriyor. 14 yaşında günde 3 saatten fazla televizyon izleyen ergenlerin, günde 1 saat televizyon izleyenlerden beş kat daha saldırgan davrandıklarını gösteriyor. Ancak ilginç olan, çocukların ve ergenlerin bu tür mesajları yalnızca ye-

tişkinlere yönelik programlardan ya da korku filmlerinden almıyor olması. Hatta çocuklar için hazırlanan programlar, en az yetişkinler için olanlar kadar şiddet öğeleri barındırıyor.

## Beyne Yakından Bakınca...

Beyin görüntüleme ve diğer fiziksel ölçümler, şiddet görüntüleri izlemenin ya da şiddet içerikli oyunlar oynamanın bir sonucu olarak, bu tür görüntülere verilen duygusal tepkilerde de değişiklik olduğunu gösteriyor. Yapılan araştırmalara göre, bu tür oyunlar oynayanlarda şiddet içeren görüntüler zamanla normal karşılanmaya başlandıktan, bu görüntülere verilen tepkiler de azalıyor. Bir başka çalışmada, 30 dakika boyunca şiddet içerikli bir video oyunu oynayan çocuklarda beyin ön lobunun etkinliği, yine heyecanlı ama şiddet içermeyen bir oyun oynayan çocuklarınkine oranla azalmış. Beynin bu bölgesi dikkati bir noktada toplama ve tepki vermeyi kontrol ettiği için önemli. Amigdala adı verilen bölgeyse, şiddet içerikli oyunlar oynayanlarda daha fazla uyarılmış olan duygusal kontrol açısından önem taşıyor. Bununla birlikte, çocuklarda şiddet içerikli anıların önemli olaylar gibi uzun dönemli belleklerde depolandığı da ortaya çıkarılmış.

1990'ların başında Tetris adlı çok popüler bir oyun vardı. Bu oyunda amaç, ekranın üst tarafından aşağı inen üçgen şekilleri düşürmeden düzgünce yerleştirmektir. California Üniversitesi'nden Richard Haier'in yaptığı araştırmada, Tetris oyuncularının beyin tomografileri çekilip beyindeki glikoz miktarları ölçülmüş. Glikoz miktarı, beyin ne kadar enerji harcadığını gösteriyor. Bu sayede beyin ne kadar iş yaptığı kabaca tahmin edilmeye çalışılıyor. Haier, çaylak oyuncuların glikoz miktarlarını ölçmüş. Bir ayın sonunda yapılan ikinci ölçümde, oyuncular oyunun zorluk düzeyini yediye çıkardıkları halde glikoz düzeylerinin düştüğü gözlenmiş. Bu da, oyun zorlaşsa bile bir süre sonra oyuncuların "iş kaptığını" ve çok fazla zorlanmadan basamakları geçebildiklerini gösteriyor. Uzmanlar, bu durumun "yeterlilik yönetimi" ilkesiyle ilintili olduğunu söylüyorlar. Buna göre, bir derse olan ilgiyle, bilgisayar oyunlarına olan ilgiyi ayakta tu-

tan şeyler benzer. Eğer ders, öğrenci için çok kolaysa bir süre sonra sıkıcı, zorsa ürkütücü olur. Aynı şekilde, oyuncunun ilerlemesine izin vermeyen ya da pek çaba gerektirmeyen oyunlar oyuncuyu çekemiyor.

Bütün bu araştırmalar sonucunda kimi biliminsanları, üç farklı etkinin varlığından söz ediyorlar. Bunlardan ilki, taklit etkisi. Bu sayede, belli durumlarda nasıl davranmamız gerektiğini öğreniyoruz. İkinci “uyuşma” ya da hissizleşme. Böylece şiddetten daha az etkileniyoruz ya da şiddete karşı daha toleranslı hale geliyoruz. Son etkiyse insanların bu tür kötü ya da şiddet içerikli görüntülerden sonra saldırıya daha açık hale geldikleri “gerçek dünya” etkisi. Ancak, bu etkilerin hepsinin her durumda kötü olduğunu söylemek doğru olmaz. Örneğin, sağlık sektöründe çalışmaya başlayanlar ya da tıp öğrencileri bu uyuşma ya da hissizleşme etkisi sayesinde, gördükleri ya da müdahale etmek zorunda kaldıkları vakalara karşı dayanıklılık kazanıyorlar. Araştırmacılar, sahip olduğumuz değerler, alışkanlıklarımız, ailemiz ve aldığımız eğitimin bu etkileri azaltabileceğini söylüyorlar. “Aileniz televizyondaki şiddetten ne kadar farklı bir davranış kültürüne sahipse, sizin için risk o kadar düşük olur” diyor Wisconsin Üniversitesi’nden Joanne Cantor. Ancak, yaşadığımız ortamda bunun tersi davranışlar sergileniyorsa, sizin de şiddetten etkilenmeniz o kadar olası. Ne var ki, çocukların yaşamı hep güzel ve huzur verici şeylerle dolu olsa bile, yine de şiddetten etkileniyorlar. Belki kimseye şiddet uygulamıyorlar, ama kişisel ilişkilerinde daha saldırgan hale gelebiliyorlar.

## Gerçek Yaşamdan Zor mu?

Wisconsin Üniversitesi’nden James Gee ve arkadaşları da bilgisayar oyunlarının bilişsel sisteme etkileriyle ilgili bir araştırma yapmışlar. Gee ve ekibi bu oyunların zihinsel olarak bizi zenginleştirilebileceğini düşünüyorlar. Araştırma sırasında bilgisayar ya da video oyunu oynamanın model tanıma, sistematik düşünme ve hatta sabırlı olmayı öğrenme gibi bilişsel yararları olabildiğini görmüşler. “Tıpkı fiziksel etkinliklerin be-denimizi çalıştırması gibi, bu oyunlar da

zihnimizi çalıştırıyor” diyorlar. Oyunların bağımlılık yapan bir etkisi olduğunu kabul ediyor ve bunu da meydan okuyucu bir yönlerinin olmasına bağlıyorlar. Burada oyun bağımsız olarak kabul edilenlerin diğer “bağımlı” tipolojisinden çok farklı olduklarını belirtmek gerek elbette çünkü, bunlar dikkatlerini bir noktada yoğunlaştırabilen, hazzı erteleme konusunda gönüllü, kıt kaynakları en başarılı biçimde kullanabilen kısacası “düşünen” kişiler.

Popüler oyunların hepsi de iddia edildiği gibi şiddet içeren oyunlar değil; çok farklı kurgularda oyunlar da çok oynananlar arasında yer alıyor. Bunlar illa ki, el - göz koordinasyonu ya da gelişmiş refleksler de gerektirmiyorlar. Popüler oyunların kesişim noktası zihinsel beceri istemesi. Bir kısmı günlük yaşamda yapmakta olduğumuz işleri yapmayı, benzer ilişkiler kurmayı gerektiriyor.



Bu nedenle oyuncular, oyun sırasında hep bazı ipuçlarını toplamak, izlenecek yolları belirlemek ve doğru kararlar vermek zorunda. Bu sayede beyin, gerçek yaşamda da bu durumların en azından bir kısmına hazırlıklı hale geliyor.

Video ya da bilgisayar oyunlarının gerçek yaşam koşullarına uygulandığında kimi becerileri geliştirdiğini gösteren birçok çalışma yapılıyor. 1996’da Amerikalı Biliminsanları Federasyonu, video oyunlarının stratejik düşünme, analiz yapabilme, problem çözme, planlama, uygulama ve yeni durumlara uyum sağlama gibi konularda öğretici bir potansiyele sahip olduklarını onayladığını bildirdi. Ayrıca bazı takım oyunlarının da işbirliği ve iletişim becerilerini artırdığını da söylüyorlar.

New York’taki Beth - Israel Tıp Merkezi İleri Tıp Teknolojileri Enstitüsü başkanı James Rosser’ın yaptığı bir araştırmadaysa, haftada 3 saatten fazla bilgisayar oyunu oynayan cerrahların, oynamayan meslektaşlarından % 37 oranında daha az hata yaptıkları ortaya çıkmış. Aslında çok farklı bilim dallarında

bu konuyu temel alan araştırmalar yapılıyor. Bunlardan biri de 2006’da Harvard İşletme Fakültesi yayınlarından çıkan ve John Beck’e ait bir kitapta yer alıyor. Bu araştırmaya göre, oyun oynayanlar diğerlerine göre daha toplumsal, daha güvenli ve problem çözme konusunda daha yaratıcı oluyorlar. Bu, hiç de bir apartmanın bodrum katındaki evine kapanıp yalnız başına saatlerce oyun oynayan “bilgisayar kurdu” stereotipine benzemiyor değil mi?

Bilgisayar ya da video oyunlarının kimi zaman zor fiziksel koşullara da dayatabilmemizi kolaylaştırdığı söyleniyor. Güney California Üniversitesi’nde, şiddet içerikli video oyunlarının beyni nasıl etkilediğini göstermek için yapılan bir araştırmada deneklerden fMRI’ya girmeleri istenmiş. Son derece dar ve gürültülü bir kabin içinde yapılan bu görüntüleme sırasında deneklerin büyük bir kısmı 20 dakika sonunda ara vermek istemiş. Ancak, özellikle bir video oyununu oynayanlar oyun nedeniyle çok uyarılmış olduklarından onca gürültüye ve kapalı kalma duygusuna karşın en az 1 saat ara vermeden durabilmişler. Birçok çalışma, oyun oynamanın beyinde dopamin salgılanmasına yol açtığını söylüyor. Dopaminse beyin, ödüllendirme ve keşfetme konularında idare eden yardımcı. Bir başka deyişle, dopamin sistemi beynin “arama” devresini oluşturup bizim için ödül olabilecek yeni yollar, açılımlar peşinde koşmamızı sağlıyor.

Görüldüğü gibi, bu konuda birçok araştırma ve bir o kadar da farklı sonuç ve yorum var. Her ne kadar geline son nokta üzerinde anlaşamaları da, uzmanlar resmin açık olduğu görüşündeler: Özellikle televizyon gibi modern medya araçları ve bilgisayarlar zihnimizi etkiliyor. Kimi alanlarda bizi daha zeki ve başarılı kılarken, kimilerinde tersine bir etkileri var. Açık olan bir başka şeyse, ekrandaki şiddetin gerçek yaşamdaki şiddeti beslediği. Ne var ki, hiç kimsede tek ve basit bir çözüm önerisi yok. Daha çok kişisel seçimlerimiz ya da çocuklar için ailelerin seçimleri bu konuda önemli oluyor.

Elif Yılmaz

**Kaynaklar:**  
Phillips, H. “Mind - Altering Media”, New Scientist, 21 Nisan 2007  
<http://discoverymagazine.com/2007/brain/video-games>  
<http://discovermagazine.com/2007/may/the-elastic-brian>  
<http://discovermagazine.com/2005/aug/emil-make-you-dumber>  
<http://www.newscientist.com/channel/being-human/dn11803-too-much-tv-may-result-in-academic-failure.html>