

T.C.  
SİİRT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE  
PSİKOLOJİK ETKENLER İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Orhan TİMURTAŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman**

**Doç. Dr. Deniz ÇAKAROĞLU**

**SİİRT-2024**

T.C.  
SİİRT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE  
PSİKOLOJİK ETKENLER İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Orhan TİMURTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Deniz ÇAKAROĞLU

SİİRT-2024

**TEZ KABUL TUTANAĞI**  
**SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Doç. Dr. Deniz ÇAKAROĞLU danışmanlığında, Orhan TİMURTAŞ tarafından hazırlanan bu çalışma 12/06/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

**Başkan (Tez Danışmanı) :** Doç. Dr. Deniz ÇAKAROĞLU      İmza: .....

**Jüri.Üyesi :** Prof. Dr. Turhan TOROS      İmza:.....

**Jüri.Üyesi :** Doç. Dr.Yunus Emre YARAYAN      İmza: .....

Bu tez, Siirt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıda jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu.....tarih ve..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Tuncay TUFAN

Enstitü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Orhan TİMURTAŞ  
İmza



## ÖNSÖZ

Öncelikle, tez danışmanım Doç. Dr. Deniz Çakaroğlu'na, değerli rehberliği, sabrı ve destekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İhtiyaç duyduğum her an yanımda oldu, sadece çalışmalarımda bana yardımcı olan destekleyici bir akademik danışman değildi, aynı zamanda zor zamanlarımda da bana inandığı ve yolumda aydınlattığı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Danışmanımın yanı sıra, tez jüri üyelerime zamanları, geri bildirimleri ve önerileri için şükranlarımı sunarım. Ayrıca, Doç. Dr. Yunus Emre Yarayan'a da yardımları ve her sorulduğunda değerli zamanını ayırma nezaketini gösterdiği için en derin şükranlarımı sunuyorum.

İhtiyaç duyduğum her an paha biçilmez yardımları için değerli dostum ve kıymetli hocam Dr. Abdullah ELMAS'a en içten şükranlarımı sunarım.

Ayrıca destek ve katkılarından dolayı sevgili mesai arkadaşlarıma ve son olarak, harika aileme, sevgileri ve destekleri için en içten şükranlarımı sunmak istiyorum. Dualarınız için teşekkür ederim sevgili ailem.

Orhan TİMURTAŞ

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| SİMGELER VE KISALTMALAR.....                                             | viii      |
| TABLolar LİSTESİ.....                                                    | ix        |
| ÖZET .....                                                               | x         |
| SUMMARY .....                                                            | xi        |
| <b>1. GİRİŞ .....</b>                                                    | <b>1</b>  |
| 1.1. Oyun .....                                                          | 3         |
| 1.2. Oyunların Sınıflandırılması .....                                   | 4         |
| 1.3. Dijital Oyunlar .....                                               | 4         |
| 1.3.1. Dijital Oyunların negatif etkileri .....                          | 5         |
| 1.3.2. Dijital oyunların pozitif etkileri.....                           | 5         |
| 1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı .....                                      | 6         |
| 1.5. Dijital Oyun Bağımlılığının Bazı Psikolojik Faktörlere Etkisi ..... | 10        |
| 1.6. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık .....              | 14        |
| 1.6.1. Psikolojik Sağlamlık ve Etimolojisi.....                          | 14        |
| 1.7. Duygu Düzenleme Becerileri.....                                     | 15        |
| 1.7.1. Duygunun Tanımı .....                                             | 15        |
| 1.7.2. Duygu Düzenleme.....                                              | 15        |
| <b>2. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>                                          | <b>17</b> |
| 2.1. Araştırma Grubu .....                                               | 17        |
| 2.1.1. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri.....                          | 17        |
| 2.1.2. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri .....                           | 17        |
| 2.1.3. Verilerin Toplanması .....                                        | 17        |
| 2.1.4. Kişisel Bilgi Formu .....                                         | 17        |
| 2.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği.....        | 18        |
| 2.1.6. Duygu Düzenleme Anketi .....                                      | 18        |
| 2.1.7. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği .....                            | 18        |
| 2.1.8. Verilerin Analizi .....                                           | 19        |
| <b>3. BULGULAR .....</b>                                                 | <b>20</b> |
| <b>4. TARTIŞMA .....</b>                                                 | <b>29</b> |
| <b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                        | <b>39</b> |
| <b>6. KAYNAKLAR.....</b>                                                 | <b>42</b> |
| <b>7. EKLER.....</b>                                                     | <b>52</b> |

|                  |    |
|------------------|----|
| 8. ÖZGEÇMİŞ..... | 57 |
|------------------|----|



## SİMGELER VE KISALTMALAR

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| <b>DEHB</b>   | : Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu              |
| <b>DOB</b>    | : Dijital oyun bozukluğu                                |
| <b>DOBİFÖ</b> | : Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği |
| <b>ESA</b>    | : Entertainment Software Association                    |
| <b>GPA</b>    | : Grade Point Average (akademik not ortalaması)         |
| <b>KPSÖ</b>   | : Psikolojik Sağlamlık Ölçeği                           |
| <b>PISA</b>   | : Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı           |
| <b>TDK</b>    | : Türk Dil Kurumu                                       |

## TABLÖLAR LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Bilgileri .....                                                                     | 20 |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Süresi, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Baskılama ve KPSÖ Toplam Değerleri .....        | 20 |
| <b>Tablo 3.</b> Okul Türlerine Göre Dijital Oyun Oynama Süresi Anova Testi Sonucu....                                                      | 21 |
| <b>Tablo 4.</b> Cinsiyete göre Dijital oyun oynama süresi t testi .....                                                                    | 21 |
| <b>Tablo 5.</b> Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutlarından Olan İçsel, Dışsal Farkındalık ve Toplam Farkındalık Anova Test Sonuçları ..... | 22 |
| <b>Tablo 6.</b> Cinsiyete Göre İçsel, Dışsal ve Toplam Farkındalık .....                                                                   | 23 |
| <b>Tablo 7.</b> Okul Türüne Göre KPSÖ .....                                                                                                | 23 |
| <b>Tablo 8.</b> Cinsiyete Göre KPSÖ .....                                                                                                  | 24 |
| <b>Tablo 9.</b> Cinsiyete Göre Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Baskılama Anova testi                                                     | 24 |
| <b>Tablo 10.</b> Lise türüne Göre Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Baskılama Anova testi .....                                            | 25 |
| <b>Tablo 11.</b> Bilişsel Yeniden Değerlendirme Bağımlı Değişkeninin Okul Türlerine Göre İkili Karşılaştırması .....                       | 26 |
| <b>Tablo 12.</b> Baskılama bağımlı değişkeninin okul türlerine göre ikili karşılaştırması.                                                 | 27 |
| <b>Tablo 13.</b> Toplam Dijital, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Baskılama, KPSÖ Toplam Arasındaki İlişki.....                             | 28 |

## ÖZET

T.C.  
SİİRT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

### Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Etkenler İlişkisinin İncelenmesi

Orhan TİMURTAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / SİİRT-2024

Bu çalışma; lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik etkenler ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma; Fen, Anadolu, İmam hatip, Spor ve Meslek liselerinde öğrenim gören 502 gönüllü öğrenciye Google form ile internet üzerinde uygulanmış olup, analizi eksik ve hatalı veriler nedeniyle 345 kişi üzerinden değerlendirilmiştir. Öğrencilere “Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Anketi” ve “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda erkeklerin kızlara oranla daha uzun süre oyun oynadığı ancak erkek öğrencilerle, kız öğrenciler arasında oyun oynama süresi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı, yine liseler arasında oyun oynama süresi, Dijital oyun bağımlılığı ve KPSÖ bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı yalnızca Duygu Düzenleme Anketi alt boyutlarından Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Baskılama bakımından liseler arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır ( $p<0.005$ ). Sonuç olarak; çalışmamızda ekran kuşağının her yaş, eğitim türü ve/veya kademesi ile cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeninin, yeni neslin dijital yerlilerden oluşmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygu, Oyun, Öğrenci, Psikolojik Sağlamlık.

## **SUMMARY**

REPUBLIC OF TURKEY  
SİİRT UNIVERSITY  
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

### **Examining the Relationship between Digital Game Addiction and Psychological Factors in High School Students**

**Orhan TİMURTAŞ**  
**Department of Physical Education and Sports**

**MASTER THESIS / SİİRT-2024**

This study was conducted to examine the relationship between digital game addiction and psychological factors in high school students. The study was applied to 502 volunteer students studying in Science, Anatolian, Imam Hatip, Sports and Vocational high schools on the internet using Google form, and the analysis was evaluated on 345 people due to incomplete and erroneous data. "Digital Game Addiction Awareness Scale", "Emotion Regulation Questionnaire" and "Short Psychological Resilience Scale" were applied to the students. As a result of the data obtained from the research, it was revealed that boys play games longer than girls, however there is no significant difference between boys and girls in terms of playing time, and there is no significant difference between high schools in terms of playing time, digital game addiction and SPRS. It was revealed that there was a significant difference between high schools only in terms of Cognitive Reappraisal and Suppression, which are subscales of the Emotion Regulation Questionnaire ( $p<0.005$ ). As a result, in our study it is thought that the reason why the screen generation does not differ according to age, education type and/or level and gender is because the new generation consists of digital natives.

**Keywords:** Digital Game Addiction, Emotion, Game, Student, Psychological Resilience

## 1. GİRİŞ

Çocukların çevrelerinde merak ettikleri ve aradıkları cevapları bulmaları için en iyi uygulamanın oyunlar olduğu bilinmektedir. 'Oyun' terimi günümüzde dijital oyunlarla eş anlamlı hale gelmiştir. Ancak oyunun kökü çok eskilere dayanmaktadır. Hayatta olmanın hayati bileşenleri olarak oyunların önemsiz arayışlar olmadığı yüzyıllar boyunca yankılanmıştır. Ayrıca oyunlar, insan sosyal etkileşiminin en eski biçimlerinden biridir ve tüm kültürlerin önemli bir parçasıdır. İnsanlık tarihi ve oyunlar ayrılmaz bir şekilde iç içedir. Yaşamın ilk aylarından itibaren, bebekler ve ebeveynleri arasında oyunların oynandığı bir gerçektir. Oyunlar doğamızın bir parçası gibi görünmektedir. Çünkü oyunlar, eğlendirirken stratejik düşünme becerilerini öğretmek gibi faydalı bir işleve de hizmet etmektedirler. İnsanlar uzun süre ya izleyerek ya da oynayarak oyunların bir parçası olmak istemişlerdir. Antik Yunan Tarihi'nde, bilinen en eski tarih olan M.Ö. 776 yılında insanlar sosyalleşme aracı olarak oyun oynamış ve Antik Yunan'ın en büyük Tanrısı Zeus'un onuruna dört yılda bir yarışmalar düzenlemişlerdir. Çoğunlukla spora dayalı olan bu oyunlar, bugünkü Olimpiyat Oyunları'nın temelini oluşturmuştur (Swaddling 1980). Açıklanan düzlemde oyun oynamak için saatler harcayanların sadece modern insanlar olmadığı, aksine, oyunların eski zamanlarda bile, ilahi ruhlara dua etmek, büyük sosyal toplantılar gibi dini amaçlarla yürütülen çok yaygın bir uygulama olduğu görülmektedir. Öte yandan bilgi iletişim teknolojilerindeki artış, oyun endüstrisini yeniden şekillendirmiş ve oyunların daha geniş bir tüketici kitlesine ulaşmasını sağlamıştır. Günümüzde, oyun modern popüler kültüre o kadar yerleşmiştir ki, büyükanneler ve büyükbabalar bile Candy Crush'a gibi oyunlara aşinadır. Türkiye'de yaklaşık 35 milyon kişi bilgisayar, telefon ve televizyonlarda oyun oynamaktadır (Türk Oyun Sektörü 2020 Raporu 2020). Günümüzde, bulabildikleri her fırsatta cep telefonlarından oyun oynayan insanlara rastlamak muhtemeldir. İnsanların oyunlarla uzun süre vakit geçirmeleri, fiziksel ihtiyaçlarını erteleme ya da sorumluluklarını ihmal etme davranışları, oyun oynama alışkanlıklarının sorunlu olduğunu göstermektedir (Young 2009).

İnternet oyun bozukluğu olarak da adlandırılan dijital oyun bağımlılığı, oyun alışkanlıkları üzerindeki kontrolün ciddi şekilde azalmasıyla karakterize edilen ve kişisel bakım, ilişkiler, okul ve iş dâhil olmak üzere hayatın birçok alanında olumsuz

sonuçlara yol açan bir durumdur (World Health Organization 2018). Bu durum, online ortamlarda veya herhangi bir teknolojik ekipmanla oyun oynamayı içerebilir, ancak önemli oyun sorunları geliştiren çoğu kişi, çoğunlukla internette oynar. Dijital oyun bağımlılığının bir bağımlılık mı yoksa akıl hastalığı mı olarak sınıflandırılması gerektiği araştırmacılar arasında tartışılmaktadır (World Health Organization 2020). Birçok araştırmacı, dijital oyun bağımlılığını, kazanma telaşının, oynamanın ana nedenlerinden biri haline geldiği kumar bozukluğuna benzer davranışsal bir bağımlılık olarak görmekte olup, bazıları ise, video oyunları oynamakla ilgili mali veya maddi kayıplar olmayabileceğinden, kumarla bu karşılaştırmanın hatalı olduğunu düşünmektedir. Öte yandan, bir video oyununda kazanma, zihinsel beceriler ve refleksif hareketler gerektirebilirken, kumarda kazanmanın ise temel olarak bir şans meselesi olduğu görülmektedir. Bu tartışmalardan bağımsız olarak, her şeyi tüketen ve günlük işleyişi olumsuz etkileyen herhangi bir dijital oyun aktivite veya alışkanlığı, önemli zihinsel, sosyal ve fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (American Addiction Centers 2022).

Oyun bağımlılığı, kişinin yaşamına ciddi zararlar verebilen kompulsif bir zihinsel sağlık bozukluğudur. Bir video oyunu bağımlısının günde 10 saatten fazla, genellikle gecenin geç saatlerine kadar oyun oynaması yaygın bir durumdur ve birçoğu uyku yoksunluğundan mustarıdır (Achab, Nicolier, Mauny, Monnin, Trojak, Vandel ve Haffen 2011). Oyun oynamaya dalmış olan oyuncuların, ağırlıklı olarak kafein ve şekerle dolu enerji içeceklerinden oluşan zayıf beslenme biçimleri olduğu bilinmektedir.

Daha ciddi vakalarda, oyun bağımlıları agorafobi (evden çıkmaktan korktukları bir tür kaygı bozukluğu) bildirilirken, diğerleri kendilerini sosyal yaşamdan geri çekilen münzevi ergenler veya yetişkinler olarak Japonya'da popüler hale gelen bir terim olan hikikomori ile tanımlar (Stavropoulos, Anderson, Beard, Latifi, Kuss, ve Griffiths 2019). Oyun bağımlıları karamsar ve sinirli, depresif, fiziksel olarak agresif olma ve oyun oynama nedeniyle okula gitmeyi veya çalışmayı reddetme eğilimindedir.

Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, gencin hayatının çeşitli yönlerini etkileyen, ekran karşısında geçirilen aşırı zamanın yanı sıra bu davranışın yarattığı olumsuz sonuçları da kapsayan çok yönlü bir sorun olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda dijital oyun bağımlılığını, bu oyunları oynamaya ayrılan gerçek süreyi

değil, özellikle oyun oynama sonucunda yaşanan olumsuz etkiler ifade edilmektedir. Bu bağımlılık türü, bir tür teknoloji bağımlılığı olarak kabul edilmekte, bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve oyun konsolları gibi cihazların her yerde olduğu dijital çağda önemi vurgulanmaktadır. Bu tür bir bağımlılığın sonuçları, salt zaman yönetimi sorunlarının ötesine geçmekte; ergenlerin fiziksel ve sosyal gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmalar, oyun odaklı bağımlılıkların, hareketsiz davranış nedeniyle fiziksel sağlıkta bozulma ve yüz yüze etkileşimlerin azalması nedeniyle sosyal becerilerde bozulma gibi ciddi olumsuz etkilere yol açabileceğini göstermiştir. Bu karmaşık sorun, yalnızca oyun oynarken geçirilen zamanın miktarını değil, aynı zamanda öğrencinin sağlığı ve refahı üzerindeki daha geniş etkileri de dikkate alan incelikli bir anlayış gerektirir.

Dijital oyun bağımlılığı, özellikle lise öğrencileri arasında, psikolojik sağlıkları üzerinde zararlı etkileri olan, büyüyen bir endişe haline gelmiştir. Dijital oyun bağımlılığının tanımlanması ve ölçülmesinin yanı sıra bununla ilişkili yaygın belirtilerin ve davranışların tanınması da dahil olmak üzere lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının doğasını anlamak, bu konunun etkili bir şekilde ele alınmasında çok önemlidir. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik etkenler ilişkisinin incelenmesi olup, gençlerin iyi oluşlarını desteklemeye yönelik hedefe ve stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

### **1.1. Oyun**

İnsanlık tarihi ve oyunlar ayrılmaz bir şekilde iç içe geçmiş durumdadır. Eğlencenin ve oyunların kendi başına anlamsız uğraşlar olmadığını, bunun yerine hayatta kalmanın temel parçaları olarak bize doğal bir şekilde geldiklerini gösteren güçlü kanıtlar çağlar boyunca yankılanmıştır. Oyun oynamak ve oyunlar insan davranışının önemli bir parçasıdır ve bireylerin sosyal, fiziksel, psikomotor, dil ve bilişsel gelişim gibi birçok gelişim alanı üzerinde çok sayıda olumlu etkisi vardır. Oyunların öğrenme (Hildmann ve Hildmann 2009), öğretim (Hildmann ve Hirsch 2008; Smaldone ve ark. 2017) ve büyüme (Miller ve ark. 2010) gibi çeşitli amaçlara hizmet ettiği görülmekte olup oyunlartoplumun ayrılmaz bir parçası olarak tanımlanmıştır (Bell 1979).

Merriam-Webster Sözlüğü' (2023)ne göre ise oyun:

(1) Katılımcıların birbirine doğrudan karşıt olduğu, kurallara göre yürütülen fiziksel veya zihinsel bir yarışma,

(2) Rekabet, strateji veya mücadele içeren bir yarışma olarak kabul edilen veya üstlenilen herhangi bir faaliyet anlamlarına gelmektedir.

Oyunlar kural tabanlı etkileşimlerdir. Popüler kullanımda- ve kelimenin tam anlamıyla binlerce yıldır bu terim eğlenceli aktiviteyi ifade etmektedir.

### **1.2. Oyunların Sınıflandırılması**

Oyunlar belirli önemli özelliklere göre sınıflandırılabilir; bunlardan en belirgin olanı oyuncu sayısıdır. Dolayısıyla bir oyun, her kategorideki oyunların kendine özgü özellikleri olduğu, tek kişilik, iki kişilik veya n kişilik (n'cisi ikiden büyük) bir oyun olarak tanımlanabilir. Ayrıca oyuncunun birey olmasına gerek yoktur. Örneğin bir ulus, bir şirket ya da ortak çıkarları olan birçok insandan oluşan bir ekip olabilir. Mükemmel bilgi içeren oyunlarda, örneğin Satrançta her oyuncu oyunla ilgili her şeyi her zaman bilir. Öte yandan poker, eksik bilgi içeren bir oyun örneğidir çünkü oyuncular rakiplerinin tüm kartlarını bilmezler (Britannica 2023).

### **1.3. Dijital Oyunlar**

Dijital oyun endüstrisi, 1971'de Computer Space'in piyasaya sürülmesiyle başlamıştır. Şu anda, 24.75 milyar dolarlık yıllık geliri ve bir milyardan fazla kullanıcıya sahip dijital oyun endüstrisi, iletişim ortamının büyük bir bölümünü oluşturmaktadır (Entertainment Software Association 2013). Özellikle 1990'lı yıllarda oyun sektörünün artan büyümesi, hızla tüketilmesi amaçlanan çok çeşitli dijital oyunları beraberinde getirerek daha yeni oyunlara ve mevcut oyunların daha yeni sürümlerine talep oluşmasına neden olmuştur. Şu anda, tüketici taleplerine göre şekillenen birçok türde birçok oyun başlığı vardır. Dijital oyunların sınıflandırılması konusunda ortak bir düşünceye sahip olmamasına rağmen, Adams ve Rollings (2006) oyunları strateji oyunları, macera oyunları, aksiyon oyunları, bulmaca oyunları, spor oyunları, rol yapma oyunları ve simülasyonlar olmak üzere yedi türde sınıflandırmıştır. Ayrıca, dört tür ortamda oynanan (oyun konsolları, bilgisayarlar, mobil cihazlar ve oyun salonları) çevrimiçi ve çevrimdışı dijital oyunlar vardır. Bu oyunlar ya tek oyunculu ya da çok oyunculu oyunlardır.

Entertainment Software Association (ESA) tarafından 2013 yılında yapılan pazar araştırmasına göre, dünya çapında oynanan oyunların %38'i strateji oyunları, %31,9'u ise aksiyon oyunları olarak belirlenmiştir. Phan (2011), 18-51 yaş Aralığındaki 341 katılımcıyı kapsayan bir çalışmada, katılımcıların çoğunlukla strateji (%47), aksiyon (%39) ve rol yapma (%39) oyunları oynadığını tespit etmiştir.

### **1.3.1. Dijital Oyunların negatif etkileri**

Oyun ve oyuncu sayısındaki dramatik artış, dikkatleri dijital oyunların etkilerine çekmiştir. Dijital oyunlarla ilgili sürekli büyüyen literatür, bunların kısa ve uzun vadeli etkilerine odaklanmıştır. Bu alanın en kapsamlı araştırılan yönü, oyun ile psikososyal ve davranışsal problemler arasındaki ilişkidir. Şiddet içeren dijital oyunların oynanması, yalnızlık, düşük yaşam doyumu düzeyi, depresyon (Mentzoni ve ark. 2011), saldırgan davranışlar, anksiyete, şiddet eğilimleri (Fischer ve ark. 2010, Williams ve ark. 2011), olumlu sosyal davranışlarda azalma, dikkat eksikliği, artan düşmanca davranışlar, (Hasan ve ark. 2013) ve şiddete karşı duyarsızlık (Wang ve ark. 2009) gibi sorunlar oluşturmaktadır.

### **1.3.2. Dijital oyunların pozitif etkileri**

Dijital oyunlarla ilgili çoğu çalışma olumsuz etkilerine odaklanmış olsa da yorgunluk ve strese azalma gibi olumlu etkiler de bildirilmiştir. Video oyunları eğlence amaçlıdır ve insanların karmaşık şehir hayatından, yoğun iş baskısından ve stresli ortamlardan kaçarak rahatlamaları ve eğlenmeleri için bir fırsat sunmaktadır. Dijital oyunlar, insanların sorunlarla başa çıkmalarına, özgüvenlerini artırmalarına ve görsel dikkat becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Griffiths 2005). Özellikle, eğitsel oyunlar okul başarısının artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Green ve Bavelier 2003, Prot ve ark. 2014).

Drummond ve Sauer (2014), 22 ülkeden 192.000'den fazla öğrenciyi kapsayan 2009 PISA (Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı) verilerini yeniden analiz etmiş ve dijital oyunların gençlerde sayısal dersler ve okuma başarısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Yapılan çalışmada dijital oyunlara harcanan zamanın, gençlerin okuldaki başarısı üzerinde çok az etkisi olduğu bulguna ulaşılmıştır. Bu, Wack ve Tantleff-Dunn'ın (2009) erkeklerde oyun oynama aralığı ile GPA arasında anlamlı bir ilişki olmadığı raporunu desteklemektedir. Önceki çalışmalar ayrıca eğitsel oyunların

öğrenmeyi hızlandığını, hedeflenen konularda başarıyı artırdığını ve öğrencilerin dikkatini ve ilgisini geliştirdiğini iddia etmiştir (Gentile and Gentile 2008). Dijital oyunların bu özelliklerinden yararlanan Wang ve Chen (2010), matematik, okuma ve biyoloji öğretmek ve öğrencilerin öğrenme motivasyonunu artırmak için eğitici dijital oyunlar kullandığını belirtmiştir. Ayrıca, toplum yanlısı unsurları içeren oyunların saldırgan düşünce, duygu ve davranışları azalttığı, işbirliğini, paylaşımı, empatiyi ve toplum yanlısı davranışları artırdığı gösterilmiştir (Sestir ve Bartholow 2010).

Dijital oyunların etkilerine ilişkin yukarıda bahsedilen çalışmalar, eğitici, bilgilendirici ve yapıcı dijital oyunların kontrollü bir şekilde ve normal zaman sınırları içinde oynandığında çocukların ve gençlerin gelişimini desteklediğini göstermektedir.

#### 1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, “video oyunlarının sosyal ve/veya duygusal sorunlarla sonuçlanan aşırı ve dürtüsel kullanımı ve karşılaşılan sorunlara rağmen bu aşırı kullanımın kontrol edilememesi” olarak tanımlanmaktadır (Choi ve ark. 2018). Dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda dijital oyun bağımlılığının yedi kriter bağlamında incelendiği görülmektedir. Bunlar; **"belirginlik"**, oyunu bireyin hayatının odak noktası haline getirmek, **"hoşgörü"**, oyunda geçirilen sürenin artması, **"ruh hali değişikliği"**, bireyin sıkıntılarından kurtulmak için oyuna yönelmesi, **"Geri çekilme"**, oyun sırasında ani sinirlilik ve sinirlilik gibi durumlar, **"nüksetme"** aşırı oynama isteği ve tekrar tekrar oynama eğilimi, **"Çatışma"**, çevresindekilerle çatışmalar yaşayan ve yalan söyleme gibi olumsuz davranışlar sergileyen ve **"Sorunlar"**, aşırı oyun oynama nedeniyle günlük yaşamda sorun yaşamaktır.

Normal düzeyde oynanan dijital oyunlar bilişsel ve fiziksel faydalar sağladığı gibi aile, arkadaşlar ve diğer sosyal ortamlarla etkileşime de katkı sağlar. Ancak aşırı ve kontrolsüz dijital oyun bağımlılığı akademik başarıyı, fiziksel aktiviteyi, uykuyu olumsuz etkilemekte, yalnızlık, depresif duygudurum ve yüksek sosyal kaygı gibi sorunların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Paschke ve ark., 2020, Schneider ve ark. 2012).

Dijital oyun bağımlılığı çocukları, gençleri ve yetişkinleri etkileyebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığının (internet oyun bozukluğu) semptomları şunları içermektedir (American Psychiatric Association 2018):

- Aşırı video oyunu oynamanın bir sonucu olarak okulda, işte veya evdeki sorumluluklarda düşük performans,
- Oyunlar elinden alındığında veya oyun oynamak mümkün olmadığında üzüntü, kaygı veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri,
- Aynı düzeyde zevk almak için video oyunları oynamak için giderek daha fazla zaman harcama ihtiyacı,
- Oyun oynamaktan dolayı önceden zevk aldığı diğer etkinliklerden ve/veya sosyal ilişkilerden vazgeçme,
- Oyun süresini azaltamamak ve neden olduğu olumsuz sonuçlara rağmen oyunu bırakmak için başarısız girişimlerde bulunmak,
- Video oyunları oynayarak geçirilen süre hakkında aile üyelerine veya başkalarına yalan söylemek,
- Aşırı video oyunları nedeniyle kişisel hijyen veya kişisel bakımda azalma,
- İşteki veya okuldaki stresli durumlardan kaçmak veya evdeki çatışmalardan kaçınmak için video oyunlarını kullanmak,
- Suçluluk veya umutsuzluk gibi olumsuz ruh hallerini gidermek için video oyunları kullanmak.

Araştırmacılar hala dijital oyun bağımlılığı (internet oyun bozukluğu) hakkında bilgi edinmeye/bilimsel araştırmalar yapmaya devam etmektedirler. Şimdiye kadar, insanları durumu geliştirmek için daha yüksek risk altına sokabilecek bazı faktörler belirlemişlerdir. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili psikolojik, davranışsal, duygusal, fiziksel risk faktörleri şunları içermektedir (Rho, Lee, Lee, Cho, Jung, Kim ve Choi 2017):

*Psikolojik;*

- Dürtüsellik,
- Düşük öz kontrol,
- Endişe.

#### *Davranışsal;*

- Oyun oynamak için artan miktarda para harcamak,
- Hafta içi oyun oynama süresinin artırılması,
- Çevrimdışı oyun topluluğu toplantılarına katılmak,
- Bir oyun topluluğu üyeliğine sahip olmak.

#### *Duygusal:*

- Oyun oynayamadığında gerginlik veya sinirlilik durumları,
- Daha önceki çevrimiçi oyunlar ilgili düşüncelerle zihnini yorma veya bir sonraki çevrimiçi oturumun beklentisi,
- Oynamak için harcanan zamanın miktarı hakkında arkadaşlara veya aile bireylerine yalan söylemek,
- Oyun oynamaya daha fazla vakit ayırmak için başkalarından izolasyon.

#### *Fiziksel:*

- Tükenmişlik,
- Yoğun konsantrasyon veya göz yorgunluğuna bağlı migrenler,
- Bir denetleyicinin veya teknolojik aletlerin aşırı kullanımından kaynaklanan karpal tünel hastalığı,
- Hijyen problemleri.

Dijital çağda oyunlar, genellikle sosyal bağlamda sonsuz ve sürekli değişen deneyimler sunmakta ve sürekli olarak yeni oyunlar ve yenilikçi teknolojiler tüketici pazarına girmektedir. Yeni oyunların çoğu, öncekilerden daha sürükleyici, sosyal olarak entegre ve para kazandıran işlemlere sahiptir (Kuss ve diğerleri 2017). Bununla birlikte, oyun oynamak birçok fayda sağlarken, sınırsız ekran süresinin özellikle gençlerde zarar verebileceği ve bazı savunmasız insanlar için oyun oynamanın oldukça zaman alıcı ve bağımlılık yapabileceği konusunda artan bir durumdur (King ve Delfabbro 2020). Geçmişte çevrimdışı oynanabilecek bilgisayar oyunları artık çevrimiçi ortamlara uyumlu hale gelmiştir (Bağcı ve Albayrak Özer, 2021). Çevrimiçi oyunlar, başarı

duygusu, sosyal görünürlük ve kaçış gibi ihtiyaçlarla ilişkilidir (Kuss vd. 2017; Kuss ve ark. 2012; Wan ve Chiou 2006). Aşırı oyun oynama süreleri ile birleştiğinde bu durum yaşam kalitesinin düşmesine (Fuster ve ark. 2016) ve hatta bağımlılığa neden olmaktadır (Lui ve ark., 2011; Xu ve diğerleri 2012).

Özellikle, bireylerin teknolojileri kullanmaya devam etme kararlarının arkasında psikolojik ve pragmatist kazanımlar bulunmaktadır (Kim 2009). Bu bağlamda, kullanıcılar teknoloji kullanımı hakkında çarpık inançlar geliştirebilirler. Young (2010), çevrimiçi oyunların en çok bağımlılık yapan faaliyetlerden biri olduğunu belirtmektedir. Bağımlılık, çevrimiçi oyun oynama üzerindeki kontrolün kaybedilmesi (VanRooij ve diğerleri 2011), çevrimiçi oyunların diğer ilgi alanları ve günlük aktivitelere göre artan önceliği (Griffiths ve diğerleri, 2004; Choi ve Kim 2004), hayatın gerçeklerinden kaçmak (Hussain ve Griffiths, 2009) ve olumsuz sonuçlara rağmen çevrimiçi oynamaya devam etmek olarak tanımlanabilir (Saunders ve ark. 2017).

Dijital oyunların bazı özellikleri ve oyunculara sunduğu hisler, oyun bağımlılığının gelişimini destekleyen faktörler olarak kabul edilmektedir. Bu özellikler ve duygular, oyuncuların oyunu oynamak için ekran karşısında saatler harcamasına neden olarak bağımlılığa yol açabilmektedir. Yee (2006), oyuncuların motivasyonlarını aşağıdaki gibi "başarı", "sosyal" ve "sürükleyicilik" kategorilerinde gruplandırmıştır:

#### ***Başarı Faktörleri***

- ***Seviye Atlama/İlerleme:*** Güç ve ödüller elde etme arzusu ve hızlı ilerleme, sanal servet veya statü kazanma.
- ***Mekanik:*** Ana karakterin performansını, oyunun temel kurallarını bulma dürtüsünü ve tüm sistemi çözme dürtüsünü artırmak.
- ***Rekabet:*** Diğer oyuncularla rekabet etme arzusu.

#### ***Sosyal Faktörler***

- ***Sosyalleşme:*** Diğer oyuncularla sosyalleşme ve ekip olabilme fırsatı.
- ***İlişki:*** Farklı yerlerden arkadaşların aynı anda çevrimiçi oyunlar oynamak için bir araya gelmeleri ve uzun vadeli anlamlı ilişkiler kurmaları için bir fırsat.

- **Takım çalışması:** Bir takımın parçası olmanın tatmini.

### ***Sürükleyicilik***

- **Keşif:** Keşif ve keşfe ve oyunun gizemine dayalı görevleri yerine getirmek.
- **Rol yapma:** Oyuncunun kişiliğine uygun bir karakter yaratması, diğer oyuncularla doğaçlama etkileşim kurması ve gerçek hayatta sahip olmak istediği bir rolü oynaması için fırsat.
- **Özelleştirme ve Kontrol:** Oyuncu karakterini ve oyun ortamını özelleştirme yeteneği.
- **Gerçeklikten Kaçış:** Günlük yaşam sorunlarından, stres, korku ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak için bir fırsat.

Ayrıca Kuss ve Griffiths (2012) ve Ögel (2012) oyunların düşük maliyetli ve erişimi kolay olduğunu ve evde, işte veya otobüse binerken oynanabileceğini ifade etmişlerdir.

Günümüzde pek çok insan dijital oyunları aşırı derecede oynamaktadır, çünkü oyun teknolojisindeki son gelişmeler, oyun bağımlılarının dikkatini çeken çok sayıda yeni özelliği beraberinde getirmiştir.

### **1.5. Dijital Oyun Bağımlılığının Bazı Psikolojik Faktörlere Etkisi**

Dijital oyunların yükselişi, özellikle depresyonun gelişimi ve ciddiyeti ile bağlantılı olarak, zihinsel sağlık üzerindeki potansiyel olumsuz etkisine ilişkin endişeleri de beraberinde getirmiştir. Bazı oyuncular, olumsuz oyun alışkanlıkları geliştirerek depresyona girebilmektedir. Bunun nedeni, sosyal ilişkiler, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme dâhil olmak üzere yaşamlarının diğer yönlerini görmezden gelmeleridir. Ancak birçok oyun bağımlısı daha önce de depresyon geçirmiştir. Video oyunları aslında depresyon belirtileriyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmuştur. Her iki durumda da video oyunları depresyonun doğrudan nedeni değildir. Ancak klinik depresyonu olanlar (veya bu tür bir akıl sağlığı sorununa yatkın olanlar), hayatlarını etkileyen sağlıksız oyun alışkanlıkları geliştirebilirler. Ergen depresyonu ile intihar

düşüncesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Ehrlich 1998; Mazza ve Reynolds 1999).

Yapılan araştırmalarda alkol ve internet bağımlısı ergenlerin belirtilerinin çok benzer olduğu saptanmıştır. Yani beyin fonksiyonlarında değişiklikler, yalan söyleme, internet kullanımını durdurmada zorluk, tahriş ve öfke, internet kullanımına harcanan zamanın artması, düzenli çalışma alışkanlıklarını veya günlük işlevleri sürdürmede zorluk ve sağlık sorunlarının ortaya çıkması gibi belirtiler dijital oyun bağımlısı olan gençlerde de ortaya çıkmıştır (Kim 2001).

Dijital oyun bağımlılığı bozuklukları, henüz psikiyatrik hastalık olarak sınıflandırılmamış bağımsız bağımlılık bozukluklarından ziyade, internetin aşırı kullanımından kaynaklanabilmektedir (Suler 1999). Dijital oyun bağımlılığının varlığını tartışmak yerine, aşırı oyun oynamanın günlük yaşam ve sağlık üzerindeki etkisini dikkate almak daha önemlidir. Bu nedenle ergenlerde dijital oyun bağımlılığını hastalıklı bir olgu olarak değerlendirerek engelleyebilecek müdahalelerin geliştirilmesi gerekmektedir. Genel olarak bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı ile depresyon ve intihar düşüncesi gibi psikolojik durumlar arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair önceki bulguları desteklemektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile depresyon gelişimi arasındaki ilişki, son araştırmalarda önemli ölçüde ilgi toplamış ve çevrimiçi oyun alışkanlıkları ile zihinsel sağlık sonuçları arasındaki karmaşık etkileşimi ortaya çıkarmıştır. 13-17 yaş arası çocuklara ve ergenlere odaklanan çalışmalarda aşırı oyun oynamanın zararlı etkilerini vurgulamış, özellikle dijital oyun bağımlılığı ile depresif belirtilerin başlangıcı arasında endişe verici bir korelasyona dikkat çekilmiştir (Aslan, Başcılar ve Karataş 2022). Son araştırmalarda da vurgulandığı gibi, dijital oyun bağımlılığından muzdarip bireylerde depresyonun şiddeti bir dizi karmaşık faktörden etkilenmektedir. Singapur'da 3000'den fazla çocuk ve gencin katıldığı önemli bir çalışma, dijital oyun bağımlılığı, depresyon ve akademik performans arasında kayda değer bir korelasyon olduğunu ortaya çıkarmıştır ve aşırı oyun oynamanın hem zihinsel sağlık hem de eğitim sonuçları üzerindeki zararlı etkisine işaret etmiştir (Dijital oyunlar Bilgi Platformu 2023). Bu ilişki, dijital oyun bağımlılığı olan bireylerde sosyal becerilerin rolü veya eksikliği nedeniyle daha da karmaşık hale gelmektedir. 13-17 yaş grubuna odaklanan araştırmalar, bu bireylerin sıklıkla sosyal etkileşimlerle mücadele ettiğini, bunun da depresyon ve izolasyon duygularını artırabildiğini bulmuştur (Aslan, Başcılar ve

Karataş 2022). Dahası, dijital oyun bağımlılığının psikolojik sonuçları depresyonun ötesine geçerek kaygıyı, düşük özsaygıyı ve sosyal izolasyonu içerecek şekilde uzanmakta ve bunların tümü etkilenen bireylerde depresyonun şiddetine katkıda bulunabilmektedir. (Psikologmerkezi 2024). Bu karmaşık faktörler ağı, dijital oyun bağımlılığını yalnızca bağımsız bir sorun olarak değil, aynı zamanda bireyin psikolojik refahının çeşitli yönleriyle iç içe geçmiş karmaşık bir durum olarak ele almanın gerekliliğinin altını çizmektedir.

Teknoloji günümüz gençliğinin hayatında merkezi bir rol oynamaya devam ederken, dijital oyun bağımlılığının benlik saygısı üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak, ergenlerin refahı ve gelişimi açısından çok önemlidir. Dijital oyun bağımlılığının çeşitli yaş gruplarına yayılan yaygın doğası, özellikle ortaöğretim öğrencileri arasında ruh sağlığı ve davranışsal sonuçlar üzerindeki etkilerine ilişkin bir endişe dalgasına yol açmaktadır. Bireyin sosyal ya da duygusal sorunları olmasına rağmen bilgisayar ya da video oyunları ile aşırı meşgul olmasıyla karakterize edilen bu bağımlılık, önemli bir sağlık sorununun altını çizmektedir (Aytekin 2017). Dijital oyun bağımlılığı ile bunun ortaöğretim öğrencileri arasında özgüven üzerindeki etkileri arasındaki ilişki, karmaşık bir etkileşimi ortaya koymaktadır. Tanrıverdi ve Yekelenga (2019) tarafından yürütülen çalışma bu bağımlılığın sağlıklı yaşam parametrelerini nasıl etkilediğine ışık tutmakta ve sadece psikolojik alanın ötesinde daha geniş bir sonuçlara işaret etmektedir. Ayrıca, özellikle erkeklerde DEHB gibi internet bağımlılığını şiddetlendiren koşulların özel olarak belirtilmesi, önceden var olan zihinsel sağlık sorunları ile dijital oyun bağımlılığına yatkınlık arasında karmaşık bir bağlantıya işaret etmektedir.

Geçmişte yapılan araştırmalar, utangaçlık, kaygı, yalnızlık, depresyon ve öz bilincin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir (Kim ve ark., 2008). Bununla birlikte, 'dijital oyun bağımlısı kişilikler' üzerine yapılan araştırmaların çoğu patolojik önlemlere (örneğin, psikopatoloji veya depresyon seviyeleri) odaklanmıştır, oysa araştırmayı yalnızca patoloji ile ilgili olmayan alanlara genişletmeye ihtiyaç vardır. Bağımlılık yapan bilgisayar oyunu oynamanın etiyojisi ile ilgili açıklamalarda bireysel değişkenlerin göz ardı edilmemesi gerektiği önerilmektedir (Griffiths ve Dancaster 1995), çünkü psikososyal önlemlerin davranışsal bağımlılık üzerinde de bir etkisi olabilir. Örneğin, Chak ve Leung (2004), yüksek riskli

İnternet kullanıcılarının kendi davranışlarını kontrol etmekte güçlük çektiklerini, bunun düşük özgüven ve duygusal problemlerle ilişkili olabileceğini ve psikososyal önlemler (örneğin özgüven) ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara ihtiyaç olduğunu bildirmiştir. Video oyunu oynama davranışına atıfta bulunan King, Delfabbro ve Griffiths (2011), Chak ve Leung'un (2004) yukarıda bahsettiği gibi, zevk dışında kullanılan internet için verilen psikolojik tepkilerin de davranışı açıklamak için önemli olabileceğini iddia etmiştir.

İlk olarak Katz, Blumler ve Gurevitch (1973) tarafından kuramsallaştırılan kullanımlar ve tatminler yaklaşımı, bireyin cinsiyet, benlik hakkındaki duygular veya başkalarıyla ilişkiler gibi sosyal ve psikolojik nitelikler profilinin aradıkları medyayı etkilediğinin düşünüldüğünü açıklar (Greenberg, Sherry, Lachlan, Lucas, ve Holmstrom, 2010). Teoriyi destekleyen Homer ve ark. (2012), bireylerin video oyunu seçiminin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal özellikleri tarafından motive edildiğini bulmuşlardır. Buradan anlaşıldığı üzere, birey bilgisayar oyunları oynamaya başlamadan önce belli bir güven seviyesinde olabilir ve bu durum zaman içinde olumlu ya da olumsuz etkilenebilir.

Dijital oyun bağımlılığı olan oyuncuların gerçek hayattaki görevleri ve etkinlikleri gerçekleştirmek için çok az motivasyon göstermektedir. Ancak bu açıklamayı yapmak tamamen doğru değildir. Video oyunları, oyuncuların seviye atlama veya ödül kazanma gibi başarılarını sürekli olarak ödüllendirirken, oyuncular bunları gerçek hayattaki sorumluluklardan kaçmak için kullanabilir. Oyuncunun kişisel hedeflerine veya akrabaları tarafından empoze edilen hedeflere ulaşmada birçok zorluğu olabilir veya birçok engelle karşılaşır. Bu, video oyunlarını gerçek dünyanın hayal kırıklığını bir kenara bırakmaya yardımcı olan çok tatmin edici bir aktivite haline getirmektedir. 21. yüzyılda çevrimiçi oyunların varlığı bir ikilem haline gelmiştir. Bir yandan öğrenme aracı olarak kullanılan dijital oyunlar öğrencilerin öğrenme dürtüsünü geliştirmekte ancak öte yandan dijital oyunların ders saatleri dışında yoğun olarak kullanılması hem öğrenci motivasyonunu hem de sağlığını olumsuz etkilemektedir. Konuyla ilgili önceki çalışmalara göre, dijital oyunlar öğrencilere öğrenmelerini daha ilgi çekici hale getiren ek zorluklar sağlamak için öğretim araçları olarak kullanılırlar (Felicia 2012; Garris ve ark. 2002). Bununla birlikte, başka bir çalışma, çevrimiçi oyunların öğrencilere zarar verdiğini, çünkü sık sık çevrimiçi oyun oynayanların

öğrenme başarılarında bir düşüş yaşadığını göstermiştir (Ariantoro 2016). Bu açıklamaya paralel olarak, motivasyon ve oyun ilişkisi konusunda da benzer bir görüş söz konusudur. Öğrenme dışında oyunlara bağımlılığı yüksek olan öğrenciler, öğrenme motivasyonlarında azalma yaşamakta ve bu nedenle öğrenme başarıları düşmektedir (Wibowo 2015).

Video oyunlarına karşı aşırı ilgi ve kontrol kaybıyla karakterize edilen bu bağımlılığın (Gezer, 2024), ergenlerin akademik başarısını önemli ölçüde düşürdüğü gösterilmiştir. Dijital oyun oynamaya ayrılan süre arttıkça akademik başarıda belirgin bir düşüş ortaya çıkmaktadır (Avcı, Zorba ve Bayrakdar 2023). Bu ters ilişki, oyun bağımlılığının ergen gelişimi ve gelecekteki fırsatlar için çok önemli bir alan üzerindeki zararlı etkisinin altını çizmektedir. Dahası, oyun bağımlılığının bilişsel, duygusal ve davranışsal yansımalarına ilişkin artan farkındalık ve endişe (Çelebi, 2020), bu konuyu ele almanın aciliyetini vurgulamaktadır. Toplu olarak bu faktörler, dijital oyun bağımlılığının ergenlerin motivasyonu ve genel refahı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için etkili stratejiler ve müdahaleler tasarlanmasının önemini vurgulamaktadır.

## **1.6. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık**

### **1.6.1. Psikolojik Sağlamlık ve Etimolojisi**

Tanımlar, bir olgunun doğasının, kapsamının veya anlamının bir tanımını sağlar. "[Dayanıklılık]'ın evrensel olarak kabul edilmiş bilimsel bir tanımı yoktur" (Wald ve diğerleri 2006: 1). Sağlamlık kelimesi Latince resilire veya "geri sıçramak" fiilinden gelir ve Oxford İngilizce Sözlüğü'nde "zor koşullara dayanabilme veya hızlı bir şekilde toparlanabilme" olarak tanımlanır (Soanes ve Stevenson 2006). "Dayanıklılık, önemli sıkıntı bağlamında olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreci ifade eder" (Luthar ve ark. 2000). ", Psikolojik, sosyal sağlamlık, çevresel ve biyolojik faktörlerin, yaşamın herhangi bir aşamasında, bir bireyin zorluklara maruz kalmasına rağmen zihinsel sağlığını geliştirmesini, sürdürmesini veya yeniden kazanmasını sağlamak için etkileşime girdiği dinamik bir süreçtir. "Dayanıklılık, kişinin zorluklar karşısında gelişmesini sağlayan kişisel nitelikleri somutlaştırır" (Connor ve Davidson 2003).

Psikolojik sağlamlık ise, olumsuz stres faktörleri karşısında işleyen koruyucu bir düzenek olarak kabul edilmektedir (Masten 2001; Bonanno 2004). Bir diğer tanıma

göre ise Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz olarak yaşanmış duyguların üstesinden gelme, stres artıran ya da olası travmatik durumlar karşısında uyum sağlayıcı davranışlar sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff 2019).

"Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklara yanıt olarak önceki refah ve işlevsellik düzeylerini sürdürmelerine veya bunlara geri dönmelerine izin veren psikolojik süreçlerin toplamını içerir" (Zamorski 2008).

## **1.7. Duygu Düzenleme Becerileri**

### **1.7.1. Duygunun Tanımı**

Literatürde duygunun birçok farklı tanımı mevcuttur. Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre duygu "Belirli bir nesne, olay ya da bireylerin insanların iç dünyasında oluşturduğu izlenim." olarak tanımlanmaktadır (TDK 2011). Goleman (1995/2000) duygu, "Bir his ve bu hisse doğru bir dizi hareket eğilimi, bu hisse ait biyolojik ve psikolojik durumlar ve birtakım düşünceler olarak" tanımlamaktadır. Duygular, dış uyaranlara verilen açıklıklar, davranışsal ve sistematik tepkiler yoluyla ortaya çıkar. Ayrıca yeni düzenleme uyum sağlamada önemli bir rol oynarlar (Denollet ve diğerleri 2008). Duygular, sosyal ilişkilerde, karar verme süreçlerini etkilemede, önemli yaşam olaylarına ilişkin hafızayı iyileştirmede ve davranış kalıplarını birleştirmede etkilidir (Gross ve Thompson 2007). Araştırmacılar genel olarak korku, üzüntü, mutluluk, öfke, şaşkınlık, küçümseme ve tiksinti olmak üzere 7 temel duygunun varlığı konusunda hemfikirdir (Dökmen 2014). Tarih boyunca çok çeşitli duygular insan deneyiminde çok önemli bir rol oynamış, kendini koruma ve hayatta kalma aracı olarak hizmet vermiştir. Bu nedenle, ayrılıklarını anlayarak yaşamlarını sürdürmeleri ve onlara uygun yanıtlar vermeleri önemlidir (Erdem 2019).

### **1.7.2. Duygu Düzenleme**

Araştırmacılar uzun süredir duygu düzenleme unsurlarına ilgi duymuş ve bu kavram için çeşitli şekillerde sunmuşlardır. Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, sürdürebilmek için yoğun ve enerjik duygusal tepkilerini gözlemlemelerine, değerlendirmelerine ve potansiyel olarak değiştirmelerine olanak tanıyan olanakları iç ve dış bileşenlerin birleşimi olarak tanımlamaktadır. Gross (1998) ise duygu düzenlemeyi, deneyimledikleri deneyimledikleri, bunları ne zaman ve nasıl

deneyimlediklerini de kapsayan şekilde ifade edildikleri yerde veya bilinçsiz, kontrollü veya otomatik tüm parçaları kapsayan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme süreci bireyleri, arzu edilenlerin özelliklerine göre farklılaşanları manipüle etme yeteneğine sahiptir. Bu, aynı duygu miktarını azaltmayı, artırmayı veya sürdürmeyi sağlar. Gross ve Thompson'a (2007) göre insanlara, özelliklerine göre olumlu ya da olumsuz güçlenerek ya da ayrılmayı duygusal düzenlemeyi başarabilirler. Ancak zorluk, duygunun hangi yönde düzenleneceğinin belirlenmesinde yatmaktadır. Duygu, sistematik değerlendirmeyi, cerrahi aktivasyonu, görsel göstermeyi, tepkilerini ve dikkat süreçlerini kapsayan karmaşık bir yapıdır. Sonuç olarak, büyümeyi düzenlemeye yönelik çok sayıda çözüm vardır. Bu yolların izlenmesinin duygunun düzenlenmesi, duygu düzenleme süreci içerisinde yer alan kapsamlı bileşenler kapsamlı bir kavramdır (Thompson 1994).

Duygu düzenlemelerinin faydalı olabileceği gibi, uygunsuz veya aşırı dağılımda zararlı da olabilmektedir (Gross ve Thompson 2007). Duygu düzenleme, bireyin arzuladığı sonuçla uyumlu olduğunda ve olumlu duygu düzenleme olarak bilinen psikolojik iyileşmeye katkı yapısında işlevsel olarak kabul edilir. Tam tersine, kişinin istediğinin uyum sağlayamaması ve psikolojik iyiliğin oluşmasına katkı sağlanamaması, işlevsiz kabul edilir ve olumsuz duygu düzenleme olarak adlandırılır (Koca ve Ekşi 2021).

Ergenlik dönemlerindeki yoğunlukta ve performansta gözle görülür bir artış olur ve bu da duygu düzenleme özelliklerinin geliştirilmesine yönelik talebin artması neden olur. Ergenlerin yaşadığı belirli duygular, motivasyonlar, sosyal olarak bulundukları ortamlar gibi çeşitli faktörler, ergenlerin farklı ifade etme ilişkileri seçimlerini etkilemede rol oynamaktadır (Zeman ve ark. 2006). Geç çocukluk ve erken ergenlik dönemindeki gelişim kapasitesinin birlikte, yeniden çerçeveleme ve dışsal bakış açıları arama gibi yeni duygusal düzenleme yöntemlerinin ortaya çıkması başlar. Ergenlerin duygusal ve sosyal etkileşimlerinde bu duygu düzenleme birimleri aynı zamanda kendi kimliklerinin genişlemesine de katkıda bulunmaktadır (Gross ve Munoz 1995).

## **2. GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde; araştırma grubu, araştırma yöntemi, araştırmadan elde edilen verilerin toplanması ve analiz edilmesi aşamalarında uygulanan yöntemlerle ilgili bilgi ve açıklamalara yer verilmiştir.

### **2.1. Araştırma Grubu**

Araştırma, Fen, İmam Hatip, Spor, Anadolu ve Meslek liselerinde öğrenim gören yaşları 15-19 aralığında olan 502 gönüllü öğrenciye Google form ile internet üzerinde uygulanarak yapılmıştır. ‘Google Forms’ aracılığı ile internet ortamına aktarılan bilgilere erişim için katılımcılara 2 ay süre verilmiştir.

#### **2.1.1. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri**

- 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören lise öğrencisi olmak
- 15 -19 yaşında olmak
- Gönüllü olmak

#### **2.1.2. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri**

- Lise öğrencisi olmamak
- Yanlış ve eksik beyanda bulunmak

#### **2.1.3. Verilerin Toplanması**

Bütün katılımcılar çalışmanın amacı ve planı hakkında bilgilendirilerek, yapılacak olan ölçekler detaylı bir şekilde ‘Google Forms’ başlığında aktarılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanmıştır.

#### **2.1.4. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından katılımcılardan bilgi toplamak için oluşturulmuş soru içermektedir. Bu soru, katılımcıların cinsiyet, okuduğu lise ve dijital oyun oynama süresini içeren sosyodemografik özelliklerini sorgulayan sorulardan oluşmaktadır.

### **2.1.5. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği**

“DOBİFÖ bireyin dijital oyun bağımlılığına ilişkin bilgi düzeyini, bunun içsel ve dışsal etkilerini anlama ve farkında olma düzeyini ölçmektedir (Demir, G. T., ve Cicioğlu, H. İ. 2020). Ölçekteki 1., 2., 3., 4., 5. maddeler İçsel Farkındalık (İF) alt boyutunu; 6., 7., 8., 9., 10., 11. ve 12. maddeler ise Dışsal Farkındalık (DF) alt boyutunu oluşturmaktadır.

İF alt boyutu, bireyin dijital oyun bağımlılığına yönelik iç sesini anlama, dijital oyun bağımlılığı yüzünden oluşan duyguların farkında olma düzeyidir. DF alt boyutu, bireyin dijital oyun bağımlılığının arkadaş, iş, okul gibi çevre ile olan ilişkilerini ne yönde etkilediğini anlayıp farkında olma düzeyidir.”

### **2.1.6. Duygu Düzenleme Anketi**

Duygu Düzenleme Anketi: “Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen “Duygu Düzenleme Anketi” (Emotion Regulation Questionnaire), bireylerin duygularını iki şekilde düzenleme eğilimlerini ölçmek üzere tasarlanmıştır (1). Bilişsel Yeniden Değerlendirme (6 madde) ve (2) Baskılama (4 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçme aracı, ye dili derecelendirmede 10 maddeye sahiptir (Gross ve John 2003). Gross ve John (2003) her iki alt ölçek için test-tekrar test katsayılarının 0.69 olduğunu, iç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme için 0.79 ve baskılama için 0.73 olduğunu bulmuştur. Ölçme aracı yurtiçinde ilk kez Yurtseven (2004) tarafından kullanılmıştır. Totan (2015) tarafından yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, ölçeğin orijinal versiyonunun Türk Kültürü’nde doğrulandığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri bilişsel yeniden değerlendirme için .78, baskılama için .71 ve tümü için .72 olarak bulunmuştur. Testtekrar test korelasyonu .65’dir”. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa değerleri, bilişsel yeniden değerlendirme için .71, baskılama için .71’dir.

### **2.1.7. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): “Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5’li likert tipinde, 6 maddelik, özbildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

KPSÖ, 5’li Likert tarzında bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.”

#### **2.1.8. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında öncelikle öğrencilerden toplanan veriler düzenlenip, analizinin yapılması için SPSS.21 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programına aktarılmıştır. Toplanan verilerden bazılarının eksik ve hatalı olması nedeniyle analizler 345 katılımcı üzerinden değerlendirilmiştir. Değişkenlerin normallik incelemesinin ardından verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmüş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Öğrencilere ait kişisel bilgiler, oyun sürelerini kapsayan tanımlayıcı veriler ve ölçek puanları için ortalama ve standart sapma ( $\bar{X} \pm SS$ ), sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde gösterilmiştir. Ölçeklerin farklı değişkenlere göre analizi için anova ve independent t testi analizi yapılmış olup, çıkan sonuçlar  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ölçekler arası ilişkilerin incelenmesinde korelasyon analizi tercih edilmiştir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Bilgileri

| Değişken         | n   | %    |
|------------------|-----|------|
| <b>Cinsiyet</b>  |     |      |
| Erkek            | 180 | 52,2 |
| Kız              | 165 | 47,8 |
| <b>Okul</b>      |     |      |
| Fen veya Anadolu | 103 | 29,9 |
| İmam Hatip       | 73  | 21,2 |
| Spor             | 51  | 14,8 |
| Sosyal Bilimler  | 48  | 13,9 |
| Diğer            | 70  | 20,3 |

Çalışmaya katılan öğrencilerin % 52,2'sını erkek, % 47,8'ini kız öğrenci oluşturmaktadır. Fen veya Anadolu lisesinden %29,9, İmam Hatip %21,2, Spor %14,8, Sosyal Bilimler %13,9 ve diğer lise türlerinden %20,3 öğrenci katılımı olmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Süresi, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Baskılama ve KPSÖ Toplam Değerleri

|                                | Min   | Max    | $\bar{X}$ | Ss    |
|--------------------------------|-------|--------|-----------|-------|
| Dijital oyun oynama süre (dk)  | 30,00 | 466,00 | 91,22     | 76,59 |
| Bilişsel yeniden değerlendirme | 6,00  | 42,00  | 29,09     | 7,31  |
| Baskılama                      | 4,00  | 28,00  | 18,87     | 5,34  |
| KPSÖ toplam                    | 6,00  | 30,00  | 18,08     | 4,46  |

Tablodan görüldüğü üzere çalışmaya katılan kişilerin dijital oyun oynama süreleri  $91.22 \pm 76.59$ , Bilişsel yeniden değerlendirme  $29.09 \pm 7.31$ , Baskılama  $18.87 \pm 5.34$ , KPSÖ toplam ise  $18.08 \pm 4.46$ ' dır.

**Tablo 3.** Okul Türlerine Göre Dijital Oyun Oynama Süresi Anova Testi Sonucu

| Okul türü        | n   | $\bar{X}$ | Ss    | F     | p     |
|------------------|-----|-----------|-------|-------|-------|
| Fen veya Anadolu | 103 | 80,95     | 64,31 |       |       |
| İman Hatip       | 73  | 102,87    | 91,30 |       |       |
| Sosyal Bilimler  | 48  | 92,29     | 86,91 | 1,197 | 0,312 |
| Spor             | 51  | 83,60     | 56,71 |       |       |
| Diğer            | 70  | 99,00     | 80,96 |       |       |

Okul türlerine göre dijital oyun oynama süresi anova testi sonucuna bakıldığında liseler arasında oyun oynama süresi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 4.** Cinsiyete göre Dijital oyun oynama süresi t testi

|                                   | Cinsiyet | $\bar{X}$ | Ss    | t     | p     |
|-----------------------------------|----------|-----------|-------|-------|-------|
| <b>Dijital oyun oynama süresi</b> | Erkek    | 98,93     | 83,17 | 1,961 | 0,051 |
|                                   | Kız      | 82,81     | 67,97 |       |       |

Cinsiyete göre Dijital oyun oynama süresi t testi sonuçları yukarıdaki tabloda verilmiştir. Buna göre erkeklerin kızlara oranla daha uzun süre oyun oynadığı ancak erkek öğrencilerle, kız öğrenciler arasında oyun oynama süresi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Tablo 5.** Dijital Oyun Bağımlılığı Alt Boyutlarından Olan İçsel, Dışsal Farkındalık ve Toplam Farkındalık Anova Test Sonuçları

|                    | n   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|--------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| İçsel farkındalık  |     |           |      |       |       |
| Fen veya Anadolu   | 103 | 2,46      | 0,65 | 2,007 | 0,093 |
| İman Hatip         | 73  | 2,16      | 0,83 |       |       |
| Sosyal Bilimler    | 48  | 2,45      | 0,74 |       |       |
| Spor               | 51  | 2,29      | 0,87 |       |       |
| Diğer              | 70  | 2,31      | 0,77 |       |       |
| Dışsal farkındalık |     |           |      |       |       |
| Fen veya Anadolu   | 103 | 2,48      | 0,60 | 2,103 | 0,080 |
| İman Hatip         | 73  | 2,26      | 0,74 |       |       |
| Sosyal Bilimler    | 48  | 2,56      | 0,61 |       |       |
| Spor               | 51  | 2,33      | 0,76 |       |       |
| Diğer              | 70  | 2,32      | 0,73 |       |       |
| Toplam farkındalık |     |           |      |       |       |
| Fen veya Anadolu   | 103 | 2,37      | 0,61 | 1,438 | 0,231 |
| İman Hatip         | 73  | 2,15      | 0,73 |       |       |
| Sosyal Bilimler    | 48  | 2,39      | 0,70 |       |       |
| Spor               | 51  | 2,23      | 0,78 |       |       |
| Diğer              | 70  | 2,31      | 0,77 |       |       |

Dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından olan içsel, dışsal farkındalık ve toplam farkındalık sonuçları incelendiğinde öğrenciler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 6.** Cinsiyete Göre İçsel, Dışsal ve Toplam Farkındalık

|                           | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t     | p     |
|---------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>İçsel farkındalık</b>  | Erkek    | 180 | 2,36      | 0,76 | 0,547 | 0,585 |
|                           | Kız      | 165 | 2,32      | 0,78 |       |       |
| <b>Dışsal farkındalık</b> | Erkek    | 180 | 2,42      | 0,69 | 0,936 | 0,350 |
|                           | Kız      | 165 | 2,35      | 0,69 |       |       |
| <b>Toplam farkındalık</b> | Erkek    | 180 | 2,33      | 0,72 | 0,943 | 0,347 |
|                           | Kız      | 165 | 2,26      | 0,70 |       |       |

Cinsiyete göre içsel, dışsal ve toplam dijital farkındalık düzeyleri incelendiğinde erkek ve kız öğrencilerin ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu ve istatistiksel açıdan aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Tablo 7.** Okul Türüne Göre KPSÖ

| Okul türü        | n   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Fen veya Anadolu | 103 | 17,72     | 4,93 | 1,074 | 0,369 |
| İman Hatip       | 73  | 18,20     | 3,84 |       |       |
| Sosyal Bilimler  | 48  | 18,77     | 5,11 |       |       |
| Spor             | 51  | 18,78     | 4,79 |       |       |
| Diğer            | 70  | 17,50     | 3,50 |       |       |

Liseler arasında KPSÖ düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı, genelinde ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu saptanmıştır.

**Tablo 8.** Cinsiyete Göre KPSÖ

|            | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t     | p     |
|------------|----------|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>PSÖ</b> | Erkek    | 180 | 18,09     | 4,45 | 0,045 | 0,964 |
|            | Kız      | 165 | 18,07     | 4,49 |       |       |

Tabloda cinsiyete göre PSÖ Anova t testi sonuçları verilmiştir. Buna göre erkek ve kızlar arasında PSÖ bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 9.** Cinsiyete Göre Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Baskılama Anova testi

|                                       | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | Ss   | t      | P     |
|---------------------------------------|----------|-----|-----------|------|--------|-------|
| <b>Bilişsel Yeniden Değerlendirme</b> | Erkek    | 180 | 28,70     | 7,35 | -1,058 | 0,291 |
|                                       | Kız      | 165 | 29,53     | 7,25 |        |       |
| <b>Baskılama</b>                      | Erkek    | 180 | 18,66     | 5,29 | -0,746 | 0,456 |
|                                       | Kız      | 165 | 19,09     | 5,40 |        |       |

Erkek ve kızların duygu düzenleme anketi alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme sonuçlarına bakıldığında, aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı izlenmiştir. Baskılama alt boyutu cinsiyet bakımından değerlendirildiğinde erkek ve kız puanlarının birbirine yakın olduğu ve aralarında istatistiksel açıdan farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 10.** Lise türüne Göre Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Baskılama Anova testi

|                                       | <b>n</b> | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>Ss</b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|---------------------------------------|----------|-----------------------------|-----------|----------|----------|
| <b>Bilişsel Yeniden Değerlendirme</b> |          |                             |           |          |          |
| Fen veya Anadolu                      | 103      | 30,97                       | 6,63      |          |          |
| İman Hatip                            | 73       | 26,75                       | 8,45      |          |          |
| Sosyal Bilimler                       | 48       | 30,37                       | 6,94      | 4,745    | 0,001    |
| Spor                                  | 51       | 29,33                       | 7,83      |          |          |
| Diğer                                 | 70       | 27,74                       | 5,95      |          |          |
| <b>Baskılama</b>                      |          |                             |           |          |          |
| Fen veya Anadolu                      | 103      | 19,67                       | 5,26      |          |          |
| İman Hatip                            | 73       | 17,52                       | 5,97      |          |          |
| Sosyal Bilimler                       | 48       | 18,33                       | 5,41      | 2,651    | 0,033    |
| Spor                                  | 51       | 20,09                       | 5,30      |          |          |
| Diğer                                 | 70       | 18,57                       | 4,43      |          |          |

Fen veya Anadolu, Sosyal Bilimler liselerinde öğrenim görenlerin Bilişsel Yeniden Değerlendirme puanlarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu ve liseler arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Yine Duygu düzenleme anketi alt boyutu olan baskılama puanları incelendiğinde de öğrenciler arasında farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 11.** Bilişsel Yeniden Değerlendirme Bağımlı Değişkeninin Okul Türlerine Göre İkili Karşılaştırması

|                     | Grup            | Tahmin | Standar<br>t Hata | p*    | % 95 Güven<br>Aralığı |
|---------------------|-----------------|--------|-------------------|-------|-----------------------|
| Fen veya<br>Anadolu | İman Hatip      | 4,21   | 1,09              | 0,000 | (2,063; 6,371)        |
|                     | Sosyal Bilimler | 0,59   | 1,25              | 0,634 | (-1,864; 3,056)       |
|                     | Spor            | 1,63   | 1,22              | 0,182 | (-0,772; 4,047)       |
|                     | Diğer           | 3,22   | 1,10              | 0,004 | (1,047; 5,408)        |
| İmam Hatip          | Sosyal Bilimler | -3,62  | 1,32              | 0,007 | (-6,237; -1,005)      |
|                     | Spor            | -2,57  | 1,30              | 0,049 | (-5,149; -0,108)      |
|                     | Diğer           | -0,98  | 1,19              | 0,409 | (-3,344; 1,365)       |
| Diğer               | Spor            | -1,59  | 1,31              | 0,228 | (-4,182; 1,001)       |
|                     | Sosyal Bilimler | -2,63  | 1,34              | 0,051 | (-5,270; 0,005)       |
| Spor                | Sosyal Bilimler | -1,04  | 1,43              | 0,470 | (-3,872; 1,789)       |

**Bilişsel Yeniden Değerlendirme** bağımlı değişkeninin okul türlerine göre ikili karşılaştırma tablosu incelendiğinde Fen Lisesi ile İmam hatip ve Diğer Liseler, İmam Hatip ile Spor ve Sosyal Bilimler lisesi arasında anlamlı bir farklılık ( $p<0,05$ ) gözlemlenmiş olup, diğer liseler arasında herhangi farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 12.** Baskılama bağımlı değişkeninin okul türlerine göre ikili karşılaştırması

|                  | Grup            | Tahmin | Standart Hata | p*    | % 95 GüvenAralığı |
|------------------|-----------------|--------|---------------|-------|-------------------|
| Fen veya Anadolu | İman Hatip      | 2,15   | 0,81          | 0,008 | (2,063; 6,371)    |
|                  | Sosyal Bilimler | 1,34   | 0,92          | 0,147 | (-1,864; 3,056)   |
|                  | Spor            | -0,41  | 0,90          | 0,645 | (-0,772; 4,047)   |
|                  | Diğer           | 1,10   | 0,82          | 0,178 | (1,047; 5,408)    |
| İman Hatip       | Sosyal Bilimler | -8,12  | 0,98          | 0,409 | (-2,748; 1,123)   |
|                  | Spor            | -2,57  | 0,96          | 0,008 | (-4,478; -0,676)  |
|                  | Diğer           | -1,05  | 0,88          | 0,236 | (-2,793; -0,691)  |
| Diğer            | Spor            | -1,52  | 0,97          | 0,118 | (-3,444; 0,391)   |
|                  | Sosyal Bilimler | 0,23   | 0,99          | 0,810 | (-1,714; 2,190)   |
| Spor Lisesi      | Sosyal Bilimler | 1,76   | 1,06          | 0,098 | (-0,330; 3,859)   |

**Baskılama** bağımlı değişkeninin okul türlerine göre ikili karşılaştırması incelendiğinde Fen Lisesi ile İmam hatip lisesi ayrıca İmam hatip ile Spor lisesi öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 13.** Toplam Dijital, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Baskılama, KPSÖ Toplam Arasındaki İlişki

|                                       | <b>Toplam dijital</b> | <b>Bilişsel yeniden değerlendirme</b> | <b>Baskılama</b> | <b>PSÖ toplam</b> |
|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------|
| <b>Toplam dijital</b>                 | 1                     | 0,383**                               | 0,270**          | -0,130*           |
| <b>Bilişsel yeniden değerlendirme</b> | 0,383**               | 1                                     | 0,578**          | 0,041             |
| <b>Baskılama</b>                      | 0,270**               | 0,578**                               | 1                | -0,067            |
| <b>KPSÖ toplam</b>                    | -0,130                | 0,041                                 | -0,067           | 1                 |

Pearson korelasyon analizi sonucunda Dijital oyun bağımlılığı ölçek toplam puanıyla, Duygu düzenleme alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=0,383$ ,  $p<0,001$ ), baskılama ( $r=0,270$ ,  $p<0,001$ ) arasında pozitif ancak PSÖ ( $r=-0,130^*$ ,  $p<0,005$ ) ile negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

#### 4. TARTIŞMA

Dijital oyun bağımlılığı hem Türkiye’de hem de yurtdışında farklı isimlerle (internet oyun oynama bozukluğu, internet oyun bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı vb.) birçok çalışmada odaklanılan kavramlardan biri olmuştur. Daha önce internet bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı gibi kavramlar üzerinde durulurken son birkaç yıldır teknolojinin de gelişmesiyle dijital oyunlar veya internet üzerinden/çevrimiçi oynanan oyunlar üzerine yapılan çalışmalar artmıştır. Araştırmacılar halen dijital oyun bağımlılığının kesin nedenini ve internet ve video oyunlarının bağımlılık yapıcı özelliklerini belirlemeye çalışmaktadırlar. Şimdiye kadar, araştırmacılar video oyunları oynama ve kazanma sürecinin dopamin salınımını tetikleyebileceğini düşünmektedir. Dopamin, zevkli ödül ve motivasyon da dahil olmak üzere çeşitli bedensel işlevlerde önemli bir rol oynayan bir beyin kimyasalıdır (nörotransmitter). Dopamin, kumar bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu dâhil olmak üzere diğer kullanım bozukluklarında yer alan aynı nörotransmitterdir. Son zamanlarda yapılan nörolojik araştırmalar, video oyunu bağımlılığı ve madde kullanım bozukluğu olan kişilerin beyinlerinde benzerlikler olduğunu göstermektedir (Zack ve Poulos 2009).

Yaşamımızı fiziksel, fizyolojik, psikolojik olarak etkileyen dijital oyunların gençler üzerinde yarattığı psikolojik etkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya çeşitli liselerde öğrenim gören 502 katılmış olup, eksik ve hatalı veriler nedeniyle analizler 345 katılımcı üzerinden değerlendirilmiştir. Fen veya Anadolu lisesinden %29,9, İmam Hatip %21,2, Spor %14,8, Sosyal Bilimler %13,9 ve diğer lise türlerinden %20,3 öğrenci katılımı olmuştur. Araştırma, %52,2 erkek, %47,8 kız öğrenciden oluşmuştur (Tablo 1). American Psychiatric Association dünyaya gelen bireylerin cinsiyetinin erkek olmasının, kadınlara göre dijital oyun bağımlılığına sahip olma olasılığını daha da yükselttiğini belirtmektedir. Çalışmamızda erkeklerin kızlara oranla daha uzun süre oyun oynadığı ancak erkek öğrencilerle (98,93±83,17), kız öğrenciler (82,81±67,97) arasında oyun oynama süresi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı, ortaya çıkmıştır (Tablo 4). Literatürde erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha bağımlı olduğunu belirten birçok bilimsel araştırma mevcuttur. Sorunlu oyunları değerlendirmek için 12 ila 16 yaş arasında bir örneklemle yapılan çalışmada her beş kişiden birinin video oyunlarına bağımlı olduğu ve erkeklerin kızlardan daha fazla

bağımlı bulunduğu ortaya çıkmıştır (Griffiths 1998). Köseliören (2017) çeşitli liselerden öğrencilerle yaptığı bir araştırmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilgisayar oyunlarına daha fazla bağımlı olduklarını tespit etmiştir. Öğrencilerin dijital oyunlara yönelik tutumlarını araştırmak için 559 lise öğrencisi ile yapılan başka bir araştırmanın sonunda erkek öğrencilerin video oyunlarına yönelik tutumlarının kız öğrencilere göre daha karamsar olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda erkek öğrencilerin dijital oyun oynama eğilimi, kız öğrencilerin dijital oyun oynama eğiliminden daha yüksek bulunmuştur. (Solak 2012). Oyun bağımlılığı ile oyun oynama süresi, cinsiyet, yaş ve Big-5 kişilik ve kronotipi arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmaya göre, genç erkeklerin kadın meslektaşlarına göre oyunlara daha fazla bağımlı oldukları bulunmuştur (Vollmer, Randler, Horzum ve Ayas 2014). Aydın ve Horzum (2015) çalışmasında, nevrozlu güçlü olan erkek öğretmenlerin oyun bağımlılığı kadın öğretmenlere göre daha fazla olduğunu, cinsiyet ve oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Oyun bağımlılığı ile Tayvanlı ergenlerin sosyodemografik, akran, aile ve okul yaşamları arasındaki ilişki üzerine yapılan bir başka araştırma, daha büyük erkeklerin her yaştan kadın katılımcılardan daha bağımlı olduğunu bulmuştur (Yen ve ark. 2009). Li ve Wang'a (2013) göre, erkeklerin video oyunu bağımlısı olma olasılığı kadınlardan daha yüksektir. Hazar'a (2018) göre erkekler, erkek egemen bir bakış açısıyla tasarlandıkları için oyunlara daha bağımlıdır (Hazar 2018). Örneklerde gösterildiği gibi, cinsiyet ve oyun bağımlılığı üzerine yapılan çeşitli deneylerin sonuçları, erkeklerin video oyunlarına bağımlı olma olasılığının kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Literatüre ve bu araştırmanın sonuçlarına göre, erkekler açıkça kadınlardan daha fazla oyun oynamaktadır. Genel olarak, bilgisayar oyunlarının en çok erkekler tarafından oynandığı düşünülmektedir. Dijital oyunlar oynamak "çocukça" olarak kabul edildiğinden, bu durum kadınları dijital oyunlar oynamak yerine arkadaşlarıyla yüz yüze sosyalleşmek gibi başka eğlenceler peşinde koşmaya yönlendirebilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin de bu alanda etkili olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Çeşitli çalışmalar, erkeklerin ve kadınların yalnızca farklı oyun türlerini tercih etmediğini, aynı zamanda bu tercihlerin oyun oynayarak geçirdikleri süreyi de önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Örneğin genellikle erkekler arasında daha popüler olan aksiyon ve macera oyunları, daha uzun oyun seanslarıyla ilişkilendirilmektedir (Sarıkahya, Akçam, Özbay,

Kanbay ve Özbay 2023). Bunun tersine, kadınlar daha kısa, daha esnek oturumlarda oynanabilecek bulmaca veya simülasyon oyunlarına yönelebilmektedirler (Bakanve Salman 2020). Oyun türü tercihindeki bu farklılık, cinsiyetler arasındaki oyun süresindeki genel eşitsizliklere katkıda bulunmaktadır. Üstelik cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stilleri gibi faktörler göz önüne alındığında, dijital oyun tercihleri ile oyun tercihinin nedenleri arasındaki ilişki, dijital oyun alışkanlıklarının görünümünü daha da karmaşık hale getirmektedir (Pala ve Erdem 2011). Bu tercihler yalnızca kişisel zevkleri ve ilgi alanlarını yansıtmamakta aynı zamanda arkadaşlarla etkileşimlerin ve oyun topluluklarına katılımın oyun deneyiminde önemli bir rol oynadığı oyunun sosyal yönünü de etkilemektedir (Atabay, Şimşek, Güllüoğlu ve Erdoğan 2023). Bu bağlamda lise öğrencilerinin cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin çalışmanın bulgularının literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda liseler arasında oyun oynama süresi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 3). Ancak Literatür incelendiğinde Lise eğitim türü değişkenine göre ele alındığında dijital oyun bağımlılığının anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu anlamlı farklılığın nedenlerinden birisi de katılımcıların oyunlara ayırdığı süre olarak göze çarpmaktadır. Literatür incelendiğinde; lise eğitim türü değişkenine göre ele alındığında okul türü ile öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ilişkisinin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Meslek lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması, sınavlı ve sınavsız öğrenci kabul eden liselerdeki öğrencilerin ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal çevresinin bu konuda etkili olduğunu varsaymak mantıklıdır. Köseliören (2017) de bu konuda benzer bir çalışma yapmış, lise öğrencilerinde bilgisayar oyunu bağımlılığının yaygınlığını gittikleri lise türüne göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Raporun bulgularına göre, öğrencilerin genel olarak dijital oyun bağımlılığı, oyunu gerçek hayatla ilişkilendirme ve oyunu sosyal hayata tercih etme düzeyleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Solak (2012) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, eğitim gördükleri lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermiş ve bağımlılıklarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Literatür analiz edildiğinde dijital oyun bağımlılığı ile düzenli fiziksel etkinlikler arasında çalışmamızdaki bulguları destekleyen benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Muharremoğlu (2020) tarafından Ankara’da eğitim gören lise düzeyindeki

öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada, okul dışında serbest zamanlarını spor aktiviteleriyle geçiren öğrencilerin, okul dışındaki serbest zamanlarını spor aktiviteleri yapmayan öğrencilere kıyasla dijital bağımlılık oranlarının daha az olduğunu bildirmiştir. Sözbilir (2019) Doğa yürüyüşleri, serbest yürüyüşler, topla yapılan etkinlikler gibi Rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilerin Digital oyun bağımlılıklarının düşük olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla spor ile uğraşan ve spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının daha az olduğu görülmektedir. Öğrencilerin gittikleri lise türüne bağlı olarak dijital oyun bağımlılığındaki farklılığın, ders yükü ve boş zamanlarındaki farklılıkların yanı sıra dijital oyunlara ayırdıkları zaman miktarındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmamızda Dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından olan içsel, dışsal farkındalık ve toplam farkındalık bulgularında öğrenciler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca cinsiyete göre içsel, dışsal ve toplam dijital farkındalık düzeyleri incelendiğinde erkek ve kız öğrencilerin ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu ve istatistiksel açıdan aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır (Tablo 2, 5 ve 6). Literatür incelendiğinde; Dijital oyun bağımlılığı alt boyutlarından olan içsel, dışsal farkındalık ve toplam farkındalık ile ilgili çalışmalara pek fazla rastlanılmadığından kıyaslama yapılamamıştır. Aşağıda literatürde Dijital oyun bağımlılığı ve farkındalık üzerine yapılan çalışmalara ve bulgulara yer verilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı ve bu bağımlılığa yönelik farkındalık konularını ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır. Can ve Tekkurşun Demir'in (2020) araştırmasında, e-spor oyuncularının sporculara kıyasla daha yüksek oyun bağımlılığı seviyelerine sahip oldukları ve bu bağımlılığa dair farkındalıklarının sporculardan daha fazla olduğu ortaya konmuştur.

Aydoğdu Karaaslan'ın (2015) yürüttüğü çalışma, çocukların oyunlardaki şiddete karşı farkındalıklarını incelemiştir. Sonuçlar, çocukların cinsiyetlerine göre şiddet karşısında farklı tepkiler verdiklerini, ancak ebeveynlerin cinsiyetine göre bu farkındalığın değişmediğini göstermiştir.

Çakır ve ark. (2011) üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının sınıf, cinsiyet, evde bilgisayar ve internet olması, tercih edilen oyun türü gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığını incelemiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere

göre internete ve dijital oyunlara bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, öğrencilerin sınıf seviyelerine ve tercih ettikleri oyun türlerine göre bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, internet ile dijital oyun stres puanları ile bilgisayar ve internete erişim arasında büyük bir ilişki değişkenliği var.

Keskin (2019) tarafından yapılan çalışmada; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyilik ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında pozitif, psikolojik iyilik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığının anne baba birlikteliği, cinsiyet, akademik başarı algısı, olumsuz olaylar yaşama, sosyal destek algısı ve sahip olunan dijital oyun aletleri gibi faktörlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Akçay'ın (2020) ebeveynlerin dijital video oyun bağımlılığına dair farkındalık seviyelerini inceleyen araştırmasında, ebeveynlerin eğitim düzeyinin yükselmesiyle çocuklarının dijital video oyun bağımlılığına yönelik farkındalıklarının da arttığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra, eğitim seviyesi yüksek ailelerde haftanın belirli zamanlarında tüm teknolojik cihazların kaldırıldığı ve ailece zaman geçirildiği görülmüştür.

Hazar'ın (2019) çalışması, bireylerin dijital oyun oynama motivasyonlarının ve bağımlılık seviyelerinin zamanla arttığını ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca, yaşın artmasıyla birlikte dijital oyun oynama motivasyonu ve bağımlılığın da yükseldiğini göstermiştir.

Karademir Coşkun ve Filiz (2019) tarafından yürütülen araştırmada, okul öncesi öğretmen adaylarının gözünden çocukları dijital oyun bağımlılığına iten faktörler incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bu faktörler dört ana tema altında toplanmıştır: çocuk, aile, oyun ve fiziksel çevre. Aile temasında yanlış örnek olma, teknolojiye atfedilen yanlış roller, iş yoğunluğu, bilgi eksikliği, kontrol eksikliği, ilgi eksikliği ve her istegin yerine getirilmesi; çocuk temasında ise hayal dünyasını keşfetme isteği, dönemin özellikleri, zevk alma, ait olma ihtiyacı, sosyal hayattan kopma ve özgüven eksikliği gibi alt temalar belirlenmiştir. Fiziksel çevre teması altında yanlış kentleşme,

sokak güvenliğinin azalması ve dijital yaşam tarzına yönelim yer alırken; oyun teması altında oyunların dikkat çekici özellikleri ve fiziksel etkileri bulunmuştur.

Dönmez'in (2018) çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığını negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumunun pozitif bir yordayıcısı olarak bulunmuş ve bu iki değişkenin ilişkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Literatür taramasında hem yurtiçinde hem de yurtdışında dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı ele alan birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar genellikle psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık, beden farkındalığı ve yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmaların odak noktası genellikle cinsiyet, eğitim seviyesi, ailenin eğitim durumu, dijital cihazların kullanım sıklığı ve dijital oyun oynama sıklığı gibi değişkenler olmuştur.

Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığın kadınlar arasında daha yüksek olduğu, farkındalığı yüksek annelerin çocuklarının dijital oyun oynama alışkanlıkları konusunda daha bilinçli olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine ilişkin anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, her yaş grubunda bağımlılık ve farkındalık düzeylerinin olabileceği görülmüştür. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı farkındalık çalışmalarının özellikle erkek bireyler olmak üzere tüm bireyler için önemli olduğu vurgulanmıştır. Ergenlerin okul türüne göre dijital bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterdiği, sosyal medya kullanımı boyutunda Anadolu lisesi öğrencilerinin meslek lisesi öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Sosyal hayata etki boyutunda ise Anadolu lisesi öğrencilerinin meslek lisesi ve fen lisesi öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir.

Altınok'un (2021) araştırmasına göre, Anadolu lisesi öğrencileri dijital bağımlılığın sosyal medya boyutunda diğer lise türlerine göre daha yüksek puanlar alırken, meslek lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılığın sosyal hayata etkisi boyutunda diğer lise türlerine göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Eryılmaz ve Çukurluöz'ün (2018) çalışmasında, imam hatip lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve sosyal medya kullanımı puanlarının diğer lise türlerindeki

öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ceyhan'ın (2011) araştırmasında ise meslek lisesi öğrencilerinin genel lise ve Anadolu lisesi öğrencilerine kıyasla problemli internet kullanımı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Genel olarak, öğrenim görülen okul türüne göre ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin değiştiği, ancak bu değişikliklerin okul türlerinin sınıflandırılması ve araştırmanın yapıldığı dönem gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği görülmektedir. Bu nedenle, okul türü ile dijital bağımlılık arasında genelleme yapmanın zor olduğu söylenebilir.

Psikolojik sağlık, özellikle İnternet bağımlılığı olan ergenler arasında çevrimiçi faaliyetlerde bulunurken zarar görmekten koruyan hayati bir faktördür. Yüksek bir psikolojik sağlık, İnternet bağımlılığı ve çevrimiçi riske maruz kalma ile ilişkili psikolojik etkileri hafifletir (Nam, Lee, Lee, Choi, Chung, Kim ve Choi 2018; Wisniewski, Jia, Wang, Zheng, Xu, Rosson ve Carroll 2015). Araştırmalar ayrıca, daha düşük psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin kendilerini sanal ağa kaptırma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Zhou, Zhang, Liu ve Wang 2017). Bu tür bulgular, psikolojik sağlamlığın Dijital oyun bozukluğu gelişimini önlemede ve günümüz toplumunda yaygın olan ruh sağlığı sorunlarını azaltmadaki olası rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca yakın zamanda yapılan bir çalışma, dijital oyun bağımlılığı bireylerin genellikle dijital oyun bağımlılığı olmayan bireylere göre daha düşük psikolojik sağlık düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir (Wu, Chen, Tong, Yu ve Lau 2018). Dijital oyun bağımlılığı, düşük psikolojik sağlık ile birlikte depresyon ve anksiyete semptomlarına neden olur (Wu, Li, Lau, Mo ve Lau 2016; Yen, Lin, Chou, Liu ve Ko 2019). Korkmaz ve Korkmaz'ın (2019) araştırmasına göre, erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri kız öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, Kolan ve Dinçer'in (2020) çalışmaları da erkek öğrencilerde dijital oyun bağımlılığının daha yaygın olduğunu göstermiştir (Arslan 2019). Küçük ve Çakır'ın (2020) araştırması, erkek öğrencilerin sadece dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin değil, aynı zamanda saldırganlık düzeylerinin de kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Güvendi, Tekkurşun-Demir ve Keskin 2019). Bu bulguları destekleyen başka araştırmalar da mevcuttur (Gökçearslan ve Seferoğlu 2016; Horzum 2011; İnal ve Çağıltay 2005; Kars 2010; Kurtbeyoğlu 2018).

Bunun aksine, Öncel ve Tekin'in (2015) çalışması, öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılık seviyelerinin düşük olduğunu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek bağımlılık gösterdiğini belirtmiştir. Ayrıca, bazı araştırmalar öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılık seviyeleri ile cinsiyet faktörü arasında bir ilişki olmadığını ifade etmiştir (Şahin ve Tuğrul 2012; Taş, Eker ve Anlı 2014). Araştırmamızda da liseler arasında ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak PSÖ bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. (Tablo 7 ve 8) Bu sonuçlar, Şahin ve Tuğrul (2012) ile Taş, Eker ve Anlı (2014) çalışmalarının bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Bizim çalışmamızda erkek ve kızların duygu düzenleme anketi alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme sonuçlarına bakıldığında, aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı izlenmiştir. Baskılama alt boyutu cinsiyet bakımından değerlendirildiğinde erkek ve kız puanlarının birbirine yakın olduğu ve aralarında istatistiksel açıdan farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 9). Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ifade eden bilimsel yayınlar mevcuttur. Kadınlar genellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini erkeklerden daha fazla kullanırken (Nolen-Hoeksema 2012), erkekler duygu baskılamayı daha sık rapor etmektedir (Flynn, Hollenstein ve Mackey). Erkeklerin günlük iletişimlerinde daha az duygusal ifade kullandıkları ve kadınlara kıyasla daha fazla duygu baskılama eğiliminde oldukları birçok deneysel araştırma ile desteklenmiştir (Chaplin ve Aldao 2013; Hess, Sene'cal, Kirouac, Herrera, Philippot ve Kleck 2000; Parkins 2012). Kadınların, olayları daha stresli olarak değerlendirme eğilimleri nedeniyle bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullandıkları ileri sürülmüştür (Tamres, Janicki ve Helgeson 2002). Bu çalışmanın bulguları, erkeklerin daha fazla duygu baskılama rapor ettiklerini gösteren araştırmalardan ve kadınların daha fazla bilişsel yeniden değerlendirme rapor ettikleri çalışmalardan farklılık göstermektedir (Flynn, Hollenstein ve Mackey, 2010; Rogier, Garofalo ve Velotti 2017). Araştırmamızda kız ve erkek öğrenciler arasında fark çıkmamasının nedeni örneklem grubumuzun yaş ortalamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, lise öğrencilerinin bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama düzeylerinin okul türüne göre farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Yani, öğrencilerin duygularını ifade etme ve bilişsel yeniden değerlendirme seviyeleri, hangi tür okulda okuduklarına bağlı olarak değişmemektedir

(Diener ve diğerkleri, 1993; Henry 1994; Kalafat, 1996; Mahon ve diğerkleri 2005). Özetle, yukarıda açıklanan bulgular ve literatürdeki çalışmalar ışığında, lise öğrencilerinin duygularını bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinin okul türüne göre farklılık göstermediği söylenebilir. Bizim bulgularımızda, Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Baskılama alt boyutu okul türlerine göre karşılaştırıldığında, Liselerarasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 10  $p<0,05$ ). Literatür sonuçlarının bulgularımızı desteklememesinin nedeninin konumuzla ilgili güncel araştırmaların yetersizliği olduğu düşünülmektedir.

Duygusal düzensizliğin davranışsal bağımlılıklar (patolojik kumar, problemli İnternet kullanımı, dijital oyunu bağımlılığı) için bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Jauregui ve ark. 2016; Casale ve ark. 2016; Estevez ve ark. 2017; Navas ve ark. 2017; Maniaci ve ark. 2017; Mo ve ark. 2018; Trumello ve ark. 2018). Duygu düzenleme, duygusal uyarılmanın (duyguların farkındalığı, anlaşılması ve kabul edilmesi) modülasyonunun yanı sıra duygusal durumdan bağımsız olarak arzu edilen şekillerde hareket etme yeteneğini ifade eder (Gratz ve Roemer 2004). Duygusal düzensizlik, tetikleyici bir uyarı ile karşı karşıya kalan bir kişinin duygusal tepkisinin yetersiz düzenlenmesini ve kontrolünü içerir (Gross ve Muñoz 1995). Duygusal tepkinin yetersiz düzenlenmesi ve kontrolü, bu olumsuz duygu ve ruh halinden kaçış arayışına neden olabilir. Dijital oyunu bağımlılığı için DSM-5 tanı kriterlerinden biri “olumsuz bir ruh halinden (örneğin, çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları) kaçmak veya hafifletmek için İnternet oyunlarının kullanılmasıdır” (APA 2013). Bu kriter, problemli İnternet kullanımının klinik karakterizasyonunda duygu düzensizliğinin rolünü yansıtmaktadır. Problemli İnternet kullanımına sahip bireyler aynı zamanda duygusal ve sosyal yeterlilikte eksiklikleri olan (Dieter ve ark. 2017) ve duygusal müdahale üzerinde risk altındaki prefrontal bilişsel kontrolü olan kişilerde mevcut olanlara benzeyen beyin yapılarına da sahiptir (Lee ve ark. 2015).

Problemli İnternet kullanımı ile duygusal düzensizlik arasındaki ilişkiyi araştıran a çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Yen ve ark. (2017) problemli İnternet kullanımına sahip katılımcıların duygu düzenlemede zorluklar yaşadıklarını ve bu zorlukların duygudurum belirtilerini kötüleştirdiğini bildirmiştir. Ek olarak FMRI çalışmaları, problemli İnternet kullanımına sahip katılımcıların olumsuz duygusal deneyimlerini aşağı düzenleyemediklerini ve olumsuz duygusal uyaranlara nispeten

körelmiş nöral tepkiler sergilediklerini ortaya çıkarmıştır (Yip ve ark., 2018; Zhang ve ark. 2020). Bu çalışmalar yetişkinlerle yapılmış olup ergenlerde problemli İnternet kullanımı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak problemli İnternet kullanımı ile ilgili olmasa da dijital oyunu bağımlılığı ile ilgili bir çalışma mevcut ve bu çalışma ergenler üzerinde yürütülmüştür. Estevez ve ark. (2017), maddeyle ilişkili bağımlılıklar (alkol ve diğer madde kötüye kullanımı) ile davranışsal bağımlılıklar (kumar, video oyunu bağımlılığı, problemli İnternet kullanımı) arasındaki ilişkiyi duygu düzenlemeyle araştırmıştır. Duygusal düzensizliğin tüm bağımlılık türleri için öngörücü bir role sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. Araştırmamızda Dijital oyun bağımlılığı ölçek toplam puanıyla, Duygu düzenleme alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama ölçek toplam puanı arasında pozitif, KPSÖ ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve yapılan araştırmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilmektedir. (Tablo 11, 12 ve 13)

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada lise öğrencileri arasında dijital oyun bağımlılığı, psikolojik etkenler ve bazı demografik özellikler arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizlere göre, erkekler kızlara oranla daha uzun süre oyun oynamalarına rağmen, bu süre bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Lise eğitim türüne göre dijital oyun bağımlılığı anlamlı bir farklılık göstermemiştir. İçsel, dışsal ve toplam farkındalık açısından da öğrenciler arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Cinsiyete göre bu farkındalık düzeyleri de anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ayrıca, duygu düzenleme anketi alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama düzeyleri de cinsiyet ve liseler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama değişkenleri okul türlerine göre karşılaştırıldığında bazı farklılıklar gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme alt boyutları arasında pozitif, KPSÖ ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, konunun önemini bir kez daha vurgulamaktadır ve literatüre farklı bir bakış açısı getirmiştir.

Günümüzdeki alfa kuşağı olarak adlandırılan genç nesil dünya çapında iki milyara ulaşması ile birlikte insanlık tarihinde en büyük genç popülasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kuşağın en önemli özelliği teknoloji ile çok içli dışlı olmalarıdır. Bu yüzden bu kuşağa ekran kuşağı da denilmektedir. İnternet ve dijital oyun bağımlılığı düzeyi çok yüksek olan bu kuşakta yaş, cinsiyet, eğitim kademesi ve türü ile bağımlılık düzeyi farkı çok yoktur. Bu yüzden çalışmamızda alan yazından farklı sonuçların elde edilmesinin nedeni alanyazının genelde eski tarihli olması veya eskiden 20-30 yıl olan kuşaklar arası yıl farkının artık 5 yıla inmesi olarak açıklanabilir. Ekran kuşağının her yaş ve eğitim türü ve/veya kademesi ile cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeni yeni neslin dijital yerlilerden oluşması olduğu düşünülmektedir.

### Uygulayıcılar İçin Öneriler

Bu çalışmada lise öğrencileri arasında oyun bağımlılığı düşük bulunmuştur. Oyun oynama bozukluğu nadir görülen bir rahatsızlıktır (WHO). Gerçek video oyunu ve İnternet oyun bağımlılığı birçok insanın inandığı kadar yaygın değildir: Oyun Bozukluğu nüfusun yaklaşık %1'ini etkiler. Bunun nedeni, oyun ilgisini bağımlılıktan

ayırt etme kriterlerinin oldukça katı olmasıdır. Şüpheli bir oyun bozukluğu vakasıyla uğraşırken tüm tutkulu oyuncuların kaçınılmaz olarak bağımlı olmadığı fark edilmelidir. Oyun oynama bozukluğu teşhisi konabilmesi için, bir kişinin en az bir yıl boyunca oyun alışkanlıklarının kontrolünü kaybetmiş olması, ailesini ve sosyal bağlantılarını, okulunu veya işini bozması ve hayatının diğer tüm unsurlarından önce gelmesi gerekir. Bir kişi, ne kadar severe istesin, oyun hobileri ile hayatlarının geri kalanı arasında bir denge varsa, gerçek oyun bozukluğundan muzdarip değildir. Dengenin korunması konusunda toplum bilgilendirilmelidir. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Dijital Oyun Bağımlılığının Önlenmesi: Kısa ve uzun vadede, özellikle risk altındaki öğrencileri tespit etmek, onlara destek sağlamak ve bu konuda farkındalık oluşturmak amacıyla eğitim kurumları ve aileler arasında işbirliği programları geliştirilmelidir. Bu programlar, bağımlılık riskini azaltmada ve öğrencilerin sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanmalarında etkili olabilir.
- Toplumsal Farkındalığın Artırılması: İnternet ve sosyal medya bağımlılığı konusunda toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla eğitim kurumları, ilgili sivil toplum kuruluşları ve aileler arasında işbirliğinin güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu işbirliği, bağımlılıkla mücadelede önemli bir adım olacaktır.
- Psikolojik Etkiler ve Destek: İnternet ve sosyal medyada geçirilen uzun sürelerin psikolojik etkilerini dikkate alarak, gençlerin mutluluk ve mutsuzluk düzeylerini anlamak ve onları desteklemek amacıyla teknolojik faktörlerin risklerini minimize edecek toplumsal, etkileşimsel ve eğitimsel ilgi alanlarının belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar, gençlerin psikolojik sağlığını koruma ve destekleme açısından önemli katkılar sağlayacaktır.
- Siber Zorbalıkla Mücadele: Sosyal medyada ve dijital oyun oynama esnasında karşılaşılan siber zorbalıkla mücadele etmek için öğrenci, öğretmen, okul ve aile işbirliğinde çalışmalar yürütülmelidir. Bu mücadelede cinsiyet, yaş ve diğer faktörlere özel stratejiler

geliştirilmelidir. Bu tür stratejiler, siber zorbalığın etkilerini azaltmada ve gençlerin dijital dünyada daha güvenli bir deneyim yaşamalarında yardımcı olacaktır.

- Teknolojik Etkenlerin Gençlerdeki Stres ve Sıkıntıya Etkisi: Teknolojik etkenlerin gençlerde yol açtığı stres ve sıkıntıya karşı gerekli destek ve rehberliğin sağlanması amacıyla eğitim kurumları, aileler ve sağlık profesyonellerinin işbirliği yapması gerekmektedir. Bu işbirliği, gençlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Yalnızlık Algısını Anlamak ve Destek Sağlamak: Teknolojik etkenlerin öğrencilerde ortaya çıkardığı yalnızlık algılarını daha iyi anlamak ve gerekli sosyal ve duygusal destek ile rehberliği sağlamak için eğitim kurumları, aileler ve sağlık profesyonelleri arasında işbirliği yapılmalıdır. Bu çalışmalar, öğrencilerin yalnızlık duygusuyla başa çıkmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

#### **Araştırmacılar için öneriler**

Bu çalışmada lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik etkenler ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre ve lise ve ortaokul öğrencileri ile yükseköğrenim öğrencileri arasında karşılaştırmalı bir çalışma yapılması mümkündür. İkincisi, bu alanda yapılmış çok sayıda çalışma mevcuttur, ancak henüz erkeklerin neden daha bağımlı olduğu tam olarak anlaşılamamıştır. Literatürdeki mevcut çalışmalara ek olarak, bu alanda derinlemesine araştırmalara ihtiyaç olduğu açıktır. Üçüncü olarak, öğrencilerin oyun bağımlılığına eğilimlerini daha iyi anlamak ve bu bağımlılığın önlenmesine yardımcı olmak için başta Meslek Liseleri olmak üzere İmam Hatip lisesi öğrencilerinin oyun davranışlarına ilişkin açıklayıcı bir çalışma yapılması da gerekmektedir. Son olarak, ebeveyn yaklaşımı oyun bağımlılığının en önemli yönlerinden biri olmasına rağmen, ülkemizde konuyla ilgili yeterli araştırma bulunmamaktadır. Çocuklarda oyun bağımlılığının gelişiminde ebeveynlerin rolü hakkında derinlemesine araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki araştırmalar, oyun bozukluğu veya oyun bağımlılığı için önleyici tedbirlere ışık tutacaktır.

## 6. KAYNAKLAR

- Achab S, Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandel, P., ... ve Haffen, E2011. Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vsnon-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC psychiatry*, 11(1), 1-12.
- Akçay D, 2020. Ebeveynlerin çocukların dijital video oyunları karşısında tutum ve davranışları. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 5(2), 65-71. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mbsjcs/issue/57998/823854>
- Altınok M, 2021. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.<https://doi.org/10.37217/tebd.689774>.
- American Addiction Centers. Video Game Addiction Symptoms and Treatment. Erişim Tarihi, 20/04/2024. (<https://americanaddictioncenters.org/video-gaming-addiction>)
- American Psychiatric Association (APA), 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM5 (5th Ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. Internet Gaming. Erişim Tarihi, 20/04/2024. (<https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>)
- Anderson CA Bushman BJ, 2009. Desensitizing effects of violent media on helping others. *Psychol Sci* 20:273-7.
- Anderson CA Carnagey NL, 2009. Causal effects of violent sports video games on aggression: Is it competitiveness or violent content? *J Exp Soc Psychol* 45:731-9.
- Anderson, CA, Shibuya A, Ihori N, Swing EL, Bushman BJ, Sakamoto A, et al, 2010. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136: 151-173.
- Ap Association, 2000. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV-TR), text revision. (No Title).
- Ariantoro T R, 2016. Dampak game online terhadap prestasi belajar pelajar. *JUTIM (Jurnal Teknik Informatika Musirawas)*, 1(1).
- Arslan A, 2019. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Aslan H, Başçılar M, ve Karataş K, 2022. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274.
- Atabay M, Şimşek M, Güllüoğlu K, ve Erdoğan F, 2023. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıklarının oyun bağımlılıkları ve çeşitli demografikler açısından karşılaştırılması. *International Journal of Computers in Education*, 6(1), 30-46.
- Avcı P ve Zorba E ve Bayrakdar A, 2023. How Does Digital Game Addiction Affect Our Lives?. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub158>
- Aydoğdu-Karaaslan İ, 2015. Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36):806-18.
- Aytekin G, 2017. Dijital Oyunlar ve Bireyler Üzerindeki Etkileri. Erişim Tarihi, 12/05/2024. <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyunlar-ve-bireyler-uzerindeki-etkileri>.
- Bağcı H, ve Albayrak-Özer E, 2021. Lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun tercihleri ile çevrimiçi oyun oynama bozuklarının incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 9(17), 431-446.
- Bakan U, ve Salman F, 2020. Öğrencilerin Popüler Dijital Oyun Karakterlerinin Seçiminde Görsel Unsurların Etkileri. *Akademik Sanat*, 5(9), 110-130.
- Bartholow BD, Sestir MA, Davis EB, 2005. Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. *Pers Soc Psychol Bull* 31:1573-86.
- Bell R, 1979. Board and Table Games from Many Civilizations. Dover Publications, New York.

- Biddle SJH, Gorely T and Stensel DJ, 2004. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J Sports Sci*; 22(8):679-701.
- Bilgi A, 2005. Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi.
- Bluemke M, Friedrich M, Zumbach J, 2010. The influence of violent and nonviolent computer games on implicit measures of aggressiveness. *Aggress Behav* 36:1-13.
- Britannica, 2023. game theory. Erişim Tarihi, 15/04/2024. <https://www.britannica.com/science/game-theory/Two-person-constant-sum-games>.
- Buchman DD, Funk JB, 1996. Video and computer games in the '90s: Children's time commitment and game preference. *Child Today* 24:12-6.
- Can, HC ve Tekkurşun Demir G, 2020. Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gaunjss/article/770600>
- Casale S, Caplan S E ve Fioravanti G, 2016. Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88.
- Ceyhan A A, 2011. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Chan PA, Rabinowitz T, 2006. A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Ann Gen Psychiatry* 5:16-6.
- Chaplin T M ve Aldao A, 2013. Gender differences in emotion expression in children: A metaanalytic review. *Psychological Bulletin*, 139, 735–765. doi:10.1037/a0030737
- Chen, MY, Liou YM and Wu JY, 2008. The relationship between TV/computer time and adolescents' health-promoting behavior: a secondary data analysis. *J Nurs*
- Choi C, Hums M A ve Bum C H, 2018. Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2850.
- Choi D ve Kim J, 2004. Why people continue to play online games: In search of critical design factors to increase customer loyalty to online contents. *CyberPsychology ve Behavior*, 7(1), 11-24.
- Connor K M ve Davidson J R T, 2003. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Çakır Ö, Ayas T ve Horzum M B, 2011. Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(2), 73-96.
- Çelebi E, 2020. Oyun Bağımlılığının Sosyalleşme Sürecine Yönelik Motivasyon Üzerindeki Rolü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 643-668. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.559199>.
- Demir G T ve Cicioğlu H İ, 2020. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 1-17.
- Demirtaş Madran HA, Ferligül Çakılcı E, 2014. Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15:99-107.
- Denollet J, Nyklicek I, ve Vingerhoets A J J M, 2008. Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues. Vingerhoets, A. J. J. M., Nyklicek, I. ve Denollet, J. (Eds.), Introduction: emotions, emotion regulation, and health (s. 3-11). Springer.
- Dieter J, Hoffmann S, Mier D, Reinhard I, Beutel M, Vollstädt-Klein S, ... ve Leménager T, 2017. The role of emotional inhibitory control in specific internet addiction—an fMRI study. *Behavioural brain research*, 324, 1-14.

- Dijital oyunlar Bilgi Platformu, 2023. Dijital Oyunlar ve Bireyler Üzerindeki Etkileri, Erişim Linki: <https://www.guvenlioyna.org.tr/icerik-detay/22/dijital-oyunlar-ve-bireyler-uzerindeki-etkileri>, [Erişim Tarihi: 12/05/2024].
- Dökmen Ü, 2005. İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık.
- Dönmez Ş, 2018. Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Drummond A, Sauer JD, 2014. Video-games do not negatively impact adolescent academic performance in science, mathematics or reading. *Plos One* 9:e87943
- Engelhardt CR, Bartholow BD, Kerr GT et al, 2011. This is your brain on violent video games: Neural desensitization to violence predicts increased aggression following video game exposure. *J Exp Soc Psychol* 47:1033- 6.
- Entertainment Software Association, 2013. Essential Facts About Computer and Video Industry 2012. Washington D.C, USA: Entertainment Software Association.
- Erdem G, 2019. Lise düzeyindeki ergenlerde sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Eryılmaz S ve Çukurluöz Ö, 2018. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Estévez A N A, Jáuregui P, Sánchez-Marcos I, López-González H, ve Griffiths M D, 2017. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544.
- Felicia P, 2012. Motivation in games: A literature review. *International Journal of Computer Science in Sport*, 11(1), 4–14.
- Ferguson CJ 2007. The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatr Q* 78:309- 16.
- Ferguson CJ San Miguel C, Garza A et al, 2012. A longitudinal test of video game violence influences on dating and aggression: A 3-year longitudinal study of adolescents. *J Psychiatr Res* 46:141–6.
- Ferguson C J, Coulson M, ve Barnett J, 2011. A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of psychiatric research*, 45(12), 1573-1578.
- Fischer P, Kastenmüller A, Greitemeyer T, 2010. Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *J Exp Soc Psychol* 46:192-5.
- Flynn J J, Hollenstein T, ve Mackey A, 2010. The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586.
- Foti KE, Eaton DK, Lowry R et al, 2011. Sufficient sleep, physical activity, and sedentary behaviors. *Am J Prev Med* 41:596-602.
- Fuster H, Carbonell X, Pontes H M, ve Griffiths M D, 2016. Spanish validation of the Internet Gaming Disorder (IGD-20) Test. *Computers in Human Behavior*, 56,215-224.
- Gaming in Turkey, 2020. Türk Oyun Sektörü 2020 Raporu, Erişim Linki: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/pMxCp.pdf>, [Erişim Tarihi: 12/05/2024].
- Garris R, Ahlers R, ve Driskell J E, 2002. Games, motivation, and learning: A research and practice model. *Simulation and Gaming*, 33(4), 441–467. <https://doi.org/10.1177/1046878102238607>
- Gentile DA, 2009. Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol Sci* 20:594-602.
- Gentile DA, Choo H, Liau AK et al, 2011. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics* 127:e319-29.

- Gentile DA, Swing EL, Lim CG et al, 2012. Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychol Pop Media Cult* 1: 62-70.
- Gezer O, 2024. Dijital oyun bağımlılığı nedir? Çocuklar üzerindeki 10 etkisi. Erişim Linki: <https://kunduz.com/tr/blog/dijital-oyun-bagimliliği-294450/>, [Erişim Tarihi: 13/05/2024].
- Gökçearslan Ş, ve Seferoğlu S S, 2016. The use of the Internet among middle school students: Risky behaviors and opportunities. *Kastamonu Education Journal*, 24(1), 383-404.
- Gratz K L ve Roemer L, 2004. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Green CS, Bavelier D, 2003. Action video game modifies visual selective attention. *Nature* 423:534-7.
- Greitemeyer T, Müge DO, 2014. Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Pers Soc Psychol Bull* 40:578-89.
- Greitemeyer T, Osswald S, 2010. Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *J Pers Soc Psychol* 98:211-21.
- Griffiths MD, 2005. The Therapeutic Value of Videogames. *Handbook of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres s.161-71.
- Griffiths MD, Hunt N. Dependence on computer games by adolescents. *Psychol Rep.* 1998;82(2):475-80.
- Griffiths M D, Davies M N O ve Chappell D, 2004. Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87-96.
- Griffiths MD, Kuss DJ, and King DL, 2012. Video game addiction: past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8, pp. 308-318
- Gross J J, 1998. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* , 2 (3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross J J, 1998. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross J J ve John O P, 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362
- Gross J J ve Munoz R F, 1995. Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross J J ve Muñoz R F, 1995. Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross J J ve Thompson R A, 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. Gross, J. J. (Ed.), Emotion regulation: conceptual foundations (s. 3-24). New York.
- Güvendi B, Tekkurşun-Demir G ve Keskin B, 2019. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 11(18), 1194- 1217.
- Haagsma MC, Pieterse ME, and Peters O, 2012. The Prevalence of Problematic Video Gamers in the Netherlands. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(3), 162-168. doi:10.1089/cyber.2011.0248.
- Hardy LL, Bass SL and Booth ML, 2007. Changes in sedentary behavior among adolescent girls: a 2.5-year prospective cohort study. *J. Adolesc. Health*. 40, 158-165.
- Hasan Y, Bègue L, Scharkow M et al, 2013. The more you play, the more aggressive you become: A long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *J Exp Soc Psychol* 49:224-7.
- Hastings E, Karas T, Winsler A, Way E, Madigan A and Tyler S, 2009. Young children's video/computer game use: relations with school performance and behavior. *Issues Ment Health Nurs* 30(10): 638-649.

- Hazar Z, 2019. An Analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1200159>.
- Hess U, Sene'cal S, Kirouac G, Herrera P, Philippot P ve Kleck R E, 2000. Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition and Emotion*, 14, 609–642.
- Hildmann H ve Hildmann J, 2009. A critical reflection on the potential of mobile device based tools to assist in the professional evaluation and assessment of observable aspects of learning or (game) playing. In 3rd European Conference on Games Based Learning, ECGBL 2009 (pp. 173-181). Dechema eV.
- Hildmann H, ve Hirsch B, 2008. Raising awareness for environmental issues through mobile device based serious games. 4th Microsoft Academic Days, Berlin, Germany.
- Homer BD, Hayward EO, Frye J et al, 2012. Gender and player characteristics in video game play of preadolescents. *Comput Human Behav* 28:1782–9.
- Horzum M B, 2011. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Hummer TA, Wang Y, Kronenberger WG et al, 2010. Short-term violent video game play by adolescents alters prefrontal activity during cognitive inhibition. *Media Psychol* 13:136-54.
- Hussain Z, ve Griffiths M D, 2009. Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 563–571.
- ISFE. Interactive Software Federation of Europe. Videogames in Europe: 2012 Consumer Study.
- İnal Y, ve Çağıltay K, 2005. Turkish elementary school students' computer game play characteristics. In BILTEK 2005 International Cognition Congress (pp. 27-29).
- Jauregui P, Estévez A ve Urbiola I, 2016. Pathological gambling and associated drug and alcohol abuse, emotion regulation, and anxious-depressive symptomatology. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 251-260.
- Jeong EJ, and Kim DH, 2011. Social Activities, Self-Efficacy, Game Attitudes, and Game Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 213-221. doi:10.1089/cyber.2009.0289.
- Jong B S, Lai C H, Hsia Y T, Lin T W ve Lu C Y, 2012. Using game-based cooperative learning to improve learning motivation: A study of online game use in an operating systems course. *IEEE Transactions on Education*, 56(2), 183-190.
- Karademir Coşkun T ve Filiz O, 2019. Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalıkları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 239–267. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0036>
- Kars B G, 2010. Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Keskin B, 2019. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Kim H S, 2001. Internet addiction treatment: the faster, the better. *Publication Ethics*, 276, 12-15.
- Kim S S, 2009. The integrative framework of technology use: An extension and test. *Mis Quarterly*, 33(3), 513-537.
- King DL, Gradisar M, Drummond A et al, 2013. The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. *J Sleep Res* 2:137–43.
- King D L, ve Delfabbro P H, 2016. The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 44, 1635-1645.
- King D L, ve Delfabbro P H, 2020. Video game addiction. In *Adolescent Addiction* (pp. 185-213). Elsevier Inc.

- Kirk SFL, Penney TL and Langille JJ, 2009. The relationship between screen time, physical activity, dietary intake and healthy weights in children and youth: literature review and recommendations for intervention. Halifax: Halifax Regional Physical Activity and the IWK Health Centre. Nova Scotia Department of Health Promotion and Protection.
- Koca D, ve Ekşi H, 2021. Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. Cumhuriyet International Journal of Education, 10(3), 1047- 1065. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.803179>.
- Korkmaz Ö, Korkmaz Ö, 2019. Ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyleri, oyun alışkanlıkları ve tercihleri. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(3), 798-812.
- Kurtbeyoğlu Ş, 2018. Demographic characteristics relationship between game addiction of middle school students (Doctoral dissertation, Master's thesis, Institute of Educational Sciences, Bahçeşehir University, İstanbul, Turkey).
- Kuss DJ, Griffiths MD, 2012. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. Brain Sci 2:347–374.
- Kuss DL, Griffiths MD, 2012. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. Int J Ment Health Addict 10:278–96.
- Kuss D J, 2013. Internet gaming addiction: current perspectives. Psychology research and behavior management, 125-137.
- Kuss D J, ve Griffiths, M. D, 2012. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction, 10(2), 278-296.
- Kuss D, Griffiths M ve Pontes H, 2017. Chaous and confusion in DSM-5 diagnosis of internet gaming disorder: Issues, concerns and recommendations for clarity in the field. Journal of Behavioral Addictions, 6(2), 103-109.
- Küçük Y ve Çakır R, 2020. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Turkish Journal Of Primary Education , 5(2) , 133-154.
- Lee C, Aiken KD and Hung HC, 2012. Effects of College Student's Video Gaming Behavior on Self-Concept Clarity and Flow. Social Behavior and Personality, 40(4), 673-680. doi:10.2224/sbp.2012.40.4.673.
- Lee J, Lee S, Chun J W, Cho H, Kim D J, ve Jung, Y C, 2015. Compromised prefrontal cognitive control over emotional interference in adolescents with internet gaming disorder. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(11), 661-668.
- Lin M H, Chen H C, ve Liu K S, 2017. A study of the effects of digital learning on learning motivation and learning outcome. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 13(7), 3553–3564. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00744a>
- Lo S K, Wang C C ve Fang W, 2005. Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. Cyberpsychology ve behavior, 8(1), 15-20.
- Lui D P, Szeto G P, ve Jones A Y, 2011. The pattern of electronic game use and related bodily discomfort in Hong Kong primary school children. Computers ve Education, 57(2), 1665-1674.
- Luthar S S, Cicchetti D ve Becker B, 2000. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562.
- Ma D and Jones G, 2003. Television, computer, and video viewing; physical activity; and upper limb fracture risk in children: A population-based case control study. Journal of Bone ve Mineral Research, 18(11), 1970–1977.
- Maniaci G, Picone F, van Holst R J, Bolloni C, Scardina S, ve Cannizzaro C, 2017. Alterations in the emotional regulation process in gambling addiction: The role of anger and alexithymia. Journal of gambling studies, 33, 633-647.
- Mehroof M, and Griffiths MD, 2010. Online Gaming Addiction: The Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(3), 313-316. doi:10.1089/cyber.2009.0229.

- Mentzoni R, Brunborg G, Molde H, Myrseth H, Skouveroe, K, Hetland J et al, 2011. Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with Mental and Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior ve Social Networking*, 14(10), 591-596.
- Merriam-Webster Dictionary, 2023. Game, Erişim linki: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/game>, [Erişim Tarihi: 15/05/2024].
- Miller F, Vandome A, McBrester J, 2010. History of Games, VDM Publishing House Ltd.
- Mo P K, Chan V W, Chan S W, ve Lau J T, 2018. The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93.
- Montag C, Weber B, Trautner P et al, 2012. Does excessive play of violent firstperson-shooter-video-games dampen brain activity in response to emotional stimuli?. *Biol Psychol* 89:107-11.
- Möller I, Krahé B, 2009. Exposure to violent video games and aggression in German adolescents: A longitudinal analysis. *Aggress Behav* 35:75-89.
- Nadeak B, 2021. The Impact of Online Game Addiction on the Quality of Student Education During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 54(3), 520-528. <https://doi.org/10.23887/jpp.v54i3.35480>
- Nam C R, Lee D H, Lee J Y, Choi A R, Chung S J, Kim D J ve Choi J S, 2018. The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: a moderated mediation model. *Journal of clinical medicine*, 7(8), 222.
- Narvaez D, Mattan B, MacMichael C et al, 2008. Kill bandits, collect gold or save the dying: The effects of playing a prosocial video game. *Media Psychology Review*, 1(1). Retrieved
- Navas J F, Contreras-Rodríguez O, Verdejo-Román J, Perandés-Gómez A, Albein-Urios N, Verdejo-García A ve Perales J C, 2017. Trait and neurobiological underpinnings of negative emotion regulation in gambling disorder. *Addiction*, 112(6), 1086-1094.
- Nolen-Hoeksema S, 2012. Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-87. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109
- Ögel K, 2012. İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*, p.47-60.
- Öncel M, ve Tekin, A, 2015. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Pala F K, ve Erdem M, 2011. Dijital Oyun Tercihi ve Oyun Tercih Nedeni İle Cinsiyet, Sınıf Düzeyi Ve Öğrenme Stili Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 53-71.
- Parkins R, 2012. Gender and emotional expressiveness: An analysis of prosodic features in emotional expression. *Griffith Working Papers in Pragmatics and Intercultural Communication*, 5(1) , 46-54
- Peng W and Liu M, 2010. Online Gaming Dependency: A Preliminary Study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 329-333.doi:10.1089/cyber.2009.0082.
- Prot S, Anderson CA, Gentile DA et al, 2014. The Positive And Negative Effects Of Video Game Play. *Children And Media*. A. Jordan, D. Romer (Eds) New York. Oxford University Pres s.109-28.
- Psikologmerkezi, 2024. Psikoloji ve Dijital Oyun Bağımlılığı, Erişim Linki: <https://psikologmerkezi.com/blog/psikoloji-ve-dijital-oyun-bagimliliği>, [Erişim Tarihi: 12/05/2024].
- Quaiser-Pohl C, Geiser C, Lehmann W, 2006. The relationship between computer-game preference, gender and mental-rotation ability. *Personality and Individual Differences* 40:609-19.
- Rehbein F, Psych G, Kleimann M, Mediasci G and Mössle T, 2010. Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277. doi:10.1089/cyber.2009.0227.

- Rho MJ, Lee H, Lee TH, Cho H, Jung D, Kim DJ and Choi IY, 2017. Risk Factors for Internet Gaming Disorder: Psychological Factors and Internet Gaming Characteristics. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5800139/>) Int J Environ Res Public Health. 2018; 15(1): 40. Erişim Tarihi 12/05/2024.
- Rogier G, Garofalo C ve Velotti, P, 2017. Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. Current Psychology, 1–10. doi:10.1007/s12144-017- 9623-7
- Rooij A J, Schoenmakers TM, Vermulst A, Eijnden RJM and Mheen D, 2010. Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. Addiction, 106, 205-212. doi:10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x.
- Sapsağlam Ö, 2018. Changing game preferences of preschool children. Kırşehir Faculty of Education Journal (KEFAD), 19(1), 1122-1135.
- Sarıkahya S D, Akçam A, Özbay Ö, Kanbay Y ve Özbay S Ç, 2023. Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Özellikleri ve İlişkili Etmenler. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8(2), 136-141.
- Saunders J B, Hao W, Long J, King D L, Mann K, Fauth-Bühler M ve Poznyak V, 2017. Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. Journal of Behavioral Addictions, 6(3), 271-279.
- Sestir MA, Bartholow BD, 2010. Violent and nonviolent video games produce opposing effects on aggressive and prosocial outcomes. J Exp Soc Psychol 46:934-42.
- Smaldone R A, Thompson C M, Evans, M ve Voıt W, 2017. Teaching science through video games. Nature chemistry, 9(2), 97-102.
- Smith B W, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, ve Jennifer Bernard J, 2008. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15, 194–200.
- Stavropoulos V, Anderson E E, Beard C, Latifi M Q, Kuss D ve Griffiths M, 2019. A preliminary cross-cultural study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents. Addictive Behaviors Reports, 9, 100137.
- Stomff M, 2019. Development of Resilience in Children and Teenagers: A Meta-Analysis of Empirical Studies from 20062017 (Personality and Mental State). Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS), 28-35.
- Suler J, 1999. Internet addiction in a nutshell. Online Artikel, URL: [www. rider. edu/users/suler/psycyber/nutshell. html](http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/nutshell.html) (am 3.5. 2024).
- Swaddling J, 1980. The Ancient Olympic Games. University of Texas Press.
- şahin C ve Tuğrul V M, 2012. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks, 4(3), 115-130.
- Tamres L K, Janicki D ve Helgeson V S, 2002. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping. Personality and Social Psychology Review, 6, 2-30.
- Tanrıverdi M, Yekelenga S. Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisi. Bağımlılık Dergisi 2019; 20(4): 224–231.
- Taş ř, Eker H ve Anlı G, 2014. Ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying. 1(2), 37- 57.
- Thompson R A, 1994. Emotion regulation: a theme in search of definition: The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, (59), 25-52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Totan T, 2015. Duygu düzenlenme anketi türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3, 153-161.
- Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN and Owen N, 2010. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Appl. Physiol. Nutr. Metab. Vol. 35:725-740.

- Trumello C, Babore A, Candelori C, Morelli M ve Bianchi D, 2018. Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' Internet addiction. *BioMed research international*, 2018.
- Turan Z ve Meral E, 2018. Game-based versus to non-game-based: The impact of student response systems on students' achievements, engagements and test anxieties. *Informatics in Education*, 17(1), 105–116. <https://doi.org/10.15388/infedu.2018.07>
- Türk Dil Kurumu, 2011. Duygu. Türkçe sözlükte. 14 Nisan 2024'de <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Tüzün H, 2004. Motivating learners in educational computer games. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University, Bloomington.
- Van Rooij A J, Schoenmakers, T M, Vermulst A A, van den Eijnden, R J J M ve van de Mheen D, 2011. Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205-212.
- Wack E, Tantleff-Dunn S, 2009. Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *Cyberpsychol Behav* 12:241-4.
- Wald J, Taylor S, Asmundson G J G, Jang K L ve Stapleton J, 2006. Literature review of concepts: Psychological resiliency. Defence R ve D, Toronto, ON.
- Wan CS and Chiou WB, 2006. Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *CyberPsychology ve Behavior*, 9(6), 762-766.
- Wang LC, Chen MP, 2010 The effects of game strategy and preferencematching on flow experience and programming performance in game-based learning. *Innovations in Education and Teaching International* 47:39–52.
- Wang Y, Mathews VP, Kalnin AJ et al, 2009. Short term exposure to a violent video game induces changes in frontolimbic circuitry in adolescents. *Brain Imaging Behav* 3:38-50.
- Wang H R, Cho H ve Kim D J, 2018. Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder. *Journal of affective disorders*, 226, 1-5.
- Wibowo N A, 2015. Pengaruh motivasi belajar dan minat belajar terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran pengantar administrasi perkantoran (studi pada siswa Jurusan Administrasi Perkantoran di SMK PGRI 2 Malang).
- Williams D, Kennedy TLM, Moore RJ, 2011. Behind the avatar: The patterns, practices, and functions of role playing in MMOs. *Games and Culture* 6:171-200.
- Wisniewski P, Jia H, Wang N, Zheng S, Xu H, Rosson M B ve Carroll J M, 2015. Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 4029-4038).
- Woo J C, 2014. Digital game-based learning supports student motivation, cognitive success, and performance outcomes. *Educational Technology and Society*, 17(3), 291– 307.
- World Health Organization [WHO], 2018. Available at: <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> Erişim Tarihi 20/11/2022.
- World Health Organization [WHO], 2020. Addictive Behaviours: Gaming disorder. (<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>) Erişim Tarihi 20/04/2024.
- Wu A M, Chen J H, Tong K K, Yu S ve Lau J T, 2018. Prevalence and associated factors of Internet gaming disorder among community dwelling adults in Macao, China. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 62-69.
- Wu A M, Li J, Lau J T, Mo P K ve Lau M M, 2016. Potential impact of internet addiction and protective psychosocial factors onto depression among Hong Kong Chinese adolescents–direct, mediation and moderation effects. *Comprehensive Psychiatry*, 70, 41-52.

- Wu C Y, Lee M B, Liao S C ve Chang L R, 2015. Risk factors of internet addiction among internet users: an online questionnaire survey. *PloS one*, 10(10), e0137506.
- Xu Z, Turel O, ve Yuan Y, 2012. Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340.
- Yen J Y, Lin H C, Cho W. P, Liu T L ve Ko C H, 2019. Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3181.
- Yen J Y, Yeh Y C, Wang P W, Liu T L, Chen Y Y ve Ko C H, 2018. Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 30.
- Yip S W, Gross J J, Chawla, M., Ma S S, Shi X H, Liu, L, ... ve Zhang J, 2018. Is neural processing of negative stimuli altered in addiction independent of drug effects? Findings from drug-naïve youth with internet gaming disorder. *Neuropsychopharmacology*, 43(6), 1364-1372.
- Young K, 2009. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372.
- Young K, 2010. Internet addiction over the decade: a personal look back. *World Psychiatry*, 9(2), 91.
- Yurtseven G, 2004. Emotional regulation strategies and negotiation. *Psychological Reports*, 95, 780-786.
- Zack M ve Poulos C X, 2009. Parallel roles for dopamine in pathological gambling and psychostimulant addic
- Zamorski M, 2008. Defining resilience: An international perspective. Paper presented at the annual meeting of the International Military Testing Association, Amsterdam, Netherlands
- Zeman J, Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S, 2006. Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>.
- Zhou P, Zhang, C., Liu, J., ve Wang, Z, 2017. The relationship between resilience and internet addiction: a multiple mediation model through peer relationship and depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634-639.

## 7. EKLER

### EK-1 ETİK KURUL

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.06.2023-4986



T.C.  
SİİRT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
ETİK KURULU KARARLARI



Oturum Tarihi  
12.06.2023

Oturum Saati  
10:00

Oturum Sayısı  
606

Üniversitemiz Etik Kurulu 12.06.2023 tarihinde saat 10:00'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Cemalettin ERDEMCI başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

#### ETİK İNCELEME KONUSU

Doç.Dr. Deniz ÇAKAROĞLU ve Orhan TİMURTAŞ tarafından yapılacak olan "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK ETKENLER İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ" başlıklı çalışma.

#### İNCELEME

İnceleme konusu araştırmada, anket yöntemi ile veri toplanarak analizi yapılacaktır. Söz konusu araştırmada, Etik Kurulun görevi kapsamında değerlendirilen husus, araştırma etiğiyle ilgilidir.

Başvurusu yapılan çalışma, insan katılımına dayalı bir araştırmadır. Araştırma etiği bakımından yürütülecek olan programın katılımcıların yararına olması ve onları herhangi bir zarara uğratma riski taşıması gerekmektedir. Araştırma etiği bakımından ikinci olarak, rıza unsurunun gözetildiğine dair bilgi olmalıdır.

#### SONUÇ

Sonuç olarak,Sosyal Bilimlerdeki araştırmaların yayın etiği, insan katılımına dayalı olanların da araştırma etiği bakımından etik gereklere uygun olması gerekmektedir. Katılımcıların zarara uğratılmaması temel ilkedir. Rızalarının olması halinde toplanan verilerin isim verilmeden raporlaştırılmasında araştırma etiği bakımından bir sakınca bulunmamaktadır.

Kurul Üyeleri:

Prof. Dr. Cemalettin ERDEMCI  
Kurul Başkanı

Doç. Dr. Adnan MEMDUHOĞLU  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Varol TUTAL  
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Simla ADAGİDE YILMAZ  
Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Arif GÖLLER  
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Burçak ASLAN ÇELİK  
Kurul Üyesi

**EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**1) CİNSİYET**

**Erkek ( ) Kadın ( )**

**2) OKUDUĞUNUZ LİSE**

**Fen veya Anadolu ( )**

**İmam Hatip ( )**

**Sağlık ( )**

**Spor ( )**

**Sosyal Bilimler ( )**

**Diğer ( )**

**3) DİJİTAL OYUN OYNAMA SÜRENİZ**

**(.....)**

**4) KİLONUZ**

**(.....)**

**5) BOYUNUZ**

**(.....)**

### EK-3 DUYGU DÜZENLEME ANKETİ

| 1                       | 2            | 3                  | 4          | 5                 | 6           | 7                      |
|-------------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|------------------------|
| Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Kararsızım | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |

1. \_\_\_\_\_ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde (sevinç veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
2. \_\_\_\_\_ Duygularımı kendime saklarım.
3. \_\_\_\_\_ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü veya öfke gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
4. \_\_\_\_\_ Olumlu duygular hissettiğimde onları belli etmemeye dikkat ederim.
5. \_\_\_\_\_ Stresli bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardım edecek şekilde düşünmeye çalışırım.
6. \_\_\_\_\_ Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim.
7. \_\_\_\_\_ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.
8. \_\_\_\_\_ İçinde bulunduğum duruma göre düşünce şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.
9. \_\_\_\_\_ Olumsuz duygular hissettiğimde onları belli etmediğimden emin olmak isterim.
10. \_\_\_\_\_ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.

#### EK-4 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

| PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ                                                                                  |                                                                    |                     |                 |                 |           |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|-----------------|-----------|-------------------|
| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip siz için en uygun seçeneği işaretleyiniz. |                                                                    | Hiç Uygun Değil (1) | Uygun Değil (2) | Biraz Uygun (3) | Uygun (4) | Tamamen Uygun (5) |
| 1                                                                                                            | Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim       | 1                   | 2               | 3               | 4         | 5                 |
| 2                                                                                                            | Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*             | 1                   | 2               | 3               | 4         | 5                 |
| 3                                                                                                            | Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.         | 1                   | 2               | 3               | 4         | 5                 |
| 4                                                                                                            | Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*        | 1                   | 2               | 3               | 4         | 5                 |
| 5                                                                                                            | Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım                         | 1                   | 2               | 3               | 4         | 5                 |
| 6                                                                                                            | Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.* | 1                   | 2               | 3               | 4         | 5                 |

**EK-5 DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (DOBİFÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

|                                                                                                             | Hiç<br>Katılmı<br>yor<br>um | K<br>a<br>t<br>ı<br>l<br>m<br>ı<br>y<br>o<br>r<br>u<br>m | K<br>a<br>r<br>a<br>r<br>s<br>ı<br>z<br>ı<br>m | K<br>a<br>t<br>ı<br>l<br>ı<br>y<br>o<br>r<br>u<br>m | Ta<br>ma<br>me<br>n<br>Ka<br>t<br>ılı<br>y<br>o<br>r<br>u<br>m |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. Dijital oyun bağımlılığı bunalıma sürükler.                                                              | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 2. Oyunlardaki aksiyonlardan dolayı dijital oyun bağımlılığı bireyin stresini artırır.                      | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 3. Dijital oyun bağımlılığı asabileştirir.                                                                  | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 4. Dijital oyun bağımlılığı bireyi saldırganlaştırır.                                                       | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 5. Dijital oyun bağımlıları geçemediği seviyeleri gün içinde hatırladığında birden üzülür.                  | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 6. Dijital oyun bağımlılığı kişiyi toplumdan uzaklaştırır.                                                  | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 7. Dijital oyun bağımlılığı çevreyle (aile, arkadaşlar, vb.) olan iletişimi azaltır.                        | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 8. Dijital oyun bağımlılığı yalnızlaştırır.                                                                 | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 9. Dijital oyun bağımlıları kendini dijital oyun oynamaktan alamadığı için çevresindekilere zaman ayıramaz. | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 10. Dijital oyun bağımlılığı hareketsiz yaşamın nedenlerindendir.                                           | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 11. *Kontrolsüzce dijital oyun oynamak “bağımlılık” olarak adlandırılmaz.                                   | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |
| 12. Dijital oyun bağımlılığı okul veya iş hayatında problemlere yol açar.                                   | 1                           | 2                                                        | 3                                              | 4                                                   | 5                                                              |

**11. madde olumsuz ifadelerden oluştuğu için ters puanlanmalıdır**

## 8. ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

**Adı Soyadı:** Orhan TİMURTAŞ

### Öğrenim Gördüğü Kurumlar

**Lisans:** .....

**Önlisans:** .....

**Y. Lisans:** .....

### İş Deneyimi

| Yıl   | Çalıştığı | Kurum Görevi |
|-------|-----------|--------------|
| ..... | .....     | .....        |
| ..... | .....     | .....        |