

T.C.  
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ  
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM TEKNOLOJİSİ ANA BİLİM DALI

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN MİZAÇ TİRLERİYLE DİJİTAL OYUN  
BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUNİSE SAĞLIK

İSTANBUL 2023

T.C.  
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM TEKNOLOJİSİ ANA BİLİM DALI

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN MİZAÇ TÜRLERİYLE DİJİTAL OYUN  
BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
MUNİSE SAĞLIK

TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. YAVUZ SAMUR

İSTANBUL 2023

**T.C.**  
**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

...../...../.....

**YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU**

|                               |                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Program Adı:</b>           | Eğitim Teknolojisi                                                |
| <b>Öğrencinin Adı Soyadı:</b> | Munise Sağlık                                                     |
| <b>Tezin Adı:</b>             | Öğrencilerin Mizaç Türlerine Göre Oyun Bağımlılığının İncelenmesi |
| <b>Tez Savunma Tarihi:</b>    | 08.09.2023                                                        |

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

.....  
**Enstitü Müdürü**

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

|                             | <b>Ünvanı, Adı Soyadı</b> | <b>Kurumu</b>               | <b>İmza</b> |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|
| <b>Tez Danışmanı:</b>       | Doç. Dr. Yavuz SAMUR      | Bahçeşehir Üniversitesi     |             |
| <b>2. Üye (Kurum İçi):</b>  | Dr. Zeynep CÖMERT         | Bahçeşehir Üniversitesi     |             |
| <b>3. Üye (Kurum Dışı):</b> | Prof. Dr. Belma TUĞRUL    | İstanbul Aydın Üniversitesi |             |



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Munise SAĞLIK

İmza :

## ÖZ

### İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN MİZAÇ TÜRLERİYLE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sağlık, Munise

Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yavuz SAMUR

Kasım 2023, 109 Sayfa

Bağımlılık, bir madde, davranış veya aktiviteye karşı aşırı bir istek ve bu isteği kontrol edememe durumunu ifade eder. Bağımlılık, fiziksel, zihinsel veya duygusal düzeyde olabilir ve bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir. Mizaç, bir kişinin kişiliği ve duygusal yapısı hakkında fikir veren özellikleri ifade etmektedir. Ayrıca mizaç insanların içsel özelliklerini ve dışa vurdukları davranışları tanımlamak için kullanılmaktadır. Kişinin mizacının sosyal, duygusal ve bilişsel çeşitli özellikleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bakımdan araştırmada ilkökul öğrencilerinin oyun bağımlılığının bireylerin mizaç özellikleri ile ilişkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Antalya ilinde faaliyet gösteren Özel bir okulda öğrenim gören ilkökul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, okulda öğrenim gören bütün ilkökul öğrencilerine ulaşılarak veri toplanması amaçlanmaktadır. Bu bakımdan araştırmada örneklem sınırlaması yapılmamıştır. 2022-2023 eğitim öğretim yılı itibarıyla okulda 250 ilkökulu öğrencisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış fakat okuldan ayrılmalar, devamsızlık ve isteksizlik gibi durumlar nedeniyle 236 öğrenciye ulaşılarak veriler elde edilmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilgisayar Oyunu Oynama Düzeyi Ölçeği ve Çocuklar İçin Mizaç Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılacaktır. Bu kapsamda veriler SPSS24 veri analiz programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesine

bağlı olarak veriler parametrik istatistiksel yöntemlerden bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testi analizleri ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin en fazla sahip oldukları mizaç türünün *yardımsever destekleyici şefkatli ve neşeli yenilikçi meraklı maceracı* şeklinde ortaya çıktığı belirlenmiştir. Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre oyun bağımlılığına ilişkin toplam puanlarda farklılık bulunmamasına rağmen 4. sınıf düzeyindeki öğrencilerde oyuna bağımlı olma ve oyundan kendini alamama, 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerde ise bilgisayar oyunu oynarken görevlerini aksatma durumlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin anne baba birliktelik durumu bakımından oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği görülmüştür. Öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğinin toplam puanları ve alt boyutları bakımından öğrencilerin mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık meydana gelmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Mizaç Tipleri, Enneagram, İlkokul Öğrencileri Oyun Bağımlılığı

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PRIMARY SCHOOL STUDENTS' TEMPERAMENT TYPES AND DIGITAL GAME ADDICTIONS**

Saglık, Munise

Master Thesis

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Yavuz SAMUR

November 2023, 109 Pages

Addiction refers to an excessive desire for a substance, behavior or activity and the inability to control this desire. Addiction can be on a physical, mental or emotional level and can negatively affect an individual's daily life. Temperament expresses the characteristics that give an idea about a person's personality and emotional structure. In addition, temperament is used to describe the internal characteristics of people and the behaviors they express. It is seen that the person's temperament is related to various social, emotional and cognitive features. In this respect, it is aimed to reveal the relationship between the game addiction of students and the temperament characteristics of individuals. In this context, scanning model, one of the descriptive research methods, was used in the research. The universe of the research consists of primary school students studying in a private school operating in Antalya in the 2022-2023 academic year. Within the scope of the research, it is aimed to collect data by reaching all primary school students studying at the school. In this respect, no sample limitation was made in the study. As of the 2022-2023 academic year, it has been determined that there are 250 Primary School students in the school. Within the scope of the research, it was tried to reach the whole universe, but due to situations such as dropping out of school, absenteeism and reluctance, data were obtained and evaluated by reaching 236 students. Computer Game Playing Level Scale and Children's Temperament Scale were used as data collection tools in the research. Quantitative data analysis methods will be used in the analysis of research data. In this context, the data were analyzed with the SPSS24 data analysis program. Due to the normal distribution of the data, the data were analyzed with independent sample t test and ANOVA test analyzes from parametric statistical methods. As a

result of the research, it has been determined that the temperament type that the students have the most is helpful, supportive, compassionate and cheerful, innovative and curious adventurer. It was concluded that the game addiction levels of the students were low. It was determined that male students' game addiction levels were higher than female students. Although there is no difference in the total scores of game addiction according to the grade level of the students 4. It was concluded that the level of being addicted to the game and not being able to distract oneself from the game in the 1st grade students, while the 1st grade students were more likely to disrupt their tasks while playing computer games. It was observed that there was no significant difference in the game addiction scores of the students in terms of their parents' relationship status. There was no significant difference between students' temperament types in terms of total scores and sub-dimensions of the students' game addiction scale.

**Keywords:** Temperament Types, Enneagram, Primary School Students Game Addiction



## ÖNSÖZ

Bu araştırmada ilkokul öğrencilerinin mizaç özellikleri ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın başından itibaren bilgi ve deneyimleri ile her aşamada desteğini yakından hissettiğim kıymetli hocam Doç. Dr. Yavuz SAMUR'a teşekkür ederim.

Munise SAğLIK



## İÇİNDEKİLER

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| ETİK BEYAN .....                                               | iii  |
| ÖZ .....                                                       | iv   |
| ABSTRACT .....                                                 | vi   |
| ÖNSÖZ .....                                                    | viii |
| İÇİNDEKİLER .....                                              | ix   |
| TABLolar .....                                                 | xii  |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                         | xiii |
| KISALTMALAR .....                                              | xiv  |
| BİRİNCİ BÖLÜM .....                                            | 1    |
| 1.GİRİŞ .....                                                  | 1    |
| 1.1. Problem Durumu .....                                      | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Önemi .....                                  | 2    |
| 1.3. Araştırmanın Amacı .....                                  | 3    |
| 1.4. Sınırlılıklar.....                                        | 4    |
| 1.5. Tanımlar .....                                            | 4    |
| İKİNCİ BÖLÜM.....                                              | 5    |
| 2.İLKOKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARDA OYUN BAĞIMLILIĞI.....              | 5    |
| 2.1. İlkokul Dönemi ve Bu Dönem Çocuklarının Özellikleri ..... | 5    |
| 2.1.1. Çocuk Ebeveyn İlişkileri .....                          | 8    |
| 2.1.2. Çocuk, Arkadaş ve Çevre İlişkileri.....                 | 2    |
| 2.2. Bağımlılık Kavramı ve Oyun Bağımlılığı .....              | 3    |
| 2.2.1. Bağımlılık .....                                        | 3    |
| 2.2.2. Bağımlılığın Nedenleri .....                            | 5    |
| 2.2.3. Bağımlılığın Sonuçları.....                             | 8    |
| 2.2.4. Bağımlılığın Bireyler Üzerindeki Etkileri .....         | 9    |
| 2.2.5. Oyun Bağımlılığı .....                                  | 11   |
| 2.3. Mizaç .....                                               | 13   |
| 2.4. Çocuklarda Mizaç Çalışmaları .....                        | 17   |
| 2.5. Mizaç Temelli Eğitim.....                                 | 18   |
| 2.6. Oyun Bağımlılığı ve Mizaç İlişkisi .....                  | 23   |
| 2.7. Oyun .....                                                | 24   |
| 2.7.1. Oyun Bağımlılığı .....                                  | 25   |

|                                                                                                                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.7.2. Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler .....                                                                                                                                                          | 27 |
| 2.7.3. Oyun Bağımlılığının Önlenmesi.....                                                                                                                                                                    | 28 |
| 2.7.4. Dijital Oyunlar ve Türleri .....                                                                                                                                                                      | 29 |
| 2.7.5. Dijital Oyun Bağımlılığı .....                                                                                                                                                                        | 30 |
| 2.7.6. Dijital Oyun Bağımlılığının Bireylere Etkileri .....                                                                                                                                                  | 32 |
| 2.8. Dijital Oyunlar ve Geleneksel Oyunlar Arasındaki İlişkiler .....                                                                                                                                        | 33 |
| 2.9. Literatür Özeti .....                                                                                                                                                                                   | 34 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....                                                                                                                                                                                           | 36 |
| 3.YÖNTEM.....                                                                                                                                                                                                | 36 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                                                                                                                               | 36 |
| 3.2. Evren ve Örneklem.....                                                                                                                                                                                  | 37 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                                                                                                                                                                              | 38 |
| 3.3.1. Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği .....                                                                                                                                                | 38 |
| 3.3.2. Çocuklar İçin Mizaç Envanteri.....                                                                                                                                                                    | 40 |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....                                                                                                                                                                               | 43 |
| 3.5. Verilerin Analizi.....                                                                                                                                                                                  | 44 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....                                                                                                                                                                                          | 46 |
| 4.BULGULAR.....                                                                                                                                                                                              | 46 |
| 4.1. Araştırmanın “Öğrencilerin Mizaç Tipleri Nedir?” Sorusuna İlişkin Bulgular .....                                                                                                                        | 46 |
| 4.2. Öğrencilerin “Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Nedir?” Sorusuna İlişkin Bulgular .....                                                                                                                        | 52 |
| 4.3. Araştırmanın “Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?” Sorusuna Yönelik Bulgular .....                                            | 52 |
| 4.4. Araştırmanın “Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?” Sorusuna Yönelik Bulgular .....                                        | 54 |
| 4.5. Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri mizaç özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Alt boyutlara göre bir farklılık göstermekte midir?” Sorusuna Yönelik Bulgular ..... | 56 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM.....                                                                                                                                                                                           | 63 |
| SONUÇ ve TARTIŞMA .....                                                                                                                                                                                      | 63 |
| 5.1. Araştırmanın “Öğrencilerin mizaç tipleri nedir?” Sorusuna İlişkin Tartışma .....                                                                                                                        | 63 |
| 5.2. Araştırmanın “Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri nedir?” Sorusuna İlişkin Tartışma .....                                                                                                           | 63 |
| 5.3. Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Sorusuna İlişkin Tartışma .....                                            | 64 |

|                                                                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.4. Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Sorusuna İlişkin Tartışma .....                                       | 65 |
| 5.5. Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri mizaç özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Alt boyutlara göre bir farklılık göstermekte midir?” Sorusuna İlişkin Tartışma..... | 66 |
| ÖNERİLER.....                                                                                                                                                                                               | 67 |
| KAYNAKÇA.....                                                                                                                                                                                               | 70 |
| EKLER.....                                                                                                                                                                                                  | 79 |



## TABLÖLER

|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 2.1.</b> Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler .....                                                                                                     | 27 |
| <b>Tablo 3.1.</b> Öğrencilerin Değişkenine Göre Dağılımları .....                                                                                                  | 37 |
| <b>Tablo 3.2.</b> Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun bağımlılığı Ölçeği Faktör Yapısı .....                                                                             | 39 |
| <b>Tablo 3.3.</b> Ennegram Envanteri Güvenirlilik Analizi Sonuçları .....                                                                                          | 40 |
| <b>Tablo 3.4.</b> Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....                                                                     | 44 |
| <b>Tablo 3.5.</b> Araştırma Sorularının Cevaplanmasında Kullanılan Veri Toplama Araçları ve Analiz Teknikleri.....                                                 | 45 |
| <b>Tablo 4.1.</b> Öğrencilerin Mizaç Tipi Değişkenine Göre Dağılımları .....                                                                                       | 46 |
| <b>Tablo 4.2.</b> Öğrencilerin Mizaç Kanadı Değişkenine Göre Dağılımları.....                                                                                      | 47 |
| <b>Tablo 4.3.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması.....                                                                     | 48 |
| <b>Tablo 4.4.</b> Öğrencilerin Yardımsever Destekleyici Şefkatli Mizaç Tiplerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması .....                                  | 49 |
| <b>Tablo 4.5.</b> Öğrencilerin Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı Mizaç Tiplerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması .....                                  | 50 |
| <b>Tablo 4.6.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması.....                                                                 | 50 |
| <b>Tablo 4.7.</b> Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Düzeyleri.....                                                                                                     | 52 |
| <b>Tablo 4.8.</b> Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması.....                                                        | 53 |
| <b>Tablo 4.9.</b> Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması.....                                                    | 54 |
| <b>Tablo 4.10.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre Oyun Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırması.....                                                             | 56 |
| <b>Tablo 4.11.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” Puanlarının Karşılaştırması ..... | 57 |
| <b>Tablo 4.12.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” Puanlarının Karşılaştırması.....    | 58 |
| <b>Tablo 4.13.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” Puanlarının Karşılaştırması.....                       | 60 |
| <b>Tablo 4.14.</b> Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” Puanlarının Karşılaştırması .....                  | 61 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Şekil 2.1. Ebeveyn Çocuk İlişkisi Özellikleri..... | 9  |
| Şekil 2.2. Enneagram 9 Mizaç Modeli .....          | 15 |



## KISALTMALAR

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| APA  | : Amerikan Psikiyatri Birliği                           |
| DSM  | : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| P    | : Anlamlılık Değeri                                     |
| SPSS | : Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz Programı             |



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, sınırlıklar ve araştırmada kullanılan kavramlara ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Günümüzde çocuklar modern teknolojiyle iç içe bir ortamda yetişmektedir. Oyunun ve oyuncağın çok köklü bir tarihi olmasına rağmen çocuğun gelişimine ve akranları ile ilişkisine olan etkileri tam olarak açıklanmamıştır. Gelişen teknolojinin insan yaşamına getirdiği pratiklerle birlikte, birçok olumsuz sonuçlar da ortaya çıkarmıştır (Anandi ve Gududur, 2018). Modern teknoloji kullanımı arttıkça çocukların oyun malzemeleri de dijital oyunlar olmaktadır. Bu oyunların dijital okur-yazarlık, teknoloji kullanım becerisi gibi olumlu etkileri vardır. Bu olumlu etkilerin yanında pek çok olumsuz etkileri de vardır. Yaşanan bu sorunların başında dijital oyun bağımlılığı gelmektedir. Dijital oyun bağımlılığı özellikle çocukluk ve ergenlik çağlarında dikkatsiz ve denetimsiz bir şekilde kullanıldığında çocukta ve ergende zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan gelişimlerini olumsuz olarak etkileyerek daha büyük sorunlara neden olmaktadır. Dijital oyun kullanımının bir diğer olumsuz yönü de dijital oyun bağımlısı olan çocukların akranlarına karşı daha agresif olabildikleridir. (Şmahel vd., 2018).

Bağımlılık kavramının literatürde çeşitli tanımlamaları yapılsa da bu tanımların ortak özelliğinin, bireylerin belirli bir davranış ya da nesneye düşkün olmasını ve kendini bunlardan uzaklaştırmada zorluk yaşama durumunu ifade etmektedir. Genel olarak alkol, sigara ve madde kullanımı gibi durumlarla ilişkili olarak açıklanan bağımlılık kavramına günümüzde yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı, cinsel bağımlılıklar, televizyon izleme bağımlılığı, internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi bağımlılık türleri de eklenmiştir. Bu bağımlılık türlerinden uyuşturucu madde, alkol ve sigara gibi bağımlılıklar kimyasal bağımlılık kapsamında değerlendirilmekte iken, yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve teknolojik araçlara olan bağımlılık durumları davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmektedir.

Bağımlılık durumu bireylerde sosyal, psikolojik ve fiziksel olumsuz etkiler meydana getirir. Bağımlılığın her türünde bireylerin kendisini bir davranış yapmadan alıkoyamaması durumu bulunmaktadır. Bu nedenle bağımlı olan bireyler bir nesne ya da



davranışı gösterirken belirli düzeyde zihinsel ve davranışsal olarak kontrolünü kaybetmektedir. Bu bakımdan bireylerin bağımlılık yapıcı madde ya da davranışlara yönelik bilgi sahibi olmaları sağlanarak, anormal davranışlar göstermeleri önlenabilir. Örneğin sigara bağımlılığında birey belirli periyotlarla sürekli olarak sigara kullanma eğilimi gösterir. Sigarayı bırakmak istediğinde ya da içmediğinde fizyolojik ve biyolojik olarak olumsuz etkiler meydana gelir (McAlaney vd., 2019). Mide bulantısı, sinirlilik durumu ve sosyalleşme sorunları gibi çeşitli olumsuzluklar yaşanabilmektedir. Benzer şekilde dijital teknolojilere yönelik bağımlılık durumunda da bireylerin sürekli olarak bu araçları kontrol etmek istemesi ve dijital araçlardan uzaklaşmaması söz konusudur. Yine buna bağlı olarak birey dijital araçlardan uzaklaştığında sinirli olma, sürekli kontrol etme isteği, stres, depresyon ve sosyal çevreden uzaklaşma gibi olumsuzluklar ortaya çıkabilir. Dolayısıyla dijital araçlara bağımlı olma durumunun ortaya çıkardığı bazı olumsuz etkilerin, madde kullanımına maruz kalan bireylerin davranışsal sorunlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Bağımlılık durumu bireylerin sosyal, psikolojik, ekonomik ve fiziksel açıdan olumsuz etkilendiği çok boyutlu sorunların yaşanmasına neden olmaktadır. Bağımlılığın nedenlerinin doğru tespit edilmesi, bağımlılığın önlenmesine ve tedavi süreçlerine yönelik uygulamaların etkili bir şekilde gerçekleştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Günümüzde dijital araçların yaygınlaşması aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerinin de dijital ortamlara aktarılmasına imkân sağlamıştır. Buna bağlı olarak sosyal ilişkiler bilgisayar/telefon ya da tablet gibi araçlar kullanılarak dijital ortamlarda kurulmaya başlanmıştır. Bu ilişkilerin önemli bir kısmı oyun şeklinde gerçekleşmektedir (Erdem, 2019). Bireyler çevrim içi ya da çevrimdışı olarak dijital araçları kullanarak oyunlar oynamakta ve zamanlarının önemli bir kısmını bu oyunlarla geçirme eğilimindedirler. Birey oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığı gibi oyun esnasında içerisinde bulunduğu sosyal çevreden bağımsız bir şekilde agresif ve istenmeyen davranışlar gösterebilir (Griffiths ve Hunt, 1995). Dolayısıyla bireylerde oyun bağımlılığının belirlenmesi, bağımlılığa neden olan faktörler ile birlikte bağımlılığın azaltılmasına yönelik çalışmalarını da yapılması önemli görülmektedir. Yapılan araştırmada bireylerin oyun bağımlılığının bireysel özellikler ve mizaç özellikleri bağlamında ortaya çıkarılması bakımından önemlidir.

Günümüzde çocuklar modern teknolojiyle iç içe yetişmektedirler. Oyunun ve oyuncağın çok köklü bir tarihi olmasına rağmen çocuğun gelişimine ve akranları ile ilişkisine olan etkileri kapsamlı bir şekilde henüz açıklanmamıştır. Gelişen teknolojinin insan yaşamına getirdiği pratiklerle birlikte, beraberinde birçok olumsuz sonuçları da ortaya çıkarmıştır. Modern teknoloji kullanımı arttıkça çocukların oyun malzemeleri de dijital oyunlar olmaktadır. Yaşanan bu sorunlarından birisi dijital oyun bağımlılığıdır.

Dijital Oyun kullanımının bir diğer olumsuz yönü de dijital oyun bağımlısı olan çocuklar daha akranlarına karşı agresif olabilmektedirler (Hussain ve Griffiths, 2009). Bir öğrencinin bir başka öğrenciyi tekrarlayan bir şekilde birden çok kez olumsuz etkilere maruz bırakması” biçiminde tanımlanan akran zorbalığı hem zorbalığa uğrayan hem de zorbalık uygulayan çocuklar için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Tso vd., 2022). Bunun etkisiyle de okul ve arkadaşlık ilişkileri zarar görebilmektedir. Okullarda özellikle ergenlik dönemlerinde gençler arasında görülen olumsuz davranışların başında şiddet ya da akran zorbalığı gelmektedir (Kanat, 2019).

Dijital oyuna fazla zaman ayıran çocuklarda sosyal arkadaşlıkları zarar görebilir ya da okul hayatına olumsuz etkileri olabilmektedir. Dijital oyun kullanım süresindeki artışın ve izlenen içeriklerin, çocukların gelişimi ve sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmekle birlikte, son yıllarda daha da yaygınlaşan bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi modern teknolojik cihazların kullanımının da çocuklar için hem zararlı olduğu hem de sağlık riskleri taşıdığı yapılan çalışmalarla araştırılmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada bireylerin oyun bağımlılığının bireylerin mizaç özellikleri ile ilişkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır;

1. Öğrencilerin mizaç tipleri nedir?
2. Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri nedir?
3. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri mizaç özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Alt boyutlara göre bir farklılık göstermekte midir?

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Özel Maya Okulları Antalya yerleşkesi okullarında öğrenim görmekte olan ilkokul öğrencileri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma çocukların mizaç özellikleri ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile sınırlıdır.

#### **1.5. Tanımlar**

Araştırmanın temel kavramları ve bu kavramların tanımları şu şekildedir;

**Bağımlılık:** Belirli bir madde, nesne ya da davranışın birey tarafından yapılmasına yönelik ve yapılmadığında bireyde psiko sosyal sorunlar meydana getiren dürtülerdir.

**Dijital Oyun Bağımlılığı:** Bireylerin dijital oyunları sık sık oynaması, oynanmadığında bir eksiklik hissedilmesi, sürekli olarak dijital oyunları düşünme ve kendini oynamaktan alıkoyamama durumudur.

**Mizaç:** Bireyin yaratılıştan sahip olduğu ve değişmesi oldukça güç olan huy, nitelikler ve eğilimleri ifade etmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. İLKOKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARDA OYUN BAĞIMLILIĞI

#### 2.1. İlkokul Dönemi ve Bu Dönem Çocuklarının Özellikleri

İlkokul ve temel eğitim, bir çocuğun akademik ve kişisel gelişiminin temellerinin atıldığı önemli bir eğitim aşamasını ifade eder. İlkokul, genellikle çocuğun 6-7 yaşlarından başlayarak 10-11 yaşlarına kadar devam ettiği bir eğitim dönemidir. Temel eğitim ise ilkokulu da içine alarak genellikle 6-14 yaş aralığındaki çocukları kapsar (Öngider, 2013). İlkokul dönemi çocuklara temel okuma, yazma, matematik ve bilim becerilerini öğretmeyi amaçlar. Bu dönemde çocuklar, temel konuları öğrenerek akademik temelleri atmaya başlar. Ayrıca bu dönem çocukların sosyal becerilerini geliştirdiği bir dönemdir. Okul, çocukların arkadaşlık ilişkileri kurmayı, işbirliği yapmayı, problem çözmeyi ve empati yapmayı öğrendiği bir ortam sunar. İlkokul döneminde yaşanan deneyimler çocuklarda özgüven gelişimini de etkilemektedir. Başarılı bir eğitim deneyimi, çocukların özgüvenlerini artırabilir. Bu bakımdan ilkokul ve temel eğitimde çocukların başarıları övülmeli, onların yeteneklerine ve çabalarına vurgu yapılmalıdır (Eroğlu ve Tamam, 2016).

Çocuklar ilkokul döneminden itibaren farklı kültürlere ve özelliklere sahip başka çocuklarla etkileşim kurmaktadır. Okullar, farklı kültürlerden gelen çocukları bir araya getirerek kültürel ve sosyal farkındalığı artırır. Bu dönemde çocuklar, çeşitli perspektiflerle tanışır ve hoşgörüyü öğrenirler. Yaşam deneyimleri zenginleşmeye başlar ve çocuklar öğrenmeyi öğrenme becerisini geliştirirler. Bu, ileriki eğitim hayatları boyunca sürekli öğrenme yeteneğini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca sanat ve estetik gibi duygular bu dönemde gelişmeye ve belirginleşmeye başlar. Çocuklar bazı sanat alanlarına yoğun ilgi duyabilirler. İlkokul ve temel eğitimde sanat, müzik, drama gibi yaratıcı alanlara da vurgu yapılır (Petry, 2015). Bu, çocukların yaratıcılıklarını ifade etmelerini ve farklı yönlerini geliştirmelerini sağlar.

İlkokul dönemi çocuklar için bilişsel, fiziksel ve duygusal gelişimin yoğun olduğu bir dönemi ifade eder. Okul döneminde çocuklar bedensel becerilerini de geliştirir. Beden eğitimi dersleri ve okul sonrası etkinlikler, çocukların fiziksel sağlıklarını destekler (Demir ve Türkeli, 2019). Bu dönemde doğru ve yanlış kavramları daha da belirgin şekilde

öğrenilir. İlkokul ve temel eğitim, çocuklara disiplini ve eğitim sisteminin temel kurallarını öğretir. Bu dönemde öğrencilere düzenli çalışma alışkanlıkları kazandırılır (Kalkavan vd., 2021).

Her çocuğun bireysel ihtiyaçları ve yetenekleri farklıdır. İyi bir eğitim sistemi, çocukların bireysel farklılıklarını dikkate alarak destek sağlar. İlkokul ve temel eğitim, bir çocuğun hayatındaki önemli bir dönemi temsil eder (Eroğlu ve Tamam, 2016). Bu dönemdeki deneyimler, çocuğun ileriki eğitim hayatını, kişisel gelişimini ve toplumsal adaptasyonunu şekillendirebilir. İlkokul dönemi çocukları, genellikle 6 ila 12 yaş arasında olan ve ilkokul eğitimine devam eden çocuklardır. Bu dönemde çocuklar fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açılardan büyük değişimler yaşarlar. İlkokul dönemi çocuklarının özellikleri şunlardır (Özada ve Duyan, 2018);

#### **Fiziksel Gelişim:**

İlkokul döneminde, çocuklar hızla büyümeye devam eder. Boy uzaması, kilo artışı ve vücut oranlarında değişiklikler görülür.

Motor becerileri gelişir; daha ince ve karmaşık hareketleri yapma yetenekleri artar.

#### **Zihinsel Gelişim:**

Soyut düşünce yeteneği henüz tam gelişmemiştir. Ancak mantık ve nedensellik kavramlarını daha iyi anlamaya başlarlar.

Okuma, yazma ve matematik becerileri kazanmaya başlarlar.

#### **Dil Gelişimi:**

İlkokul dönemi, çocukların dil gelişiminin hızla ilerlediği bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar, dil becerilerini daha da geliştirerek karmaşık cümleler kurabilir, kelime dağarcıklarını genişletebilir ve daha akıcı bir şekilde iletişim kurabilirler. Dil becerileri hızla gelişir. Çocuklarda kelime hazneleri hızla genişler, cümle yapıları zamanla daha karmaşık hale gelir ve kendilerini ifade etme yetenekleri artar. İlkokul dönemi çocuklarının dil gelişimi hakkında bazı önemli noktalar şunlardır:

**Kelime Dağarcığı Genişlemesi:** İlkokul dönemi çocukları, daha fazla kelime öğrenmeye başlarlar. Okuma, yazma ve çevreleriyle etkileşimleri sayesinde kelime dağarcıkları hızla genişler.

Daha Karmaşık Cümleler Kurma: Çocuklar, daha karmaşık ve uzun cümleler kurmaya başlarlar. Cümlelerin yapılarına daha fazla dikkat ederler ve daha doğru ifadeler kullanmaya özen gösterirler.

Dil Kurallarına Daha Fazla Dikkat: İlkokul dönemi çocukları, dil kurallarına daha fazla dikkat etmeye başlarlar. Dilin yapıları, gramer kuralları ve anlatım biçimleri konusunda daha farkındalık kazanırlar.

Hikâye Anlatma ve Yazma Becerileri: Çocuklar, hikâyeler anlatma ve yazma becerilerini geliştirirler. Kendi düşüncelerini, hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını yazılı olarak ifade edebilirler.

Anlam ve İfade Yeteneği: Dil gelişimi sayesinde çocuklar duygularını daha iyi ifade edebilir, düşüncelerini aktarabilir ve başkalarının ne dediğini daha iyi anlayabilirler.

Ses Benzerliklerini Ayırt Etme: İlkokul dönemi çocukları, ses benzerliklerini daha iyi ayırt eder. Kelimeleri doğru telaffuz etme ve sesleri ayırt etme yetenekleri gelişir.

Yazılı ve Sözlü İletişim Becerileri: Okuma ve yazma becerileri kazanmaları, çocukların yazılı ve sözlü iletişimlerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olur.

Empati ve İletişim Yetenekleri: Dil gelişimi, empati yeteneklerini artırabilir. Çocuklar, başkalarının duygularını anlama ve anlayışlı bir şekilde iletişim kurma yeteneklerini geliştirirler.

Bu dönemde çocukların dil gelişimini desteklemek için onlarla sık sık konuşmak, kitap okuma alışkanlığı kazandırmak ve yazılı ifade becerilerini teşvik etmek önemlidir. Ayrıca çocukların dil becerilerini olumlu ve destekleyici bir şekilde değerlendirmek, onların özgüvenlerini artırabilir (Kırman ve Doğan, 2017).

**Sosyal ve Duygusal Gelişim:** Arkadaşlık ve grup oyunları daha önemli hale gelir ve sosyal ilişkileri daha karmaşık hale gelir. Çocukların empati yetenekleri gelişmeye başlar ve başkalarının duygularını anlama ve paylaşma becerileri artar.

**Özdenetim ve Kendini Yönetme:** İhtiyaçlarını ve duygularını daha iyi tanımaya başlarlar. Kendi hissettiklerini ifade etmekte ve başkalarının hissettiklerini anlamakta daha iyilerdir. Ayrıca dikkat süreleri artar ancak uzun süreli dikkat gerektiren aktivitelerde hala zorluk yaşayabilirler.

**Bağımsızlık ve Sorumluluk:** İlkokul dönemi çocuklarında bağımsızlık, gelişimsel olarak önemli bir adımdır. Bu dönemde çocuklar, kendi ihtiyaçlarını anlamaya başlarlar, kendilerini ifade edebilme yetenekleri artar ve daha fazla sorumluluk almak isteyebilirler. İlkokul dönemi çocuklarının bağımsızlık gelişimi, onların kişisel yeteneklerini keşfetmelerine ve kendi özgüvenlerini inşa etmelerine yardımcı olur. Yetişkinlerin çocuklara uygun destek ve rehberlik sağlaması, bu dönemde sağlıklı bir bağımsızlık gelişimini desteklemek için önemlidir (Bahçivan-Saydam ve Gençöz, 2005). İlkokul dönemi ile birlikte çocuklarda bağımsızlık ve kendi kararlarını alma isteği artar. Basit ev işlerine veya görevlere katılmak isterler. Okulda öğrenilen bilgi ve becerileri uygulamak isteyerek sorumluluk hissi gelişebilir.

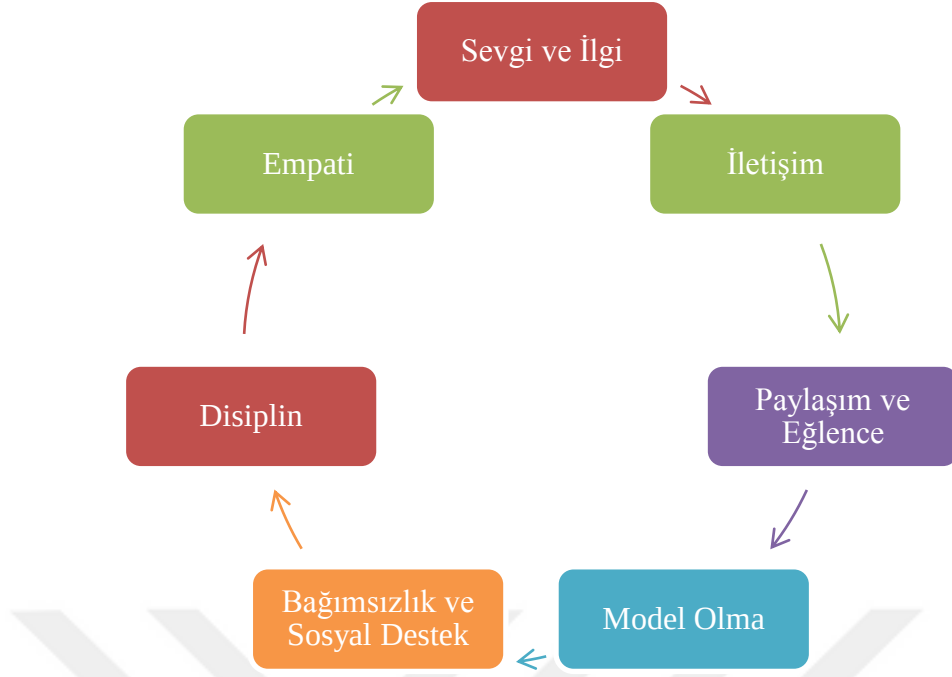
**Oyun ve Hayal Gücü:** Oyunlarında kurallara uyma ve rol yapma daha belirgin hale gelir. Arkadaşlarıyla takım oyunlarına daha fazla ilgi gösterebilirler. Çocukların hayal güçleri hala zengindir ve yaratıcı oyunlara katılmaktan keyif alırlar.

**Cinsiyet Roller:** Cinsiyet rolleri bu dönemde daha belirginleşir. Cinsiyet rollerine göre davranışlar sergileme eğilimi artar. İlkokul döneminde, çocuklar cinsel organlarında büyüme ve gelişme yaşarlar. Ancak ergenlik dönemi öncesindeki cinsel karakteristikler henüz belirgin değildir. Bedenlerindeki değişiklikleri fark edebilirler ancak bu değişiklikler cinsel olgunluğun belirtisi değildir. İlkokul döneminde çocuklar, cinsel farkındalık kazanmaya başlarlar. Kendi cinsiyetlerini ve karşı cinsi fark etmeye başlarlar. Ayrıca meraklı olabilirler ve cinsellikle ilgili sorular sormaya başlayabilirler. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu soruları açık, dürüst ve yaşlarına uygun şekilde yanıtlar vermeleri önemlidir.

Sonuç olarak ilkokul dönemi, çocuğun temel beceriler kazandığı ve kişilik gelişimini hızla sürdürdüğü bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını desteklemek, sağlıklı bir gelişim için önemlidir (Aksoy ve Tatlı, 2019).

### **2.1.1. Çocuk Ebeveyn İlişkileri**

Sağlıklı çocuk-ebeveyn ilişkileri, çocuğun fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimini destekleyen bir ortam yaratır. İdeal bir çocuk-ebeveyn ilişkisi, sevgi, anlayış, iletişim ve saygı temelinde şekillenmelidir. Sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisinin bazı temel özellikleri şu şekildedir (Doğan, 2021);



**Şekil 2.1.** Ebeveyn Çocuk İlişkisi Özellikleri

**Sevgi ve İlgı:** Çocuklar, sevgi dolu bir ortamda büyümeye ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerin çocuklarına sevgi ve ilgi göstermesi, çocukların özsaygılarını geliştirmelerine yardımcı olur.

**İletişim:** Ebeveynler ile çocuklar arasındaki açık ve etkili iletişim çok önemlidir. Çocukların duygularını ifade etmelerine ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat tanımak, onların duygusal gelişimini destekler.

**Empati:** Ebeveynler, çocukların duygusal deneyimlerini anlamaya çalışmalıdır. Empati kurmak, çocukların duygusal ihtiyaçlarını anladıklarını hissetmelerine yardımcı olur.

**Disiplin:** Sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisi, sınırların belirlenmesini ve tutarlı bir disiplin yaklaşımını içermelidir. Sınırlar, çocukların güvende hissetmelerine ve davranışlarını düzenlemelerine yardımcı olur.

**Bağımsızlık ve Sosyal Destek:** Çocukların bağımsızlık geliştirebilmeleri için fırsat vermek önemlidir. Ebeveynler, çocukların deneyimlerini yaşamasına ve öğrenmesine destek olmalıdır.

**Model Olma:** Ebeveynler, çocuklarına istedikleri davranışları modelleyerek örnek olmalıdır. Saygı, hoşgörü ve pozitif iletişim gibi davranışlar çocuklara öğretilmelidir.



**Paylaşım ve Eğlence:** Birlikte vakit geçirmek, aile içi bağları güçlendirir. Ebeveynler, çocuklarıyla keyifli aktiviteler yaparak ilişkilerini pekiştirebilirler.

Sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisi kurmak, sürekli bir öğrenme ve uyum sürecidir. İyi bir iletişim ve anlayışla, çocukların sağlıklı gelişimine katkı sağlamak mümkündür. Çocuk-ebeveyn ilişkileri, çocukların fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimi için kritik bir rol oynar. Sağlıklı ve olumlu çocuk-ebeveyn ilişkileri, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerini ve kendilerini en iyi şekilde ifade etmelerini sağlar (Özada ve Duyan, 2018). Çocuk-ebeveyn ilişkileri, çocuğun gelişimine derinlemesine etki eder. Bu ilişki, çocuğun fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal alanlardaki gelişimini şekillendirir. İyi bir çocuk-ebeveyn ilişkisi, çocuğun sağlıklı bir birey olarak yetişmesine katkı sağlar. Çocuk-ebeveyn ilişkilerinin çocuk gelişimi için önemini açıklayan bazı özellikler aşağıda verilmiştir (Aksoy ve Tatlı, 2019):

**Bilişsel Gelişim:** Sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisi, çocukların zihinsel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ebeveynlerin çocuğun merakını desteklemesi ve öğrenme sürecine katkı sağlaması önemlidir.

**Dil Gelişimi:** İyi iletişim kurulan bir aile ortamı, çocukların dil becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ebeveynlerin çocuklarına sık sık konuşma ve dinleme fırsatı vermesi, dil gelişimini destekler.

**Sosyal Beceriler:** Ebeveynler, çocukların sosyal etkileşim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Empati kurma, duygusal ifadeyi anlama ve başkalarıyla etkili iletişim kurma gibi beceriler, çocuk-ebeveyn etkileşimleri ile kazanılır.

**Özsaygı ve Kendine Güven:** Sevgi dolu bir çevrede büyümek, çocukların özsaygılarını artırır ve kendilerine olan güvenlerini sağlar.

**Bağlanma ve Duygusal Bağ:** Ebeveynler ile sağlıklı bağlar kurmak, çocukların ileriki yaşamda sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

**Duygusal Gelişim:** Sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisi, çocuğun duygusal gelişimini olumlu bir şekilde etkiler. Sevgi, anlayış ve duygusal güvence çocuğun özsaygısını artırır, duygusal zekasını geliştirir ve ilişkilerde sağlıklı bir duygusal denge sağlamasına yardımcı olur.

**Benlik Algısı ve Kimlik Gelişimi:** Ebeveynlerin çocuğun benlik algısını desteklemesi, onun kimlik gelişimine katkı sağlar. Sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisi, çocuğun kim olduğunu anlamasına ve kendini ifade etmesine yardımcı olur.

**Stresle Başa Çıkma:** Ebeveynlerin çocuğa stresle başa çıkma becerilerini öğretmesi, onun hayat boyu kullanacağı bir yetenek geliştirmesine yardımcı olur.

Sonuç olarak, çocuk-ebeveyn ilişkisi çocuğun temel gelişim alanlarını şekillendirir. Sağlıklı, destekleyici ve sevgi dolu bir ilişki, çocuğun güvenli bir şekilde büyümesini, öğrenmesini ve duygusal olarak sağlıklı bir birey olmasını sağlar. Çocuk-ebeveyn ilişkilerini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır (Öngider, 2013). Bu faktörler, ilişkinin niteliğini şekillendirir ve çocuğun gelişimini etkileyebilir. Çocuk-ebeveyn ilişkilerini etkileyen önemli unsurlar şunlardır (Doğan, 2021):

Ebeveynlerin iletişim tarzları, çocuğun duygusal gelişimini önemli ölçüde etkiler. Açık, anlayışlı ve destekleyici iletişim, sağlıklı ilişki kurmada önemlidir. Ayrıca ebeveynlerin tutumları, çocuğun duygusal deneyimini etkiler. Olumlu ve kabul edici bir tutum, çocuğun özsaygısını artırırken, eleştirel ve hoşgörüsüz bir tutum olumsuz etkilere yol açabilir. Ebeveyn tutumu, ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimlerini, davranışlarını ve yaklaşımlarını ifade eder. Ebeveynlerin tutumları, çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini etkileyebilir. Genel olarak, ebeveyn tutumları dört ana kategori altında incelenir. Bunlar otoriter tutum, demokratik tutum, ilgisiz tutum ve aşırı hoşgörölü tutum şeklindedir.

Otoriter ebeveynler, disiplini ve kuralları vurgularlar. Çocuklarına karşı sıkı ve katıdırlar, genellikle emir verirler ve düşüncelerine az yer verirler. Bu tutum, çocuklarda düşünce özgürlüğünü ve özgüveni sınırlayabilir, ancak disiplin ve düzenli davranışları teşvik edebilir. Demokratik ebeveynler, çocuklarıyla iletişimi teşvik ederler ve onların görüşlerine değer verirler. Kurallar koymakla birlikte, çocukların bu kurallara katılımını ve düşünce paylaşımını desteklerler. Bu tutum, çocuklarda özgüven, bağımsız düşünme yeteneği ve sosyal becerilerin gelişimini teşvik edebilir. İlgisiz ebeveynler, çocuklarına yeterli ilgi ve rehberlik sağlamazlar. Bu tutum, çocuklarda duygusal sorunlar, düşük özsaygı ve davranış sorunları gibi sorunlara yol açabilir. Aşırı hoşgörölü ebeveynler, çocukların isteklerine ve taleplerine fazlasıyla boyun eğler. Kuralları gevşek bir şekilde uygularlar ve sık sık sınırları belirleme konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu tutum, çocukların düzenli davranışlar geliştirmekte zorluk çekmelerine ve sınırları anlamakta

güçlük çekmelerine neden olabilir. Ebeveyn tutumu, genellikle bir karışım şeklinde görülür. İdeal olarak, demokratik bir yaklaşım çocukların sağlıklı duygusal gelişimini, özsaygıyı ve sorumluluk almayı destekler. Ancak her aile farklıdır ve kültürel faktörler, ebeveynlerin kendi deneyimleri ve kişilikleri gibi etkenler ebeveyn tutumlarını etkileyebilir.

Ebeveynlerin sosyal destek ağı, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılama ve çocuklarına daha iyi destek olma yeteneklerini etkiler. Ebeveynlerin sosyal destek ağı, çocuk yetiştirme sürecinde onlara destek sağlayan kişiler, gruplar ve kaynaklar bütünüdür. Bu destek ağı, ebeveynlerin duygusal, fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabilir. Sosyal destek ağı, ailelerin günlük zorluklarla başa çıkmasına, stresi azaltmasına ve çocukların sağlıklı gelişimini desteklemesine yardımcı olabilir. Ebeveynlerin sosyal destek ağı aile üyeleri, arkadaş grupları, sosyal medya şeklinde olabilir. Sosyal destek ağı, ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir, stresi azaltabilir, bilgi alışverişini teşvik edebilir ve duygusal ihtiyaçları karşılayabilir. Her aile farklıdır ve ihtiyaçları farklılık gösterebilir, bu nedenle ebeveynler kendileri için en iyi sosyal destek ağını oluşturmalıdır.

Ekonomik faktörler, çocuğun yaşam koşullarını ve aile içindeki dinamikleri etkileyebilir. Ebeveynlerin ekonomik durumu, çocukların yaşam koşulları, sağlık, eğitim, beslenme ve genel refahını etkileyebilir. Ekonomik güçlükler, aile içi ilişkileri, çocukların gelişimini ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Ayrıca Ebeveynlerin eğitim düzeyi, çocukların gelişimini, eğitim olanaklarını ve gelecekteki fırsatlarını etkileyebilir. Ebeveynlerin eğitim durumu, çocukların okul başarısı, sosyal beceriler, bilişsel gelişim ve genel yaşam kalitesi üzerinde etkili olabilir.

Bu faktörlerin her biri, çocuk-ebeveyn ilişkisini farklı şekillerde etkileyebilir. Her aile kendine özgüdür ve bu faktörlerin kombinasyonu, çocukların gelişimini şekillendirir. Sağlıklı bir ilişki kurmak için, ebeveynlerin çocuğun bireysel ihtiyaçlarına uygun bir yaklaşım benimsemeleri ve iletişimde açık olmaları önemlidir. Bu bağlamda çocuk-ebeveyn ilişkilerini geliştirmek için uygulanabilecek bazı stratejiler aşağıdaki şekilde olabilir (Güzel ve Tüfekci, 2021):

- Açık İletişim
- Zaman Ayırma
- Empati Kurma
- Sınırlar Belirleme
- Özgüven İnşası
- Model Olma

- Dinleme Becerilerini Geliştirme
- Sorunları Çözme
- Olumlu Geri Bildirim
- Duygusal Destek
- Rutin Oluşturma
- Bireysel İhtiyaçları Anlama

Çocuk-ebeveyn ilişkileri sürekli bir öğrenme ve gelişim sürecidir. Her çocuk farklıdır, bu nedenle esnek olmak ve çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre yaklaşmak önemlidir. Aynı zamanda ebeveynlerin de kendilerini iyi hissetmeleri, kişisel ihtiyaçlarını karşılamaları ve stresten uzaklaşabilmeleri ilişkinin sağlıklı olmasına katkı sağlar (Güzel ve Tüfekci Akcan, 2019).

### 2.1.2. Çocuk, Arkadaş ve Çevre İlişkileri

Çocuk çevre ilişkileri, çocuğun çevresiyle etkileşimini ve bu etkileşimlerin çocuğun gelişimi üzerindeki etkilerini ifade eder. Bu ilişkiler, çocuğun ailesi, arkadaşları, okul, toplum ve diğer çevresel faktörlerle kurduğu bağlantıları içerir. Çocuk çevre ilişkileri, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişim açısından büyük öneme sahiptir. Çocuk çevre ilişkilerinin bazı önemli yönlerine ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir (Doğan, 2021);

**Aile İlişkileri:** Çocuğun ilk ve en yakın etkileşim alanı ailesidir. Aile içindeki ilişkiler, çocuğun duygusal gelişimi, güven duygusu, benlik saygısı ve ilişki kurma becerileri üzerinde büyük etki yapar. Sağlıklı aile ilişkileri, çocuğun duygusal dengeyi sağlamasına yardımcı olabilir.

**Arkadaş İlişkileri:** Çocuklar büyüdükçe akran ilişkileri daha belirgin hale gelir. Arkadaşlar aracılığıyla çocuk, sosyal becerilerini geliştirir, empati yapmayı öğrenir ve grup içinde nasıl uyum sağlayacağını keşfeder.

**Okul Ortamı:** Okul, çocuğun akademik ve sosyal gelişimi için önemli bir alan sağlar. Öğretmenlerle ve sınıf arkadaşlarıyla etkileşim, çocuğun öğrenme isteğini, motivasyonunu ve kendine güvenini etkiler.

**Toplumsal Çevre:** Çocuğun yaşadığı toplum, kültürel değerler, normlar ve beklentilerle çevrili bir alan sunar. Bu çevre, çocuğun kimlik oluşumu, dünya görüşü ve sosyal rollerini anlamasına yardımcı olur.

**Medya ve Teknoloji:** Günümüzde medya ve teknoloji, çocukların çevreleriyle etkileşimini önemli ölçüde etkiler. Televizyon, internet, video oyunları

gibi unsurlar, çocukların bilgiye erişimini artırabilirken, aynı zamanda zararlı içeriklerin etkisi altına girmelerine de neden olabilir.

**Doğal Çevre:** Çocukların doğayla teması, çevre bilinci oluşturabilir ve çevreye saygı duymalarını sağlayabilir. Doğal çevre, çocukların dışarıda oynama, keşfetme ve öğrenme fırsatları bulduğu bir platform olabilir.

Çocuk çevre ilişkileri, çocuğun bireysel özellikleri, yaşam evreleri ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonundan etkilenir. Sağlıklı çocuk çevre ilişkileri, çocuğun genel gelişimini olumlu bir şekilde etkileyebilirken, olumsuz veya zararlı ilişkiler çocuğun psikolojik ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, çocukların sağlıklı ve destekleyici çevrelerde büyümesi büyük önem taşır (Uykan ve Akkaynak, 2019). Sosyal çevre, çocuğun gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çocuğun çevresiyle olan etkileşimleri, sosyal becerilerini, duygusal zekasını, benlik saygısını ve genel psikososyal sağlığını şekillendirir. Sosyal çevrenin çocuğun gelişimine olan etkilerinden bazıları şunlardır (Öngider, 2013):

**Sosyal Becerilerin Gelişimi:** Sosyal çevre, çocuğun başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğunu öğrenme fırsatı sunar. Arkadaşlar, aile üyeleri, öğretmenler ve diğer yetişkinlerle iletişim kurmak, empati yapmak, iş birliği yapmak gibi sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunur.

**Duygusal Gelişim:** Sosyal çevre, çocuğun duygusal zekasını geliştirmesine yardımcı olur. Çocuğun duygusal ifadeyi anlaması, duygularını ifade etmesi, başkalarının duygularını anlaması ve empati yapması sosyal çevrenin etkisi altında şekillenir.

**Benlik Saygısı ve Özsaygı:** Çocuğun çevresi, onun kendine olan değer algısını etkiler. Olumlu ve destekleyici bir sosyal çevre, çocuğun özsaygısını artırabilir. Ayrıca, çocuğun başkalarıyla etkileşimlerindeki başarısı ve kabul görmesi, benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir.

**Sosyal İlişkilerin Öğrenilmesi:** Sosyal çevre, çocuğun sağlıklı ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi öğrenmesini sağlar. İyi iletişim kurma, çatışmaları çözme, arkadaşlıkları sürdürme gibi beceriler çocuğun çevresiyle etkileşimleri sayesinde gelişir.

**Toplumsal Normlar ve Değerlerin Öğrenilmesi:** Çocuğun çevresi, ona toplumun kabul ettiği normları, değerleri ve davranışları öğretir. Bu, çocuğun toplumsal düzeni anlamasına ve uyum sağlamasına yardımcı olur.

**Sosyal Destek:** Olumlu bir sosyal çevre, çocuğun zor durumlarla başa çıkmasına ve stresle mücadele etmesine yardımcı olabilir. Arkadaşlar, aile üyeleri ve diğer yetişkinlerden gelen destek, çocuğun duygusal dayanıklılığını artırabilir.

**Roller ve Kimlik Gelişimi:** Sosyal çevre, çocuğun hangi rolleri üstlendiğini ve kimliğini nasıl şekillendirdiğini etkiler. Arkadaş grupları, hobiler ve toplumsal beklentiler, çocuğun kimlik oluşumuna yön verir (Özada ve Duyan, 2018).

Sonuç olarak, çocuğun sosyal çevresi, onun gelişimi üzerinde çok önemli bir rol oynar. Sağlıklı, destekleyici ve zengin bir sosyal çevre, çocuğun bütünsel gelişimini olumlu yönde etkileyebilirken, olumsuz veya zararlı bir çevre çocuğun psikososyal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, çocuğun doğru ve sağlıklı sosyal çevrelerde büyümesi büyük önem taşır.

## **2.2. Bağımlılık Kavramı ve Oyun Bağımlılığı**

### **2.2.1. Bağımlılık**

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından geliştirilen bir tanılal kılavuzdur ve psikiyatrik bozuklukların tanı ve sınıflandırılmasında kullanılır. DSM-5, 2013 yılında en son güncellenmiş olan versiyonudur. Bağımlılık terimi, DSM-5'te "Bağımlılık ve Zararlı Madde Kullanımı Bozuklukları" başlığı altında ele alınmaktadır (Petry, 2015). DSM-5'e göre, "Bağımlılık" kavramı "Madde Kullanım Bozukluğu" olarak adlandırılmıştır. Madde Kullanım Bozukluğu, bir kişinin bir maddeyi (alkol, uyuşturucu, ilaç, vb.) kontrolsüz bir şekilde alması, bu madde kullanımının bir öncelik haline gelmesi ve madde kullanımını sürdürmek için diğer önemli faaliyetlerden vazgeçilmesi durumunu ifade eder.

Madde kullanım bozukluklarına ilişkin DSM-5-TR kriterleri onlarca yıllık araştırma ve klinik bilgiye dayanmaktadır. DSM-5-TR 2013 yılında yayımlandı ve 2022 yılında, uyarıcı kaynaklı hafif nörobilişsel bozukluk gereksinimleri de dahil olmak üzere 70'ten fazla bozukluğa yönelik güncellenmiş kriterleri içeren bir metin revizyonu yayınlanmıştır.

DSM-5'te bağımlılık için belirtilen kriterler aşağıdaki gibidir (Meule ve Gearhardt, 2014):

**Maddeyi Kontrol Edememe:** Maddeden vazgeçmeye veya kullanımı azaltmaya yönelik başarısız girişimler ve kullanımı kontrol edememe.

**Yoğun Madde Arayışı:** Madde elde etmek için sürekli arayış içinde olma.

**Tolerans:** Maddeye karşı artan tolerans, yani aynı etkiyi elde etmek için daha fazla maddenin gerekliliği.

**Yoksunluk Belirtileri:** Madde kullanımını durdurduğunda veya azalttığında yoksunluk belirtileri yaşama.

**Diğer Aktivitelerden Vazgeçme:** Madde kullanımı için diğer önemli aktivitelerden (iş, okul, sosyal ilişkiler) vazgeçme.

**Madde Kullanımına Devam Etme:** Olumsuz sonuçlara rağmen madde kullanımına devam etme.

**Denetlenemeyen Kullanım:** Madde kullanımının kesilmesi veya azaltılması gerektiği halde bunu başaramama.

**Zaman ve Enerji Harcama:** Madde kullanımını elde etmek, kullanmak veya yoksunluk belirtilerini hafifletmek için aşırı zaman ve enerji harcama.

**Sosyal Sorunlar:** Madde kullanımının neden olduğu sosyal veya kişisel sorunlar.

Bu kriterlerin belirli bir süre boyunca (örneğin son 12 ay içinde) devam etmesi durumunda, bir bireyin madde kullanım bozukluğu yaşadığı düşünülür. Ancak herhangi bir tanının olabilmesi için uzman bir klinik psikolog tarafından değerlendirmelerin yapılması önemlidir. Bağımlılık, bir madde, davranış veya aktiviteye karşı aşırı bir istek ve bu isteği kontrol edememe durumunu ifade eder. Bağımlılık, fiziksel, zihinsel veya duygusal düzeyde olabilir ve bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir. Bağımlılık genellikle bir şeyin keyif verici etkilerine odaklanırken, bu etkilerin zamanla zararlı sonuçlara yol açmasıyla karakterizedir. Bağımlılığın bazı temel özellikleri şunlar olabilir:

**İstek ve İhtiyaç Artışı:** Bağımlılık geliştiğinde, bağımlı kişi sürekli olarak daha fazla madde veya davranışa ihtiyaç duyar. İlk başta elde edilen keyifli etkiler zamanla azalır, bu nedenle daha fazla tüketim veya katılım gerekebilir.

**Kontrol Kaybı:** Bağımlılık geliştiğinde, birey maddeyi veya davranışı kontrol etmekte zorlanmaya başlar. Bu kişi, maddeyi veya davranışı istemeden de tüketebilir veya katılabilir.

**Yoksunluk Belirtileri:** Bağımlılık geliştiğinde, madde veya davranış kesildiğinde yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler fiziksel veya zihinsel olabilir ve kişiye rahatsızlık verebilir.

**Tolerans Gelişimi:** Bağımlılık geliştiğinde, bireyin ihtiyaç duyduğu madde veya davranışa karşı tolerans gelişebilir. Bu, aynı etkiyi elde etmek için daha yüksek miktarlarda tüketimi gerektirebilir.

**Sosyal ve Kişisel Sorunlar:** Bağımlılık, bireyin ilişkilerini, iş performansını ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu, sosyal izolasyon, mali sorunlar, sağlık sorunları gibi farklı şekillerde görülebilir.

Bağımlılık farklı türlerde olabilir:

**Madde Bağımlılığı:** Alkol, uyuşturucu maddeler gibi kimyasal maddelerin kullanımına dayalı bağımlılık.

**Davranışsal Bağımlılık:** Oyun, internet, alışveriş gibi belirli davranışlara aşırı düşkünlük ve kontrol kaybı ile karakterize olan bağımlılık.

**Proses Bağımlılığı:** Yeme bozuklukları, kumar bağımlılığı gibi psikolojik süreçlere dayalı bağımlılık.

Bağımlılığın tedavisi genellikle profesyonel yardım gerektirir. Psikoterapi, rehabilitasyon merkezleri ve ilaç tedavileri, bağımlılıkla başa çıkmak için kullanılan yaygın yöntemlerdir. Önleyici tedbirler almak ve bağımlılığın olumsuz sonuçlarını anlamak, bireylerin ve toplumun sağlığı için önemlidir.

### 2.2.2. Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılık, genellikle zamanla ve belli aşamalarda gelişen bir süreçtir. Bu süreç, bireyin biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlere maruz kaldığı bir



etkileşimin sonucunda ortaya çıkar. Bağımlılığın gelişimini tanımlayan yaygın aşamalardan bazıları şu şekilde ifade edilebilir (Freeman, 2008):

**Deneme Aşaması:** Bağımlılığın genellikle deneme aşamasıyla başlar. Birey, bir maddeyi veya davranışı ilk kez deneyebilir. Bu deneme sırasında keyif veya rahatlama hissedebilir. Bu aşamada bağımlılık henüz oluşmamıştır, ancak olumlu deneyimler, ileride devam etme isteği yaratabilir.

**Düzenli Kullanım:** Denemeyi takip eden aşamada, madde veya davranış düzenli olarak kullanılmaya başlanabilir. Bu aşamada keyif veya rahatlama, denemeler sırasında hissedilen etkileri tekrar yaşama isteği ile güçlenir.

**Tolerans Gelişimi:** Düzenli kullanım sürecinde birey, aynı etkiyi elde etmek için daha fazla miktar veya sıklıkta madde veya davranışa ihtiyaç duyabilir. Tolerans gelişimi, kullanım miktarını artırmaya yönlendirebilir.

**Kontrol Kaybı:** Bu aşamada birey, madde veya davranışı kontrol etmekte zorlanmaya başlayabilir. Kararlılıkla bırakmaya çalışıldığında başarısız olabilir ve düzenli olarak tekrar başvurabilir.

**Yoksunluk Belirtileri:** Eğer madde veya davranış kesildiğinde fiziksel veya zihinsel yoksunluk belirtileri ortaya çıkarsa, birey bu belirtileri önlemek veya hafifletmek için tekrar kullanıma yönelebilir.

**Sürekli Kullanım:** Kontrol kaybı ve yoksunluk belirtileri ile başa çıkmak için birey, maddeyi veya davranışı sürekli olarak kullanmaya devam edebilir. Bu aşama bağımlılığın daha derinleştiği aşamadır.

**İşlevsellik Kaybı:** Bağımlılık geliştikçe, bireyin günlük yaşam işlevselliği bozulabilir. İlişkiler, iş veya okul performansı, sosyal etkileşim gibi alanlarda sorunlar yaşanabilir.

**Negatif Sonuçlar:** Bağımlılığın ilerlemesiyle birlikte negatif sonuçlar artar. Maddi sorunlar, sağlık sorunları, ruhsal sıkıntılar gibi olumsuz sonuçlar görülebilir.

Bağımlılık, bireysel deneyimlere ve faktörlere bağlı olarak farklı hızlarda gelişebilir. Önemli olan, bağımlılığın ilk belirtilerini fark etmek ve profesyonel yardım almak için adımlar atmaktır. Erken müdahale, bağımlılığın daha fazla ilerlemesini engelleyebilir. Bağımlılığın nedenleri oldukça karmaşık ve çok faktörlüdür. Bağımlılık, biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin

etkileşimi sonucu gelişebilir. Bazı yaygın bağımlılık nedenleri şu şekildedir (Griffiths ve Davies, 2005);

**Genetik Faktörler:** Genetik yatkınlık, bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Aile geçmişi, bağımlılığa yatkınlık konusunda bir gösterge olabilir. Genler, madde kullanımı veya davranışsal bağımlılık riskini artırabilir.

**Beyin Kimyası:** Bazı bağımlılıkların, özellikle madde bağımlılığı, beyindeki kimyasal dengesizliklerle ilişkili olduğuna inanılmaktadır. Ödül sistemi ve zevk alma merkezi olan beyindeki dopamin seviyeleri, bağımlılık davranışlarını tetikleyebilir.

**Psikolojik Faktörler:** Duygusal zorluklar, düşük özsaygı, depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlar, bağımlılığa yatkınlığı artırabilir. Bireyler, bu tür sorunları gidermek veya kaçmak için bağımlılığa yönelebilir.

**Stres ve Travma:** Stresli yaşam olayları, travma ve zorlayıcı deneyimler, bireyleri rahatlamak veya başa çıkmak için madde veya davranışlara yöneltme potansiyeline sahiptir.

**Çevresel Etkiler:** Kişinin çevresi, arkadaş çevresi, aile ilişkileri, medya ve kültürel faktörler, bağımlılığın gelişiminde etkili olabilir. Özellikle ergenlik dönemi, arkadaş baskısı ve çevre faktörleri bağımlılık riskini artırabilir.

**Erken Yaşta Başlama:** Madde kullanımı veya riskli davranışlara erken yaşta başlama, bağımlılığın gelişme olasılığını artırabilir. Beyin gelişimi tamamlanmadan madde kullanımı, özellikle risklidir.

**Genel Kişilik Özellikleri:** Bazı kişilik özellikleri, risk alma eğilimi, düşük dürtü kontrolü, dikkat eksikliği gibi, bağımlılığa yatkınlığı artırabilir.

**Ödüllendirici Etkiler:** Bağımlılık yapan maddeler veya davranışlar, beyindeki ödül sisteminde aktiviteyi artırabilir. Bu ödüllendirici etki, kişiyi tekrar tekrar madde veya davranışı kullanmaya yönlendirebilir.

**Sosyal İzolasyon:** Yalnızlık ve sosyal izolasyon, bireyleri bağımlılığa sürükleyebilir. Bağımlılık, sosyal etkileşim yerine geçici rahatlama sunabilir.

Bağımlılığın nedenleri karmaşık ve bireysel olarak farklılık gösterebilir. Bu faktörlerin kombinasyonu, bir kişinin bağımlılık geliştirme riskini belirler. Uzmanlar, bağımlılık riskini anlamak ve önlemek için bireylerin duyarlılıklarını ve gereksinimlerini değerlendirmeyi önermektedir.

### 2.2.3. Bağımlılığın Sonuçları

Bağımlılığın sonuçları, bireyin yaşamının birçok farklı alanını etkileyebilir. Bağımlılık, sadece bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal, sosyal ve ekonomik sağlığını da olumsuz yönde etkileyebilir. İşte bağımlılığın olası sonuçları:

**Fiziksel Sağlık Sorunları:** Madde veya davranışa bağımlılık, fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin, alkol veya uyuşturucu bağımlılığı, karaciğer hasarı, kalp problemleri, akciğer sorunları gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

**Ruhsal Sorunlar:** Bağımlılık, depresyon, anksiyete, panik atak gibi ruhsal sorunları tetikleyebilir veya mevcut sorunları kötüleştirebilir. Bağımlılığın sonuçları nedeniyle duygusal olarak sıkıntı yaşanabilir.

**Sosyal İzolasyon:** Bağımlılık, bireyin sosyal çevresi ve ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Arkadaşlar ve aile üyeleri ile bağların zayıflamasına, sosyal izolasyona yol açabilir. Bağımlılık, bireyin sosyal çevresini olumsuz etkileyebilir. İlişkilerde kopukluklar, yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşanabilir. Aşırı çalışma bağımlılığı, aile ve arkadaş ilişkilerini zayıflatabilir ve sosyal etkileşimi azaltabilir.

**İş veya Eğitim Problemleri:** Bağımlılık, iş performansını düşürebilir, iş yerinde sık sık devamsızlık veya düşük üretkenlik gibi problemlere yol açabilir. Eğitim hayatını etkileyebilir.

**Maddi Sorunlar:** Bağımlılık, bireyin maddi kaynaklarını tüketebilir. Maddi zorluklar yaşanabilir, borçlanma ve finansal sorunlar ortaya çıkabilir.

**Suç ve Hukuki Sorunlar:** Bağımlılık, suç işleme riskini artırabilir. Maddi ihtiyaçları karşılamak için hırsızlık, dolandırıcılık gibi yasa dışı aktivitelerde bulunma olasılığı yükselebilir.

**Aile ve İlişki Sorunları:** Bağımlılık, aile içi ilişkileri bozabilir. Eş veya çocuklarla iletişim problemleri yaşanabilir, aile birliği zedelenebilir.

**Fiziksel Zararlar:** Bağımlılıkla birlikte gelen riskli davranışlar, yaralanmalar, kazalar ve sağlık sorunlarına yol açabilir.

**Kontrol Kaybı:** Bağımlılığın sonuçları, bireyin yaşamını kontrol etme yeteneğini kaybetmesine neden olabilir. Bu, bireyin kendi yaşamını yönlendirememesi anlamına gelebilir.

**Zihinsel Sağlık Sorunları:** Bağımlılık, depresyon, anksiyete, panik atak gibi ruhsal sorunları tetikleyebilir veya mevcut sorunları kötüleştirebilir. Uyuşturucu bağımlılığı, psikoz, halüsinasyonlar ve paranoide eğilimler gibi ciddi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir. Oyun veya internet bağımlılığı, odaklanma sorunları, dikkat eksikliği ve öğrenme sorunlarına yol açabilir.

Bağımlılığın sonuçları, bağımlılık türüne, süresine ve bireyin yaşam koşullarına bağlı olarak farklılık gösterir. Önemli olan, bağımlılığın potansiyel sonuçlarını fark etmek ve profesyonel yardım alarak bu sonuçları en aza indirmek veya engellemektir. Bağımlılığın olumsuz sonuçları, bireyin fiziksel sağlığı, zihinsel sağlığı, ilişkileri ve genel yaşam kalitesi üzerinde ciddi etkilere yol açabilir. Bağımlılığın olumsuz etkileri, bağımlılık türüne, bireyin durumuna ve diğer faktörlere bağlı olarak değişebilir. Profesyonel yardım almak, bağımlılığın olumsuz sonuçlarını en aza indirmek veya engellemek için önemlidir.

#### **2.2.4. Bağımlılığın Bireyler Üzerindeki Etkileri**

Bağımlılığın bireylerdeki etkileri, bağımlılık türüne ve kişisel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Ancak genel olarak bağımlılığın bireyler üzerindeki olumsuz etkileri şunlar olabilir:

**Fiziksel Sağlık Sorunları:** Madde bağımlılığı veya aşırı çalışma gibi davranışlar fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Organ hasarı, kalp problemleri, solunum problemleri, uyku bozuklukları gibi sağlık sorunları gelişebilir. Madde bağımlılığı, organ hasarı, kalp problemleri, solunum problemleri gibi ciddi fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Alkol bağımlılığı, karaciğer hasarı, siroz, pankreas sorunları gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Fazla oyun veya çalışma bağımlılığı, uyku eksikliği, göz yorgunluğu ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir.

**Ruhsal Sağlık Sorunları:** Bağımlılık, ruhsal sorunları tetikleyebilir veya mevcut ruhsal sorunları ağırlaştırabilir. Depresyon, anksiyete, panik atak gibi sorunlar bağımlılıkla ilişkilendirilebilir.

**Sosyal İzolasyon:** Bağımlılık, bireyin sosyal çevresiyle ilişkilerini zayıflatabilir. Oyun bağımlılığı veya madde bağımlılığı, arkadaşlarla ve aile üyeleriyle zaman geçirmeyi azaltabilir.

**İş ve Eğitim Problemleri:** Bağımlılık, iş veya okul performansını düşürebilir. Düzensiz devamsızlık, düşük üretkenlik, projeleri yetiştirememe gibi sorunlar yaşanabilir.

**Ekonomik Sorunlar:** Bağımlılık, maddi sorunlara yol açabilir. Maddi kaynakların tükenmesi, borçlanma ve finansal zorluklar yaşanabilir.

**Hukuki Sorunlar:** Madde bağımlılığı veya bağımlılıkla ilişkili riskli davranışlar hukuki sorunlara yol açabilir. Yasa dışı aktiviteler veya suçlarla ilişkili hukuki sonuçlar yaşanabilir.

**Duygusal Sorunlar:** Bağımlılık, düşük özsaygı, suçluluk hissi, utanç ve umutsuzluk gibi duygusal sorunları artırabilir.

**Zaman Yönetimi Sorunları:** Bağımlılık, bireyin zamanını kötü yönetmesine neden olabilir. Önemli görevleri ertelemek veya atlamak zorunda kalmak, daha fazla stres ve soruna yol açabilir.

**Aile İlişkilerinde Sorunlar:** Bağımlılık, aile içi ilişkilerde gerilimlere ve anlaşmazlıklara neden olabilir. Aile bireyleri arasında iletişim kopukluğu yaşanabilir.

**Kendi Kendine Yeterliliğin Azalması:** Bağımlılık, bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme yeteneğini zayıflatabilir. Bağımlılığın etkisiyle birey, bağımlılık olmadan nasıl başa çıkacağını bilemeyebilir.

**İçsel Huzursuzluk:** Bağımlılık, zamanla bireyde içsel bir huzursuzluk ve tatminsizlik hissi yaratabilir. Bağımlılığa devam edilmesi gerektiği düşüncesi bireyde sürekli bir kaygı yaratabilir.

**Büyük Hayat Kararlarını Etkileme:** Bağımlılığın etkisiyle birey, büyük yaşam kararlarını erteleyebilir veya yanlış kararlar alabilir.

Bağımlılığın etkileri, bireyin bağımlılığın türüne, süresine ve bireyin genel yaşam koşullarına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Profesyonel yardım almak ve tedavi yöntemleri kullanmak, bu olumsuz etkilerin azaltılması veya engellenmesi açısından önemlidir.

### 2.2.5. Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı, karmaşık bir şekilde çeşitli faktörlerin etkileşimi sonucu gelişebilir. Oyun bağımlılığının nedenleri arasında aşağıdaki özellikler genel olarak ifade edilebilir (D Griffiths vd., 2012):

**Ödül ve Zevk Alma:** Oyunlar, ödül sistemleri ve başarı hissi sunar. Başarılı olma, seviye atlama, ödüller kazanma gibi unsurlar, beynin ödül merkezini etkileyebilir ve bağımlılık yapan davranışları tetikleyebilir.

**Kaçış ve Rahatlama:** Oyunlar, gerçek dünyadaki stresten kaçış sağlayabilir. Zorluklarla başa çıkmak veya sıkıntılardan uzaklaşmak isteyen bireyler, oyunlara yönelebilir.

**Sosyal İhtiyaçlar:** Çevrimiçi çok oyunculu oyunlar, sosyal bağlantıları artırabilir. Oyunlar aracılığıyla sosyal kimlik geliştirme veya insanlarla etkileşimde bulunma ihtiyacı karşılanabilir.

**Duygusal Sorunlar:** Duygusal zorluklar, anksiyete, depresyon veya düşük özsaygı gibi durumlar oyun bağımlılığını artırabilir. Oyunlar, bu duygusal sorunlardan kaçmaya yardımcı olabilir.

**Zaman Doldurma:** Boş zamanların değerlendirilmesi amacıyla oyunlara başvurulabilir. İşsizlik veya sıkılmışlık gibi durumlar, oyunlara yönelmeyi tetikleyebilir.

**Sosyal Baskı ve Trendler:** Arkadaş çevresi veya sosyal trendler, oyunları oynama isteğini artırabilir. Birçok insanın oyun oynadığı bir çevrede bulunmak, bireyi bu alışkanlığa yönlendirebilir.

**Bağlanma ve Bağlılık:** Oyunlar, bireylerin belirli karakterlere veya hikayelere bağlanmasını sağlayabilir. Bu bağlılık, oyunlara daha fazla zaman harcanmasına neden olabilir.

**Erişilebilirlik:** Teknolojik gelişmeler, oyunların kolayca erişilebilir hale gelmesine yardımcı oldu. Cep telefonları, tabletler ve bilgisayarlar aracılığıyla oyun oynamak daha yaygın hale gelmiştir.

**Rekabet ve Hırslar:** Oyunlarda rekabet, başkalarını geçme veya en iyi olma hırısı, oyunların sürekli olarak oynanmasına yol açabilir.

**Psikolojik Özellikler:** Bireyin kişilik özellikleri, risk alma eğilimi, dikkat eksikliği gibi faktörler de oyun bağımlılığını etkileyebilir.

Oyun bağımlılığının nedenleri bireyden bireye farklılık gösterebilir. Oyun bağımlılığı, video oyunları veya diğer elektronik oyunları aşırı düşkün bir şekilde oynamak ve bu oyunlara karşı kontrol kaybı yaşamak durumudur. Genellikle birden fazla faktörün bir araya gelmesi sonucu oyuna karşı bağımlılık gelişebilir. Oyun bağımlılığı, bireyin yaşamında ciddi olumsuz etkilere yol açabilen bir durumdur. Oyun bağımlılığının özellikleri, belirtileri ve etkilerine ilişkin bazı özellikler aşağıda verilmiştir (Toker ve Baturay, 2016);

Oyun bağımlılığı, bireyin oyunları aşırı düşkün bir şekilde oynama isteği ile karakterizedir. Oyunlar, bireyin günlük aktivitelerini ve sorumluluklarını ihmal etmesine neden olabilir. Oyun bağımlıları, oyunları genellikle kaçış veya rahatlama aracı olarak kullanırlar. Gerçek dünyadaki stres ve sorunlardan uzaklaşmak için oyunlara sığınabilirler. Oyunları oynama süresini ve sıklığını kontrol edememe durumuna kontrol kaybı ortaya çıkar. Oyun bağımlıları genellikle oyunlarına karşı istedikleri gibi sınırlama getiremezler (Vollmer vd., 2014).

Oyun bağımlılığı olan bireylerde oyunlara aşırı düşkünlük ve uzun süreli oyun oynama, diğer dünya ile oyun dünyası arasındaki sınırları belirsizleştirme, oyun oynama konusunda kontrol kaybı, uyku eksikliği, göz yorgunluğu, ağrılar, sosyal izolasyon, oyunlar nedeniyle arkadaşlar ve aile ile az vakit geçirme, dikkat eksikliği, iritabilite, anksiyete, depresyon gibi durumlar ortaya çıkabilir (Oral ve Arabacıoğlu, 2019).

Oyun bağımlılığının bireylerde meydana getirdiği çeşitli sorunlar olabilir. Bunlar genel olarak fiziksel sağlık sorunları (uyku eksikliği, göz yorgunluğu, sırt ağrıları gibi), akademik veya iş performansının düşmesi, sosyal izolasyon (aşırı oyun oynama, sosyal etkileşimi azaltma), duygusal sorunlar (düşük özsaygı, anksiyete ve depresyon gibi), diğer aktivitelere ayrılması gereken zamanı kısıtlama, ekonomik sorunlar şeklinde olabilir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018). Oyun bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Profesyonel yardım almak, destek gruplarına katılmak ve sağlıklı oyun alışkanlıkları geliştirmek, bu bağımlılığı yönetmek ve tedavi etmek için adımlar olabilir (Çetin vd., 2018).

### 2.3. Mizaç

"Mizaç" Türkçe bir kelime olup, bir kişinin veya bir şeyin karakterini, ruh halini, davranış tarzını ifade etmek için kullanılır. Mizaç, bir kişinin kişiliği ve duygusal yapısı hakkında fikir veren özellikleri ifade eder. Mizaç kelimesi genellikle insanların içsel özelliklerini ve dışa vurdukları davranışları tanımlamak için kullanılmaktadır. Mizaç, bir kişinin karakter, davranış ve duygusal tepkilerini şekillendiren temel özellikleri ifade eder. Farklı kültürler ve gelenekler, insanların mizaçlarını farklı şekillerde sınıflandırmış ve tanımlamıştır (Biçer, 2011). Antik Yunan'da ve Ortaçağ tıbbında kullanılan "dört mizaç" teorisi, bu konuda en yaygın olanlardan biridir. İşte bu teoriye göre tanımlanan dört temel mizaç ve özellikleri (Günaydın, 2023):

**Melankolik:** Melankolik mizaçta olan kişiler genellikle düşünceli, derinlemesine düşünen ve duygusal olarak hassas bireylerdir. Melankolik insanlar duygusal dalgalanmalar yaşayabilir, düşüncelerine sık sık yoğunlaşabilir ve içe dönük olabilirler.

**Kolerik:** Kolerik mizaçtaki bireyler genellikle enerjik, hırslı ve liderlik özellikleri gösteren kişilerdir. Kendine güvenen, hızlı tepki veren ve cesur olabilirler. Ancak sabırsızlık ve öfke eğilimleri de olabilir.

**Sanguinik:** Sanguinik mizaçta olan insanlar genellikle canlı, neşeli ve sosyal bireylerdir. Eğlenceli ve pozitif bir enerjiye sahip olabilirler. İnsan ilişkilerinde başarılı olma eğilimindedirler, ancak dikkatsizlik ve dalgınlık da gösterebilirler.

**Flegmatik:** Flegmatik mizaçtaki kişiler genellikle sakin, istikrarlı ve rasyonel düşünen bireylerdir. Çevrelerine karşı hoşgörülü olabilirler ve duygusal olarak dengeli görünebilirler. Ancak bazen duygusal soğukluk veya isteksizlik gösterebilirler.

Bu dört mizaç, bireylerin temel kişilik özelliklerini anlamak için kullanılan bir kavramdır. Ancak modern psikoloji ve kişilik teorileri, daha karmaşık ve geniş kapsamlı kişilik sınıflandırmalarını benimsemiştir. Her birey eşsizdir ve karmaşık bir kişilik yapısına sahiptir. Literatürdeki çoğu zaman kişilik kavramıyla karıştırılan mizaç en genel ifadesiyle kişiliğin bir parçası olarak tanımlanabilir. Mizacı 1989 yılında tanımlayan Rothbart'a göre mizaç; duygu, davranış ve dikkat ile ilgili genetik kökenli bireysel farklılıklardır (Rothbart, 1989). Mizaç; kişinin dünyayı algılama



biçimini ve yaklaşımını düzenleyen doğuştan getirdiği özellikleri olarak ifade edilir (Aytar ve ark., 2014). 1956 yılında Thomas, Chess ve Birch mizacın özelliklerini belirlemek amacıyla yaptıkları boylamsal çalışmada 22 bebeği yetişkinlik dönemine kadar incelemiş, ebeveynleriyle görüşmeler gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda çocuğun davranışlarını tanımlamak için dokuz tane mizaç özelliği belirlemiştir (Sakarya ve Pekdoğan, 2020). Bunlar;

**Uyarılma Eşiği:** Çocuğun tepkiyi fark edebilmesi için verilen uyarıcının yeterli düzeyde yoğunluğu ve şiddettir.

**Aktivite Düzeyi:** Gün içinde çocuğunun aktif olduğu zamanların olmadığı zamanlara oranıdır.

**Ritmik Olma:** Çocuktaki vücutsal işlevlerinin (uyanık olma, tualete gitme) zaman içindeki döngüsünün tahmin edilebilirliğidir.

**Yakınlaşma/Çekingenlik:** Çocuğun değişimlere olan tepkisi ifade edilmektedir.

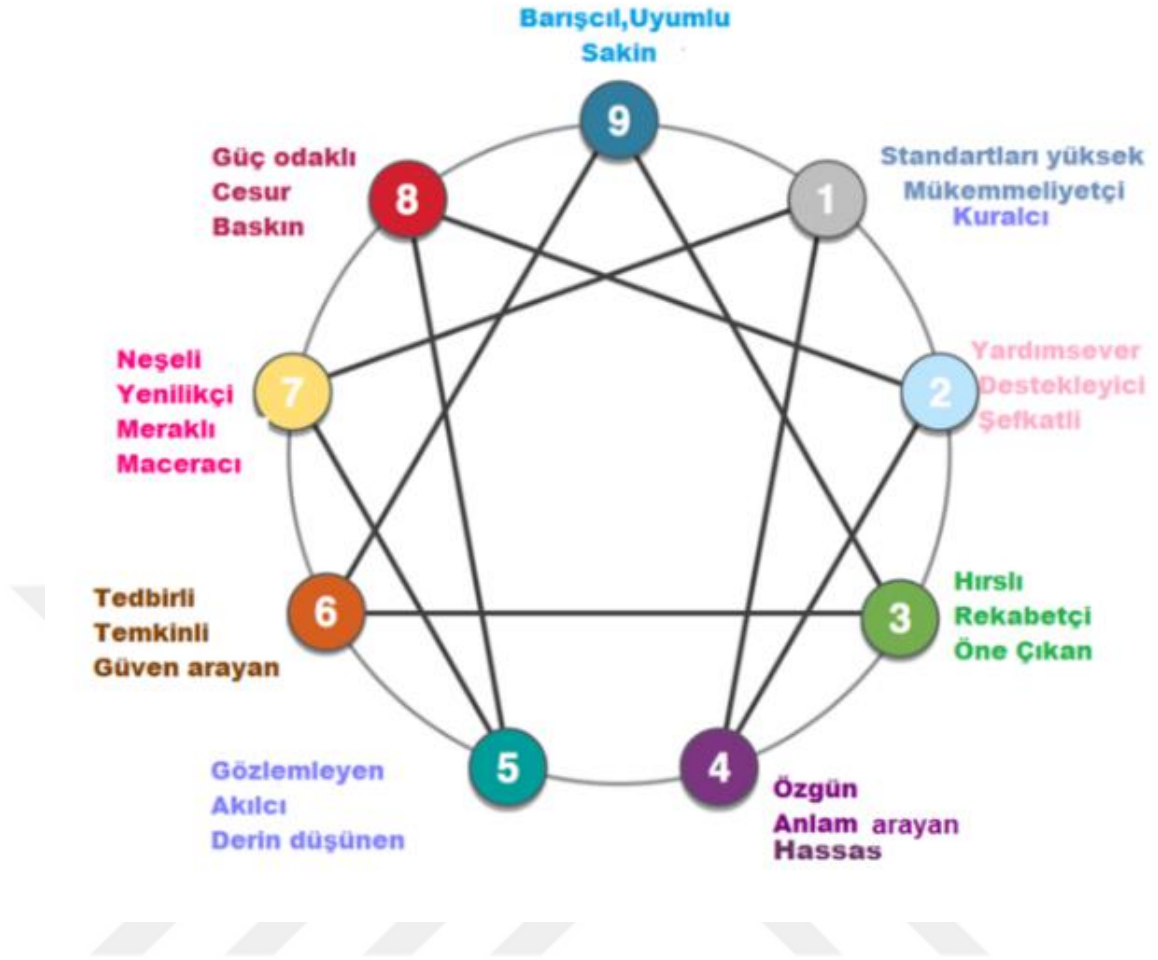
**Uyumluluk:** Çocuğun değişimlere ne kadar sürede uyum sağladığıdır.

**Tepkilerin Yoğunluğu:** Olumlu ya da olumsuz cevabın reaktif enerjisi ve ya çocuğun kendini ne kadar dışa vurduğu olarak ifade edilir.

**Duyguların Niteliği:** Daha pozitif mutlu ve neşeli ya da daha negatif, aksi ya da ciddi bir çocuk olmasını tanımlamaktadır.

**Dikkat Dağınıklığı:** Çocuğun dikkatinin dışarıdan gelen uyarıcılardan etkilenme durumudur.

**Dikkat Süresi ve Devamlılık:** Çocuk belirli bir şeye odaklandığı sırada dikkatinin seçici olarak dağılımıdır (Zembat vd., 2018).



Şekil 2.2. Enneagram 9 Mizaç Modeli

9 mizaç modelinde her tipin belirgin özellikleri vardır. Bu özellikler kısaca aşağıdaki şekilde açıklanabilir.

**Tip 1:** Düzenli, titiz, detaycı, kuralcı, prensipli, kurallara uyan, kontrollü ve soğukkanlı davranan, işini gereğince ve tam yapan, amaç sahibi, mükemmeliyetçi kendi kendini kontrol edebilme özellikleri olan mizaç grubudur.

**Tip 2:** Arkadaş canlısı, ilişkilerine bağlı, konuşkan, sempatik, iletişimi seven, arkadaşlıklarında sıcak ve samimi, cömert, yardımsever, dışa dönük, ilgi gösteren, duygularını belli edebilme özelliklerini gösteren mizaç modelidir.

**Tip 3:** Hedefe odaklı çalışan, azimli, hırslı, hedefine kitlenen, kendine güvenen, mücadeleci, sonuç odaklı, kendi kendini motive eden özellikleri taşımaktadırlar.

**Tip 4:** Bireysel, hassas, özgün olmayı seven, merhametli, duyguları yoğun yaşayan, bireyselliğe düşkün, empatisi yüksek, doğal ve içten, romantik özellikleri olan mizaç modelidir.

**Tip 5:** Araştırmacı, mantıklı, akılcı davranan, meraklı, yalnız kalmaktan sıkılmayan, ayrıntılı ve derin düşünen, objektif, gözlemci, meraklı, yenilikçi, entelektüel özellikleri gösteren mizaç modelidir.

**Tip 6:** Sadık, tedbirli ve kontrollü, sorgulayan, planlı ve hesaplı davranan, garantici, tutumlu, tüm ihtimalleri düşünen, emin olmadan hareket etmeyen, planlı ve hesaplı davranan, güvenilir, kendini adayan, savunmacı ve şüpheli bir yapıda olan mizaç modelidir.

**Tip 7:** Neşeli, yenilikçi, coşkulu, sorunlara pek takılmayan, çok yönlü düşünen, keyifli, konuşkan ve sosyal, hayal gücü geniş, yeni deneyim ve fikirlere açık, anlık ve güdülerıyla hareket eden, çok yönlü, dikkati ve ilgisi çabuk dağılan, aşırılıklara eğilimli olma özellikleri olan mizaç modelidir.

**Tip 8:** Lider, açık sözlü, zorluklara karşı dayanıklı, çatışmadan kaçınmayan, dobra, cesur, gözü pek, kararlı, hakkını koruyan, öne çıkan, koruyucu, kendinden emin, kararlı, baskınlık kurma eğilimleri ve çatışmacı yapıya sahip olma özellikler gösteren mizaç modelidir.

**Tip 9:** Barışçı, uyumlu, sakin, yumuşak huylu, sabırlı, huzuru bozmayan, destekleyici, kabullenici, hoşgörülü, aceleci olmayan, dengeleyici, uzlaşıcı, insanların şüphe ve endişelerini gideren, kolay geçinilen, olayların ve çatışmaların dışında kalma eğiliminde olma özellikleri gösteren mizaç modelidir.

Bireylerde mizaç özelliklerini ifade eden temel mizaç tiplerinin yanında, başka mizaç tipine ait özellikler de baskın olarak görülebilir. Bu durumda bireylerin kanat mizacının olduğu söylenebilir. Kanat mizaç bireylerin Mizaç tiplerine zenginlik katar. Enneagram modeline göre bireylerin sahip olduğu Mizaç özellikleri ve bu Mizaç özelliği ile ilgili kanatlar, dokuz tip mizaç modelinde gösterilmiştir. Buna göre her Mizaç tipinin bitişiğinde gösterilen mizaç tipi, o mizaç tipinin kanadı olarak temsil edilmektedir. Her mizaç tipinin yalnızca bir kanadı vardır.

Ayrıca mizaç özelliklerinde bireyin "stres hattı" kavramı bulunmaktadır. Birey stresli olduğu durumlarda kendi mizacının karşısındaki Mizaç tipinin sağlıklı haline yansıtmaktadır. Bireyin mizaç yapısı ve kullandığı savunma mekanizmaları

yetersiz olduğunda, mevcut koşullara uyum sağlamada psikolojik sorunlar yaşar ve bu durumda stres attığı ortaya çıkar. Dolayısıyla her mizaç tipine farklı stres hattı vardır. Örneğin mizaç 1 tipine sahip olan birey stres hattına girdiğinde mizaç 4, mizaç 2 ise mizaç 8'in olumsuz özelliklerini yansıtmaktadır.

#### **2.4. Çocuklarda Mizaç Çalışmaları**

Köseöğlu, (2022), tanım ölçütleri ve çocuklukta ortaya çıkan temel mizaç kavramları sınırları içinde mümkün olan çocuk mizaç kavramlarına bütüncül bir bakış açısı sağlamıştır. Bu incelemeye göre, çocuklarla ilgili yapılan mizaç çalışmalarının bazı özellikleri aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

- a) Duygulanım, aktivite, dikkat ve duyuşal duyarlılık alanlarına ilişkin normal davranışlardaki bireysel farklılıklar;
- b) Tipik olarak tepki yoğunluğu, tepki gecikmeleri, süre, eşik ve toparlama süreleri gibi biçimsel özelliklerle ifade edilir;
- c) Hayatın ilk birkaç yılında ortaya çıkma (bebeklik döneminde kısmi görünüm, okul öncesi yaşta ifade yeteneği
- d) Primatlarda ve bazı sosyal memelilerde (örneğin canisiliaris) benzer davranışların olması
- e) Biyolojik mekanizmalarla karmaşık bir şekilde bağlantılı olması (örneğin nörokimyasal, nöroanatomik, genetik)
- f) Göreceli olarak kalıcı ve kavramsal olarak tutarlı bulgular (içselleştirici ve dışavurumcu davranışların mizaçla ilişkisi)

Ayrıca mizaç, Davranışsal Yaklaşım, Kriter Yaklaşımı, Psikobiyolojik Yaklaşım ve Biyotipolojik Yaklaşım olmak üzere farklı yaklaşımlar kapsamında değerlendirilebilmektedir.

Davranışsal Yaklaşım : Thomas ve Chess (1980) ve meslektaşları (Thomas, Chess, Birch, Hertzog ve Korn, 1963) tarafından geliştirilen New York Boylamsal Çalışması, mizaç araştırmalarında bir dönüm noktası olmuş ve çevresel etki de yaygın teorilere önemli ölçüde katkı sağlamıştır. Bu yaklaşım, davranışın motivasyonundan (neden) ve davranışsal yeteneklerden (ne) farklı olarak davranışın biçimsel bileşenini, davranışın nasıl olduğunu yansıtan mizacın boyutlarını ele almaktadır (Morsünbül, 2021).

**Kriter Yaklaşım:** Buss ve Plomin tarafından geliştirilen Kriter Yaklaşım, mizacı, yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan bir dizi kalıtsal kişilik özelliği olarak tanımlar. Bu nedenle mizaç özelliklerinin tanımlanması için beş kritere uyulması gerekmektedir. Özellikler kalıtsaldır, çocukluk döneminde nispeten sabittir, evrimsel olarak uyarlanabilir, filogenetik akrabalarımızda mevcuttur ve gelişimsel sürekliliği gösterir. Bu yaklaşımın odak noktası, daha sonraki kişilik için kalıntılara sahip olan özelliklerdir. Eleştirel Yaklaşımında dört boyut vardır: Duygusallık, Aktivite, Sosyallik ve Dürtüsellik. Bu yaklaşım, mizacı değerlendirmek için çocuğun davranışına ilişkin bakıcıların raporlarını kullanır (Güleç 2001).

**Psikobiyolojik Yaklaşım:** Rothbart tarafından önerilen Psikobiyolojik Yaklaşım, mizacın tepkisellik ve öz-denetim gibi bireysel farklılıklara dayandığını varsayar (Rothbart ve Bates, 2006). Yapısal, kalıtsal, olgunlaşmaya bağlı ve deneyimden etkilenen biyolojik mizaç temelleri olduğu ileri sürülür. Tepkisellik, dış ve iç çevredeki değişime tepkiyi tanımlar (duygusal, motor ve dikkat tepkilerinin başlangıcı, yoğunluğu ve süresi olarak örneklendirilebilir). Öz-denetim, tepkiselliği modüle eden süreçleri ifade eder.

**Biyotipolojik Yaklaşım:** Kagan ve meslektaşları tarafından geliştirilen mizaca Biyotipolojik Yaklaşım, geniş mizaç kavramları oluşturmak için davranışsal gözlemlere dayanan tümevarımsal bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, erken bebeklikten itibaren davranışsal ve fizyolojik belirtilerin boylamsal çalışmasına vurgu yaparak, yabancılığa karşı davranışsal inhibisyonu ve onun dishibisyonunu incelemiştir. Biyotipolojik Yaklaşımında mizaç, bir bireyin belirli bir uyarıcıya doğuştan gelen tepkisinde fizyolojik reaksiyonla ilişkili standart bir davranışlar dizisidir. Mizaç türlerinin gözlemsel kategorilerini ölçerek mizaç araştırmaları bu yaklaşım çerçevesinde yürütülmektedir. Mizaç boyutları iki uç noktaya göre incelenir. İncelenen kategoriler, inhibisyon ve disinhibisyon olumlu ve olumsuz duygu olarak listelenmiştir (Aydın, 2016).

## **2.5. Mizaç Temelli Eğitim**

Günümüz eğitim yaklaşımlarında bireylerin üreten, uyumlu, topluma yararlı, mutlu ve sağlıklı kişiler olarak yetiştirilmesi, öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun ve potansiyelleri ortaya çıkarmayı amaçlayan eğitim uygulamaları önemsenmektedir. Bu eğitim uygulamalarının önemli bir özelliği, eğitim öğretim

uygulamalarının öğrencilerin bireysel özelliklerine dikkate alması ve mizaç kavramına uygun olarak tasarlanmasıdır (Aydoğdu, 2018). Mizaç temelli eğitimde bir birey olarak öğrencilerin temel davranışları ve arayışlarının altında yatan bilişsel, duygusal ve eylemsel yapıların organizasyonu önemsenmektedir. Bu özelliklere göre verilen eğitim bireysel özelliklere odaklı, bireyin ilgi ve ihtiyaçlarını temel alan bir eğitim olanağı sunmayı amaçlar. Dolayısıyla bireyin mizaç olarak sahip olduğu özelliklerin eğitim için önemli olduğu ve bu şekilde verilen eğitimin daha etkili olabileceği belirtilmektedir (Hıdır, 2022).

"Mizaç temelli eğitim," öğrencilerin veya bireylerin kişisel mizaç özelliklerini dikkate alarak eğitim programlarının tasarlandığı bir yaklaşımı ifade eder. Bu yaklaşım, bireylerin öğrenme stillerini, ilgi alanlarını, güçlü yönlerini ve zayıf yönlerini anlamak amacıyla mizaç tiplerini kullanır. Bu sayede daha etkili bir öğrenme deneyimi ve kişisel gelişim sağlanması hedeflenir. Mizaç temelli eğitim yaklaşımı aşağıdaki şekillerde uygulanabilir:

**Kişisel Farkındalık ve Öz Değerlendirme:** Öğrencilere kendi mizaç tiplerini anlama fırsatı sunulur. Bu, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini, öğrenme stillerini ve tercihlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

**Öğrenme Stillerine Uygun Eğitim:** Her mizaç tipi farklı öğrenme tarzlarına sahip olabilir. Öğretmenler, öğrencilerin mizaç özelliklerini göz önünde bulundurarak ders içeriğini ve öğrenme materyallerini uygun şekilde ayarlayabilirler.

**Bireysel İlgi Alanlarına Odaklanma:** Öğrencilerin mizaçlarına uygun olarak ilgi duyabilecekleri konulara daha fazla vurgu yapılabilir. Bu, öğrencilerin motivasyonunu artırabilir ve daha derinlemesine öğrenme sağlayabilir.

**İş birliği ve İletişim Becerileri Geliştirme:** Farklı mizaçlara sahip öğrenciler arasında işbirliği ve etkili iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik aktiviteler düzenlenebilir. Bu, farklı mizaç tiplerinin bir arada çalışma yeteneklerini güçlendirebilir.

**Kişisel Gelişim Odaklı Yaklaşım:** Mizaç temelli eğitim, öğrencilerin genel kişisel gelişimine odaklanır. Bu, sadece akademik bilgiyi değil, aynı zamanda kişisel becerileri, empatiyi, liderlik yeteneklerini ve duygusal zekayı da içerebilir.

**Bireysel Hedeflerin Belirlenmesi:** Her öğrencinin farklı mizaç özellikleri ve hedefleri olabilir. Bu yaklaşım, öğrencilerin kendi özelliklerine ve hedeflerine uygun olarak özelleştirilmiş eğitim planları oluşturmalarına yardımcı olabilir.

"Mizaç temelli eğitim," öğrencilerin daha kişiselleştirilmiş ve anlamlı bir öğrenme deneyimi yaşamasını hedefleyen bir yaklaşımdır. Ancak unutulmaması gereken nokta, her bireyin çok yönlü ve karmaşık bir yapısı olduğudur, bu nedenle sadece mizaçlara dayalı bir eğitim yaklaşımı yeterli olmayabilir (Moçoşoğlu ve Yorulmaz, 2023).

Bireyler çeşitli mizaç özelliklerine sahip olarak dünyaya gelirler ve bu özellikler, birey olarak yaşamlarının önemli dönüm noktalarında alacakları kararları etkilemektedir. Bireyin temel ihtiyaçları ve yönelimleri bu mizaç özellikleri ile ilişkili görülmektedir. Mizaç özelliği bireyin motivasyonlarını, olgu ve olaylara yaklaşımlarını etkilemektedir (Çetin vd., 2018). Mizaç özellikleri bireyin çevresinden cinsiyet, zeka ve çeşitli biyolojik etkenlerden oldukça az etkilenmektedir. Mizaç ana mizaç ve kanat mizaç olarak iki kategoride değerlendirilebilir. Ana mizaç bireye baskın olan ve ağırlıklı olarak kullanılan mizacı temsil etmektedir. Bununla birlikte kanat mizaç ise bireyin bazı özellikler itibarıyla çeşitli mizaç özelliklerine sahip olması ile ilişkilidir. Ana mizaç özelliklerine karşılık, kanat mizaç bireye renk ve çeşitlilik katmaktadır (Oral ve Arabacıoğlu, 2019).

Bireyler genellikle rahatlık ya da stres durumlarında gösterdikleri tutum ve davranışlar ile mizaç özelliklerini ortaya çıkarırlar. Bireyler rahat durumundayken gösterdikleri Mizaç özelliklerine karşılık stres durumlarında tam tersi mizaç özelliklerini gösterirler. Örneğin uyum, sükûnet ve huzur gibi özelliklere sahip olan Mizaç türüne sahip olan bir birey, belirli bir baskı altında kaldığında inatlaşma, uyumsuzluk ve muhalif davranma gibi davranışlar sergilerler. Mizaç türlerine ilişkin literatürde çeşitli sınıflamalar yapıldığı görülmektedir. Bunlardan biri de 9 mizaç tipi olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre bireyler aşağıdaki şekillerde mizaç tiplerine sahip olmaktadır (Alanya Amerikan Kültür Koleji, 2023);

***Kusursuzluğu arayan ve mükemmeliyetçi mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan birey bu titiz ve düzenlidir. Aynı zamanda kurallara uymaya özen gösterir ve hata yaptığında rahatsız olarak kendisini suçlayabilir.

***Duyguları hissettiren ve yardımsever mizaç gibi:*** Bu mizaç tipine sahip bireyler güler yüzlü, duygularını ifade eden, konuşkan ve sıcakkanlı yapıya sahiptirler. Bu kişiler genellikle sevgi dolu, ilişki odaklı, sosyal yönleri güçlü, hareketli, dışa dönük, ilişkileri önemseyen, başkalarına yardım etmeyi seven güzelliklere sahiptir.

***Başarı odaklı ve hayranlık olunacak kendilik imajına sahip mizah tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler enerjik, özgüveni yüksek, yarışmacı, popüler özelliklere sahip olmak isterler. Prestij, sahibi olma ve başarı bu bireyler için oldukça önemli olmakla birlikte engellenme, yenilme ve kaybetme gibi durumlardan yüksek düzeyde rahatsızlık duyarlar. Ayrıca bu kişiler içerisinde bulundukları toplulukta değer gören ve üstün kabul edilen imajlara uyum sağlayarak pratikte bu imaj algılarını göstermeye çalışırlar.

***Duyguların anlamını arayan mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler genellikle duygusal, hayalci, sanatsal yönü güçlü, empatik ve duyarlı yapıya sahiptirler. Bu kişilerin hayal dünyaları gelişmiştir ve başkalarına karşı oldukça samimî davranırlar. Yaşam tarzları doğaldır ve kendilerine özgü yapıları bulunmaktadır. Yaşamın anlamı ve yaşama değer verme bu bireyler için önemlidir. Basitlik, yüzeysellik ve sıradanlık bu bireyler için rahatsız edici özelliklerdir. Aynı zamanda bu bireyler yalnız kalmayı tercih eder ve hiç dünyalarına yönelerek hüznü ya da coşkulu duyguları yoğun olarak yaşayabilirler.

***Araştırmacı ve bilginin anlamını öğrenmeye çalışan mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler araştırmacı, öğrenmeye istekli, paylaşmayı sevmeyen, yalnız olmayı tercih eden, sessiz ve gözlemci bir yapıya sahiptirler. Bu kişiler duygusallıktan daha çok mantıklı ve rasyonel düşünmeyi tercih ederler. Bu kişilerin soyutlama, analiz etme, meraklı olma ve gözlem yapma yetenekleri gelişmiştir. Bilgiye sahip olma ve bilgide derinleşme bu bireyler için önemlidir. Çevrelerindeki olaylara duyguları dahil etmeden, olayları çeşitli yönleriyle analiz edebilirler. Aynı zamanda bu kişilerin konsantrasyonları ve motivasyonları yüksek düzeydedir.

***Sorgulayıcı ve entelektüel mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler emin olmayan, sorgulayan, titiz ve düzenli, sakin ve çevresi ile uyumlu bir yapıya sahiptir. Bu bireyler görev ve sorumluluklarına dikkat eder kontrollü, hesaplı ve mantıklı hareket etmeye çalışırlar. Yaşamlarında düzenli olma ve titiz olma gibi



eğilimler görülür. Özellikle emniyet ve kendini güvende hissetme duyguları diğer bireylere göre daha yüksek düzeyde önem taşımaktadır. Dolayısıyla güvensizliğe neden olabilecek tutum ve davranışlardan kaçınmaya çalışırlar. Bu kişiler güven duydukları bir düşünce ya da kişiye bağlanabilir, uzun süreli dostluk ilişkileri kurabilirler.

***Maceracı ve keşfetmeye istekli mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler sabırsız, çok konuşan, enerjik, dışa dönük, düzensiz ve dağınık bir yapıya sahiptirler. Bu bireyler sıkıntı ve acı veren durumlardan uzak dururlar. Sorunlar ve rahatsız edici durumlar bu bireyler için uzun süreli bir zihinsel meşguliyet oluşturmaz, açık fikirli olup ve alternatif düşünceleri daima bulunmaktadır. Bu kişiler deneyimleyerek öğrenmeyi tercih ederler. Dolayısıyla en iyi öğretmenin tecrübe olduğunu düşünmektedirler. Sınırlanma ve engellenme gibi durumlara karşı tolerans düzeyleri oldukça düşüktür.

***Lider ve güç odaklı mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler kolay öfkelenen, dayanıklı, kendinden emin, cömert ve liderlik özelliklerine sahiptir. Bu bireyler risk almayı sever, hemen hemen her durum ve şartta kendine ifade edebilir ve geride durmaktan hoşlanmazlar. Başkalarının yönetmeyi severler ancak kendilerinin yönetilmesinden rahatsız olurlar. Bu özelliklere sahip olan bireyler kısa süre içerisinde önemli başarılar elde edebilir, ancak aynı şekilde kısa sürede büyük yıkıcı zararlar ortaya çıkarabilirler. Bu kişilerin temel enerjileri bağımsız olma, güçlü ve dayanıklı olma şeklindedir. Buna karşılık çaresizlik, zayıflık, baskı altında kalma, kontrol edilme ve yetersizlik gibi duygular bu bireyler için son derece rahatsız edici durumlardır.

***Konfor arayan, barışçıl ve uyumlu mizaç tipi:*** Bu mizaç tipine sahip olan bireyler genellikle saygılı, uyumlu, çekingen, arabulucu ve barışçıl bireylerdir. Çatışma ortaya çıkaran, huzursuzluk ve gerginlik gibi durumlardan kaçınmayı tercih ederler. Fiziksel ve bedensel ihtiyaçlarına düşkün olup beklenmedik/ani değişimlerden yüksek düzeyde rahatsızlık duyarlar. Herhangi bir durumda hızlı hareket etme özellikleri düşük düzeydedir. Riske girme ve girişimcilik bu bireyler için önemli değildir. Sıkıntı verici şeyleri erteleyebilir, zor ve önemli kararlar karşısında kaçınmacı davranabilirler. Çevreleri ile ilişkilerin bozulmaması için hayır demekte zorlanırlar. Gerçekten beklemedikleri ya da istemedikleri şeylere, olağan

süreci olumsuz etkilememek ve düzeni bozan kişi olmamak için “evet” deme ve kabul etme özelliklerine sahiptirler.

## 2.6. Oyun Bağımlılığı ve Mizaç İlişkisi

Oyun bağımlılığı ve mizaç arasındaki ilişki, bireylerin kişilik özellikleri ve eğilimleri ile oyunlara karşı geliştirdikleri bağımlılık arasındaki etkileşimi ifade eder. Mizaç, bir kişinin doğuştan gelen, kalıtsal ve kalıcı kişisel özelliklerini tanımlayan bir kavramdır. Oyun bağımlılığı ise bir kişinin oyunlara karşı aşırı düzeyde ilgi göstermesi ve bu ilginin kontrolünü kaybetmesi durumunu ifade eder (Lemmens vd., 2011). Mizaç, oyun bağımlılığı riskini etkileyebilir ve şu şekillerde bir ilişki olabilir:

**Duygusal Durum:** Bazı mizaç tipleri, duygusal dalgalanmaları daha yoğun yaşayabilir. Duygusal açıdan zorlayıcı anlar yaşadıklarında, bu bireyler oyunlara sığınarak rahatlama bulabilirler. Bu durum, duygusal açıdan zorlandıklarında oyunlara daha fazla zaman ayıran bir bağımlılık modeline yol açabilir.

**Dikkat ve Odaklanma:** Mizaç, bir kişinin dikkat dağıtıcı faktörlere ne kadar duyarlı olduğunu etkileyebilir. Dikkat dağınıklığı yaşayan bireyler, oyunlardaki uyarıcı öğelere daha çabuk odaklanabilir ve bu da oyun bağımlılığının gelişimini kolaylaştırabilir.

**Risk Alma Eğilimi:** Bazı mizaç tipleri daha fazla risk alma eğilimine sahip olabilir. Bu tür bireyler, oyunlardaki yarışmaları, ödülleri kazanmayı veya rekabeti daha cazip bulabilirler. Bu da rekabetçi oyunlara aşırı ilgi göstermelerine ve bağımlılık geliştirmelerine yol açabilir.

**Sosyal Etkileşim:** İnteraktif oyunlar, sosyal etkileşimi sağlayabilir ve bazı mizaç tipleri için bu çekici olabilir. Bu durum, sosyal ihtiyaçlarını oyunlar aracılığıyla karşılamaya çalışan bireylerin daha fazla oyun bağımlılığı riski taşımasına neden olabilir.

**Sıkılganlık ve Stres Yönetimi:** Bazı mizaç tipleri stresle daha zor başa çıkabilir. Bu kişiler, stresli durumlarla başa çıkmak veya sıkılganlığı gidermek için oyunlara yönelebilirler.

Özetle, bireylerin mizaç özellikleri oyun bağımlılığı riskini etkileyebilir ancak bu durum karmaşıktır ve kişiden kişiye değişebilir. Mizaç özellikleri, bir kişinin oyunlara olan tepkilerini ve bu oyunlarla ilişkisini şekillendirebilir, ancak oyun

bağımlılığının gelişimindeki diğer faktörler de dikkate alınmalıdır. Uzmanlar, bu tür risk faktörlerini anlamak ve yönetmek için bireylerin duyarlılıklarını ve gereksinimlerini değerlendirmek amacıyla bütüncül bir yaklaşım benimsemeyi önermektedir (Erden ve Bulut, 2023).

## 2.7. Oyun

Oyun belli bir amaca yönelik olan veya olmayan, kurallı ya da kurlsız yapılan ama her durumda çocuğun isteyerek yer aldığı bilişsel, fiziksel, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin temeli olan, hayatın bir parçası ve en etkin öğrenme süreçlerindendir. Çocuk oyun ile kendini tamamlar (Aroravd., 2021). Oyunlar çocuk için hayata hazırlanmasındaki en önemli destek ve kendini ifade edebildiği eğlence kaynağıdır. Oyunun sözlük tanımına bakıldığında anlamsız, eğlenceli ya da açık yüreklilikle yapılan, gibi özellikleri ile açıklanmaktadır. Fakat çocukların oyunlarına bakıldığında ise sürekli bu tanımla ters düşmektedir. Oyunun türüne ve süresine tamamen çocuklar kendisi karar vermelidir. Çocuğun işidir oyun. Yaşam becerilerini öğrenmeleri ve sevdikleri yeni şeyleri bulmaları için en önemli araç oyundur (Hartogsohn ve Vudka, 2022).

Çocukların dünyayı ve kendilerini algılama sırasında yaşadıkları tüm deneyimleri aslında birer oyundur. Oyun aynı zamanda merak duygularını gidermeye de yardımcı bir araç niteliğindedir (Kuss, 2013). Bu aracı kullanmak da tamamen çocuğun inisiyatifine bağlıdır. Kendi istediği zamanda başlayıp ve bitirdiği bir eylemdir. Amaca ulaşıncaya dek yapılan çoğu eylem, bir taraftan çocuğu gerçek dünyaya hazırlamaktadır. Daha öncede belirttiğimiz gibi oyunun pek çok görüş ve tanımı bulunmaktadır (Mustafaoğlu vd., 2018).

Oyun, çocuğun hayatında yer alacak deneyimleri içerir. Oyun, çocuğun çevresindeki insanları, çevresini, varlıkları ve olayları tanımasını sağlar. Çocuğun tüm gelişim alanlarını destekleyen en etkili araçtır. Çocuğun motor, bilişsel, dil, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini sağlar. Çocuğun öğrenmesinde en etkili araç olan oyun; zihinsel işlerle ilgili etkinlikleri basitleştirici bir tekniktir (Dresp-Langley ve Hutt, 2022). Tanımlama, tanıma, sıralama, anımsama, problem çözme, derinlik, ağırlık, şekil, büyüklük gibi çeşitli kavramların algılanması gibi zihinsel etkinlikler çocuk için zorlayıcı etkinliklerdir. Oyun ise zor etkinlikleri kolaylaştırıcı ve

öğrenmeyi zevkli hale getiren bir süreçtir. Oyun çocuğun sosyal ve duygusal hayatını dışarı yansıtan bir araçtır (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016).

### **2.7.1. Oyun Bağımlılığı**

Oyun bağımlılığı, video oyunlarına aşırı ve kontrolsüz bir şekilde bağımlı hale gelme durumunu ifade eder. Bu durum, bireyin günlük yaşamını, iş/sosyal sorumluluklarını, ilişkilerini ve genel refahını olumsuz yönde etkileyebilir (Buckley ve Doyle, 2016). Oyun bağımlılığı, genellikle birçok saat boyunca oyun oynama isteği, oyunlarla ilgili düşüncelerin sürekli olarak zihinde dönmesi, oyun oynamak için zaman ayıramamak gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Oyun bağımlılığının belirtileri arasında kontrol kaybı, bireyin önceliklerini değiştirmesi, çeşitli yoksunluk belirtileri, sosyal izolasyon, sosyal çevrede olumsuz ilişkiler, yalan söyleme ve gizleme şeklinde olabilmektedir. Kontrol kaybı bireylerin oyun oynarken kendini kontrol etmede zorlanması ve oyun için kendine ayıran süre sınırlarını zorlaması durumunu ifade etmektedir (Öztürk vd., 2020). Ayrıca bireyin yoğun oyun oynama isteğine karşılık yapması gereken ev, iş ve okul gibi çeşitli sorumluluk alanlarında ertelemeye ya da yerine getirmemesi durumları da görülebilmektedir. Bağımlılık durumunda bireylerde sosyal çevreye ilişkileri olumsuz gelişir, sinirlilik ve uyumsuzluk gibi durumlar görülebilir (Kocadere ve Çağlar, 2015). Son olarak oyun bağımlısı olan bireyler, bazen sık oyun oynadıklarının farkında olarak oyun oynama bağımlılığını başkalarından gizlemek isteyebilirler (Arkün-Kocadere ve Çağlar, 2015):

Oyun bağımlılığı, özellikle gençler arasında yaygın görülen bir durumdur. Ancak, her yaş grubundan insan bu sorunla karşılaşabilir. Oyunlar, eğlence ve stres atma amaçlarıyla oynanabilirken, aşırı ve kontrolsüz oyun oynamak psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığı olumsuz etkileyebilir (Bilgin, 2015). Bireylerde oyun oynama bağımlılığı ile ilgili sorunların üstesinden gelebilmek için farkındalık geliştirme, oyunu alışkanlıklarını gözden geçirmeyi sağlama, oyun oynama için belirle süreler belirleme, çeşitli aktiviteler geliştirerek oyuna ayrılan zamanı azaltma, sosyal ilişkiler ve etkileşimler kurma, gerektiğinde psikolojik destek ve terapi alma gibi uygulamalar yapılabilir (Göymen ve Ayas, 2019):

Herhangi bir bağımlılık, kişisel irade ve destekle aşılabılır. Eğer oyun bağımlılığı sorunuyla karşılaşıyorsa, bu konuda uzmanlardan yardım almak

önemlidir. Oyun bağımlılığının nedenleri karmaşık bir kombinasyon halinde ortaya çıkar ve her birey için farklı olabilir (de-Marcos vd., 2014). Ancak, genel olarak oyun bağımlılığını etkileyen bazı yaygın nedenler şunlar olabilir (Eck, 2016):

**Zevk ve Ödül Tepkisi:** Oyunlar genellikle ödüllendirici sistemlere sahiptir. Başarılar, seviye atlamaları, eşyaların kazanılması gibi ödüller, beyindeki ödül merkezini aktive edebilir. Bu durum, kişinin daha fazla zevk almak için oyunları tekrar tekrar oynamasına neden olabilir.

**Stres Azaltma:** Oyunlar, günlük yaşamın stresinden veya zorluklarından kaçış sağlayabilir. Bu nedenle, bireyler zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmak için oyunlara yönelebilir.

**Sosyal İlişkiler:** Çevrimiçi çok oyunculu oyunlar, oyunculara sosyal bir bağlantı hissi ve iletişim sağlayabilir. Bu da oyunların daha çekici ve bağımlılık yapıcı hale gelmesine neden olabilir.

**Kişisel Özellikler:** Dürtüsellik, düşük özsaygı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi kişisel özellikler, oyun bağımlılığı riskini artırabilir.

**İnternet Erişimi ve Teknoloji:** Geniş bant internet erişimi, oyunlara daha fazla zaman harcamayı kolaylaştırabilir. Mobil cihazların yaygınlaşması da oyunların her zaman ve her yerde oynanabilir olmasına olanak sağlar.

**Oyun Tasarımı:** Oyunların bağımlılık yapıcı özellikleri, tasarımında kullanılan psikolojik mekanizmalardan kaynaklanabilir. Örneğin, sürekli hedefler, ödüller ve ilerleme kaydetme gibi unsurlar oyuncuları motive edebilir.

**Sosyal Kabul ve Tanıma:** Oyunlarda elde edilen başarılar ve yüksek skorlar, kişinin sosyal çevresinde tanınmasına ve kabul edilmesine neden olabilir.

**Boş Zaman:** Özellikle gençler arasında boş zaman aktivitesi olarak oyunlara daha fazla zaman ayrılabilir.

**Psikolojik Durumlar:** Depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlar, oyunlara daha fazla yönelmeye neden olabilir.

**Rekabet ve Başarı:** Oyunlar, rekabetçi bir ortam ve sürekli daha iyi olma arzusuyla bağımlılık yapıcı hale gelebilir.

Oyun bağımlılığını etkileyen faktörlerin birçoğu bir araya geldiğinde, birey oyunlara karşı aşırı ve sağlıksız bir şekilde bağımlı hale gelebilir. Bu nedenle, oyun oynama alışkanlıklarınızı kontrol etmek ve gerektiğinde profesyonel yardım almak önemlidir (Buckley ve Doyle, 2016).

### 2.7.2. Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

Oyun bağımlılığı, bir bireyin video oyunlarına aşırı düzeyde bağımlı hale gelmesi durumunu ifade eder. Oyun bağımlılığını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler genellikle kişisel, psikolojik, çevresel ve oyunla ilgili unsurlar olarak sınıflandırılabilir. Oyun bağımlılığını etkileyen bazı önemli faktörler kişisel, çevresel, psikolojik ve oyunla ilgili faktörler olarak tanımlanabilir (Horzum, 2011). Bu özellikler aşağıda açıklanmıştır;

**Tablo 2.1.** Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kişisel Faktörler</b>       | <b>Kişilik Özellikleri:</b> Bazı kişilik özellikleri, özellikle dürtüsellik, stresle başa çıkma yeteneği ve öz disiplin seviyesi gibi faktörler oyun bağımlılığını etkileyebilir.<br><b>Cinsiyet ve Yaş:</b> Genç erkeklerin oyun bağımlılığı riski daha yüksek olabilir. Ancak, son yıllarda kadın oyuncuların da artmasıyla bu durum değişebilir. |
| <b>Psikolojik Faktörler</b>    | <b>Duygusal Durum:</b> Düşük özsaygı, depresyon, anksiyete gibi duygusal sorunlar oyun bağımlılığı riskini artırabilir.<br><b>Zevk Alma ve Ödül Tepkisi:</b> Oyunlar genellikle ödüllendirme sistemleri ile çalışırlar. Oyuncular, başarıları ve ödülleri elde etme arzusuyla oyunlara daha fazla zaman harcayabilirler.                            |
| <b>Çevresel Faktörler</b>      | <b>Aile ve Arkadaş Çevresi:</b> Aile içinde oyun oynamanın kabul gördüğü veya arkadaş çevresinde oyunların popüler olduğu durumlar, oyun bağımlılığını etkileyebilir.<br><b>İnternet Erişimi:</b> Geniş bant internet erişimi, online oyunlara daha fazla zaman harcamayı kolaylaştırabilir.                                                        |
| <b>Oyunla İlgili Faktörler</b> | <b>Oyun Tasarımı:</b> Oyunlar genellikle bağımlılık yapıcı özelliklere sahip olabilir. Örneğin, sürekli hedefler, ilerleme kaydetme, sosyal etkileşim gibi faktörler oyunların cazibesini artırabilir.                                                                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>Çevrimiçi Oyunlar:</b> Çevrimiçi çok oyunculu oyunlar, oyuncular arasında rekabeti ve işbirliğini teşvik ederek daha fazla bağlılık yaratabilir. |
| <b>Zaman</b>                     | <b>Zaman Yönetimi:</b> Oyunlar, kişinin günlük yaşamındaki diğer sorumluluklarına ayırması gereken zamanı kısıtlayabilir.                           |
| <b>Yönetimi ve Sorumluluklar</b> | <b>Sorumluluklar:</b> Okul, iş, aile gibi sorumlulukların ihmal edilmesi oyun bağımlılığını artırabilir.                                            |

Oyun bağımlılığı, yukarıda belirtilen faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilir. Bu faktörlerin her biri bireyden bireye farklılık gösterebilir ve herhangi bir faktör tek başına oyun bağımlılığına neden olmayabilir. Ancak, bu faktörlerin bir araya gelmesi durumunda oyun bağımlılığı riski artabilir (Prensky, 2007).

### 2.7.3. Oyun Bağımlılığının Önlenmesi

Oyun bağımlılığı günümüzde çocuklarda ve ergenlerde yaygın olarak görülen önemli sorunlar arasında yer almaktadır. Bu bağımlılığın önlenmesi için öncelikle bireylerin yaş gruplarına göre ve ilgi alanlarına göre düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Bu kapsamda yapılabilecek çalışmalardan bazıları aşağıdaki şekilde özetlenebilir (Şimşek ve Karakuş Yılmaz, 2020);

**Sağlıklı Oyun Alışkanlıkları:** Çocuklarınıza sağlıklı oyun alışkanlıkları kazandırın. Oyun sürelerini belirleyerek ve günlük aktiviteler (ders çalışma, egzersiz gibi) önemli faaliyetlerle zamanın dengelenmesi sağlanabilir.

**Oyun İçeriğini İnceleme:** Oyunların yaşa uygun ve eğitici içeriklere sahip olması önemlidir. Oyunları seçerken çocukların gelişim seviyelerini göz önünde bulundurulmalıdır.

**Aile İçi İletişim:** Aile içi iletişimin güçlendirilmesi önemlidir. Çocuklarınızın nelerle ilgilendiğini, oyunlarda neler yaptığını ve nasıl vakit geçirdiğini anlamak için düzenli olarak iletişim kurulması gerekir.

**Rol Model Olun:** Aile bireyleri olarak birlikte zaman geçirmek, çocukların ekran karşısında geçirdiği süreyi azaltabilir. Bu kapsamda çocuklara model olacak örnek davranışların sergilenmesi oldukça önemlidir.

**Eğitim ve Farkındalık:** Çocuklarınıza oyun bağımlılığının zararlarını ve dengeyi anlatın. Bilinçli bir şekilde oyunları kullanmanın önemini vurgulayın.

**Çocukların İlgi Alanlarını Destekleme:** Çocuklarınızın gerçek dünyadaki ilgi alanlarını desteklemek gerekir. Hobiler, spor, sanat gibi alanlarda çocukların yeteneklerini geliştirmeleri sağlandığında, bağımlılık yapıcı olumsuz faktörlere karşı çocuklar daha dirençli hale gelebilir.

#### 2.7.4. Dijital Oyunlar ve Türleri

Oyunlar çok eski dönemlerden itibaren hayatımızda olan ve her dönemde yaşanan yeniliklerle birlikte birçok değişime de uğramıştır. Gelişmekte olan bu teknoloji ile beraber oyunların içeriği ve yapısı da değişime uğramıştır. Bu değişimlerle birlikte dijital oyunlar da hayatımızın bir parçası haline gelmeye başlamıştır (Samur, 2016). Dijital oyunun tarihinde ilk ticari amaçlı yapılan dijital oyun 1972 yılında Atari firması tarafından Amerika’da üretilen ‘Pong’ isimli oyundur. Bu oyun tamamıyla elektronik özellikteki ilk oyundur. Pong’un günümüzde de oynanan değişik sürümleri bulunmaktadır. 1978 yılında yine aynı şirket aracılığı ile ‘Space Invaders’ adlı uzay oyunu çıkarılmış ve bu oyun ise bu konuda en çok beğenilen ilk bilgisayar oyunu olmuştur (Bandawar vd., 2018).

Dijital oyunlar tür bakımından üçe ayrılmaktadır. Bunlar; konsol oyunları, çevrimiçi oyunlar ve PC oyunlarıdır. Tematik ve teknolojik özelliklerine göre ise; ağ, macera, aksiyon yarış, motor sporları, canlandırma, simülasyon, rol yapma, strateji ve spordur (Dursun ve Çapan, 2018). Dijital oyunlar gençlerin yüksek oranda tercih ettiği ve erişimine kolayca ulaşılabilirdiği bu ortamlarda hakimiyet, kazanma arzusu ve başarıya ulaşma fırsat güdüsü bulundurduğundan dolayı daha fazla yayılıp daha çok ilgi görmeye başlamıştır. Dijital oyunlara günümüzde daha kolay ulaşabilme özelliğinden dolayı hemen hemen her ortamda karşımıza çıkabilmektedir (Akkaş, 2019).

Dijital ortamlarda oynanan oyunlar konsol oyunları, bilgisayarlar, mobil oyunlar, ve çevrimiçi oyunlar şeklinde olabilmektedir. Konsol oyunları, günümüzde dijital oyun sektöründe yaşanan gelişmelerle beraber günümüzde artık oyuncuların geleneksel kontrol mekanizmalarını (klavye, fare vb.) kullanmadan konsola uygun yalnızca vücut hareketleri ile harekete geçebildiği oyun yazılımlarıdır. Kişisel



bilgisayarların sektöre sunulduğu ilk zamanlardan itibaren geliştirilen bir diğer oyun türü ise masaüstü oyunlarıdır. Mobil oyunlar ise ortam olarak tablet ya da cep telefonu gibi bireylerin her zaman yanlarında taşıdıkları cihazları hedefleyen oyun türüdür. Mobil oyunların geniş bir yelpazesi vardır. Hemen hemen her yaş ve cinsiyetteki kişiler tarafından ilgi görmektedir (Akkaş, 2020).

Dijital oyunlar türlerine göre çocuk ve ergenlerin dikkatini çekecek farklı şekillerde hazırlanmaktadır. Dijital oyunlar farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Dijital oyunlar oynandığı alana göre; konsol oyunları, bilgisayar oyunları, mobil oyunlar, arcade(atari) oyunları; oynama şekli açısından ise çevrim içi veya çevrim dışı olarak sınıflandırmışlardır (Siemens vd., 2015). Oyun türleri olarak ise taktik, yap boz, spor, aksiyon, macera, simülasyon ve rol yapma olarak çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Bunlarla ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir (Yalçın Irmak ve Akdoğan, 2016);

Aksiyon Oyunları: Bireyin tamamlaması gereken bölüm ya da aşamalar, toplaması gereken ödüller, rakiplere karşı üstün olma gibi etkinlikler içeren oyunlardır.

Spor oyunları: Bu oyunlarda bazı teknik ve taktikler kullanılarak fiziksel hareketler önem kazanmaktadır.

Taktik oyunları: Bu oyunlarda bireyler rakiplerini yenebilmek ve üstesinden gelebilmek için çeşitli stratejiler geliştirdikleri oyun türüdür.

Simülasyon oyunları: Bireyin bir nesne, market, kişi ya da dünya tasarladığı, tasarladığı dünyayı yönettiği oyunlardır.

#### **2.7.5. Dijital Oyun Bağımlılığı**

Bilgisayar ve internet, insanların hayatının her alanda kolaylaştırmakla birlikte oyun ve eğlence anlayışını değiştirerek giderek popülerleşmeye başlamıştır. Geleneksel oyunlar, teknolojideki ilerlemelerin etkisi, kentleşmelerdeki artış ve çocukların oyun alanlarının daralması ile geri planda kalmış, yerini dijital oyunlar almıştır (Özkan ve Samur, 2017). Literatürde dijital oyun kavramı yerine, video oyunu, bilgisayar oyunu gibi kavramların da kullanıldığı görülmektedir (Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı, 2014). Dijital oyunların genel olarak hepsinde klavye/tuş takımı, joystick, denetleyici ve giriş ekranı bulunmaktadır yalnızca giriş yapılan cihazlar oyuna ve donanımına göre değişmektedir. Bu açıdan video oyunları ve bilgisayar oyunları kavramları birbirleri yerine kullanılabilir. Dijital oyun, bir veya

birden fazla kişinin fiziksel veya çevrim içi ağ üzerinden birlikte kullanabildiği, bilgisayar veya oyun konsolu gibi elektronik platform içinde olan, bilgisayar tabanlı, metin veya görsel unsurlar üzerine inşa edilmiş eğlence yazılımı biçimidir (Sallayıcı ve Yöndem, 2020).

Dijital oyun bağımlılığını “kişinin oyunları aşırı ve kompulsif kullanımının sonucunda bu durumun duygusal ve sosyal sorunlara sebep olmasına rağmen oyun oynamayı durduramaması” olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanım da ise dijital oyun bağımlılığı, oynayan kişi devamlı oyunla meşgul olduğu için devamlı oyunu düşünmesi ve oyundan kopamaması olarak belirtilmiştir (Erdem, 2019).

Bilgisayar oyunu, internet oyun ve video oyunu bağımlılıkları ile ilgili literatürde bu zamana kadar birtakım tanımlar ve çalışmalar yapılmış olup bu tanımlar birbirinin birebir aynısı olmasa da birbirine yakın tanımlar olmuştur. Ortak bir tanım olmasa da dijital oyun bağımlılığı kavramının bahsedilen kavramları içine alan bir bağımlılık türü olduğu söylenebilir (Karabulut, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2018) tarafından hazırlanan Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzu’nun 11. Sürümünde (ICD-11) “Bağımlılık yapan davranışlardan kaynaklanan bozukluklar” başlığı altında “oyun oynama bozukluğu” tanımlanmıştır.

Kılavuzda oyun oynama bozukluğunun, çevrim içi (internet) veya çevrim dışı olarak gerçekleşebileceğini, video oyunu veya dijital oyunla ortaya çıkarak sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde meydana geldiği belirtilmiştir. Aynı zamanda kılavuza göre kişinin ailevi, sosyal, mesleki ve yaşamının diğer alanlarında en az 12 aydır görülen ciddi bozulmaların olması ile oyun oynama bozukluğunun saptanabileceği belirtilmiştir (WHO, 2018). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 2013 yılında yayınlanan DSM-5’in (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5) üçüncü bölümünde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozukluğu başlığı altında ele alınmıştır. DSM-5’te belirlenen dokuz tanı kriterine göre internet oyun oynama bozukluğu tanılanmaktadır. Bu tanı kriterleri (APA, 2013)’ göre zihnin sürekli oyun oynamayla meşgul olması(sürekli oyunu düşünme), oyun oynamaya duyulan ihtiyacın giderek artması (tolerans), oyun elinden alındığında ortaya çıkan sinirlilik, kaygı ve üzüntü durumları (geri çekilme semptomları), oyun oynamayı azaltmak veya bırakmak konusunda başarısız olmak(süreklilik/devamlılık), internette oyun oynamanın hobilerin veya eğlenme etkinliklerinin yerine tercih edilmesi (yer değiştirme), yarattığı psikososyal sorunlara

rağmen aşırı oyun oynamaya devam etme, oyun oynama süresiyle ilgili karşı tarafa yanıltıcı bilgi verme (yalan söyleme), olumsuz ruh halinden uzaklaşmak amacıyla internette oyun oynama (kaçış), aşırı oyun oynamadan kaynaklı iş/eğitim/kariyer imkânlarını kaybetme (çatışma/kayıp) şeklindedir (Savcı ve Aysan, 2017).

#### **2.7.6. Dijital Oyun Bağımlılığının Bireylere Etkileri**

Dijital oyunların oyuncular üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkisi olabilmektedir. Dijital oyunların en çok etkilendiği kesim olan çocuklar ve gençlerde, oyun seçimleri ve oyunlara zaman ayırdıkları süreye göre de farklı etkiler söz konusu olabilmektedir (Özkan ve Samur, 2017). Literatürde dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerine yönelik çeşitli değerlendirmeler yapılmıştır. Bu etkiler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Yengin, 2019);

Dijital oyunlar insanları bir araya getiren aktiviteler olmakla birlikte çocuklar için bilgisayar okuryazarlığı bilgisine sahip olma konusunda önemlidir. Aynı zamanda bilgisayar oyunları çocuklarda matematiksel zekayı geliştirmede, geometri becerisi kazanmada, hayal etmede, uzaydaki nesnelerin bütün olarak düşünebilmeyi sağlamada ve fizik kimya ile ilgili nesneleri gözünde canlandırabilmede önemli bir yere sahiptir. Dijital oyunlar oyuncuların görsel dikkat kapasitesini arttırmaktadır. Ayrıca dijital oyunların oyuncuların hedeflerini belirlemede, görsel uzamsal becerileri geliştirmede, boş zamanlarda eğlenme ve dikkati dağıtarak hissedilen ağrıyı yönetebilme açısından terapötik bir etki uyandırarak yorgunluk ve stresi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Erden ve Bulut, 2023).

Dijital oyunları oynayanlar fiziksel olarak uzun süre aynı pozisyonda kaldıkları için çeşitli kas, iskelet sistemi sorunlarıyla karşılaşabilirler. Dijital oyunların başında çocukların çok fazla zaman geçirmesi, çocukların sosyal aktivitelere, dışardaki etkinliklere, geleneksel oyunlara daha az zaman ayırmalarına ve bu şekilde asosyalleşmelerine sebep olmaktadır. Çocukların özellikle şiddet içerikli dijital oyunlar oynaması, çocuklarda saldırgan davranışları ve şiddeti arttırmaktadır. Ayrıca obezite, göz kuruluğu, el bilek rahatsızlıkları gibi sorunlar dijital oyunların başında saatlerce oturulması sebebiyle ortaya çıkabilmektedir (Aydoğdu, 2018). Dijital oyunlarla aşırı vakit geçirme oyuncularında obsesif ve saldırgan davranışlara, duyguların azalmasına, şiddet eğilimine, düşünce ve isteğin kaybolmasına, kişiliklerinde değişimlere, kaygı düzeylerinde artışa, gerçek ve hayal

arasında kafa karışıklığına ve gerçek hayattan uzaklaşmaya yol açabilmektedir. Aynı zamanda akademik başarının düşmesine de neden olabilmektedir (Taş, 2019).

Özetle, çocuk ve gençler için dijital oyunların görsel dikkati arttırma, matematiksel zekayı geliştirme, psikolojik iyi oluşu arttırma gibi olumlu etkilerinin olmasıyla birlikte oyun başında geçirilen sürenin fazla olması obeziteye, birtakım fiziksel rahatsızlıklara, sosyal ve ailevi sorunlara; oyunun niteliği (şiddet oyunları vb.) ise bireylerde şiddet eğilimli düşünce ve davranışlara, duygusal problemlere, psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Şahin ve Samur, 2017).

## **2.8. Dijital Oyunlar ve Geleneksel Oyunlar Arasındaki İlişkiler**

Dijital oyunlar (video oyunları) ve geleneksel oyunlar arasında çeşitli benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Her iki tür oyun da çocukların ve yetişkinlerin eğlenmesi, öğrenmesi ve sosyal becerilerini geliştirmesi için kullanılabilir (Mert ve Samur, 2018). Dijital oyunlar ile geleneksel oyunlar arasındaki ilişkilere dair bazı noktalar aşağıda verilmiştir;

**Eğlence ve Öğrenme:** Hem dijital oyunlar hem de geleneksel oyunlar, eğlence ve öğrenme amacıyla kullanılabilir. Zeka geliştirme, hafıza geliştirme, strateji oluşturma gibi beceriler her iki tür oyunda da teşvik edilebilir.

**Sosyal İletişim:** Hem dijital oyunlar hem de geleneksel oyunlar, sosyal etkileşimi artırabilir. Çocuklar ve yetişkinler, grup oyunları oynayarak veya çok oyunculu çevrimiçi oyunlarda bir araya gelerek sosyal bağlar kurabilirler.

**İşbirliği ve Rekabet:** Hem dijital oyunlar hem de geleneksel oyunlar, işbirliği ve rekabeti teşvik edebilir. Takım oyunları, çocukların birlikte çalışmayı öğrenmelerine yardımcı olabilirken, rekabetçi oyunlar kişilerin strateji geliştirme ve kazanma hırsını deneyimlemelerini sağlayabilir (Aktaş ve Bostancı, 2021).

**Medya ve Teknoloji:** Dijital oyunlar, teknolojiyle entegre bir şekilde çalışırlar ve genellikle bilgisayarlar, oyun konsolları veya mobil cihazlar üzerinden oynanırlar. Geleneksel oyunlar ise genellikle fiziksel materyaller (oyuncaklar, tahtalar, kartlar) kullanılarak oynanırlar.

**Fiziksel Aktivite:** Geleneksel oyunlar genellikle fiziksel hareket ve etkileşim gerektirir. Örneğin, dışarıda koşma, yakalamaca gibi oyunlar çocukların fiziksel

aktivitesini artırabilir. Dijital oyunlar ise daha çok oturarak oynandığından fiziksel aktivite seviyeleri daha düşük olabilir.

**Görüntü ve Ses Efektleri:** Dijital oyunlar, görsel ve ses efektlerini kullanarak daha etkileyici ve interaktif deneyimler sunabilir. Geleneksel oyunlar ise daha sade ve fiziksel odaklı deneyimler sunar.

**Ulaşılabilirlik ve Çeşitlilik:** Geleneksel oyunlar, sınırlı sayıda materyal veya alan gerektirebilirken, dijital oyunlar genellikle daha fazla çeşitlilik sunar ve farklı konseptlerde oyunlar oynanabilir.

**Çevrimiçi Erişim ve Global İletişim:** Dijital oyunlar, çevrimiçi modları sayesinde dünyanın dört bir yanındaki oyuncularla iletişime geçme ve rekabet etme imkânı sunar. Geleneksel oyunlar ise genellikle fiziksel olarak aynı mekânda bulunan oyuncular arasında oynanır.

Hem dijital oyunlar hem de geleneksel oyunlar, farklı avantajlar ve değerler sunarlar. Her iki tür de çocukların ve yetişkinlerin gelişimine ve eğlencesine katkı sağlayabilir, ancak kullanımları dengeli ve uygun şekilde olmalıdır (Bulut vd., 2022). Dijital oyunlar (video oyunları) ve geleneksel oyunlar, farklı özelliklere sahip iki farklı oyun türüdür. Her iki türün de avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. İşte dijital oyunlar ile geleneksel oyunlarının bazı avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır (Samur, 2012). Bunlar görsellik, eğitsellik, hikaye anlatımı, çeşitlilik, zaman harcama, göz yorgunluğu, fiziksel aktivite, zihinsel aktivite ve sosyal grup etkileşimi gibi özellikler açısından değerlendirilebilir (Demirli, 2022). Hem dijital oyunlar hem de geleneksel oyunlar, kişisel tercihlere ve yaşam tarzına bağlı olarak değerlendirilmelidir. Çocukların ve yetişkinlerin sağlıklı bir dengeyle her iki tür oyunu da kullanmaları, sağlıklı bir gelişim ve eğlence için önemlidir (Chang vd., 2016).

## **2.9. Literatür Özeti**

Literatür incelendiğinde mizaç tipleri ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak iki değişkenin birlikte değerlendirildiği çalışmalar sınırlıdır. Konu ile ilgili olarak Anandi ve Gududur (2017) tarafından yapılan araştırmada teknoloji bağımlılığı ve sağlık problemlerine ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışmaya alınan deneklerin %60'ından fazlasının bazı teknolojik cihazlarla günde 7 saatten fazla vakit geçirdi ve deneklerin

%49'unun yüksek derecede teknolojiye bağımlılık gösterdiği belirlenmiştir. Günde 7 saatten fazla teknolojik aletlerle uğraşanlarda sağlık sorunlarının daha yaygın görüldüğü ifade edilmiştir. Bağımlılık gösteren bireylerin genel olarak endişeli/gergin hisseden bağımlı denekler arasında bildirilen en yaygın semptomlardan olduğu, bununla birlikte üzgün/depresif hissetme gibi durumların görüldüğü belirlenmiştir. Yağmurlu ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda mizaç özelliklerinin sosyal gelişime etkisi incelenmiş, iki değişken arasında dolaylı bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Erdinç (2009) tarafından yapılan araştırmada ise mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumlarının saldırganlık davranışlarını ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda çocuklarda sebatkar ve sıcakkanlı olmayan mizaç özelliklerinin fiziksel ve ilişkisel saldırganlık davranışlarını artırdığı belirtilmiştir. Aydın (2015) tarafından yapılan araştırmada ise çocuklarda kekemelik ile mizaç arasındaki ilişkiler incelenmiş, mizaç özelliklerinin kekemeliği etkileyen bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca Akbaş (2016) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda sosyal uyum ile mizaç özellikleri arasında ilişkinin bulunduğu tepkisellik, ritmiklik, sebatkarlık, ve sıcakkanlılık-utangaçlık ile sosyal uyumsuzluk arasında ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Yaman (2018) tarafından yapılan araştırmada ise çocuklarda mizaç özellikleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiş, mizaç özellikleri ile duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Görüldüğü üzere literatürde çocukların mizaç özellikleri ile çeşitli özellikleri arasında yapılan çalışmalarda ilişki bulunduğu, mizacın bireylerde çeşitli özellikleri etkilediği görülmektedir. Bu değişkenlerden biri olarak görülen bağımlılık ve özellikle de dijital oyun bağımlılığının da çocuklarda mizaç özellikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli belirli bir durum ve olguya ilişkin özellikleri çeşitli yönleri ile ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırma yöntemleridir. Araştırmada öğrencilerin mizaç türleri ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi bakımından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri nicel araştırmalarda evren / örneklem bağlamında veri toplanarak yine nicel veri analiz ya da halen devam etmekte olan durumların betimlenmesi ve herhangi bir müdahale olmadan tanımlanması yapılmaktadır. Tarama modeli, betimsel araştırma yöntemlerinden biridir ve geniş bir alandaki veriyi toplama ve analiz etme amacı güder. Bu model, belirli bir konuda mevcut olan tüm kaynakları toplamak ve bunları derinlemesine incelemeyen genel bir bakış sunmayı hedefler. Tarama modeli kullanılarak elde edilen bilgiler, literatürün ne kadar geniş olduğunu ve daha fazla araştırma yapılması gerekip gerekmediğini değerlendirmede yardımcı olabilir. Ayrıca tarama modeli, genel bir literatür taraması yapmak ve daha fazla inceleme için temel oluşturmak istendiğinde kullanışlı bir betimsel araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2016). Tarama modeli aşağıdaki adımları içerebilir:

**Araştırma Konusunun Belirlenmesi:** Araştırmacı, hangi konuda tarama yapmak istediğini belirler. Bu konu, genellikle belirli bir araştırma sorusu veya alanı etrafında odaklanır.

**Veri Kaynaklarının Seçilmesi:** Araştırmacı, ilgili veri kaynaklarını seçer. Bu kaynaklar, akademik makaleler, kitaplar, dergiler, internet kaynakları, raporlar vb. olabilir.

**Veri Toplama:** Seçilen veri kaynakları kullanılarak ilgili literatür taranır. Bu aşamada, belirlenen konuyla ilgili önemli bilgiler, veri ve bulgular toplanır.

**Veri Analizi:** Toplanan veriler değerlendirilir. Bu aşamada, literatürdeki ana eğilimler, bulgular, sonuçlar ve ortak noktalar belirlenir.

**Sonuçların Çıkartılması:** Veri analizi sonuçlandığında, tarama modeli sonuçları özetlenir. Mevcut bilgilerin özeti yapılır ve konu hakkındaki genel görüşler belirtilir.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Evren ve örneklem, istatistiksel analizlerde önemli kavramlardır ve araştırmaların tasarımında büyük rol oynarlar. Evren veya popülasyon, araştırma veya istatistiksel analiz yapılmak istenen genel grubu temsil eder. Bu, belirli bir özellik taşıyan veya araştırılmak istenen tüm bireyleri veya ögeleri içerebilir. Örneklem, evrenden seçilen daha küçük bir alt kümedir. Çoğu zaman, evrenin tamamını incelemek zor veya maliyetli olduğundan, örnekleme yöntemleri kullanılarak daha küçük bir grup seçilir ve bu grup üzerinde analiz yapılır. Örnekleme, doğru ve temsil edici sonuçlar elde etmek için dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Araştırmalarda veri toplamak ve araştırma problemini yanıtlamak amacıyla evren ve örneklem belirlenmektedir. Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Antalya ilinde faaliyet gösteren Özel bir okulda öğrenim gören ilkokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, okulda öğrenim gören bütün ilkokul öğrencilerine ulaşılarak veri toplanması amaçlanmaktadır. Bu bakımdan araştırmada örneklem sınırlaması yapılmamıştır. 2022-2023 eğitim öğretim yılı itibarıyla okulda 250 İlkokulu öğrencisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış fakat okuldan ayrılmalar, devamsızlık ve isteksizlik gibi durumlar nedeniyle 236 öğrenciye ulaşılarak veriler elde edilmiş ve değerlendirilmiştir. Dolayısıyla araştırmada bu öğrencilerden veriler toplanarak öğrencilerin mizaç özellikleri ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler açıklanmaya çalışılmıştır.

**Tablo 3.1.** Öğrencilerin Değişkenine Göre Dağılımları

|              |       | N   | %    |
|--------------|-------|-----|------|
| Cinsiyet     | Erkek | 115 | 48,7 |
|              | Kız   | 121 | 51,3 |
| Sınıf Düzeyi | 1     | 86  | 36,4 |
|              | 2     | 64  | 27,1 |
|              | 3     | 56  | 23,7 |
|              | 4     | 30  | 12,7 |



Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %48,7'sinin erkek, %51,3'ünün ise kız olduğu belirlenmiştir. Buna göre cinsiyet bakımından kız ve erkek öğrencilerin dengeli bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre dağılımları incelendiğinde %36,4'ünün 1. sınıf, %27,1'inin 2. sınıf, %23,7'sinin 3. sınıf, %12,7'sinin ise 4. sınıf düzeyinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilgisayar Oyunu Oynama Düzeyi Ölçeği (21 madde) ve Çocuklar İçin Mizaç Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği**

Araştırmada Horzum ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve 5'li likert türünde hazırlanmıştır. Ölçeğin puanlaması hiçbir zaman (1) ve her zaman (5) aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanının yüksek olması öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 4 alt boyuttan meydana gelmekte olup 1. alt boyutta 11 madde, 2. alt boyutta 4 madde, 3. alt boyutta 3 madde ve 4. alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Alt boyutlarının adlandırılması sırasıyla “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma”, “Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme”, “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma”, “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” şeklindedir. Ölçeğin 4 alt boyutta açıkladığı toplam varyans %45 olup, ölçeğin geneline ilişkin Cronbac'h Alfa ( $\alpha$ ) güvenlik kat sayısı ,85 olarak belirlenmiştir. Bu bakımdan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu öğrencilerde bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılabileceği anlaşılmaktadır.

**Tablo 3.2.** Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun bağımlılığı Ölçeği Faktör Yapısı

| NO                                                                                                                                        | Madde Adı                                                                                                                                                                         | Döndürme Sonrası Yük Değ. | Silindiğinde a değ. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| Faktör 1                                                                                                                                  | “Bilgisayarda oyun oynamaktan vaz geçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” adlı bu faktör toplam varyansın %27’sini açıklıyor. Bu faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .83’tür. |                           |                     |
| M3                                                                                                                                        | Bilgisayarda oynadığım oyunu bitirmek için yemek yemeyi geciktiririm.                                                                                                             | .59                       | .83                 |
| M5                                                                                                                                        | Bilgisayar oyunu oynarken biri beni engellediğinde sinirlenirim.                                                                                                                  | .68                       | .81                 |
| M6                                                                                                                                        | Bilgisayar oyunu oynama zamanının gelmesini dört gözle beklerim.                                                                                                                  | .52                       | .81                 |
| M8                                                                                                                                        | Çoğu zaman bilgisayar oyunu oynamayı bırakmak istememe rağmen bırakamam.                                                                                                          | .58                       | .82                 |
| M9                                                                                                                                        | Bilgisayar oyunu oynamaya başladığımda bana verilen süreden daha uzun süre oyun oynarım.                                                                                          | .65                       | .82                 |
| M11                                                                                                                                       | Bilgisayar oyunu oynamaya doyamam.                                                                                                                                                | .62                       | .80                 |
| M14                                                                                                                                       | Bilgisayarda kaybettiğim bir oyunu kazanmak için tekrar oyun oynama ihtiyacı duyarım.                                                                                             | .58                       | .82                 |
| M17                                                                                                                                       | Bilgisayarda oyun oynamama izin vermedikleri için aileme kızarım.                                                                                                                 | .53                       | .82                 |
| M18                                                                                                                                       | Bilgisayar oyunu oynadığım zaman kendimi yalnız hissetmem.                                                                                                                        | .51                       | .83                 |
| M23                                                                                                                                       | Bilgisayar oyunu oynarken kendimi, çoğu zaman kendi kendime bir şeyler söylerken bulurum.                                                                                         | .48                       | .82                 |
| Faktör 2                                                                                                                                  | “Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” adlı bu faktör toplam varyansın %6.5’ini açıklıyor. Bu faktörün iç tutarlılık katsayısı .60’tır.        |                           |                     |
| M4                                                                                                                                        | Arkadaşlarımın beni kabul etmesi için ben de onların oynadığı bilgisayar oyunlarını oynarım.                                                                                      | .68                       | .53                 |
| M7                                                                                                                                        | Bilgisayar oyunu oynamadığım zamanlarda bilgisayarda oyun oynayacağım zamanı hayal ederim.                                                                                        | .64                       | .45                 |
| M13                                                                                                                                       | Bilgisayar oyunu bittikten sonra oyun esnasında yapmış olduğum hataları düşünürüm.                                                                                                | .52                       | .54                 |
| M22                                                                                                                                       | Gerçek hayatta bilgisayardaki oyun karakterlerimin özelliklerini gösteririm.                                                                                                      | .52                       | .54                 |
| Faktör 3                                                                                                                                  | “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” adlı bu faktör toplam varyansın %6’sını açıklıyor. Bu faktörün iç tutarlılık katsayısı .50’dir.                            |                           |                     |
| M15                                                                                                                                       | Bilgisayarda oyun oynamak için ödevimi aksatırım.                                                                                                                                 | .64                       | .33                 |
| M16                                                                                                                                       | Bilgisayarda oyun oynadığım için okula geç kalırım.                                                                                                                               | .66                       | .38                 |
| M20                                                                                                                                       | Okul dışındaki vaktimin çoğunu bilgisayar oyunu oynayarak geçiririm.                                                                                                              | .48                       | .33                 |
| Faktör 4                                                                                                                                  | “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” adlı bu faktör toplam varyansın %5.5’ini açıklıyor. Bu faktörün iç tutarlılık katsayısı .50’dir.                       |                           |                     |
| M1                                                                                                                                        | Bilgisayarda oyun oynamayı dışarıda vakit geçirmeye tercih ederim.                                                                                                                | .66                       | .44                 |
| M2                                                                                                                                        | Bilgisayarda oyun oynamak arkadaşlarımla birlikte olmaktan daha eğlencelidir.                                                                                                     | .52                       | .39                 |
| M10                                                                                                                                       | Bilgisayar oyunu oynadığım süre hakkında yanlış bilgi veririm.                                                                                                                    | .43                       | .43                 |
| M19                                                                                                                                       | Bilgisayarda oyun oynamayı diğer aktivitelere (spor yapma, tv izleme vb.) tercih ederim.                                                                                          | .70                       | .38                 |
| 21 maddelik ölçeğin tamamı ele alındığında toplam varyansın %45’ini açıklıyor. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. |                                                                                                                                                                                   |                           |                     |

Horzum ve diğerleri (2008) tarafından yapılabildiği araştırmada çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeğinin faktör yapısı yukarıdaki tabloda verilmiştir. Bu faktör yapısına ilişkin, faktör analizi ve güvenirlik analizi bu araştırmada elde edilen verilerle tekrar edilmiştir. Yapılana analiz sonucunda ölçekteki 4 alt boyutun meydana geldiği ve açıklanan toplam varyansın %51 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin güvenirliğine ilişkin yapılan analiz sonucunda alt boyutlardan “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” ,75,4; “Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” ,81,8; “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” ,74,6; “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” ,78,9 şeklinde bulunmuştur. Ek olarak ölçeğin toplam puanlarına ilişkin güvenirlik Alpha güvenirlik katsayısı ( $\alpha$ ) ,84,5 olarak bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeğinin geçerli ve güvenilir özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

### 3.3.2. Çocuklar İçin Mizaç Envanteri

Çocukların mizaç özelliklerinin belirlenmesi amacıyla “*Enneagram Kişilik Testi*” uygulanmıştır. Bu test online olarak, okul tarafından uygulanmış olup, araştırmacı tarafından ayrıca uygulanmamıştır. Enneagram, kişilik ve davranışları anlamak için kullanılan bir psikolojik modeldir. Bu model, insanların farklı mizaç tiplerine ve bu tiplerin temel özelliklerine odaklanır. Enneagram, dokuz farklı mizaç tipini temsil eden bir daire ve bu tipler arasındaki ilişkileri gösteren bir diyagramla temsil edilir. Enneagram, her bir mizaç tipinin temel motivasyonları, düşünce kalıpları, duygusal reaksiyonları ve davranış örüntülerini açıklamayı amaçlar. Bu sayede kişiler kendi davranışlarını, düşünce kalıplarını ve duygusal tepkilerini daha iyi anlayabilirler. Enneagram, kişisel gelişim, ilişkiler, iletişim ve liderlik gibi alanlarda kullanılır. Enneagram testleri, bireylerin hangi kişilik tipine daha yakın olduklarını anlamalarına yardımcı olur. Bu testler genellikle kişinin tercih ettiği davranışlar, düşünce kalıpları ve duygusal tepkiler hakkında sorular içerir. Sonuçlar, kişinin Enneagram mizaç tipini belirlemek için kullanılır (TRUITY, 2021).

Araştırma kapsamında öğrencilere uygulanmış olan Enneagram testine ilişkin verilere ek olarak farklı örneklemelerden elde edilen veriler güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Bu kapsamda 624 öğrencinin verisi ile analizler yapılmıştır. Analizlerde ilkökul düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin verileri kullanılmıştır. Bu öğrencilerden 1. sınıfta 150, 2. sınıfta 155, 3. sınıfta 160, 4. sınıfta 159 öğrenci verisi kullanılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizine 81 madde (her kişilik tipi ile ilgili 9 madde) dahil edilmiş, envanterin analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda envanterin güvenilirliğine ilişkin elde edilen veriler aşağıdaki tabloda (Tablo 3.3) verilmiştir.

**Tablo 3.3.** Enneagram Envanteri Güvenirlik Analizi Sonuçları

| Maddeler | Mizaç Tipi | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Madde Yoplama Korelasyon Değeri | N   |
|----------|------------|--------------------|----------------|---------------------------------|-----|
| Madde1   | Tip 1      | 2,09               | 1,174          | ,544                            | 624 |
| Madde2   | Tip 2      | 2,50               | 0,965          | ,424                            | 624 |
| Madde3   | Tip 3      | 1,78               | 1,252          | ,450                            | 624 |
| Madde4   | Tip 4      | 2,53               | 0,991          | ,480                            | 624 |

|         |       |      |       |      |     |
|---------|-------|------|-------|------|-----|
| Madde5  | Tip 5 | 1,83 | 1,359 | ,521 | 624 |
| Madde6  | Tip 6 | 2,25 | 1,257 | ,474 | 624 |
| Madde7  | Tip 7 | 2,44 | 1,021 | ,404 | 624 |
| Madde8  | Tip 8 | 1,78 | 1,379 | ,598 | 624 |
| Madde9  | Tip 9 | 1,33 | 1,655 | ,525 | 624 |
| Madde10 | Tip 1 | 1,99 | 1,302 | ,614 | 624 |
| Madde11 | Tip 2 | 2,58 | 0,907 | ,407 | 624 |
| Madde12 | Tip 3 | 1,90 | 1,328 | ,472 | 624 |
| Madde13 | Tip 4 | 0,92 | 1,620 | ,522 | 624 |
| Madde14 | Tip 5 | 1,60 | 1,519 | ,603 | 624 |
| Madde15 | Tip 6 | 1,83 | 1,368 | ,396 | 624 |
| Madde16 | Tip 7 | 2,10 | 1,318 | ,524 | 624 |
| Madde17 | Tip 8 | 1,81 | 1,394 | ,483 | 624 |
| Madde18 | Tip 9 | 1,91 | 1,413 | ,520 | 624 |
| Madde19 | Tip 1 | 1,37 | 1,514 | ,668 | 624 |
| Madde20 | Tip 2 | 1,96 | 1,378 | ,595 | 624 |
| Madde21 | Tip 3 | 1,78 | 1,417 | ,520 | 624 |
| Madde22 | Tip 4 | 1,62 | 1,564 | ,655 | 624 |
| Madde23 | Tip 5 | 1,19 | 1,563 | ,659 | 624 |
| Madde24 | Tip 6 | 1,46 | 1,515 | ,548 | 624 |
| Madde25 | Tip 7 | 2,41 | 1,182 | ,538 | 624 |
| Madde26 | Tip 8 | 1,94 | 1,310 | ,519 | 624 |
| Madde27 | Tip 9 | 2,28 | 1,050 | ,418 | 624 |
| Madde28 | Tip 1 | 1,66 | 1,392 | ,572 | 624 |
| Madde29 | Tip 2 | 2,23 | 1,271 | ,559 | 624 |
| Madde30 | Tip 3 | 1,93 | 1,300 | ,430 | 624 |
| Madde31 | Tip 4 | 2,29 | 1,206 | ,456 | 624 |
| Madde32 | Tip 5 | 0,79 | 1,668 | ,715 | 624 |
| Madde33 | Tip 6 | 1,33 | 1,498 | ,605 | 624 |
| Madde34 | Tip 7 | 2,38 | 1,136 | ,558 | 624 |
| Madde35 | Tip 8 | 1,26 | 1,557 | ,641 | 624 |
| Madde36 | Tip 9 | 1,76 | 1,338 | ,547 | 624 |
| Madde37 | Tip 1 | 1,42 | 1,442 | ,580 | 624 |
| Madde38 | Tip 2 | 2,19 | 1,248 | ,536 | 624 |

|         |       |      |       |      |     |
|---------|-------|------|-------|------|-----|
| Madde39 | Tip 3 | 1,64 | 1,469 | ,554 | 624 |
| Madde40 | Tip 4 | 2,47 | 1,066 | ,456 | 624 |
| Madde41 | Tip 5 | 1,17 | 1,657 | ,564 | 624 |
| Madde42 | Tip 6 | 2,01 | 1,302 | ,447 | 624 |
| Madde43 | Tip 7 | 2,17 | 1,260 | ,609 | 624 |
| Madde44 | Tip 8 | 1,35 | 1,605 | ,676 | 624 |
| Madde45 | Tip 9 | 1,45 | 1,538 | ,662 | 624 |
| Madde46 | Tip 1 | 1,45 | 1,513 | ,654 | 624 |
| Madde47 | Tip 2 | 2,14 | 1,343 | ,540 | 624 |
| Madde48 | Tip 3 | 2,04 | 1,340 | ,617 | 624 |
| Madde49 | Tip 4 | 1,27 | 1,547 | ,505 | 624 |
| Madde50 | Tip 5 | 1,31 | 1,500 | ,514 | 624 |
| Madde51 | Tip 6 | 1,55 | 1,461 | ,482 | 624 |
| Madde52 | Tip 7 | 2,56 | 0,956 | ,491 | 624 |
| Madde53 | Tip 8 | 1,32 | 1,503 | ,508 | 624 |
| Madde54 | Tip 9 | 1,08 | 1,636 | ,639 | 624 |
| Madde55 | Tip 1 | 1,58 | 1,512 | ,540 | 624 |
| Madde56 | Tip 2 | 2,83 | 0,659 | ,437 | 624 |
| Madde57 | Tip 3 | 1,88 | 1,428 | ,556 | 624 |
| Madde58 | Tip 4 | 1,56 | 1,699 | ,646 | 624 |
| Madde59 | Tip 5 | 0,99 | 1,770 | ,713 | 624 |
| Madde60 | Tip 6 | 1,49 | 1,578 | ,665 | 624 |
| Madde61 | Tip 7 | 1,92 | 1,357 | ,538 | 624 |
| Madde62 | Tip 8 | 2,41 | 1,104 | ,407 | 624 |
| Madde63 | Tip 9 | 1,44 | 1,534 | ,530 | 624 |
| Madde64 | Tip 1 | 0,86 | 1,547 | ,649 | 624 |
| Madde65 | Tip 2 | 2,29 | 1,164 | ,434 | 624 |
| Madde66 | Tip 3 | 1,64 | 1,433 | ,511 | 624 |
| Madde67 | Tip 4 | 2,35 | 1,201 | ,433 | 624 |
| Madde68 | Tip 5 | 0,44 | 1,567 | ,410 | 624 |
| Madde69 | Tip 6 | 2,03 | 1,321 | ,493 | 624 |
| Madde70 | Tip 7 | 2,10 | 1,466 | ,661 | 624 |
| Madde71 | Tip 8 | 1,51 | 1,607 | ,464 | 624 |
| Madde72 | Tip 9 | 0,41 | 1,490 | ,414 | 624 |

|         |       |      |       |      |     |
|---------|-------|------|-------|------|-----|
| Madde73 | Tip 1 | 2,01 | 1,379 | ,520 | 624 |
| Madde74 | Tip 2 | 2,08 | 1,269 | ,559 | 624 |
| Madde75 | Tip 3 | 1,69 | 1,555 | ,459 | 624 |
| Madde76 | Tip 4 | 1,82 | 1,440 | ,355 | 624 |
| Madde77 | Tip 5 | 0,47 | 1,574 | ,479 | 624 |
| Madde78 | Tip 6 | 2,42 | 1,136 | ,481 | 624 |
| Madde79 | Tip 7 | 1,97 | 1,369 | ,633 | 624 |
| Madde80 | Tip 8 | 0,52 | 1,549 | ,503 | 624 |
| Madde81 | Tip 9 | 1,31 | 1,474 | ,366 | 624 |

Envanterin güvenilirlik analizine ilişkin tablo incelendiğinde madde-toplam korelasyon değerleri bakımından en düşük korelasyon değerinin ,355 ve en yüksek korelasyon değerinin ,715 olduğu görülmektedir. Buna göre genel olarak, envanterdeki maddelerin korelasyon değerlerinin orta düzeyde olduğu, düşük korelasyona sahip olan madde bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca envanterin geneline ilişkin 81 maddenin toplam güvenilirlik katsayısının (Cronbac'h Alpha[ $\alpha$ ]) ,915 olduğu, güvenilirlik katsayısının yüksek düzeyde gerçekleştiği belirlenmiştir. Envantere ilişkin bu değerler dikkate alındığında, öğrencilerde mizaç tiplerinin belirlenmesine yönelik iç tutarlılığın sağlandığı ve envanterin güvenilir olduğu söylenebilir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama süreci bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda öğrencilere “Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmıştır. Ayrıca geçerliği ve güvenilirliği araştırmacı tarafından test edilmiş olan “Çocuklar İçin Mizaç Envanteri” kullanılmıştır. Mizaç envanterine ilişkin değerlendirmeler, kurum tarafından belirlenmiş olan ölçütler doğrultusunda yapılmış, her öğrencinin mizaç özelliklerine yönelik bulgular kurumdan alınmıştır. Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği ise araştırmacı tarafından okuldaki öğrencilere bizzat uygulanmıştır. Veriler online (çevrimiçi) toplamı olup, ölçekler öğrencilere e-posta ve whatsapp gibi sosyal medya araçları ile ulaştırılmıştır. Araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri bakımından demografik bilgi formunda veriler toplanarak değerlendirmeler yapılmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda veriler SPSS24 veri analiz programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde verilerin dağılımı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesine bağlı olarak veriler parametrik istatistiksel yöntemlerden bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testi analizleri ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımına ilişkin betimsel istatistik tablosu aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.4.** Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

| Ölçek Puanları                                                            | N   | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----------------|-----------|----------|
| Oyun Bağımlılığı                                                          | 236 | 42,64              | 13,469         | ,709      | ,475     |
| Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma | 236 | 23,26              | 8,295          | ,589      | -,280    |
| Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme   | 236 | 8,90               | 3,583          | ,658      | -,114    |
| Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma                      | 236 | 4,45               | 1,850          | 1,072     | 1,088    |
| Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme                  | 236 | 6,02               | 2,569          | 1,220     | 1,265    |

Öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiklere göre dağılımı incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığı görülmektedir. Dolayısıyla verilerde uç değerlerin bulunmadığı ve normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Araştırma sorularının cevaplanmasında kullanılan veri toplama araçları ve veri analiz tekniklerine ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo 3.5’te verilmiştir.

**Tablo 3.5.** Araştırma Sorularının Cevaplanmasında Kullanılan Veri Toplama Araçları ve Analiz Teknikleri

| Araştırma Sorusu                                                                                                                                         | Kullanılan Veri Toplama Aracı                                                      | Veri Analiz Tekniği       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Öğrencilerin mizaç tipleri nedir?                                                                                                                        | <i>Enneagram Kişilik Testi</i>                                                     | Betimsel istatistik       |
| Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri nedir?                                                                                                           | Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği                                   | Betimsel istatistik       |
| Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?                                            | Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği                                   | Bağımsız örneklem t testi |
| Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?                                        | Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği                                   | ANOVA testi               |
| Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri mizaç özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Alt boyutlara göre bir farklılık göstermekte midir? | Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği<br><i>Enneagram Kişilik Testi</i> | ANOVA testi               |



## DORDUNCU BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğine verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların demografik özelliklerle ilişkilendirilmesine ve araştırmanın amacı doğrultusunda öğrencilerin mizaç özellikleri ile karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

#### 4.1. Araştırmanın “Öğrencilerin Mizaç Tipleri Nedir?” Sorusuna İlişkin Bulgular

**Tablo 4.1.** Öğrencilerin Mizaç Tipi Değişkenine Göre Dağılımları

| Mizaç Tipi                                 | N   | %    |
|--------------------------------------------|-----|------|
| İfade Edilmeyen                            | 6   | 2,5  |
| Standartları Yüksek Mükemmeliyetçi Kuralcı | 28  | 11,9 |
| Yardımsever Destekleyici Şefkatli          | 67  | 28,4 |
| Hırslı Rekabetçi Öne Çıkan                 | 28  | 11,9 |
| Özgün Anlam Arayan Hassas                  | 6   | 2,5  |
| Gözlemleyen Akılcı Derin Düşünen           | 2   | ,8   |
| Tedbirli Temkinli Güven Arayan             | 26  | 11,0 |
| Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı          | 69  | 29,2 |
| Güç Odaklı Cesur Baskın                    | 2   | ,8   |
| Barışçıl Uyumlu Hakim                      | 2   | ,8   |
| Toplam                                     | 236 | 100% |

Öğrencilerin mizaç tipleri “*Enneagram Kişilik Testi*” ile belirlenmiştir. Bu testten elde edilen verilere göre öğrencilerin %2,5'inin Mizaç tipini belirtmediği, %11,9'unun standartları yüksek mükemmeliyetçi kuralcı, %28,4'ünün Yardımsever Destekleyici Şefkatli, %11,9'unun Hırslı Rekabetçi Öne Çıkan, %2,5'inin Özgün Anlam Arayan Hassas, %8'inin Gözlemleyen Akılcı Derin Düşünen, %11'inin Tedbirli Temkinli Güven Arayan, %29,2'sinin Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı, %8'inin Güç Odaklı Cesur Baskın, %8'inin Barışçıl Uyumlu Hakim şeklinde belirlendiği görülmektedir. Öğrencilerin Mizaç tiplerine göre dağılımları

incelendiğinde Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı (7), Yardımsever Destekleyici Şefkatli (2), Standartları Yüksek Mükemmeliyetçi Kuralcı (1) ve Tedbirli Temkinli Güven Arayan (6) mizaç türlerine sahip öğrencilerin çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır

**Tablo 4.2.** Öğrencilerin Mizaç Kanadı Değişkenine Göre Dağılımları

| Mizaç Tipi                                 | N   | %    |
|--------------------------------------------|-----|------|
| Kanat Yok                                  | 38  | 16,1 |
| Standartları Yüksek Mükemmeliyetçi Kuralcı | 31  | 13,1 |
| Yardımsever Destekleyici Şefkatli          | 38  | 16,1 |
| Hırslı Rekabetçi Öne Çıkan                 | 34  | 14,4 |
| Gözlemleyen Akılcı Derin Düşünen           | 6   | 2,5  |
| Tedbirli Temkinli Güven Arayan             | 29  | 12,3 |
| Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı          | 20  | 8,5  |
| Güç Odaklı Cesur Baskın                    | 33  | 14,0 |
| Barışçıl Uyumlu Hakim                      | 7   | 3,0  |
| Toplam                                     | 236 | 100  |

Öğrencilerin mizaç kanadı değişkenine göre dağılımları incelendiğinde %16,1'inin kanadının olmadığı, yüzde 13,1'inin Standartları Yüksek Mükemmeliyetçi Kuralcı, %16,1'inin Yardımsever Destekleyici Şefkatli, %14,4'ünün Hırslı Rekabetçi Öne Çıkan, %2,5'inin Gözlemleyen Akılcı Derin Düşünen, %12,3'ünün Tedbirli Temkinli Güven Arayan, %8,5'inin Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı, %14'ünün Güç Odaklı Cesur Baskın, %3'ünün Barışçıl Uyumlu Hakim şeklinde ortaya çıktığı gelmiştir. Buna göre öğrencilerin çeşitli mizaç tiplerine yönelik kanatlarının bulunduğu en az görülen Mizaç kanatlarının Gözlemleyen Akılcı Derin Düşünen (5) ve Barışçıl Uyumlu Hakim (9) şeklinde ortaya çıktığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

|                            |   | Cinsiyet |        | Toplam |
|----------------------------|---|----------|--------|--------|
|                            |   | Erkek    | Kız    |        |
| 0                          | N | 5        | 1      | 6      |
|                            | % | 4,3%     | 0,8%   | 2,5%   |
| Standartları Yüksek        | N | 15       | 13     | 28     |
|                            | % | 13,0%    | 10,7%  | 11,9%  |
| Mükemmeliyetçi Kuralcı     | N | 29       | 38     | 67     |
|                            | % | 25,2%    | 31,4%  | 28,4%  |
| Yardımsever Destekleyici   | N | 13       | 15     | 28     |
|                            | % | 11,3%    | 12,4%  | 11,9%  |
| Şefkatli                   | N | 2        | 4      | 6      |
|                            | % | 1,7%     | 3,3%   | 2,5%   |
| Hırslı Rekabetçi Öne Çıkan | N | 1        | 1      | 2      |
|                            | % | 0,9%     | 0,8%   | 0,8%   |
| Özgün Anlam Arayan Hassas  | N | 7        | 19     | 26     |
|                            | % | 6,1%     | 15,7%  | 11,0%  |
| Gözlemleyen Akılcı Derin   | N | 40       | 29     | 69     |
|                            | % | 34,8%    | 24,0%  | 29,2%  |
| Düşünen                    | N | 1        | 1      | 2      |
|                            | % | 0,9%     | 0,8%   | 0,8%   |
| Tedbirli Temkinli Güven    | N | 2        | 0      | 2      |
|                            | % | 1,7%     | 0,0%   | 0,8%   |
| Arayan                     | N | 115      | 121    | 236    |
|                            | % | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |
| Neşeli Yenilikçi Meraklı   | N | 115      | 121    | 236    |
|                            | % | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |
| Maceracı                   | N | 115      | 121    | 236    |
|                            | % | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |
| Güç Odaklı Cesur Baskın    | N | 115      | 121    | 236    |
|                            | % | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |
| Barışçıl Uyumlu Hakim      | N | 115      | 121    | 236    |
|                            | % | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |
| Toplam                     | N | 115      | 121    | 236    |
|                            | % | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |

Öğrencilerin mizaç tiplerinin cinsiyetle olan ilişkisi yüzde ve frekans dağılımı ile incelenmiştir. Yapılan analizde araştırmaya katılan öğrencilerin %28,4'ünün

yardımsever destekleyici şefkatli, %29,2'sinin ise neşeli yenilikçi meraklı maceracı mizaç tipine sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerde bu iki mizaç tipi ağırlıklı olarak ortaya çıkmıştır. Bu mizaç tiplerinden Yardımsever Destekleyici Şefkatli Mizaç tipi bakımından erkeklerin %25,2'si, kızların ise %31,4'ü bu mizaç tipi içerisinde yer almaktadır. Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı Mizaç tipi bakımından erkeklerin %34,8'i ve kız öğrencilerin %24'ü bu Mizaç tipi içerisinde yer almıştır. Bu Mizaç tiplerinin yanında öğrencilerin toplamda %10 1,9'u Standartları Yüksek Mükemmeliyetçi Kuralcı; benzer şekilde %11,9'unun da Hırslı Rekabetçi Öne Çıkan mizaç tipine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.4.** Öğrencilerin Yardımsever Destekleyici Şefkatli Mizaç Tiplerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

| Yardımsever Destekleyici Şefkatli                                          | Cinsiyet | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | t     | sd | p    |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------------------|----------------|-------|----|------|
| Oyun Bağımlılığı                                                           | Erkek    | 29 | 46,79              | 14,934         | 2,538 | 65 | ,014 |
|                                                                            | Kız      | 38 | 38,53              | 11,742         |       |    |      |
| Bilgisayarda oyun oynamaktan vaz geçememe ve engellendiğinde rahatsız olma | Erkek    | 29 | 26,41              | 9,175          | 2,858 | 65 | ,006 |
|                                                                            | Kız      | 38 | 20,66              | 7,313          |       |    |      |
| Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme    | Erkek    | 29 | 9,79               | 3,579          | 1,404 | 65 | ,165 |
|                                                                            | Kız      | 38 | 8,55               | 3,584          |       |    |      |
| Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma                       | Erkek    | 29 | 4,48               | 1,825          | ,550  | 65 | ,585 |
|                                                                            | Kız      | 38 | 4,24               | 1,807          |       |    |      |
| Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme                   | Erkek    | 29 | 6,10               | 3,244          | 1,655 | 65 | ,103 |
|                                                                            | Kız      | 38 | 5,08               | 1,761          |       |    |      |

“Yardımsever Destekleyici Şefkatli” mizaç özelliği ile ilgili olarak Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Buna göre erkek öğrencilerin “oyun bağımlılığı” düzeylerinin ve “bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.5.** Öğrencilerin Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı Mizaç Tiplerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

| Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı                                          | Cinsiyet | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | t     | sd | p    |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------------------|----------------|-------|----|------|
| Oyun Bağımlılığı                                                           | Erkek    | 40 | 46,70              | 14,788         | 1,573 | 67 | ,120 |
|                                                                            | Kız      | 29 | 41,52              | 11,488         |       |    |      |
| Bilgisayarda oyun oynamaktan vaz geçememe ve engellendiğinde rahatsız olma | Erkek    | 40 | 24,98              | 7,810          | 1,050 | 67 | ,298 |
|                                                                            | Kız      | 29 | 23,10              | 6,548          |       |    |      |
| Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme    | Erkek    | 40 | 10,43              | 4,679          | 2,020 | 67 | ,047 |
|                                                                            | Kız      | 29 | 8,34               | 3,487          |       |    |      |
| Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma                       | Erkek    | 40 | 4,95               | 2,396          | 1,768 | 67 | ,082 |
|                                                                            | Kız      | 29 | 4,07               | 1,412          |       |    |      |
| Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme                   | Erkek    | 40 | 6,35               | 2,957          | ,522  | 67 | ,604 |
|                                                                            | Kız      | 29 | 6,00               | 2,435          |       |    |      |

“Yardımsever Destekleyici Şefkatli” mizaç özelliği ile ilgili olarak Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.6.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması

|               |                | Sınıf Düzeyi |       |       |       | Toplam |       |
|---------------|----------------|--------------|-------|-------|-------|--------|-------|
|               |                | 1            | 2     | 3     | 4     |        |       |
| Mizaç<br>Tipi | 0              | N            | 3     | 0     | 3     | 0      | 6     |
|               |                | %            | 3,5%  | 0,0%  | 5,4%  | 0,0%   | 2,5%  |
|               | Standartları   | N            | 10    | 8     | 7     | 3      | 28    |
|               | Yüksek         |              |       |       |       |        |       |
|               | Mükemmeliyetçi | %            | 11,6% | 12,5% | 12,5% | 10,0%  | 11,9% |
|               | Kuralcı        |              |       |       |       |        |       |
|               | Yardımsever    | N            | 25    | 22    | 15    | 5      | 67    |

|                       |   |       |       |       |       |       |
|-----------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Destekleyici Şefkatli | % | 29,1% | 34,4% | 26,8% | 16,7% | 28,4% |
| Hırslı Rekabetçi      | N | 8     | 11    | 7     | 2     | 28    |
| Öne Çıkan             | % | 9,3%  | 17,2% | 12,5% | 6,7%  | 11,9% |
| Özgün Anlam           | N | 1     | 2     | 1     | 2     | 6     |
| Arayan Hassas         | % | 1,2%  | 3,1%  | 1,8%  | 6,7%  | 2,5%  |
| Gözlemleyen           | N | 0     | 1     | 1     | 0     | 2     |
| Akılcı Derin Düşünen  | % | 0,0%  | 1,6%  | 1,8%  | 0,0%  | 0,8%  |
| Tedbirli Temkinli     | N | 9     | 9     | 4     | 4     | 26    |
| Güven Arayan          | % | 10,5% | 14,1% | 7,1%  | 13,3% | 11,0% |
| Neşeli Yenilikçi      | N | 30    | 10    | 15    | 14    | 69    |
| Meraklı Maceracı      | % | 34,9% | 15,6% | 26,8% | 46,7% | 29,2% |
| Güç Odaklı Cesur      | N | 0     | 0     | 2     | 0     | 2     |
| Baskın                | % | 0,0%  | 0,0%  | 3,6%  | 0,0%  | 0,8%  |
| Barışçıl Uyumlu       | N | 0     | 1     | 1     | 0     | 2     |
| Hakim                 | % | 0,0%  | 1,6%  | 1,8%  | 0,0%  | 0,8%  |
| Toplam                | N | 86    | 64    | 56    | 30    | 236   |
|                       | % | 100%  | 100%  | 100%  | 100%  | 100%  |

Öğrencilerin Mizaç tipleri sınıf düzeyi değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları ile incelenmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin toplamda %28,4'ü Yardımsever Destekleyici Şefkatli; %29,2'si Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı mizaç türüne sahiptir. Yardımsever Destekleyici Şefkatli mizaç türü bakımından 1. sınıftaki öğrencilerin %29,1'i, 2. sınıftaki öğrencilerin %34,4'ü, 3. sınıftaki öğrencilerin %26,8'i, 4. sınıftaki öğrencilerin ise %16,7'si bu mizaç tipi içerisinde yer almıştır. Ayrıca Neşeli Yenilikçi Meraklı Maceracı mizaç tipi bakımından 1. sınıftaki öğrencilerin %34,9'u, 2. sınıftaki öğrencilerin %15,6'sı, 3. sınıftaki öğrencilerin %26,8'i, 4. sınıftaki öğrencilerin ise %46,7'sinin bu mizaç tipi içerisinde yer aldığı belirlenmiştir.

#### 4.2. Öğrencilerin “Oyun Bağımlılığı Düzeyleri Nedir?” Sorusuna İlişkin Bulgular

**Tablo 4.7.** Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Düzeyleri

| Ölçek Puanları                                                            | N   | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----------------|
| Oyun Bağımlılığı                                                          | 236 | 42,64              | 13,469         |
| Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma | 236 | 23,26              | 8,295          |
| Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme   | 236 | 8,90               | 3,583          |
| Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma                      | 236 | 4,45               | 1,850          |
| Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme                  | 236 | 6,02               | 2,569          |

Öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeği puanları incelendiğinde 11 maddeden meydana gelen “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” boyutu puan ortalamasının 23,26 olduğu görülmektedir. 4 maddeden meydana gelen “Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” boyutu puan ortalamasının 8,90 olduğu görülmektedir. 3 maddeden meydana gelen “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” boyutu puan ortalamasının 4,45 olduğu görülmektedir. 4 maddeden meydana gelen “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” boyutu puan ortalamasının 6,02 olduğu görülmektedir. Toplam 24 maddeden meydana gelen oyun bağımlılığı ölçeği puan ortalamasının ise 42,64 olduğu görülmektedir. Bu ölçekteki madde sayısının 24 olduğu ve 5’li likert türünde olduğu dikkate alındığında, öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

#### 4.3. Araştırmanın “Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?” Sorusuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın ikinci sorusu “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” cevaplamayı hedeflemektedir. Bunun için veriler analiz edilmiş olup bulgular tablo 4.5’te gösterilmiştir.

**Tablo 4.8.** Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

|                                                                           | Cinsiyet | N   | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | t     | sd  | p    |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-----|--------------------|----------------|-------|-----|------|
| Oyun Bağımlılığı                                                          | Erkek    | 115 | 45,62              | 14,161         | 3,389 | 234 | ,001 |
|                                                                           | Kız      | 121 | 39,80              | 12,172         |       |     |      |
| Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma | Erkek    | 115 | 24,90              | 8,670          | 3,022 | 234 | ,003 |
|                                                                           | Kız      | 121 | 21,69              | 7,634          |       |     |      |
| Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme   | Erkek    | 115 | 9,57               | 3,740          | 2,810 | 234 | ,005 |
|                                                                           | Kız      | 121 | 8,27               | 3,322          |       |     |      |
| Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma                      | Erkek    | 115 | 4,76               | 2,050          | 2,480 | 234 | ,014 |
|                                                                           | Kız      | 121 | 4,17               | 1,593          |       |     |      |
| Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme                  | Erkek    | 115 | 6,39               | 2,919          | 2,175 | 234 | ,031 |
|                                                                           | Kız      | 121 | 5,67               | 2,138          |       |     |      |

Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puanlarda anlamlı farklılık meydana geldiği görülmüştür ( $p \leq 0,05$ ). Meydana gelen farklılığa ilişkin tıp ortalama puanları incelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre oyun bağımlılığı ölçeğinin hem toplam puanlarında hem de alt boyutlarına ilişkin puanlarda erkeklerin bağımlılık düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.



#### 4.4. Araştırmanın “Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?” Sorusuna Yönelik Bulgular

**Tablo 4.9.** Öğrencilerin Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırması

|                                                                            | Sınıf Düzeyi | N   | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | sd | F     | p                            |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|--------------------|----------------|----|-------|------------------------------|
| Oyun Bağımlılığı                                                           | 1            | 86  | 42,49              | 12,458         | 3  | 1,823 | ,144                         |
|                                                                            | 2            | 64  | 41,73              | 13,215         |    |       |                              |
|                                                                            | 3            | 56  | 41,13              | 14,480         |    |       |                              |
|                                                                            | 4            | 30  | 47,80              | 14,296         |    |       |                              |
|                                                                            | Toplam       | 236 | 42,64              | 13,469         |    |       |                              |
| Bilgisayarda oyun oynamaktan vaz geçememe ve engellendiğinde rahatsız olma | 1            | 86  | 22,99              | 7,257          | 3  | 3,656 | ,013<br>4>3*<br>4>2*<br>4>1* |
|                                                                            | 2            | 64  | 22,72              | 8,568          |    |       |                              |
|                                                                            | 3            | 56  | 21,89              | 8,457          |    |       |                              |
|                                                                            | 4            | 30  | 27,73              | 9,108          |    |       |                              |
|                                                                            | Toplam       | 236 | 23,26              | 8,295          |    |       |                              |
| Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme    | 1            | 86  | 8,62               | 3,704          | 3  | ,300  | ,826                         |
|                                                                            | 2            | 64  | 9,08               | 3,696          |    |       |                              |
|                                                                            | 3            | 56  | 9,00               | 3,459          |    |       |                              |
|                                                                            | 4            | 30  | 9,17               | 3,323          |    |       |                              |
|                                                                            | Toplam       | 236 | 8,90               | 3,583          |    |       |                              |
| Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma                       | 1            | 86  | 4,90               | 2,058          | 3  | 2,786 | ,042<br>1>3*                 |
|                                                                            | 2            | 64  | 4,22               | 1,598          |    |       |                              |
|                                                                            | 3            | 56  | 4,09               | 1,751          |    |       |                              |
|                                                                            | 4            | 30  | 4,37               | 1,732          |    |       |                              |
|                                                                            | Toplam       | 236 | 4,45               | 1,850          |    |       |                              |
| Bilgisayar oyunu                                                           | 1            | 86  | 5,99               | 2,672          | 3  | ,737  | ,531                         |

|                          |     |      |       |       |
|--------------------------|-----|------|-------|-------|
| oynamayı başka           | 2   | 64   | 5,72  | 2,374 |
| etkinliklere tercih etme | 3   | 56   | 6,14  | 2,590 |
|                          | 4   | 30   | 6,53  | 2,662 |
| Toplam                   | 236 | 6,02 | 2,569 |       |

Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda oyun bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Bununla birlikte aritmetik ortalama puanları incelendiğinde 4. sınıf öğrencilerinin oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca ölçeğin "Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme" ve "Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme" puanları bakımından da sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği görülmektedir ( $p>,05$ ). Buna karşılıklı ölçeğin "Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma" ve "Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma" puanlarında anlamın farklı meydana geldiği tespit edilmiştir ( $p\leq,05$ ). Meydana gelen anlamlı farklılığa ilişkin grup içi karşılaştırmalar Tukey testi ile yapılmıştır. Buna göre 4. sınıf düzeyindeki öğrencilerin bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca 1. sınıftaki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma durumunu 3. sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla 4. sınıf düzeyindeki öğrencilerde oyuna bağımlı olma ve oyundan kendini alamama, 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerde ise bilgisayar oyunu oynarken görevlerini aksatma durumlarının daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

**4.5. Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri mizaç özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Alt boyutlara göre bir farklılık göstermekte midir?” Sorusuna Yönelik Bulgular**

**Tablo 4.10.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre Oyun Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırması

|                  | Mizaç Tipleri       | N   | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Sd | F    | p    |
|------------------|---------------------|-----|--------------------|----------------|----|------|------|
|                  |                     |     |                    |                |    |      |      |
| Oyun Bağımlılığı | 0                   | 6   | 48,33              | 12,533         | 9  | ,908 | ,519 |
|                  | Standartları Yüksek |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Mükemmeliyetçi      | 28  | 38,68              | 11,405         |    |      |      |
|                  | Kuralcı             |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Yardımsever         |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Destekleyici        | 67  | 42,10              | 13,746         |    |      |      |
|                  | Şefkatli            |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Hırslı Rekabetçi    | 28  | 43,54              | 13,404         |    |      |      |
|                  | Öne Çıkan           |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Özgün Anlam         | 6   | 46,17              | 12,719         |    |      |      |
|                  | Arayan Hassas       |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Gözlemleyen Akılcı  | 2   | 45,00              | 1,414          |    |      |      |
|                  | Derin Düşünen       |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Tedbirli Temkinli   | 26  | 39,35              | 14,080         |    |      |      |
|                  | Güven Arayan        |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Neşeli Yenilikçi    | 69  | 44,52              | 13,653         |    |      |      |
|                  | Meraklı Maceracı    |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Güç Odaklı Cesur    | 2   | 41,00              | 12,728         |    |      |      |
|                  | Baskın              |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Barışçıl Uyumlu     | 2   | 52,50              | 30,406         |    |      |      |
|                  | Hakim               |     |                    |                |    |      |      |
|                  | Toplam              | 236 | 6,02               | 2,569          |    |      |      |

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeği puanları mizaç tiplerine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ( $F: ,811$ ;  $p>,05$ ). Buna göre öğrencilerin oyun bağımlılığı bakımından mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte yanıtlara ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde *barışçıl uyumlu hâkim* mizaç tipine sahip olan öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşılık ise *standartları yüksek mükemmeliyetçi kuralcı ve tedbirli temkinli güven arayan* mizaç tipine sahip öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.11.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma” Puanlarının Karşılaştırması

| Mizaç Tipleri                | N  | Aritmetik Standart |       | Sd | F    | P    |
|------------------------------|----|--------------------|-------|----|------|------|
|                              |    | Ortalama           | Sapma |    |      |      |
| 0                            | 6  | 26,17              | 8,704 | 9  | ,811 | ,607 |
| Standartları Yüksek          |    |                    |       |    |      |      |
| Mükemmeliyetçi               | 28 | 21,04              | 7,545 |    |      |      |
| Kuralcı                      |    |                    |       |    |      |      |
| Bilgisayarda Yardımsever     |    |                    |       |    |      |      |
| oyun Destekleyici            | 67 | 23,15              | 8,599 |    |      |      |
| oynamaktan Şefkatli          |    |                    |       |    |      |      |
| vazgeçememe Hırslı Rekabetçi | 28 | 24,14              | 9,411 |    |      |      |
| ve Öne Çıkan                 |    |                    |       |    |      |      |
| engellendiğinde Özgün Anlam  | 6  | 24,33              | 7,941 |    |      |      |
| rahatsız olma Arayan Hassas  |    |                    |       |    |      |      |
| Gözlemleyen Akılcı           | 2  | 25,00              | ,000  |    |      |      |
| Derin Düşünen                |    |                    |       |    |      |      |
| Tedbirli Temkinli            | 26 | 21,15              | 8,921 |    |      |      |
| Güven Arayan                 |    |                    |       |    |      |      |

|                  |     |       |        |
|------------------|-----|-------|--------|
| Neşeli Yenilikçi | 69  | 24,19 | 7,315  |
| Meraklı Maceracı |     |       |        |
| Güç Odaklı Cesur | 2   | 20,50 | 9,192  |
| Baskın           |     |       |        |
| Barışçıl Uyumlu  | 2   | 30,00 | 21,213 |
| Hakim            |     |       |        |
| Toplam           | 236 | 23,26 | 8,295  |

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğinin "Bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma" alt boyutuna ilişkin puanlar mizaç tiplerine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ( $F: ,811$ ;  $p>,05$ ). Buna göre öğrencilerin bilgisayar oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma bakımından mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte yanıtlara ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde *barışçıl uyumlu hakim* mizaç tipine sahip olan öğrencilerin bilgisayarda oyun oynamaktan vazgeçememe ve engellendiğinde rahatsız olma durumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.12.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme” Puanlarının Karşılaştırması

|                | Mizaç Tipleri       | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Sd | F     | p    |
|----------------|---------------------|----|--------------------|----------------|----|-------|------|
| Bilgisayar     | 0                   | 6  | 9,17               | 2,483          |    |       |      |
| oyununu        | Standartları Yüksek |    |                    |                |    |       |      |
| hayalinde      | Mükemmeliyetçi      | 28 | 8,25               | 3,038          |    |       |      |
| yaşatma ve     | Kuralcı             |    |                    |                | 9  | 1,031 | ,416 |
| gerçek         | Yardımsever         |    |                    |                |    |       |      |
| hayatıyla      | Destekleyici        | 67 | 9,09               | 3,609          |    |       |      |
| ilişkilendirme | Şefkatli            |    |                    |                |    |       |      |

|                                      |     |       |       |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|
| Hırslı Rekabetçi<br>Öne Çıkan        | 28  | 8,46  | 2,835 |
| Özgün Anlam<br>Arayan Hassas         | 6   | 9,83  | 3,764 |
| Gözlemleyen Akılcı<br>Derin Düşünen  | 2   | 8,50  | 2,121 |
| Tedbirli Temkinli<br>Güven Arayan    | 26  | 7,42  | 2,715 |
| Neşeli Yenilikçi<br>Meraklı Maceracı | 69  | 9,55  | 4,317 |
| Güç Odaklı Cesur<br>Baskın           | 2   | 10,00 | 1,414 |
| Barışçıl Uyumlu<br>Hakim             | 2   | 10,50 | 3,536 |
| Toplam                               | 236 | 8,90  | 3,583 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğinin "Bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme" alt boyutuna ilişkin puanlar mizaç tiplerine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir (F: 1,031;  $p>,05$ ). Buna göre öğrencilerin bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme bakımından mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte yanıtlara ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde *özgün anlam arayan hassas*, *güç odaklı cesur baskın* ve *barışçıl uyumlu hakim* mizaç tiplerine sahip olan öğrencilerin bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatıyla ilişkilendirme durumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.13.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma” Puanlarının Karşılaştırması

|                                                                     | Mizaç Tipleri       | N   | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Sd | F    | p    |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|--------------------|----------------|----|------|------|
| Bilgisayar<br>oyunu<br>oynamaktan<br>dolayı<br>görevleri<br>aksatma | 0                   | 6   | 5,17               | 2,137          | 9  | ,831 | ,588 |
|                                                                     | Standartları Yüksek |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Mükemmeliyetçi      | 28  | 3,89               | 1,197          |    |      |      |
|                                                                     | Kuralcı             |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Yardımsever         |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Destekleyici        | 67  | 4,34               | 1,805          |    |      |      |
|                                                                     | Şefkatli            |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Hırslı Rekabetçi    | 28  | 4,64               | 1,704          |    |      |      |
|                                                                     | Öne Çıkan           |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Özgün Anlam         | 6   | 5,50               | 2,168          |    |      |      |
|                                                                     | Arayan Hassas       |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Gözlemleyen Akılcı  | 2   | 4,00               | 1,414          |    |      |      |
|                                                                     | Derin Düşünen       |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Tedbirli Temkinli   | 26  | 4,42               | 2,003          |    |      |      |
|                                                                     | Güven Arayan        |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Neşeli Yenilikçi    | 69  | 4,58               | 2,075          |    |      |      |
|                                                                     | Meraklı Maceracı    |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Güç Odaklı Cesur    | 2   | 3,50               | ,707           |    |      |      |
|                                                                     | Baskın              |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Barışçıl Uyumlu     | 2   | 5,50               | 2,121          |    |      |      |
|                                                                     | Hakim               |     |                    |                |    |      |      |
|                                                                     | Toplam              | 236 | 4,45               | 1,850          |    |      |      |

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğinin "Bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma" alt boyutuna ilişkin puanlar mizaç tiplerine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar

arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir (F: ,831;  $p>,05$ ). Buna göre öğrencilerin bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma bakımından mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte yanıtlara ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde *özgün anlam arayan hassas* mizaç tipine sahip olan öğrencilerin bilgisayar oyunu oynarken görevlerini aksatma durumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.14.** Öğrencilerin Mizaç Tiplerine Göre “Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme” Puanlarının Karşılaştırması

| Mizaç Tipleri             | N  | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Sd | F    | p    |
|---------------------------|----|--------------------|----------------|----|------|------|
| 0                         | 6  | 7,83               | 2,714          | 9  | ,995 | ,445 |
| Standartları Yüksek       |    |                    |                |    |      |      |
| Mükemmeliyetçi            | 28 | 5,50               | 1,503          |    |      |      |
| Kuralcı                   |    |                    |                |    |      |      |
| Yardımsever               |    |                    |                |    |      |      |
| Destekleyici              | 67 | 5,52               | 2,543          |    |      |      |
| Şefkatli                  |    |                    |                |    |      |      |
| Hırslı Rekabetçi          | 28 | 6,29               | 2,209          |    |      |      |
| Öne Çıkan                 |    |                    |                |    |      |      |
| Özgün Anlam Arayan Hassas | 6  | 6,50               | 2,074          |    |      |      |
| Gözlemleyen Akılcı        | 2  | 7,50               | ,707           |    |      |      |
| Derin Düşünen             |    |                    |                |    |      |      |
| Tedbirli Temkinli         | 26 | 6,35               | 3,405          |    |      |      |
| Güven Arayan              |    |                    |                |    |      |      |
| Neşeli Yenilikçi          | 69 | 6,20               | 2,736          |    |      |      |
| Meraklı Maceracı          |    |                    |                |    |      |      |
| Güç Odaklı Cesur Baskın   | 2  | 7,00               | 1,414          |    |      |      |



|                          |     |      |       |
|--------------------------|-----|------|-------|
| Barişçıl Uyumlu<br>Hakim | 2   | 6,50 | 3,536 |
| Toplam                   | 236 | 6,02 | 2,569 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun bağımlılığı ölçeğinin "Bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme" alt boyutuna ilişkin puanlar mizaç tiplerine göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ( $F: ,995; p>,05$ ). Buna göre öğrencilerin bilgisayar oyunu oynamayı başka etkinliklere tercih etme bakımından mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmada 2023 yılında Antalya ilinde faaliyet gösteren ilkokul öğrencilerinin mizaç tipleri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda yapılan araştırmada, toplam 236 öğrencinin katılımıyla mizaç tipleri ve dijital oyun bağımlılığı incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, araştırma verilerinin analizi sonucunda ulaşılan bulguların ilgili literatürdeki araştırma bulgularıyla karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

#### 5.1.Araştırmanın “Öğrencilerin mizaç tipleri nedir?” Sorusuna İlişkin Tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin en fazla sahip oldukları mizaç türünün *yardımsever destekleyici şefkatli ve neşeli yenilikçi meraklı maceracı* şeklinde ortaya çıktığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Demirli (2022) tarafından yapılan araştırmada mizaç özelliklerine göre okul temelli program geliştirme çalışması yapılmış ve en çok görülen mizaç tipinin birinci sınıflar için iddialı, ikinci sınıflar için yardımsever, üçüncü ve dördüncü sınıflar için barış odaklı mizaç tiplerinin daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir. Bununla birlikte her sınıfta yardımsever, maceracı, özgün ve araştırmacı mizaç tiplerine uygun öğrenciler olduğu ifade edilmiştir. Vollmer ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada bilgisayar oyunlarının çocuklarda kişilik gelişimi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin cinsiyet bakımından ve sınıf düzeyi bakımından farklılık meydana geldiği belirlenmiştir.

#### 5.2.Araştırmanın “Öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri nedir?” Sorusuna İlişkin Tartışma

Öğrencilerin oyun bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Aydoğdu (2018) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde, öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını incelediği araştırmada, bağımlılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Erden ve Bulut (2023)

tarafından yapılan araştırmada ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılık gösterdiği, genel olarak ilkokul düzeyinde bağımlılığın daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Nergiz ve Fidan Nergiz (2021) tarafından yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığının incelendiği lisansüstü tezlerin incelendiği araştırmada sınıf düzeyi aha düşük olan ilkokul öğrencilerinde dijital oyunlara bağımlılık durumunun daha düşük olduğu görölmüştür. Moçoşoğu ve Yorulmaz (2023) tarafından yapılan araştırmada 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin orta düzeyde oluğu belirlenmiştir. Öztürk ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada ilkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Oral ve Arabacioğu (2019) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin düşük düzeyde olduğu, araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %14'ünün dijital oyun bağımlısı olarak nitelendirilebileceği belirlenmiştir.

### **5.3.Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Sorusuna İlişkin Tartışma**

Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Benzer şekilde Aydoğu (2018) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde, öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını incelediği araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre farklılık meydana geldiği ve erkek öğrencilerde bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nergiz ve Fidan Nergiz (2021) tarafından yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığının incelendiği lisansüstü tezlerin incelenmesi yapılmış, araştırma cinsiyet bakımından çeşitli çalışmaların yapıldığı ve erkeklerde bağımlılığın daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mustafaoğu ve Yasacı (2018) dijital oyun oynama ile çocuklarda ruhsal gelişim sorunları arasındaki ilişkiler incelenmiş, erkek öğrencilerin oyun oynama ve bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Moçoşoğu ve Yorulmaz (2023) tarafından yapılan araştırmada 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerini inceledikleri araştırmada erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öztürk ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada ilkokul

dördüncü sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları incelenmiş ve erkeklerde bağımlılık düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Oral ve Arabacıoğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri bakımından erkek öğrencilerde bağımlılığın daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

#### **5.4.Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Sorusuna İlişkin Tartışma**

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre oyun bağımlılığına ilişkin toplam puanlarda farklılık bulunmamasına rağmen 4. sınıf düzeyindeki öğrencilerde oyuna bağımlı olma ve oyundan kendini alamama, 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerde ise bilgisayar oyunu oynarken görevlerini aksatma durumlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Erden ve Bulut (2023) tarafından yapılan araştırmada ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının sınıf düzeyi ile ilişkili olduğu, öğrencilerin sınıf düzeyinin artmasına bağlı olarak oyun bağımlılığı düzeylerinin de artış gösterdiği ifade edilmiştir. Bunda çocukların dijital oyunlara ilişkin sosyal çevresinin genişlemesi ve dijital imkanların bireysellik ölçüsüne yaygınlaşmasının etkili olduğu söylenebilir. Araştırmalarda ulaşılan bu bulgulara karşılık (Çetin, 2018) tarafından yapılan araştırmada yaşları daha düşük olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Öğrencilerin anne baba birliktelik durumu bakımından oyun bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Aydoğdu (2018) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını incelediği araştırmada, anne bebe ilişkilerinin çocuklar üzerinde önemli etki meydana getirdiği, çatışmacı ve olumsuz ilişki durumunda çocuklarda oyun bağımlılığının arttığı belirtilmiştir. Erden ve Bulut (2023) tarafından yapılan araştırmada ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında ilişkilerin bulunduğu, yalnız kalma, dışlanma ve sorunlu aile ilişkilerinin çocuklarda dijital oyun bağımlılığı gibi etkilere yol açtığı belirlenmiştir. Nitekim Lemmens ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada, dijital oyun bağımlılığının çocuklarda yalnızlığın sebebi ve aynı zamanda

sonucu olduğu ifade edilmiştir. Nergiz ve Fidan Nergiz (2021) tarafından yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığının incelendiği lisansüstü tezlerin incelenmesi yapılmış, araştırmada aile sorunları ile karşılaşan çocuklarda dijital oyuna yönelme ve bağımlılıkların daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

##### **5.5.Araştırmanın “Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri mizaç özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Alt boyutlara göre bir farklılık göstermekte midir?” Sorusuna İlişkin Tartışma**

Öğrencilerin mizaç tiplerine göre oyun bağımlılığı puanları karşılaştırıldığında anlamı farklılık meydana gelmediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre oyun bağımlılığı ölçeğinin toplam puanları ve alt boyutları bakımından öğrencilerin Mizaç tipleri arasında anlamlı farklılık meydana gelmemiştir. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Demirli (2022) tarafından yapılan araştırmada mizaç özelliklerine göre okul temelli program geliştirme çalışması yapılmış, mizaç tiplerine göre öğrencilerin sosyal ve duygusal öğrenme deneyimleri kazandırmanın önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaman (2018) tarafından yapılan araştırmada ise ebeveyn tutumları ile mizaç arasındaki ilişkiler incelenmiş, demokratik ebeveyn tutumlarının sıcakkanlılık mizaç özelliği ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akbaş (2016) tarafından yapılan araştırmada okulöncesi dönem çocuklarında mizaç özellikleri ile sosyal uyum becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiş, mizaç özellikleri ile sosyal uyumun ilişkili olduğu, tepkiselliğin sosyal uyumu olumsuz etkilediği, sebatkarlık, sıcakkanlılık-utangaçlık özelliklerinin ise sosyal uyumu pozitif yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) dijital oyun oynama ile çocuklarda ruhsal gelişim sorunları arasındaki ilişkiler incelenmiş, çocuklarda depresyon, asosyal davranışlar, agresiflik, bağımlılık ve fizyolojik sorunların meydana geldiği belirlenmiştir. Şimşek ve Karakuş Yılmaz (2020) tarafından yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığına ilişkin çalışmalar genel olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna kişilik tiplerine göre bağımlılık düzeylerinde farklılık meydana geldiği, duygusal özelliklere sahip bireylerde bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Vollmer ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada bilgisayar oyunlarının çocuklarda kişilik gelişimi ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı fark meydana geldiği belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

Öğrencilerde oyun bağımlılığı, gençlerin bilgisayar oyunlarına veya video oyunlarına aşırı ve kontrolsüz bir şekilde katılmaları durumunu ifade eder. Bu durum, genellikle sosyal, akademik ve kişisel yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Oyun bağımlılığı gençler arasında giderek daha yaygın hale gelmiştir ve ciddi bir sorun olarak kabul edilmektedir. Oyun bağımlılığının bireylerde meydana getirdiği sorunlardan bazıları genel olarak *zaman yönetimi sorunları, sosyal izolasyon, akademik performansın düşmesi, fiziksel sağlık sorunları, duygusal sorunlar, uyku problemleri, finansal sorunlar* şeklindedir. Oyun bağımlılığı ve mizaç arasındaki ilişki, bireylerin kişilik özellikleri ve eğilimleri ile oyunlara karşı geliştirdikleri bağımlılık arasındaki etkileşimi ifade eder. Mizaç, bir kişinin doğuştan gelen, kalıtsal ve kalıcı kişisel özelliklerini tanımlayan bir kavramdır. Oyun bağımlılığı ise bir kişinin oyunlara karşı aşırı düzeyde ilgi göstermesi ve bu ilginin kontrolünü kaybetmesi durumunu ifade eder. Bu kapsamda Antalya ilinde faaliyet gösteren Özel Maya Okulları'nda öğrenim gören ilkökul öğrencilerinin Mizaç türleri ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Toplam 236 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilebilir;

### Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Öğrencilerin mizaç tipleri okul yönetimi ve öğretmenler bakımından oldukça önemlidir. Çünkü öğrencilerin mizaç özellikleri, sınıf ve okul ortamındaki öğrenme süreçlerini de yakından etkileyebilir. Bu bakımdan öğretmenlere öğrencilerin mizaç özellikleri ile ilgili bilgilendirmeler yapılması, hatta hizmet içi eğitim faaliyetlerinde bu konuda özel çalışma alanları oluşturulması önemlidir.
- Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan öğretim programlarında öğrencilerin mizaç özelliklerine yönelik değerlendirmeler yapılabilir ve öğretim programlarında bu değerlendirmelere göre içerikler ve etkinlikler geliştirilebilir.

### Öğretmenlere ve Ebeveynlere Yönelik Öneriler

- Öğrencilerde mizaç özellikleri ebeveynlerin de farkında olmaları gereken bir durumdur. Çocuklarının kişisel özelliklerin farkında olan ebeveynler, çocuklarıyla iletişimde ve çocuklarının geleceğe ilişkin planlarında daha etkili kararlar alabilecektir.
- Öğrencilerin sahip oldukları mizaç tipleri yaşam anlayışını ve çevreye olan yaklaşımlarını etkilemektedir. Benzer şekilde çevrede bulunan faktörlerden de mizaç tiplerine göre bireyler farklı şekillerde etkilenebilmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin mizaç tiplerinin belirlenmesi, bu mizaç tiplerine göre öğrenme faaliyetlerinin planlanması önemlidir.

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırma kapsamında öğrencilerin Mizaç tipleri ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Benzer çalışmalar mizaç tipleri ile farklı değişkenlerin ve özelliklerin ilişkilendirilmesi ile de gerçekleştirilebilir.
- Mizaç tipleri bireylere göre farklılıklar gösterse de yapılan araştırmalarda, Mizaç tiplerinin çeşitli şekillerde kategorize edildiği görülmektedir. Bu araştırma kapsamında 9 kategoride değerlendirilen mizaç tipi bakımından değerlendirildiğinde, okullarda uygulanan eğitsel faaliyetlerin öğrencilerin mizaç tipleri ile ilişkilendirilmesi gerektiği söylenebilir.
- Araştırma bulgularına göre öğrenciler arasında oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek olan öğrenci bulunmamaktadır. Bu bakımdan karşılaştırmaların anlamlı olabilmesi için, oyun bağımlılığı olan öğrenciler için de benzer araştırmalar yapılabilir.

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Mizaç tipleri ile farklı değişkenlerin ve özelliklerin ilişkilendirilmesi önemlidir.

### Öğretmenlere ve Ebeveynlere Yönelik Öneriler

Dolayısıyla öğrencilerin mizaç tiplerinin belirlenmesi, bu Mizaç tiplerine göre öğrenme faaliyetlerinin planlanması önemlidir.





## KAYNAKÇA

- Akbaş, B. (2016). *Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 60 ay ve üzeri çocukların sosyal uyum becerileri ile mizaç özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji bağımlılığı*, (1. Dijital Baskı). Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 11-23.
- Aksoy, A. B., & Tatlı, S. (2019). Okul öncesi dönem çocuğu olan babaların çocuklarıyla olan ilişkileri ile babalık rolü algıları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 1-22.
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Alanya Amerikan Kültür Koleji. (2023). *Mizaç temelli eğitim*. <https://www.alanyaamerikankoleji.com/icerik/mizac-temelli-egitim> (26.06.2023).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anandi, B. S., & Gududur, A. (2018). Technology addiction and associated health problems among medical students in Kalaburagi District. *National Journal of Community Medicine*, 9(04), 294-299.
- Arkün-Kocadere, S. ve Çağlar, S. (2015). The design and implementation of gamified assesment. *Journal of e-Learning and Knowledge Society*, 11(3), 85-99.
- Arora, A., Chakraborty, P., & Bhatia, M. P. S. (2021). Problematic use of digital technologies and its impact on mental health during COVID-19 pandemic:

assessment using machine learning. *Emerging technologies during the era of COVID-19 pandemic*, 197-221.

Aydın, A. (2015). *Gelişimsel kekemelik ve mizaç: kekeleyen, tipik gelişim gösteren ve kekemeliği kendiliğinden iyileşen çocukların mizaç özelliklerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, A. (2016). *Gelişimsel kekemelik ve mizaç: kekeleyen, tipik gelişim gösteren ve kekemeliği kendiliğinden iyileşen çocukların mizaç özelliklerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.

Aytar, A. G. (2014). Anne kişiliği ve çocuğun mizaç özelliği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 237-251.

Bahçivan-Saydam, R., & Gençöz, T. (2005). Aile ilişkileri, Ebeveynin Çocuk Yetistirme Tutumu ve Kendilik Değerinin Gençler Tarafından Belirtilen Davranış Problemleri İle Olan İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 61.

Bandawar, M., Narasimha, V. L., & Chand, P. (2018). Use of digital technology in addiction disorders. *Indian journal of psychiatry*, 60(Suppl 4), S534.

Biçer, R. (2011). Kişilik ve bir Kur'an terimi olarak şakile. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 399-418.

Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Buckley, P., ve Doyle, E. (2016). Gamification and student motivation. *Interactive Learning Environments*, 24(6), 1162-1175.

Bulut, D., Samur, Y., & Cömert, Z. (2022). The effect of educational game design process on students' creativity. *Smart Learning Environments*, 9(1), 8.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Chang, M., Evans, M. A., Kim, S., Norton, A., Deater-Deckard, K., & Samur, Y. (2016). The effects of an educational video game on mathematical engagement. *Education and Information Technologies*, 21, 1283-1297.
- Çetin, H., Adanaş, E., & Güler, Ç. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Anadolu I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi. (ss. 1112-1117).
- D Griffiths, M., J Kuss, D., & L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- de-Marcos, L., Domínguez, A., Saenz-de-Navarrete, J., ve Pagés, C. (2014). An empirical study comparing gamification and social networking on e-learning. *Computers & Education*, 75, 82-91.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirli, E. S. (2022). *Dokuz tip mizaç modeline göre okul temelli program geliştirme çalışmaları: Bir eylem araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Demirtaş Madran, H., A. & Ferligül Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrim içi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107.
- Doğan, R. Y. (2021). Ekolojik Sistem Kuramı çerçevesinden ebeveyn yabancılaşmasına genel bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 551-572.
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
- Dursun, A., & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.

- Eck, R. V. (2006). Digital game-based learning: It's not just the digital natives who are restless. *Educause Review* , 41(2), 16-30.
- Erdem, G. (2019). *Lise düzeyindeki ergenlerde sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erden, E., & Bulut, S. (2023). İlkokul ve ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 127-138.
- Erdinç, S. (2009). *Okul öncesi dönem çocuklarında fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, M. Z., & Tamam, L. (2016). Geç başlangıçlı bir kompulsif seks bağımlılığı olgusu. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(4), 234-7.
- Freeman, C. B. (2008). Internet gaming addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 4(1), 42-47.
- Göymen, R., & Ayas, T. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. (2005). Does video game addiction exist. *Handbook of computer game studies*, 359, 372.
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193.
- Güleç, M. Y. (2009). Psikosomatik hastalıklarda mizaç ve karakter/temperament and character in psychosomatic disorders. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 1(3), 201.
- Günayın, B. (2023). *10-14 yaş arasındaki çocuklarda akran zorbalığı ve mizaç özellikleri ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Güzel, H., & Tüfekci Akcan, A. (2019). 3-6 Yaş Çocuğu Olan Babaların Çocuklarıyla İlişkilerinin İncelenmesi (Gaziantep Örnekleme). *Educational Sciences Proceeding Book*, 245.
- Güzel, H., & Tüfekci, A. (2021). Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Babaların Baba Çocuk İlişkileri ve Babalık Rolü Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Gaziantep İli Örneği. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(2), 463-489.
- Hartogsohn, I., & Vudka, A. (2022). Technology and addiction: What drugs can teach us about digital media. *Transcultural Psychiatry*, 13634615221105116.
- Hıdır, S. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde, Mizaç ve Karakter Özellikleri, Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır, Ö. B. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 76-88.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753.
- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kanat, S. (2019). The relationship between digital game addiction, communication skills and loneliness perception levels of university students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93.
- Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kırman, A., & Doğan, Ö. (2017). Anne-baba çocuk ilişkileri: bir meta-sentez çalışması. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 4(1), 28-49.

- Köseöğlu, B. (2022). *Okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri ile ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology research and behavior management*, 125-137.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.
- McAlaney, J., Close, E. A., & Ali, R. (2019). Gender differences in attitudes towards prevention and intervention messages for digital addiction. In *New Knowledge in Information Systems and Technologies: Volume 2* (pp. 806-818). Springer International Publishing.
- Mert, Y., & Samur, Y. (2018). Students' opinions toward game elements used in gamification application. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 9(2), 70-101.
- Meule, A., & Gearhardt, A. N. (2014). Food addiction in the light of DSM-5. *Nutrients*, 6(9), 3653-3671.
- Moçoşoğlu, B., & Yorulmaz, B. (2023). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile ders çalışma alışkanlıkları arasındaki ilişki: Ümraniye örneği. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 13(2), 459-492.
- Morsünbül, B. (2021). *Ana babadan algılanan psikolojik kontrolün ve mizacın strese verilen tepkiler üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdiñler, A. R. (2018). The negative effects of digital technology usage on children's development and health. *Addicta: the Turkish journal on addictions*, 5(2), 13-21.

- Nergiz, H., & Fidan Nergiz, S. (2021). Çocuk, ergen veya gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ulusal lisansüstü tezlerin incelemesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(23), 53-80.
- Oral, A. H., & Arabacıoğlu, T. (2019). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(1), 44-60.
- Öngider, N. (2013). Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 420-440.
- Özada, A., & Duyan, V. (2018). Ebeveyn-çocuk ilişkisi ve zorbalık. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(1), 49-55.
- Özkan, Z. & Samur, Y. (2017). Oyunlaştırma Yönteminin Öğrencilerin Motivasyonları Üzerine Etkisi . *Ege Eğitim Dergisi* , 18 (2) , 857-886.
- Öztürk, A., Uğur, S., Aslı Sezer, T., & Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2:83-90
- Petry, N. (Ed.). (2015). *Behavioral addictions: DSM-5® and beyond*. Oxford University Press.
- Prensky, M. (2007). *Dijital game-based learning*. St. Paul: Paragon House Edition.
- Rothbart, M. K. (1989). *Temperament and development*. In Kohnstamm GA, Bates JE, Rothbart MK, eds. *Temperament in childhood*. New York: Wiley, 187-247.
- Rugai, J., & Hamilton-Ekeke, J. T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17-22.
- Sakarya, S., & Pekdoğan, S. (2020). Mizaç özelliklerinin çocuğun zorba ve kurban davranışlarını yordama gücü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(23), 311-324.
- Sallayıcı, Z., & Yöndem, Z.D. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 13-23.

- Samur, Y. (2012). Redundancy effect on retention of vocabulary words using multimedia presentation. *British Journal of Educational Technology*, 43(6), E166-E170.
- Samur, Y. (2016). Dijital oyun tasarımı . İstanbul: Pusula.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Siemens, J. C., Smith, S., Fisher, D., Thyroff, A., ve Killian, G. (2015). Level up! the role of progress feedback type for encouraging intrinsic motivation and positive brand attitudes in public versus private gaming contexts. *Journal of interactive marketing*, 32, 1-12.
- Šmahel, D., Macháčková, H., Šmahelová, M., Čevelíček, M., Almenara, C. A., Holubčíková, J., ... & Holubčíková, J. (2018). Digital technology and health: a theoretical framework. *Digital Technology, Eating Behaviors, and Eating Disorders*, 21-43.
- Şahin, M., & Samur, Y. (2017). Dijital çağda bir öğretim yöntemi: Oyunlaştırma. *Ege Eğitim Teknolojileri Dergisi*, 1(1), 1-27.
- Şimşek, E., & Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866.
- Taş, İ. (2019). Ergenlerde bağlanma stilleri, oyun bağımlılığı ve empatik eğilim arasındaki ilişkiler örüntüsü. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 19(83), 125-144.
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.
- TRUITY. (2021). The Enneagram Personality Test. <https://www.truity.com/test/enneagram-personality-test> (17.08.2023)
- Tso, W. W., Reichert, F., Law, N., Fu, K. W., de la Torre, J., Rao, N., ... & Ip, P. (2022). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in



- children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *The Lancet Regional Health-Western Pacific*, 20, 100382.
- Ungless, M. A., Argilli, E., & Bonci, A. (2010). Effects of stress and aversion on dopamine neurons: implications for addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(2), 151-156.
- Uykan, E., & Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1620-1644.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, 106(1), 205-212.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 2158244013518054.
- World Health Organization [WHO]. (2018). *Addictive behaviors: gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Yağmurlu, B., Sanson, A., ve Köymen, S. B. (2005). Ebeveynlerin ve çocuk mizacının olumlu sosyal davranış gelişimine etkileri: Zihin kuramının belirleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 1-20.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Yaman, B. (2018). *Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılık olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Zembat, R., Koçyiğit, S., Akşin-Yavuz, E. ve Tunçeli, H. İ. (2018). Çocukların benlik algısı, mizaç ve sosyal becerileri arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 7(1).