



**LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN  
BAĞIMLILIĞI İLE SALDIRGANLIK, ÖZDENETİM VE  
SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Sena SARPDAĞ TURAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İstanbul, 2022**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN  
BAĞIMLILIĞI İLE SALDIRGANLIK, ÖZDENETİM VE  
SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Sena SARPDAĞ TURAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK**

**YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ  
Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU  
Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN**

## ÖNSÖZ

Tez sürecimde ilgisi ve engin bilgi birikimiyle bana destek olan kıymetli tez danışmanım *Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK'e*,

Kariyerimde rol model aldığım değerli süpervizörüm *Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU'na*,

Eğitimimi ön planda tutan, desteklerini her zaman arkamda hissettiğim canım *annem ve babama*,

Hayatın zorluklarını ve güzelliklerini beraber paylaştığım, beni hep destekleyen ve motive eden canım eşim *Şafak'a*,

Tüm zor zamanlarımda yanımda olan kardeşlerim *Seda ve Ada'ya* teşekkürlerimle...

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
SEMBOLLER .....	vi
KISALTMALAR .....	vii
1 GİRİŞ .....	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Soruları .....	2
1.2 Araştırmanın Hipotezleri .....	2
1.3 Araştırmanın Varsayımları .....	3
2 GENEL BİLGİLER .....	3
2.1 Oyun Kavramı .....	3
2.2 Dijital Oyun .....	4
2.2.1 Dijital Oyunların Tarihi .....	5
2.2.2 Dijital Oyunların Olumlu Etkileri .....	6
2.2.3 Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri .....	7
2.3 Bağımlılık ve Dijital Oyun Bağımlılığı .....	9
2.3.1 Bağımlılık .....	9
2.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığı .....	11
2.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Etkenler .....	12
2.4 Saldırganlık .....	13
2.4.1 Saldırganlık Kavramı .....	13
2.4.2 Saldırganlık Türleri .....	14
2.4.3 Saldırganlık Kuramları .....	15
2.4.4 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık .....	17
2.5 Öz Denetim .....	18
2.5.1 Öz Denetim Kavramı .....	18
2.5.2 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öz Denetim .....	19
2.6 Kaygı .....	20
2.6.1 Kaygı Kavramı .....	20

2.6.2 Kaygı Bozuklukları.....	20
2.6.2.1 Sosyal Kaygı Bozukluğu.....	24
2.6.3 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı .....	27
3 YÖNTEM.....	28
3.1 Araştırma Modeli .....	28
3.2 Evren ve Örneklem.....	28
3.3 Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1 Demografik Bilgi Formu:.....	28
3.3.2 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ): .....	29
3.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ):.....	29
3.3.4 Öz Denetim Ölçeği (ÖDÖ): .....	30
3.3.5 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ): .....	30
3.4 Verilerin Toplanması.....	31
3.5 Verilerin İstatistiksel Analizi .....	31
4 BULGULAR .....	32
4.1 Ölçekler ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler.....	32
4.2 Evren ve Örneklem Betimsel İstatistikleri .....	34
5 TARTIŞMA.....	41
6 SONUÇ ve ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA .....	47
EK A: Demografik Bilgi Formu .....	61
EK B: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	61
EK C: Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği.....	63
EK D: Öz-Denetim Ölçeği .....	65
EK E: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	68
ÖZGEÇMİŞ.....	70

# ÖZET

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ile SALDIRGANLIK, ÖZDENETİM ve SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Dijital oyunlar çocuktan gencine birçok kişinin ilgi alanına girmektedir. Uzun yıllardır oyunlar teknolojik gelişmelerin ve şehirleşmenin etkisiyle bireysel alanlara ve dijital ortamlara taşınmaya başlamıştır. Bireyler dijital oyunları birçok farklı amaçla oynamaktadır. Kimileri eğlenceli vakit geçirmek, boş zamanları değerlendirmek, rahatlamak için oynarken kimileri rekabet duygusunu hissetmek, maddi-manevi kazanç elde etmek, çeşitli olumsuz hayat olaylarından kaçınmak için oynamaktadır. Alanyazın incelendiğinde dijital oyunlar ve dijital oyun bağımlılığına yönelik çalışmaların genellikle ortaokul ve lise öğrencileri üzerine yapıldığını görmek mümkündür. Genç yetişkinler ve yetişkinler üzerinde yapılmış dijital oyun bağımlılığını değerlendiren çalışmalar ise kısıtlıdır. Bu çalışmada Üniversite öğrencileri üzerine çalışılmış olup saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği” ve “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler 311 üniversite öğrencisine uygulanmış ancak dışlama kriteri sebebiyle analize 295 kişi alınmıştır. Toplanan verilerin analizi için Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplarda T Testi ve Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda dijital oyun bağımlılığının cinsiyete ve günlük oyun oynama süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, saldırganlığın dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı ve dijital oyun bağımlılığında %27’lik varyans açıkladığı bulunmuştur. Özdenetim alt boyutlarından yineleyici özdenetim dijital oyun bağımlılığında yaklaşık %3,5’luk varyans açıkladığı görülmüştür. Yine özdenetim alt boyutlarından Onarıcı özdenetimin ise dijital oyun bağımlılığında %1,7’lik varyans açıkladığı bulunmuştur. Özdenetimin Yaşantısal özdenetim alt boyutu ve Sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Saldırganlık, Özdenetim, Sosyal Kaygı, Dijital Oyun Bağımlılığı

**Tarih:** 28.07.2022

# **ABSTRACT**

## **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND AGGRESSION, SELF-CONTROL AND SOCIAL ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS**

Digital games are in the field of interest of many people, from children to young people. For many years, games have started to move to individual spaces and digital environments with the effect of technological developments and urbanization. Individuals play digital games for many different purposes. Some people play digital games to have fun, to spend their spare time, to relax, while others play to feel a sense of competition, to gain material and moral gain, and to avoid various negative life events. When the literature is examined, it is possible to see that studies on digital games and digital game addiction are generally done on middle school and high school students. Studies evaluating digital game addiction on young adults and adults are limited. In this study, university students were studied and the relationship between aggression, self-control and social anxiety with digital game addiction has examined. In the research, "Demographic Information Form", "Digital Gaming Addiction Scale", "Buss-Perry Aggression Scale" and "Liebowitz Social Anxiety Scale" were used. The scales were applied to 311 university students, but 295 people were included in the analysis due to the exclusion criterion. Pearson Correlation Analysis, T-Test in Independent Groups and Stepwise Multiple Linear Regression Analysis were applied to analyze the collected data. As a result of the study, it was seen that digital game addiction differs significantly according to gender and daily game playing time. In addition, it was found that aggression significantly predicts digital game addiction and explains a 27% variance in digital game addiction. It was found that Repetitive self-control which is sub-dimension of self-control, explains about 3,5% variance in digital game addiction. Also, it was seen that Restorative self-control which is sub-dimension of self-control, explains 1,7% variance in digital game addiction. It was concluded that the Experiential self-control which is sub-dimension of self-control and social anxiety did not significantly predict digital game addiction.

**Keywords:** Aggression, Self-Control, Social Anxiety, Digital Game Addiction

**Date:** 28.07.2022

## SEMBOLLER

<b>N</b>	: Örneklem
<b>P</b>	: Anlamlılık
<b>R</b>	: İlişki
<b>df</b>	: Serbestlik derecesi
<b>SS</b>	: Standart sapma
<b>t</b>	: t testi değeri
<b><math>\beta</math></b>	: Beta
<b><math>\eta^2</math></b>	: Etki büyüklüğü (Eta kare)
<b>%</b>	: Yüzde

## KISALTMALAR

akt : Aktaran

APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)

ark : Arkadaşları

bkz : Bakınız

BPSÖ : Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği

Çev : Çeviren

DOBÖ : Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

DSM-5: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fifth Edition(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı - 5. Baskı)

ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Versiyonu)

KMO : Kaiser-Mayer-Olkin Katsayısı

LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

ÖDÖ : Öz-Denetim Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Program Paketi)

vd : Ve diğerleri

## TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.1 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistikleri .....	32
Tablo 4.1.2 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği Betimsel İstatistikleri .....	33
Tablo 4.1.3 Özdenetim Ölçeği Alt Boyutları Betimsel İstatistikleri.....	33
Tablo 4.1.4 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Betimsel İstatistikleri.....	34
Tablo 4.2.1 Kadın ve Erkek Sayılarına ve Yüzdelerine İlişkin Betimsel İstatistikleri..	34
Tablo 4.2.2 Örneklemin Günlük Oyun Oynama Sürelerine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	35
Tablo 4.3.1 Oyun Bağımlılığı Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutunda Cinsiyete Göre T Testi.....	35
Tablo 4.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutunda Cinsiyete Göre T Testi.....	36
Tablo 4.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutunda Cinsiyete Göre T Testi.....	36
Tablo 4.3.4 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanı Cinsiyete Göre T Testi .....	36
Tablo 4.4.1 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutunda Günlük Oyun Süresine Göre T Testi.....	37
Tablo 4.4.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutunda Günlük Oyun Süresine Göre T Testi .....	37
Tablo 4.4.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutunda Günlük Oyun Süresine Göre T Testi.....	38
Tablo 4.4.4 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanı Günlük Oyun Süresine Göre T Testi.....	38
Tablo 4.5.1. Tüm Ölçeklerin ve Alt boyutların Betimsel İstatistikleri .....	39
Tablo 4.5.2. Tüm Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	40
Tablo 4.5.3. Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Değerleri .....	40

## 1 GİRİŞ

Bağımlılık, beynin ödül sistemindeki etkileri sebebiyle kişinin yaşadığı olumsuz sonuçlara rağmen bağımlılık geliştirilen maddenin zorlayıcı bir biçimde kullanımına devam edilmesi; bırakma veya kullanım miktarında azalma durumunda yoksunluk belirtileri ortaya çıkaran psiko-sosyal, genetik ve çevresel faktörlerin yol açtığı nöro-biyolojik bir hastalıktır (Uğurlu, Şengül ve Şengül, C., 2012). Bağımlılık kişinin işlevselliğini çok ciddi hasara uğratan, kişiye hayatının birçok alanında sorun yaşatan bio-psiko-sosyal bir sorundur. Kişide bağımlılık gelişmesinde etkili olan çok sayıda belirleyici vardır. Bu belirleyicilerden en önemlisi kişinin ‘haz nesnesi’ aracılığıyla çok az bir uğraşla en yüksek seviyede hazza ulaşıyor olmasıdır (Dinç, 2017).

Madde ve alkol bağımlılığının yanı sıra davranış bağımlılıkları da sıklıkla araştırılan konulardandır. Davranışsal bağımlılık, maddeyle ilişkisi olmayan, kişiye sorun teşkil ettiği halde kişinin bu davranışı veya davranışları tekrarlama durumudur (Black, 2013). Madde veya alkol bağımlılığında olduğu gibi davranış bağımlılığında da kişi, bağımlılık geliştirilen davranışı gerçekleştirme ve tekrarlama dürtüsü içindedir. Davranışı kesme veya sınırlandırma durumunda huzursuzluk yaşar. Alışveriş yapma, kontrolsüz cinsellik, kontrolsüz cep telefonu veya internet kullanımı gibi davranış bağımlılıkları günlük hayatın içinde bulunabilecek davranışlar iken; kleptomani veya kumar oynama gibi diğer davranış bağımlılıkları patolojik olarak görülmektedir (Starcevic, 2016).

Dijital Oyun Bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından 2013 yılında kullanıma sunulan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Versiyonu’nda (DSM 5) İnternette Oyun Oynama Bozukluğu olarak ele alınmış olup dijital oyun bağımlılığının tanı kitabına eklenmesi için klinik bulguları destekleyecek çalışmaların arttırılmasını önerilmiştir. Henüz bir bozukluk olarak kabul edilmese de dijital oyun bağımlılığı son yıllarda üzerine çok fazla araştırmalar yapılan sorunlardan biridir.

Geleneksel oyun kültürü teknolojik gelişmelerle beraber yerini yeni oyun kültürüne bırakmıştır. 1960’lı yıllarla beraber insanların hayatına giren dijital oyunların gerek olumlu gerekse de olumsuz etkilerinden bahsetmek mümkündür. Dijital oyunlar kontrollü oynandığında kişinin problem çözme becerilerini geliştiren, çoklu oyunlarla işbirliğini ve paylaşmayı destekleyen, planlama ve strateji belirleme gibi becerileri

geliştiren oyunlardır. Bilinçsiz ve kontrolsüz şekilde oynanan dijital oyunlar sosyal ilişkilerde, duygusal süreçlerde, akademik başarıda, uyku ve yeme düzeninde ve daha birçok alanda soruna yol açabilmektedir. Dijital oyunları aşırı oynamanın en hasar verici tarafı ise bağımlılığa yol açabilmesidir. Dijital Oyun Bağımlılığı bireyde duygusal, toplumsal/sosyal problemlere sebep olmasına rağmen dijital ve video oyunlarının bilinçsiz olarak kullanımı olarak tanımlanmıştır (Griffiths, 1995).

Dijital Oyun Bağımlılığı belirleyicisi olarak Patolojik Kumar Oynama araçları kullanılmaktadır. Alanyazında son yıllarda dijital oyun bağımlılığı ile çeşitli demografik özelliklerin, ruhsal sorunların ilişkisi ve birbirine olan etkileri sıklıkla araştırılan konulardan olmuştur. Bu çalışmada da dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık; önemli bir kişilik süreci olan öz-denetim ve önemli bir kaygı sorunu olan sosyal kaygı ilişkisi üzerinde çalışılmıştır.

### **1.1 Araştırmanın Amacı ve Soruları**

Araştırmanın genel amacı, son yıllarda artış gösterdiği görülen dijital oyun bağımlılığının saldırganlık, öz-denetim ve sosyal kaygı ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olup, araştırma bulguları ile alanyazına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1)Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 2)Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı günlük dijital oyun oynama süresine göre değişir mi?
- 3)Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygı dijital oyun bağımlılığını yordamakta mıdır?

### **1.2 Araştırmanın Hipotezleri**

**H1** : Üniversite öğrencisi erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üniversite öğrencisi kadın katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olacaktır.

**H2** : Üniversite öğrencilerinin günlük dijital oyun oynama süresine göre dijital oyun bağımlılığı anlamlı olarak farklılaşacaktır.

**H3** :Üniversite öğrencilerinin saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygı düzeyleri dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordayacaktır.

### 1.3 Araştırmanın Varsayımları

1)Araştırma için oluşturulan örneklemin evreni yeterli bir şekilde temsil ettiği varsayılmıştır.

2)Katılımcıların demografik bilgi formuna ve ölçeklere samimi ve güvenilir yanıtlar verdiği varsayılmıştır.

## 2 GENEL BİLGİLER

Bu bölümde oyun kavramı geleneksel oyun kültüründen dijital oyunlara kadar detaylıca açıklanacaktır. Dijital oyunların tarihsel süreci, dijital oyun çeşitleri ve dijital oyunların faydalı/zararlı yönleri ele alınacaktır.

### 2.1 Oyun Kavramı

Türk Dil Kurumu oyunun tanımını kabiliyet ve zekâ geliştirici, çeşitli kurallara sahip, hoş zaman geçirmeyi sağlayan eğlence şeklinde yapmıştır (TDK, 2016). Fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişime katkıları senelerdir araştırılmakta olan oyunlarla ilgili önemli tanım ve çalışmalar ortaya koyan Huizinga (2006) oyunu kendiliğinden ve özgürce katılım gösterilen, çeşitli kurallar çerçevesinde belirli zaman ve mekanlar içinde gerçekleştirilen ve bir amacı olan faaliyetler olarak tanımlamıştır. Oyunun çeşitli özelliklerini şu şekilde tanımlanmıştır; Oyun keyfi bir faaliyettir ve bu sebeple gönüllü olarak gerçekleşir. Kişiler oyunu erteleyebilir veya tamamen iptal edebilir. Oyun içinde kişiler özgürdür ve aslında ‘asıl’ hayatta değildir. Oyun, çeşitli duyguları da içinde barındırır; heyecan, sevinç, gerilim gibi anı süsleyen ve bu sebeple de devamlılığını mümkün kılan özelliklere sahiptir (Huizinga, 2006)

Oyunun özellikle çocuk gelişimine olan etkileri alanyazında sıklıkla ele alınmıştır. Oyunların çocuklar üzerinde etkileri sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan detaylıca incelenmiştir. Oyunların çocuklarda sosyallığe katkı sağladığı, iletişimlerini kuvvetlendirdiği, problem çözme yetilerini geliştirdiği; beden kullanımını gerektiren oyunlar sayesinde ise çeşitli kaslarda gelişim sağladığı gibi çok yönlü faydaları olduğu ortaya konmuştur (Yalçın ve Bertiz, 2019).

## 2.2 Dijital Oyun

Geleneksel medya yerini modern medyaya bıraktığından bu yana internet ve bilgisayar daha fazla hayatımızda olmaya başlamıştır. İnternetin ve bilgisayarın hayatı kolaylaştıran unsurlardan olduğu artık yadsınamaz gerçeklerdendir. Günlük hayattaki yaşam tarzında değişimler; şehirleşmenin artması, oyun alanlarının azalması gibi; geleneksel oyun alışkanlıklarını değiştirerek yerini dijital oyunlara bırakmıştır (Gentile, 2009). Bilgisayar oyunları veya video oyunları olarak da ifade edilen dijital oyunlar, kontrolör ve monitör gibi yardımcı cihazlarla etkileşime giren, kuralları ve amaçları olan bilgisayarlı sistemler topluluğu olarak tanımlanmaktadır (Kirriemuir, 2002). Bir başka deyişle dijital oyunlar internet aracılığıyla veya çevrimdışı olarak bilgisayar, telefon, tablet gibi cihazlardan oynanan oyunlardır (Özdemir, 2021). Özellikle 90'lı yıllardan sonra popülerliği artan dijital oyunların birçok farklı türü vardır. 2020 yılında yayınlanmış Dijital Oyunlar Raporun'da bu türler şu şekilde belirtilmiştir: masaüstü oyunları, konsol oyunları, mobil oyunlar ve çevrimiçi (online) oyunlar (Dijital Oyunlar Raporu, 2020).

**Konsol Oyunları:** Oyuncuların kontrolü elinde tuttuğu cihazla sağladığı oyunlardır. Bilgisayar kökenli oyunlardan olup, oyunculara video görüntüsü ve ses sağlar. Bu oyunların en sık tercih edilenleri ise Microsoft Xbox, Sony Playstation, Nintendo Gamecup olarak karşımıza çıkar.

**Masaüstü Oyunlar:** Bilgisayar tabanlı oyunlardan biridir. CD, DVD veya internet aracılığı ile oynanmaktadır. Oyuncuların bilgisayar faresi (mouse), klavye gibi cihazlarla oyun üzerinde kontrol sağladıkları oyunlardır.

**Çevrimiçi (Online) Oyunlar:** İnternet tabanlı oyunlardır. İnternete erişim olan herhangi bir cihaz üzerinden oynanabilmektedir. Çevrimiçi oyunlar tek kişi veya çoklu olarak oynanabilmekte olup daha çok rol yapma, yarışma veya nişan alma gibi oyun türlerini içinde barındırmaktadır.

**Mobil Oyunlar:** Dijital oyun sektörünün önemli bir parçası olan mobil oyunlar telefon, tablet gibi taşınabilir cihazlar üzerinden gerek çevrimdışı gerekse çevrimiçi oynanan oyunlardır. Mobil oyunlar günümüzde gencinden yaşlısına birçok kişi tarafından tercih edilmektedir. Günümüzde popüler olan mobil oyunlara birkaç örnek şunlardır: PUBG Mobile, Candy Crush Saga, Subway Surfers.

Yukarıda belirtilen platformlarda oynanabilecek oyunlar çeşitli türlere ayrılmıştır. Araştırmacılar bu konuda net bir sınıflandırmaya ve bu sınıflandırma içindeki oyunların

hangi amaçla oynandığı, satıldığı konusunda net bir sonuca varamamaktadır (Demirbaş, 2015). En çok vurgu yapılan ve Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu'nun yaptığı sınıflandırma şiddet içerikli, eğitici, strateji, spor ve yarış, macera ve eğlence oyunları şeklindedir(Dinç, 2012).

### 2.2.1 Dijital Oyunların Tarihi

Günümüzde kullanımı giderek artan dijital oyunların tarihi batı ülkelerinde 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Dijital oyunlar ülkemize batı ülkelerine göre daha geç girmiş olsa da artık ülkemizde günümüzde popüler olan dijital oyunlara ve bu dijital oyunların gerektirdiği cihazlara veya uygulamalara ulaşmak oldukça kolaylaşmıştır (Yılmaz ve Çağiltay, 2005). Dijital oyunların tarihine bakıldığında karşımıza ilk olarak Steve Russell tarafından (1962) geliştirilen Spacewar çıkmaktadır. Spacewar geliştirilmiş ilk 'etkileşimli' bilgisayar oyunudur. Spacewar'ın atari versiyonu da geliştirilmiş olup (1971) bu oyun uzun yıllar popülerliğini korumuştur (Friedman, 1995; aktaran Yılmaz ve Çağiltay, 2005). Bir yıl sonra, 1972 yılında, Atari INC'in çok tercih edilmesi sebebiyle masa tenisi oyunu olan Pong piyasaya sürülmüştür (Newman, 2002). 80'li yıllara gelindiğinde popülerliği bugüne kadar uzanan, Namco şirketinin piyasaya sürdüğü "Pac-Man" karşımıza çıkmaktadır. 1982 yılında oyun oynamak için tasarlanmış PC Konfigürasyonu "Commodore 64" piyasaya sürülmüştür. Commodore 64 yalnızca oyun konsolu değil bununla birlikte bilgisayar işlevi de görüyor olmasından dolayı çok fazla tercih edilmiştir. 1990'da Nintendo, o döneme kadar piyasaya sürülen oyunlar içinde en çok satımı yapılan video oyunu Super Mario 3'ü piyasaya sürdü. İlk 3 boyutlu bilgisayar tabanlı dijital oyun Wolfenstein-3D 1992 yılında piyasaya sürülmüştür. 1994 yılına gelindiğinde günümüzde hala en çok tercih edilen oyun konsollarından olan "Playstation" satışa çıkarılmış olup sonraki yıllarda bunu 2'si, 3'ü diğer segmentleri izlemiştir (Yılmaz ve Çağiltay, 2005). 2000'li yıllara gelindiğinde görselliğin ön planda olduğu oyunlar tercih edilmeye başlanmıştır. Sırasıyla Sims, Xbox, Nintendo Gamecube gibi oyunlar piyasaya sürülmüştür. Son yıllarda ise sosyal medya platformları üzerinden oynanan oyunlar popülerlik kazanmış olup FarmVille gibi oyunlar 60 milyondan fazla oyuncu sayısına ulaşmıştır. Spacewar'ın piyasaya sürüldüğü 1962 yılından bu yana dijital oyunlar popüler kültürün bir parçası olmuştur ve toplum üzerinde önemli sosyal, ekonomik, politik ve teknolojik etkiye sahiptir (Newman, 2004 aktaran; Hsiao, 2007). Dijital oyunlar günümüzde sıklıkla tercih edilen popüler kültür ürünü olup her yaştan ve cinsiyetten kişiler tarafından tercih edilmektedir (Hsiao, 2007). Kullanımı bu denli artan

dijital oyunların kişiler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri son yıllarda sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır.

### **2.2.2 Dijital Oyunların Olumlu Etkileri**

Dijital oyunların dünya çapındaki popülaritesi yadsınamaz bir gerçektir. Dijital oyunlardan elde edilen yıllık gelir film endüstrisinin yıllık gelirini geride bırakmıştır (Yi, 2004). Kişileri dijital oyun oynamaya iten faktörler birbirinden farklıdır. Liu ve Li (2013)'ye göre oyuncuların birçoğu dijital oyunları rekabet için oynarken; bir kısım oyuncu kitlesi ise dijital oyunları hedonik keyif yani sosyal etkileşim, keyif, eğlence için oynamaktadır (Li, Liu, Xu ve Heikkilä, 2013). Merak, arkadaş edinme veya arkadaş çevresinde var olma, ebeveynlerin çocuğa sağladığı yetersiz destek, hayatın sorumluluklarından uzaklaşma isteği, başarı ihtiyacı tatmini, heyecan arayışı, rekabet isteği, kendi dünyasında otorite sahibi olma isteği, yalnızlık, stres, öfke gibi zorlayıcı duygulardan uzaklaşma isteği kişileri dijital oyunları oynamaya iten faktörlerdendir (Aydın, Alper ve Ünlü, 2015; Wan ve Chiou, 2006 ).

Doğru ve bilinçli oynanan dijital oyunlar kullanıcılara fayda sağlayabilmektedir. Çakır (2013) dijital oyunların çocukları yaratıcı aktivitelere yönlendirmesi, keyifli vakit için alan tanınması, küçük yaşlardan itibaren çocuklara teknolojiyi sevdirmesi ve teknolojiyle ilişki kurmalarını kolaylaştırması gibi yönleriyle olumlu yanlarını ortaya koymuştur. Bunlara ek olarak dijital oyunların çocuklarda problemlerle başa çıkma, el-göz koordinasyonu sağlama yetilerini geliştirebileceği ve bunlar sayesinde özgüvenlerine katkıda bulunabileceği belirtilmiştir (Çakır, 2013). Granic, Lobel ve Engels (2014) video oyunları oynamanın faydalarını çeşitli perspektiflerden; bilişsel (örneğin dikkat), motivasyonel (örneğin başarısızlık karşısında dayanıklılık), duygusal (örneğin ruh hali yönetimi) ve sosyal (örneğin olumlu sosyal davranış) yönden incelemiştir. Bilişsel faydalar göz önüne alındığında, nişancı oyunlarını tercih eden kullanıcıların, kontrol grubundaki kişilere göre daha hızlı ve daha doğru dikkat dağılımı, görsel işlemede daha yüksek uzamsal çözünürlük ve gelişmiş zihinsel döndürme yetenekleri gösterdiği ortaya konmuştur (akt.: Green ve Bavelier, 2012). Yayınlanan bir meta-analiz, ticari amaçlı satışa sunulan nişancı video oyunlarının yol açtığı uzamsal becerilerdeki gelişmelerin, benzer kabiliyetleri ilerletmeyi hedef alan resmi (lise veya üniversite derecelerinde) kursların sağladığı gelişmelerle kıyaslanabilir olduğunu göstermiştir (Granic, Lobel ve Engels, 2014).

Bilinçli oynanan dijital oyunlar, oyunlar içinde performans gösterilen görsel ve sonrasını düşünmeyi gerektiren görevlerde diğer oyunculara göre daha iyi performans gösterme ile ilgili bulunmuştur. Bu kişiler, oyunlar içerisinde şekilleri ve renkleri fark etme ve ayırt etme açısından oynamayan kişilere göre daha başarılı ve süratlidir. Özetle, bilinçli bir şekilde dijital oyunları oynamayı tercih edenler bir takım görsel ve uzamsal görevlere daha iyi ve hızlı cevap verip, oyunun gerektirdiği hedeflere daha hızlı ve başarılı ulaşmaktadır (Prot, Anderson, Gentile, Brown ve Swing, 2014). Dijital oyunlar genelde faydasız ve zarar verici olarak görülse de bu oyunların doğru kullanımı sayesinde bu oyun ortamları aslında kalıcı, iyimser bir motivasyon stili geliştirebilir. Bu motivasyonel tarz, sırayla, okul ve iş bağlamlarına genellenebilir (Granic, Lobel ve Engels, 2014). Dijital oyunların duygusal faydaları ise henüz şaibelidir. Oyunlar yalnızca olumlu duygular uyandırmaz; video oyunları aynı zamanda hüsrana, öfke, kaygı ve üzüntü gibi bir dizi olumsuz duyguyu da tetikler. Bunun yanında özellikle puzzle gibi oyunların yarattığı olumlu duygu durumları da vardır (Fredrickson, 2001). Entertainment Software Association (2021) raporuna göre oyuncuların %90'ı video oyunlarının oyun yoluyla neşe getirdiğini belirtmiştir. Buna ek olarak %79'u oyunların kendilerine ilham verdiğini %87'si stresi azalttığını belirtmiştir. Özellikle eğitsel içerikli dijital oyunlar kişilerin kendilerine hedef koyma, çaba gösterme ve başarı duygusu yaşamalarına yardımcı olmaktadır. Yine özellikle eğitsel içerikli ve stratejik oyunlar çoklu düşünme, planlama, problem çözme ve önceden öğrenilen bilgiyi kullanma yetilerinin gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Dijital oyunların sosyal becerilerine olan etkileri de araştırmalara konu olmuştur. Oyuncuların %70'inden fazlası oyunlarını bir arkadaşlarıyla işbirliği yaparak veya rekabet ederek oynamaktadır (Entertainment Software Association, 2012). Oyuncuların iş birliği içinde olmasını, yardımlaşmasını, iletişim içinde olmasını gerektirecek şekilde tasarlanmış oyunlar kullanıcıların sosyal becerilerini geliştiren nitelikte özellikler taşıyabilmektedirler (Gentile ve Gentile, 2008; Ewoldsen, Eno, Okdie, Velez, Guadagno ve DeCoster, 2012).

### **2.2.3 Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri**

Dijital oyunların olumlu etkilerinin yanında özellikle genç yetişkinler ve çocuklar üzerinde dikkate alınması gereken olumsuz etkileri vardır. Araştırmalar, özellikle şiddet içeren dijital oyunların yalnızlık, anksiyete, depresif duygu durumu, şiddet eğilimi ve saldırganlık gibi ruhsal sorunlara sebep olabileceğini veya bu durumları şiddetlendirebileceğini ortaya koymuştur (Mentzoni, Brunborg ve Molde, 2011;

Bluemke, Friedrich ve Zumbach, 2010; Wack ve Tantleff-Dunn, 2009; Fischer, Kastenmüller ve Greitemeyer, 2010). Anand (2007)'in yaptığı çalışma video oyunlarına aşırı vakit harcamanın akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Dijital oyunların saldırganlıkla olan ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuştur(bkz: Wack ve Tantleff-Dunn, 2009; Glock ve Kneer, 2009; Fischer, Kastenmüller ve Greitemeyer, 2010). Yapılan bir meta-analizde şiddet içerikli video oyunlarının 'uzun dönemde' saldırganlığı tetiklediği görülmesine de 'kısa dönemde' saldırgan davranışları tetiklediği ortaya konmuştur ( Anderson ve Bushman, 2001). Bununla beraber özellikle 18 yaş altı çocuk ve ergenlerde dijital oyunlarda aşırı vakit geçirmenin günlük aktiviteleri ve hareketli yaşamı engellemesi, düzenli ve sağlıklı beslenmeyi zorlaştırması sebebiyle obezite riski artmaktadır (Wack ve Tantleff-Dunn, 2009). Dijital oyun oynamanın obezite riskine etkisine yönelik sistematik çalışmalar az sayıda olsa da, gününün 5 saatinden fazlasını ekran önünde harcayan kişilerin obeziteye daha yatkın olduğu ortaya konmuştur (Çakır, 2013). Çocuklar üzerine yapılan araştırmalar, dış mekan oyun alanlarının giderek azalmasının çocukları dijital oyunları oynamaya ittiğini belirtmiştir. Bu durum dijital oyunların oynanma yaşının okul öncesi yaşlarına kadar düşmesine, çocukların ekran önünde aşırı vakit harcamasına ve çocukların yüz yüze iletişimden uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Rosen vd., 2014). Dijital oyunların kas ve iskelet sistemine etkilerini araştıran bir çalışma, bilgisayar kullanımı olan 6. sınıf öğrencilerinin yarısı vücudunun belli bölümlerinde ağrılar yaşadıklarını rapor etmiştir. Bu bölgeler özellikle boyun, sırt, omuz kısımlarıdır (Jacobs, Hudak ve McGiffert, 2009). Şiddet içeren dijital oyunlar, çocuklara şiddet ile sorunların çözülebileceği ve şiddetin amaca ulaşmak, birini yenmek veya hükmetmek için kullanılabilceği mesajını verir. Aynı zamanda dijital teknoloji temelli oyunlar, çocukların hareket etmeden veya enerji harcamadan kendileri ile bireysel zaman geçirmesine sebep olmaktadır. Bu sebeple onların pasif alıcı olmalarına sebep olarak çevrelerine karşı azaltabilmektedir (Toran, Ulusoy, Aydın, Deveci ve Akbulut, 2016). Dijital oyunların son yıllarda en çok konuşulan olumsuz etkilerinden biri de bağımlılığa yol açabilmesidir. Dijital teknolojiler beyindeki ödül sisteminin bozulmasına sebep olabilmekte ve kişiler bunlardan uzak kaldığında veya engellendiğinde bağımlılığa özgü davranışlar gösterebilmektedir (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdinçler, 2018).

## 2.3 Bağımlılık ve Dijital Oyun Bağımlılığı

Bu bölümde bağımlılık, bağımlılık tanı ölçütleri, dijital oyun bağımlılığı ölçütleri ve dijital oyun bağımlılığı için tehdit oluşturacak etmenler detaylıca ele alınacaktır.

### 2.3.1 Bağımlılık

Bağımlılık, bir maddenin o maddeye uygun düşen amacı dışında gittikçe artan miktarlarda artan bir tolerans sonucu kullanımıyla ortaya çıkan bir tablodur. Bağımlılığı ortaya koyan en önemli faktörlerden biri 'yoksunluk' belirtileridir. Yoksunluk, bağımlı olunan maddenin azaltılması veya tamamen uzaklaşılması halinde ortaya çıkan belirtiler bütünüdür (Işık, 2009 akt: Uğurlu, Şengül ve B. Şengül, 2012). APA, bağımlılığı; kişinin gelişimini etkileyen psikolojik, biyolojik, çevresel ve sosyal etkenlere dayalı, kronik bir hastalık olarak tanımlamıştır (Polat ve Kök, 2019). Bağımlılığın oluşumunda ve sürmesinde biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal problemler etkilidir. (American Psychological Association, 2021). Bu sebeple bağımlılığa bio-psiko-sosyal bir sorun demek mümkündür. *Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı*'nin on birinci revizyonunda (ICD-11) gerek madde kullanımına gerekse de davranışsal bağımlılıklara atıflar yapıp bağımlılığın özellikle psikoaktif madde kullanımı ve tekrarlayan ödüllendirici veya pekiştirici davranışlar sonucu gerçekleşen bir bozukluk olduğu yazılmıştır (International Classification of Diseases 11th). Bağımlılık kavramını madde/alkol bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olarak sınıflandırmak gereklidir. Madde bağımlılığı, ciddi olumsuz sonuçlara rağmen kompulsif bir şekilde maddeyi arama ve alma davranışının devam ettiği kronik, tekrarlayıcı bir hastalıktır. Bağımlılık yapıcı maddeler başlangıç aşamasında öforiye veya sıkıntının giderilmesine sebep olur. Sürekli kullanım, merkezi sinir sisteminde toleransa, fiziksel bağımlılığa, duyarlılaşmaya, aşermeye ve nüksetmeye yol açan adaptif değişikliklere neden olur. Opioidler, kannabinoidler, etanol, kokain, amfetaminler, nikotin ve alkol bağımlılık yapıcı maddelerdir (Cami ve Farre, 2003). Madde bağımlılığının yanı sıra davranışsal bağımlılıklar hakkında araştırmalar da giderek artmaktadır. Davranışsal bağımlılığa yönelik tanımlamalar tartışmalı olsa da davranışsal bağımlılık; madde ile ilişkisi olmayan, kişiye zarar verdiği halde o davranışı tekrarlamaya yönelik istek duyma ve bu davranış veya davranışları tekrarlama olarak tanımlanmıştır (Black, 2013).

Davranışsal bağımlılık kavramı Isaac Mark tarafından ortaya atılmıştır. Mark (1990) davranışsal bağımlılıkları zarar verici olmasına rağmen belli bir davranışı tekrarlama dürtüsü olarak tanımlamıştır (Starcevic, 2016). Alışveriş yapma, kontrolsüz

cinsellik, kontrolsüz cep telefonu veya internet kullanımı gibi davranış bağımlılıkları günlük hayatın içinde bulunabilecek davranışlar iken; kleptomani veya kumar oynama gibi diğer davranış bağımlılıkları patolojik olarak görülmektedir (Starcevic, 2016).

Patolojik kumar bağımlılığı DSM 5’te maddeyle ilişkisi olmayan bozukluklar altında yer almaktadır. Diğer davranış bağımlılıklarından; alışveriş, egzersiz gibi; internette oyun oynama bozukluğu (bkz: dijital oyun bağımlılığı) üzerinde daha fazla araştırma yapılması gereken durumlar almaktadır (Petry, Blanco ve Auriacombe, 2014).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından geliştirilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)’e göre davranışsal veya psikoaktif maddelere olan bağımlılığın gelişmesinde, bağımlılık gelişen durumların kendilerinde daha iyi bir duygu durumu yaratması ve daha yüksek performans sergileme isteğinin olmasının etkili olduğu belirtilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

DSM 5 (2013)’te bağımlılık kriterleri şöyle belirlenmiştir: 1 yıl boyunca aşağıdaki belirtilerin en az 2’sinin sürekli devam etmesi:

*1)Tasarlandığından daha fazla süre kullanım*

*2) Daha önce başarısız olunmuş bırakma girişimleri*

*3) Zamanının çoğunu madde bulmak veya kullanmak için ayırmak*

*4) Olumsuz etkilerine ve verdiği hasarlara rağmen kullanmaya devam etme*

*5) Maddeyi kullanmaya yönelik yoğun istek*

*6) Tolerans:* Kişinin maddeyi aynı miktarda almasına rağmen istediği etkiye ulaşamaması ve bu etkiye ulaşmak için alınan maddeyi ve kullanım sıklığını arttırmasıdır. Eski miktar ve sıklık alındığında kişide bir takım yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması toleransın yükseldiğinin göstergesidir (Yalçın ve Demirci, 2016).

*7) Yoksunluk*

*8) Hayatın önemli alanlarındaki(iş, ev, okul gibi) sorumluluklarını yerine getiremeyecek fazlalıkta madde kullanma*

*9)Fiziki olarak zarar görülebilecek durumlarda tekrarlayıcı madde kullanımı*

*10)Kişisel ve toplumsal sorunlar yaşama*

Bağımlılıkla ilgili sınıflandırmalar tanı kriterleri için gerekli olsa da herhangi bir maddeye veya davranışa yönelik bağımlılık geliştiren kişinin aynı anda birden fazla maddeye veya davranışa yönelik bağımlılık geliştirmesi mümkündür. Örneğin kumar bağımlısı olan kişi aynı zamanda sigara veya alkol bağımlısı da olabilmektedir.

### **2.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığı**

Gün geçtikçe artan teknolojik gelişmeler, şehirleşmedeki artış ve dış alanlardaki oyun alanlarının azalması dijital oyunların geleneksel oyun kültürünün yerini almasına sebep olmuştur. Dijital oyunlar özellikle gençler olmak üzere her yaştan kullanıcı tarafından oynanmaktadır (Gentile, 2009). Gençler tarafından yoğun ilgi gören dijital oyunların, arkadaş çevresi içinde popüler olma göstergelerinden biri olduğu görülmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyunların bilinçli kullanımının faydalı olabileceği, kişilere duygusal rahatlama sağlayabileceği bilinmektedir (Prot, Anderson, Gentile, Brown ve Swing, 2014). Ancak bu oyunların aşırı oynanması kişide sosyal ve duygusal sorunlara yol açabilmektedir. Griffiths, aşırı ve sürekli dijital oyun oynamanın bağımlılığa yol açabileceğini belirtmiş ve dijital oyun bağımlılığını kişide duygusal ya da sosyal sıkıntılara ve problemlere sebep olan video veya bilgisayar oyunlarının bilinçsiz kullanımı olarak tanımlamıştır (Griffiths, 1995). Lemmens ve arkadaşları ise dijital oyun bağımlılığını kişinin duygusal ve/veya sosyal sıkıntılar yaşamasına rağmen; dijital oyunları (bilgisayar, video oyunları gibi) kompulsif ve ciddi seviyede kullanması ve bu durum üstünde kontrolü sağlayamaması olarak tanımlamıştır. (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından geliştirilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)'in üçüncü araştırma ekinde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozukluğu ( Internet Gaming Disorder) olarak ele alınmış olup, bunun el kitabına eklenmesi için klinik tanıyı destekleyen çalışmaların arttırılmasını önermiştir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığının henüz bir hastalık olarak kabul edilmediği söylenebilir. Grüsser ve arkadaşları oyun bağımlılığının prevalansını %0.6 ile %15 arası olarak belirlemiştir (Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2007). Kesin tanı için henüz bir ölçüt olmamakla birlikte, Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından yayınlanan, dijital oyun bağımlılığını belirleyen dokuz madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla: zihnin sürekli oyunlarla meşgul olması, tolerans(giderek artan oyun oynama isteği), geri çekilme belirtileri (oyun oynanan zamanlar harici kaygı, gerginlik, sinirlilik gibi duygular deneyimleme), oyun oynamayı bırakmaya veya azaltmaya yönelik başarısız girişimler olması, oyunları diğer günlük aktivitelere tercih

etme, zararlarına rağmen aşırı oyun oynama davranışına devam etme, internette geçirilen vakit hakkında başkalarına yanıltıcı bilgi verme, kaçış (çevrimiçi oyunların oynanamadığı zamanlarda ortaya çıkan olumsuz etkilerden kurtulmak için oyun oynama), kayıplara ve çevre ile ilişkilerde sorun olmasına rağmen oyun oynamaya devam etme(iş ve kariyer fırsatlarını kaçırma gibi) (akt.: Kanat, 2019). Yapılan çalışmalar oyun bağımlılığının erkeklerde daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur (İrles ve Gomis, 2015; Aktaş, 2018; Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018; Huanhuan ve Su, 2013).

Dijital oyunlara geliştirilen bağımlılığın nedenlerini araştıran çalışmalar öncelikle oyun oynayan kişinin 'kişilik özelliklerinin' önemine vurgu yapmıştır (Kim, Namkoong, Ku ve Kim, 2008). Bununla birlikte dijital oyunların kişilere sağladığı haz verici duyguların da kişiyi bağımlılığa iten faktörlerden olabileceği düşünülmektedir. Oyunlar sayesinde kurulan sosyal ilişkiler, kişinin elde ettiği başarılar, kişinin oyunun sanal dünyasını gerçek hayat gibi yaşaması; oyunun içindeymiş gibi kendini kaptırması 'immersion' bağımlılığa yol açacak faktörlerdendir (Kneer ve Glock, 2013). Türkiye'de yapılmış çalışmalar genellikle oyun bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, oyunun oynandığı bağlam ilişkisi incelenmiştir (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

### **2.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Etkenler**

Dijital oyunların çeşitli özellikleri oyuncuları bağımlılığa sürüklemektedir. Yee (2006), dijital oyun bağımlılığını destekleyen ve kişileri dijital oyunları oynama motivasyonlarını belirleyen etmenleri 'başarı', 'sosyal' ve 'oyuna dalmak' olarak üç farklı gruba ayırmıştır (Akt.: Eni, 2017):

\*Başarı Etkeni:

-Yükselme: Oyun içinde güç, ödül, ilerleme ve statü isteği.

-Mekanik: Oyun performansını arttırmak ve oyun karakterini bir üst seviyeye çıkartmak amacıyla oyunun kurallarını ve yapısını çözme gereksinimi.

- Rekabet/Yarış: Oyun içinde oluşan mücadele isteği.

\*Sosyal Etken:

-Sosyalleşme: Diğer oyuncularla paylaşımında bulunabilme olanağı.

-İlişki: Oyuncuların farklı şehirlerde hatta ülkelerde olsalar bile oyunlar aracılığı ile bir araya gelebilmeleri ve böylece ilişki kurma ve sürdürme imkanları.

-Ekip Çalışması: Oyunda ortak bir hedef doğrultusunda alınan kararların ve yapılan çalışmaların bir parçası olmaktan mutluluk duyma.

\*Oyuna Dalma Etkeni:

-Keşif: Oyunlardaki keşfetme görevleri ve gelen görevin veya bir sonraki adımın belirsizliği.

-Rol Yapma: Oyunda uygun bir karakter yaratarak gerçek yaşamda olmak istediği karakteri bu sayede, bu karakter üzerinden yansıtmaya.

-Kontrol ve Özelleştirme: Oyundaki karakteri ve oyun ortamını oyuncunun kendi isteği doğrultusunda yönetebilmesi.

-Kaçış: Gerçek hayatın parçası olan stres, kaygı, gerginlik gibi hoş olmayan duygulardan uzaklaşma olanağı (Eni, 2017).

## **2.4 Saldırganlık**

Bu bölümde saldırganlık kavramı detaylıca açıklanacaktır. Saldırganlık türleri, saldırganlık kuramları ve dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık ilişkisine dair yapılmış çalışmaların bulguları verilecektir.

### **2.4.1 Saldırganlık Kavramı**

Saldırganlık, tüm canlıların temel içgüdülerindedir. Belirli ölçüye kadar saldırganlık kişiyi hayatta tutan itici bir güçtür (Köknel, 1996). Saldırganlık üzerine çok sayıda çalışma yapılmış olsa da tanımına yönelik bir netlik söz konusu değildir. Bu konuda önemli çalışmaları olan Buss (1961)'a göre saldırganlık, kişiye zarar verme amacı taşıyan cezai yaptırımlardır. (akt: Toksöz, 2022). Bir diğer deyişle saldırganlık, karşıdaki kişiye, hayvana veya cansız bir nesneye zarar verme ve incitme 'niyetiyle' yapılan hoş olmayan tutum ve davranışlardır (Erdemir, 2012).

Niyet, bir söylemin veya davranışın saldırganlık olup olmadığını belirleyen en önemli faktördür. Kişinin davranışı sergilerken zarar verme niyetinde olması o davranış biçimini saldırgan kategorisine koyar (Baron ve Richardson, 2004). Saldırganlık ile en çok karıştırılan kavramlardan biri öfkedir ancak bu iki kavram arasında ayırım yapmak önemlidir. Kişi engellendiğinde, cezalandırıldığında veya eleştirildiğinde ortaya çıkan duygu durumu 'öfke' iken; öfke doğrultusunda gösterilen davranış biçimi ise saldırganlıktır (Özmen, 2004). Saldırganlık ile farkı en çok karıştırılan ve birbirini yerine kullanılabilen diğer kelime ise şiddettir. Şiddet saldırganlığın en uç ve en dönülemez

noktasıdır. Başka deyişle şiddet fiziksel saldırganlıktır (Yasankul, 2007). Saldırganlığı açıklamaya yönelik yapılan çalışmalar, saldırganlık ile doğuştan alınan özelliklerin, öğrenme geçmişinin, mizacın, beyin anormalliklerinin, hormon salınımlarının, yeterince fonksiyonel olmayan gelişimini tamamlamamış beyin yapısının, kolay elde edilen silahların ve çeşitli bilişsel süreçlerin ilişkisini ortaya koymuştur (Sylwester, 1999; Durkin, 1995; Eron, 1994 Akt.: Şahin ve Fidan, 2009).

Saldırganlığın nedenlerini ortaya koyan en eski çalışmalar Freud'a aittir. Freud'a göre saldırganlık engellenmiş libidonun bir sonucu olarak ortaya çıkar. Haz alacağı nesneden engellenen dürtüler saldırganlık tepkileri oluşturur. Freud sonrası Adler ise saldırganlığı engellenmiş libido enerjisinin uzantısı olmaktan farklı olarak yerine getirilmemiş sorumluluklar karşısında ortaya çıkan davranış biçimi olarak ele almıştır. Horney ise saldırganlığı olumsuz anne-baba tutumu ile kişinin dünyada kendini yalnız görmesiyle ortaya çıkan 'temel anksiyete' ile ilişkilendirmiştir. Günümüze daha yakın tarihlerde yapılan araştırmalar ise çevresel etkenler ve saldırganlık ilişkisi üzerine olmuştur. Bandura (1973) saldırganlığın doğuştan gelmediğini, kişinin öğrenme geçmişinin, deneyimlerinin ve sosyal öğrenmenin saldırganlık ile ilişkisinin olduğunu, saldırganlığı öğrenmenin mümkün olduğu gibi, söndürmenin de mümkün olduğunu öne sürmüştür (Köknal, 1995; Gümüş, 2000; Bandura, 1973 akt: Arslar, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010).

#### **2.4.2 Saldırganlık Türleri**

Alanyazın incelendiğinde saldırganlık kavramına yönelik çok sayıda tanım yapıldığı görülmüştür. Bu nedenle saldırganlığın sınıflandırması da çok çeşitli olmuş olup içinde bulunan saldırganlığın ortaya koyulan tutum sonucunda doğrudan ve dolaylı; nedenlere göre amaca yönelik ve tepkisel, amacına göre araçsal ve düşmanca saldırganlık şeklinde sınıflandırıldığı, ayrıca; pasif-aktif, sözel ve fiziksel saldırganlık şeklinde nitelendirmeleri olduğu belirtilmiştir (Kekeç, 2019).

- Doğrudan Saldırganlık: Kişiyi fiziksel veya sözel olarak doğrudan zarar vermeyi hedefleyen davranış biçimleridir. Tekmeleme, vurma, tokat atma, küfretme gibi davranışlar doğrudan saldırganlığa örnektir (Gülay, 2009).

- Dolaylı Saldırganlık: Karşıdaki kişinin psikolojisine zarar vermenin hedeflendiği davranış biçimidir. Lakap takma, arkadan konuşma, küçümseme gibi davranışlar bu tür saldırganlığa örnektir (Gülay, 2009).

- Amaca Yönelik Saldırganlık: Hedefe varabilmek uğruna kasten uygulanan baskı ve kuvvet çeşididir (Gülay, 2009).
- Tepkisel Saldırganlık: Kişinin maruz kaldığı tahrik sonucu kendini savunma amacıyla ortaya koyduğu saldırganlık türüdür (Gülay, 2009).

Hedeflere göre saldırganlık sınıflandırması araçsal ve düşmanca saldırganlık şeklindedir:

- Araçsal Saldırganlık: Kişinin zarar verme amacı taşımadan, sadece kendi ve çevresinin yüksek yararını sağlamaya yönelik gerçekleştirdiği saldırgan davranışlardır (Derwent, Arslanoğlu ve Şenel, 2010). Çantası gasp edilmeye çalışan bir kişinin kendini ve çantasını korumak amacıyla güç uygulaması araçsal saldırganlığa örnektir.
- Düşmanca Saldırganlık: Karşıdaki kişide direk olarak zarar verme isteğiyle hasar yaratma düşmanca saldırganlıktır. (Gülay, 2009).

Megargee ve Hokanson (1970) saldırganlığı sözel, fiziksel aktif ve pasif olarak nitelendirmiştir:

- Fiziksel Saldırganlık: Karşıdaki kişiye silahla rasgele saldırıyı içerir (Akt. Kılıçarslan ve Atıcı, 2010).
- Sözel Saldırganlık: Kişinin karşısındaki kişiye lafla hasar vermesidir (Akt. Kılıçarslan ve Atıcı, 2010).
- Aktif Saldırganlık: Karşıdaki kişiye kasti ve bilerek zarar vermeyi içerir. Alay etmek bir aktif saldırganlık örneğidir (Altın, 2022).
- Pasif Saldırganlık: Aktif saldırganlığın aksine çekilme, yok sayma, küsme gibi davranışları içerir (Altın, 2022).

### **2.4.3 Saldırganlık Kuramları**

Saldırganlığın nedenlerini açıklamak için birçok kuram ortaya atılmıştır. Saldırganlıkla ilgili kuramları şöyle açıklamıştır (Cirhinoğlu, 2016):

**İçgüdü Kuramları:** Bu kuram saldırganlığın doğuştan var olan bir içgüdü olduğunu savunur. Kuramın ilk savunucusu olan Freud, saldırgan davranışların bastırılmış ölüm içgüdü olduğu öne sürmüştür. Ölüm içgüdü dışarıya yöneltildiğinde saldırganlık ortaya çıkar. Kişi, doğuştan var olan saldırganlık içgüdüünü, engellenme durumlarında

da ortaya çıkarır. Freud'a göre engellenmiş libido saldırganlığın en büyük belirleyicilerindendir (Köknel, 1995).

Biyolojik/Genetik Kuramlar: Biyolojik kuramcılar, saldırganlığı açıklamak için temelde dört faktör üzerinde durmuştur (Cirhinoğlu, 2016):

- Beynin Sistemi: Saldırganlık ile hipotalamusun işlevsel çalışması arasındaki ilişki araştırmalarca ortaya konulmuştur. Kişi yaşadığı olumsuz beyin hasarları sonrası (örneğin kafa travması gibi) saldırgan davranışlar gösterebilmektedir.

- Genetik Etkiler: Burada en çok üzerinde durulan durum cinsiyet ve saldırganlık arası ilişkidir. Başka bir deyişle X veya Y genlerinden alınan genetik özelliklerin saldırgan tutumlarla ilişkisi üzerinde durur.

- Biyokimyasal Faktörler: Burada alkol, uyarıcı madde gibi dışarıdan alınan maddelerin saldırgan davranışları tetiklemesi veya vücuttaki çeşitli kimyasal değişimlerin (kan şekeri, tansiyon düşmesi gibi) saldırganlıkla ilişki üstüne durulur.

- Artmış Fizyolojik Uyarılma: Yarışma içinde olma, adrenalin veya korku gibi tetikleyici içerikli film veya diziler izleme durumlarında kişinin saldırgan tutumları tetiklenebilmektedir.

Sosyobiyolojik Kuramlar: Bu kuram saldırganlığı nedenleri için genetik ve içgüdülerin yanında çevresel faktörlere de dikkat çeker.

- Sosyal Öğrenme Faktörü: Bu kuramcılara göre saldırganlık doğuştan gelen bir içgüdü değildir. Saldırganlığın diğer davranışlar gibi sonradan öğrenilen davranış ve tutumlardan olduğunu öne sürmüşlerdir. Burada iki önemli mekanizmadan söz edilir:

1) Pekiştirme: Saldırgan davranışlar sayesinde istediğini elde eden kişi, övülen veya takdir edilen kişi pekiştirilmiş olur. Bu pekiştirme akabinde gelebilecek saldırgan tutumlarının olasılığını artırır.

2) Taklit: Saldırgan davranışların öğrenilmesinde ikinci önemli mekanizma taklittir. Kişi çevresinde gözlemlediği davranışları modelleyerek veya taklit ederek saldırgan davranışlar gösterebilmektedir (Cirhinoğlu, 2016).

#### 2.4.4 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık

Dijital oyunların günlük hayata giderek daha fazla girmesiyle beraber, dijital oyun bağımlılığı ile çeşitli değişkenlerin ilişkisi sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır. Bu değişkenlerden birisi saldırganlıktır.

Cengiz ve arkadaşlarının (2019) ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, kız öğrencilere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir (Cengiz, Peker ve Demiralp, 2019). Benzer bir başka çalışmada da yaşları 10 ila 14 arası değişen çocuklar üzerinde video oyunlarının etkileri hakkında çalışılmış olup, yine erkeklerin kızlara göre video oyunlarını daha fazla oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Gentile ve Gentile, 2008). Alanyazında bu bulguyu destekleyen başka çalışmalar mümkündür (Irmak ve Erdoğan, 2016; Lucas ve Sherry, 2004).

Kars (2010) yaptığı çalışmada erkeklerin kızlardan daha fazla bilgisayar oyunu oynadığını ve yine erkeklerin şiddet içeren dijital oyunları kızlardan daha fazla oynadığını ortaya koymuştur. 8. Sınıf öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin saldırganlık puanı kız öğrencilerden daha fazla çıkmıştır (Gönül ve Atıcı, 2014). Karaaslan (2015) tarafından yapılan bir çalışmada şiddet içerikli oyunlarla şiddeti taklit etme arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve erkeklerin şiddet içerikli oyunlara yöneliminin kızlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Irls ve Gorlis (2015) şiddet eğilimi ve dijital oyun oynama ilişkisine yönelik benzer bir sonuç ortaya koymuştur.

Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı yüksek öğrencilerde, saldırganlık puanlarının da yüksek olduğu, düşük düzeyde dijital oyun bağımlılığı gösteren öğrencilerin ise daha düşük saldırganlık puanları olduğunu ortaya konmuştur (Küçük ve Çakır, 2020).

## 2.5 Öz Denetim

Bu bölümde öz denetim kavramı detaylıca ele alınacak ve dijital oyun bağımlılığı ile özdenetim ilişkisini ortaya koyan çalışmaların bulguları verilecektir.

### 2.5.1 Öz Denetim Kavramı

Öz denetim, sosyal bilimlerde en çok araştırılan, çalışılan konulardan biridir (Duchworth, 2011). Bu sebeple birçok araştırmacı farklı öz denetim tanımları ortaya atmıştır. Moffitts (2011) özdenetim terimini sorumluluk, çalışkanlık, ve düzeni içeren geniş bir kişilik özelliği olarak tanımlar. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), özdenetimi kişinin davranışlarına (açık, gizli, duygusal veya fiziksel) hakim olma ve dürtülerini dizginleme veya engelleme yeteneği olarak tanımlar. Öz denetim kişinin dünyaya ve kendisine daha iyi uyum sağlayabilmesi için kendini değiştirebilme ve uyarlayabilme kapasitesidir. En kısa tanımıyla öz-denetim, kişinin hareketlerini kontrol edebilme ve hareketlerinin sonuçlarını kabul etme durumudur (Aamondt ve Wang, 2018).

Kişinin içinden gelen tepkileri bastırmasında veya istenmeyen davranışları sergilemekten vazgeçmesinde öz denetim önemli bir faktördür (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Bir diğer deyişle öz-denetim, kişinin istenmeyen dürtülerini yok sayarak veya geri çevirerek istenen davranışı başlatma kabiliyetidir. Öz denetim, kişilerin kısa vadeli hedonik amaçlarındansa uzun vadeli hedefleri tercih etmelerine yol açan kişilik özelliğidir (De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok ve Baumeister, 2012; Fujita, 2011; akt: Gillebaart, Schneider, ve De Ridder, 2016).

Öz denetim becerisinin bir önceki aşamasında kişilerin amaca yönelik hareket edebilme yetilerinin olduğu bulunmuştur (Kopp, 1982). Öz denetim becerisi yüksek veya öz denetim becerisinin düşük olmasının kişinin davranışlarına, başarısına, günlük hayatına nasıl etki ettiğini anlamaya yönelik birçok çalışma ortaya konmuştur (Schneider, Gillebaart ve Mattes, 2019; Baumeister ve Vohs, 2003; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Gerdtham, Wengström, Wickström ve Östervall, 2019).

Schneider ve arkadaşları (2019) yüksek öz denetim becerisine sahip olan kişilerin karşılaştıkları çatışmaları daha rahat çözümlediklerini ortaya koymuştur. Gerdtham ve arkadaşları (2019) ise düzenli spor ve egzersiz yapmak ile yüksek öz denetim becerisinin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tangney ve arkadaşları (2004), öz denetim kabiliyeti yüksek kişilerin akademik başarısının daha yüksek olduğunu aynı zamanda aşırı yeme, alkol kullanımı gibi dürtüsel davranışları daha iyi kontrol edebildiklerini belirtmiştir.

Öz denetim, adaptasyon ve farklılaştırabilme yeteneği ile ilgili önemli bir kişilik sürecidir. Öz denetimi sağlıklı bir şekilde sağlayabilen kişilerin gerek kendi benliklerine gerekse de sosyal çevreye daha iyi uyum sağladığı görülmektedir (Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012). Rosenbaum (1993), özdenetimin kişi üzerindeki üç önemli görevini Yaşantısal, Onarıcı ve Yineleyici Öz denetim olarak belirlemiştir. Onarıcı öz denetim, olumsuz durumlarda onarılmayı sağlayan ve bireyin normal işleyişini olumsuz etkileyecek durumları kontrol etmeyi sağlayan işlevdir. Yaşantısal özdenetim, kişinin yeni kazanılan davranış kalıplarına adaptasyonunu kontrol eden işlevdir. Yaşantısal özdenetim ile kişi anlık haz isteğini erteleyebilir. Bu işlev kişiye değişim ve farklılaşma süreci için rehberlik eder. Son işlev ise Yineleyici öz denetimdir. Kişinin zihinsel kontrolünden geçerek, kişiye haz veren bilişsel, duygusal ve bedensel etkinliklere yöneltecek durumları kapsar (Rosenbaum, 1993).

### **2.5.2 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öz Denetim**

Öz denetim ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur (Aksel, 2018). Larose, Lin ve Eastin (2003)'in yaptığı çalışmada problemlerli internet kullanımının Bandura(1993)'nın tanımlamış olduğu öz denetim kavramı ile ilişkili olduğu bulunmuş ve problemlerli internet kullanımı bir özdenetim eksikliği olarak tanımlanmıştır (Akt.: Yücekaya, 2019).

Caplan (2005) ise problemlerli internet kullanımını sosyal öz denetim yetisindeki eksiklik ve bu sebeple çevrimiçi iletişimi tercih etmeye ilişkin açıklamalar getirmiştir. Daha sonraki yıllarda yine Caplan (2010) tarafından geliştirilen modelde öz denetimin sadece sosyal yönü değil, tüm yönleri modele dahil edilmiş olup öz denetim eksikliğinin çevrimiçi iletişimi tercih etme ve problemlerli internet kullanımı arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur (Akt.: Yücekaya, 2019).

Bir çalışmada İstanbul'da yaşayan öğretmenlerin oyun bağımlılığı ve öz denetim ilişkisine bakılmıştır. Çalışmanın sonucunda farklı olarak, öğretmenlerin oyun bağımlılığının özdenetim ve deneyime açıklık tarafından yordandığı bulunmuştur (Aydın ve Horzum, 2015). Yaşları 11 ve 16 arasında değişen 741 kişi ile oyun bağımlılığı ve kronotip ve kişilik ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada da, öz denetim ile oyun bağımlılığının birbirlerini yordamadığına yönelik benzer bulgulara ulaşılmıştır (Vollmer, Randler, Horzum ve Ayas, 2014).

## 2.6 Kaygı

Bu bölümde kaygının tanımı yapılacak olup çeşitli perspektiflerin kaygının temellerini nasıl açıkladığı paylaşılacaktır. Ayrıca, DSM 5 ışığında kaygı bozukluklarının duygusal ve fizyolojik belirtileri verilecektir.

### 2.6.1 Kaygı Kavramı

Teorik bir perspektiften, kaygının en çok kabul edilen tanımlarından birisi Berg (1952) tarafından açıklanmıştır. Berg (1952)'e göre kaygı bir organizmada tatmin durumunun ertelenmesi sonucunda organizmanın tatmin beklentisiyle kalması ile ortaya çıkan bir gerilim halidir (Akt: Bahtiyar, 2015). Spielberger (1972) ise kaygıyı stres yaratan durumlarda ortaya çıkan gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir fiziksel tepkiler olarak tanımlamıştır. DSM 5' te kaygı, kişinin yaklaşmakta olduğunu düşündüğü bir riske karşı sürekli bir bekleyişte olması hali, sakinimli davranması, çeşitli davranışlardan kaçınması ve kas gerginliği yaşaması ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (American Psychiatric Association, 2013).

Korku ile kaygı birbiri ile karıştırılabilmektedir. Kaygı 'nesnesiz' olması yönünden korkudan ayrılır. Korkuyu hisseden kişinin neyden korktuğu yani korkusunun nesnesi bellidir. Kaygıda ise 'nesne' belirsizdir (Budak, 2000). Cüceloğlu (1991) kaygı ile korku farkını üç ana maddede ortaya koymuştur (Akt: Manav, 2011):

- Kaynak: Korkunun sebebi veya kaynağı bellidir ancak kaygının kaynağı belli değildir.
- Şiddet: Korkunun şiddet seviyesi kaygıdan daha fazladır.
- Süre: Korku şiddetli ancak kısa süreli, kaygı daha az şiddetli ancak uzun sürelidir.

### 2.6.2 Kaygı Bozuklukları

Kaygı bozuklukları en sık rastlanan ruhsal rahatsızlıklardan biridir (Kessel ve arkadaşları, 2012). DSM 5'te açıklaması yapılmış 11 farklı kaygı bozukluğu vardır. Bunlar sırasıya: Ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin veya ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu ve tanımlanmış bir diğer kaygı bozukluğudur (American Psychiatric Association, 2013).

Panik Bozukluk: Panik bozukluk, kaygı bozuklukları içinde en sık rastlanan, kronik gidişli, kişinin hayatını birçok yönden etkileyebilecek bir bozukluktur (Eaton,

Kessler ve Wittchen, 1994). Panik bozukluk yaşayan kişiler en az 1 ay boyunca tekrarlayıcı ‘panik ataklar’ ile karşı karşıya kalır (Şahin, 2019). Panik atak, fiziksel semptomlar (titreme, terleme, çarpıntı, baş dönmesi, nefes darlığı, göğüs ağrısı, bulantı, karın ağrısı, uyuşma) ve çeşitli felaket düşüncelerini içeren (ölüm ve çıldırma düşünceleri, depersonalizasyon, derealizasyon), ani gelişen kaygının en kuvvetli hissedildiği haldir (Silove ve Manicavasagar, 2016). Ayrıca panik ataklar arasında kişiler sürekli bir tekrar bir atak yaşamaya yönelik ‘beklenti anksiyetesi’ içinde olurlar (Eaton ve ark., 1994). DSM 5’te panik bozukluk tanı ölçütleri şöyledir (American Psychiatric Association, 2013):

*A. Tekrar eden beklenmedik panik ataklar. Yoğun korkuda artış, panik atakların birkaç dakika içinde tepe noktasına ulaşması, ataklar sırasında aşağıdaki belirtilerin dört veya daha fazlasının gerçekleşmesi:*

*-Çarpıntı, kalp ritminde düzensizlik.*

*-Titreme.*

*-Terleme.*

*-Boğulma, daralma hissi.*

*-Göğüs ağrısı, göğüste sıkışma hissi.*

*-Bulantı veya karında rahatsızlık hissi.*

*-Uyuşma, karıncalanma, duyumları algılayamama hissi.*

*-Ürperti, üşüme veya ateş basması.*

*-Baş dönmesi, sersemlik hissi.*

*-Kendinden kopma, kendine yabancılaşma.*

*-Çıldırma, delirme korkusu.*

*-Ölüm korkusu.*

*B. Aşağıda verilen belirtilerin en az 1 ay süre ile gerçekleşmesi:*

*-Panik ataklar ve panik atakların sonuçları hakkında devam eden kaygı ve endişe*

*-Panik ataklar sonucu ortaya çıkan davranış değişiklikleri (Örneğin kalp ritminin hızlanmaması için fiziksel aktivitelerden kaçınma)*

*C. Panik atak belirtileri herhangi bir madde(uyuşturucular), ilaç veya başka bir fizyolojik sorun (hipertiriodi, kalp sorunları gibi) ile meydana gelmemelidir.*

*D. Rahatsızlık belirtileri başka bir psikolojik rahatsızlık ile açıklanamamalıdır.*

Panik bozukluk, agorafobi ile devam eden ve agorafobi ile devam etmeyen panik bozukluk olarak ayrılmaktadır.

Agorafobi: Agorafobik kişi, panik atak geçirme korkusuyla yardım alamayacağı yerlerden veya durumlardan kaçınır. Evde yalnız olmak, kapalı alanlarda kalmak veya açık alanlar da bulunmak, uzun kuyruklarda beklemek, toplu taşımalarda seyahat etmek, tünellere girmek gibi davranışlar agorafobiden mustarip kişilerin kaçındığı durumlardır. Panik bozukluğa zaman zaman agorafobi de eşlik etmektedir. Bunun nedenleri tam olarak bilenemese de burada önemli bir mekanizma ortaya atılmıştır. Bu mekanizma, bazı yerlerin kişilere geçmiş deneyimlerini hatırlatması (kişinin üst üste bir alışveriş merkezinde panik atak geçirmesi) ve kişinin oradaki zararsız veya nötr sayılabilecek uyarana karşı artık 'şartlı' hale gelmesi (alışveriş merkezlerinden atak geçirme korkusuyla tamamen kaçınma) üzerinde durur (Silove ve Manicavasagar, 2016).

Yaygın Kaygı Bozukluğu: Yaygın kaygı bozukluğu DSM 5 (2013)'te yaşamın birçok alanında neredeyse her gün ortaya çıkan kaygılanma durumu olarak tanımlanır. Yaygın kaygı bozukluğunda kişi hayatın iş, okul, aile gibi birçok alanında kaygılar yaşayabilmek ve bu sebeple tüm bu alanlarda işlevselliğini yitirebilmektedir (Akt: Yeşiltaş ve Andiç, 2021). Bu kişilerin genellikle gergin bir hali vardır. Bu sebeple dikkat ve uyku problemleri, duygusal problemler, yorgunluk gibi sorun durumlar yaşayabilmektedirler (Şahin, 2019). *Yaygın kaygı bozukluğu için DSM 5 tanı ölçütleri şöyledir (American Psychiatric Association, 2013):*

*A. En az 6 ay boyunca birtakım olay veya faaliyetler için ciddi kaygı ve kuruntu içinde olmak.*

*B. Kişi bu evham ve kaygılarını kontrol altına almakta zorluk yaşar.*

*C. Kişinin bu kaygılı ve kuruntulu haline aşağıda verilen belirtilerden üçü veya daha fazlası eşlik eder. (Bu belirtilerden bir kısmı son altı ayın büyük çoğunluğunda yaşanmıştır):*

*-Huzursuz, gergin veya sürekli diken üstünde olma.*

*-Odaklanmakta güçlük çekme veya zihnin boşalması.*

*-Kolay yorulma hali.*

*-Kolay kızma.*

*-Uyku sorunları yaşama.*

*-Kas gerginliği.*

*D. Kaygı, kuruntu veya bedensel belirtiler klinik anlamda önemli bir rahatsızlığa ya da diğer sosyal veya mesleki alanlarda işlevsellikte ciddi bir düşüşe sebep olur.*

*E. Bu rahatsızlık herhangi bir madde, ilaç veya başka bir fizyolojik hastalığın sonuçlarıyla ilişkilendirilemez.*

*F. Rahatsızlık belirtileri başka bir psikolojik rahatsızlıkla daha doğru ve anlamlı bir şekilde açıklanamaz (örneğin panik bozuklukta yaşanan panik atak geçirme kaygısı ve kuruntusu).*

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu: Bağlı olunan önemli kişiden uzak kalındığında veya uzak kalınma ihtimali olduğunda yaşanan sorundur. Ayrılma kaygısı bozukluğuna yönelik araştırmalar önceleri daha çok çocuklar üzerine yapılmış olsa da artık bu durumun sadece çocuklara özgü olmadığı, yetişkinlik zamanında da görülebileceği anlaşılmıştır (Şahin, 2019).

Seçici Konuşmazlık (Mutizm): Seçici konuşmazlık genellikle 2-4 yaş arası, okul öncesi dönemde başlar. Çocuk konfor alanının (tek başına olduğunda veya aile içinde) dışında konuşmaz ve sessiz kalır ancak evde, ailesinin yanında normal bir şekilde konuşurlar. Seçici konuşmazlık tanısı alan çocukların birçoğu normal zeka seviyesine ve sağlıklı duyma kabiliyetine sahiptir (Şahin, 2019).

Özgül Fobi: Sadece belli bir nesneye veya korkuya karşı ortaya çıkan aşırı korku halidir. Özgül fobisi olan kişilerde, kaygı duydukları nesne ile karşılaşmamak amacıyla günlük hayatlarında çeşitli kaçınmaları olabilmektedir. En çok görülen fobiler kan, hayvan, uçak, gök gürültüsü gibi durum veya nesnelere (Şahin, 2019).

Madde veya İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu: Keyif verici maddeler veya reçetelenen ilaçlar sonucunda ortaya çıkan kaygı bozukluğudur. Amfetamin, kokain gibi

uyarıcı maddelerin kullanımı veya seretonerjik ilaç kullanımı sonucu akut veya sürekli olarak gelişebilen kaygı bozukluğudur (Tamam ve Demirkol, 2019).

**Bir Başka Sağlık Sorunu Sonucu Bağlı Gelişen Kaygı Bozukluğu:** Çeşitli sağlık sorunları kaygı bozukluğu semptomlarına sebep olabilmektedir. Bu sorunlara B12 eksikliği, hipertiroidi, hipotiroidi, hipoglisemi, çeşitli kardiyak problemler örnek verilebilmektedir. Bu gibi birincil sağlık sorunları tedavi edildiğinde, akabinde gelişen kaygı sorunları hafiflemektedir (Tamam ve Demirkol, 2019).

**Tanımlanmış ve Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu:** Kişide günlük hayatında işleyişini sıkıntıya sokacak kaygılı hal olmasına rağmen, diğer kaygı bozukluğunun hiçbirinin kriterini karşılamayan kaygı bozukluğu kategorisidir (Özkaya, 2015).

**Sosyal Kaygı Bozukluğu:** Toplum içinde iletişime geçme, bir şeyler yiyip içme, birileriyle tanışma gibi tüm sosyal faaliyetlerde ve sosyal alanlarda kişinin deneyimlediği kaygılı haldir. Sosyal kaygısı olan kişiler, sosyal ortamlardan olabildiğince kaçınma eğilimindedirler. Kaçınmadıkları takdirde yoğun kaygı ve fizyolojik uyarılma deneyimleri (Erkan, 2002). Sosyal Kaygı Bozukluğu bir sonraki bölümde detaylıca açıklanacaktır.

### **2.6.2.1 Sosyal Kaygı Bozukluğu**

Sosyal Kaygı Bozukluğu (SAD), başkaları tarafından değerlendirilme korkusu nedeniyle sürekli olarak sosyal ortamlardan kaçınma ile karakterize edilir. Sosyal ve performans gerektiren durumlardan kaçındıkça kişilerin okul, iş, sosyal yaşam alanları ciddi derecede etkilenir (Scheiner ve Goldmark, 2015). Psikiyatrik bozukluklar içinde sosyal kaygı, en sık görülen ilk dört sorun arasındadır (Gökalp, Tükel, Solmaz ve Demir, 2001).

Sosyal Kaygı Bozukluğunun ortalama başlangıcı onlu yaşların altında veya 10'lu yaşlardır. 30' lu yaşlardan sonra başlanması genellikle beklenmemektedir. Başka bir deyişle SAD prevalansı genç yetişkinlerde daha yüksektir. Sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %3 -13'tür. Cinsiyete göre sıklık çalışmalarında birbirinden farklı veriler elde edilmiş olup, net bir sonuç saptanamamıştır (Demirkol, 2019). Yapılan araştırmalar sosyal kaygı bozukluğunun düşük eğitim seviyesinde ve bekar kişilerde daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur. Sosyal kaygı bozukluğu diğer ruhsal sorunlarla komorbite gösterebilmektedir (Schneier, Johnson ve Hornig, 1992). Sosyal kaygı

bozukluğuna kaygı bozukluklarının diğer alt türleri, depresyon, maddeyi kötüye kullanım gibi psikiyatrik bozukluklar eşlik edebilmektedir (Fehm, Pelissolo ve Furmark, 2005).

Sosyal Kaygı Bozukluğu daha önceleri ‘sosyal fobi’ için ikincil bir isim olarak düşünölmekteydi. Ancak DSM 5 ile beraber sosyal kaygı bozukluğunun bu tanıyı her yönden daha iyi tanımladığı kararına varılarak bu isim birincil kullanıma daha uygun bulunmuştur.

DSM 5’te ortaya konmuş sosyal kaygı bozukluğu tanı kriterleri şöyledir (American Psychiatric Association, 2013):

*A. Kişi başkaları tarafından değerlendirilebileceği toplumsal durumlarda kalmaktan yoğun ve belirgin korku ve kaygı yaşar. Bu toplumsal durumlar gözlenme, karşılıklı diyalog geliştirme ve başkalarının önünde performans sergileme olabilir.*

*B. Kişinin başkaları tarafından fark edilecek ve olumsuz değerlendirilecek davranış veya kaygı belirtileri göstermekten korku duyması.*

*C. Belirlenen toplumsal aktiviteler veya durumlar kişide her zaman kaygı ve korku meydana getirir.*

*D. Kişi belirlenen toplumsal konulardan kaçınır, kaçınmadığında yoğun korku ve kaygı ile bu durumlara katlanır.*

*E. Kişinin söz konusu toplumsal durumlarda deneyimlediği korku ve kaygı dahil olduğu sosyokültürel bağlama göre orantısızdır.*

*F. Kişinin korkusu, kaygı ve kaçınmaları sürekli, genellikle 6 ay sürer.*

*G. Kişinin korku, kaygı ve kaçınmaları klinik anlamda önemli sıkıntıya, toplumsal alanlardan ve hayatın diğer önemli alanlarında işlevsellikte ciddi düşüşe neden olur.*

*H. Kişinin korkusu, kaygısı veya kaçınmaları diğer başka tıbbi sorunla veya herhangi bir maddenin (örneğin ilaç, kötüye kullanılan madde) etkisiyle açıklanamaz.*

*İ. Kişinin korkusu, kaygısı veya kaçınmaları panik bozukluk, otizm spektrum bozukluğu veya vücut dismorfik bozukluğu gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.*

*J. Bir diğer sağlık sorunu mevcut ise (örneğin parkinson, obezite, veya herhangi bir kaza sonucu ortaya çıkan biçimsel bozukluk) kişinin korku, kaygı ya da kaçınmaları bu sağlık*

*sorunu ile ilişkisizdir veya bu sorunlarda ortaya çıkması beklenebilen sıkıntıdan aşırı düzeyde yüksektir.*

Sosyal kaygı bozukluğu tanısının konulabilmesi ve akabinde buna yönelik tedavi planı hazırlanabilmesi için yukarıdaki kriterler en az 6 ay veya daha uzun süre devam etmiş olmalı ve klinik olarak belirgin bir sıkıntıya veya toplumsal veya mesleki işlevsellikte bozulmaya neden olmalıdır.

Sosyal kaygı ile bazı kişilik özellikleri ve psikiyatrik rahatsızlıklar ayırt edilmelidir. Bunlardan birisi ‘utangaçlıktır’. Utangaçlık patolojik olmayan bir kişilik özelliğidir. Utangaç kişilerin bu kişilik özelliği sebebiyle günlük hayattaki işleyişleri bozulmazken sosyal kaygı yaşayan kişilerde günlük hayattaki işleyiş ciddi derecede bozulmakta ve kişide yoğun kaçınmalara sebep olmaktadır (Schneier ve Goldmark, 2015). Sosyal kaygı bozukluğu ile diğer kaygı bozukluklarının da ayrımını yapmak önemlidir. Agorafobiden muzdarip kişiler sosyal ortamlardan kaygı ve korku duyabilir, kaçınabilir. Ancak buradaki kaçınmanın birincil nedeni panik veya yardım gerektiren durumlarda kaçışın zor olma ihtimalidir. Gerek sosyal kaygı bozukluğunda gerekse de panik bozukluğunda panik ataklar görülebilmektedir. Ancak sosyal kaygı bozukluğundan muzdarip kişilerde panik ataklar sosyal ortamlar ve bu sosyal ortamlarda değerlendirilme korkusu sebebiyle ortaya çıkarken panik bozuklukta yaşanan panik ataklar genellikle hem başkalarının bulunduğu hem de bulunmadığı durumlarda ortaya çıkar ve birincil endişe, inceleme korkusundan ziyade panik atakların kendisiyle ilgilidir (Morison ve Heimberg, 2013).

Sosyal kaygı bozukluğunda kişiler genellikle başkalarını değerlendirmeleri ve düşünceleri konusunda kaygı duyar ve endişelenir. Vücut dismorfik bozukluğundan muzdarip kişiler ise kendi ‘fiziksel özellikleri’ ile ilgili başkalarından ziyade kendi negatif değerlendirmeleri sonucunda kaygı ve kaçınmalar meydana gelmektedir. Sosyal kaygı bozukluğunda olduğu gibi sosyal kaygı ve sosyal iletişim eksiklikleri, otizm spektrum bozukluğunun ayırt edici özelliklerindedir. Ancak birbirinden farklı olarak, sosyal kaygılı bireyler genellikle gelişim dönemlerine uygun sosyal ilişkilere ve sosyal iletişim kapasitesine sahiptir (Schneier ve Goldmark, 2015).

### **2.6.3 Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı**

Dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı ilişkisi alanyazında ele alınmış araştırma konularından biridir. İnternet bağımlısı 426 kişi üzerinde yapılan bir çalışma, sosyal kaygı ile interneti kötüye kullanım arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Akboğa ve Gürkan, 2019). 8-12 yaşları arasında değişen çocuklarla yapılan bir çalışmada oyun bağımlılığı ile sosyal anksiyete ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal anksiyete ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Taş ve Güneş, 2019).

Chiu ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada beş, altı, yedi ve sekizinci sınıftan 1228 öğrenci ile çalışılmış olup, video oyunlarının çeşitli etkilerine bakılmıştır. Araştırma bulgularında video oynama sıklığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Chiu, Lee ve Huang, 2004). Yaşları 10 ile 15 arası değişen çocuklar ile yapılan başka bir çalışmada, sosyal kaygı ve oyun bağımlılığı arasında Chiu ve arkadaşları (2004)'nin ortaya koyduğu bulgulara benzer olarak, pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Karaca vd., 2016).

## 3 YÖNTEM

### 3.1 Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık, öz-denetim ve sosyal kaygı ilişkisini inceleyen bu çalışmada ilişkisel tarama modeli ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, üniversite öğrencisi olup internet kullanımı olan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini hali hazırda üniversite öğrenimi gören kişiler oluşturmaktadır. Araştırma kullanılan ölçekler aktif internet kullanımı olan üniversite öğrencilerine çevrimiçi platformlar üzerinden uygulanmıştır. Bu çevrimiçi platformlar Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger platformlarını kapsamaktadır. Örnekleme oluştururken ‘kartopu örnekleme yöntemi’ kullanılmıştır. Verilen platformlardan ulaşılan üniversite öğrencilerine, anketi bölümlerinde öğrenim gören diğer öğrencilerle paylaşması rica edilmiş ve böylece örneklem oluşturulmuştur.

Ankete dahil olacaklarda aranan kıstas üniversite öğrenimi görüyor olması ve herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmamasıdır. Katılımcılar anketi Google forms üzerinden doldurmuştur. Katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmanın ölçekleri toplamda 311 kişiye uygulanmıştır. Dışlama kriteri sebebiyle (devam eden psikiyatrik tanıya sahip olmak) 16 kişi araştırma dışında bırakılmıştır. Dolayısıyla araştırmanın örnekleminin 295 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemin 150’si kadın, 145’i erkektir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılara sunulan anket Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği, Öz-Denetim Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’ni içermektedir.

**3.3.1 Demografik Bilgi Formu:** Kişisel bilgileri almak amacıyla hazırlanan soruları barındıran formdur. Cinsiyet, herhangi bir psikiyatrik tanının olup olmadığı ve gün içinde oyun oynama süresine ilişkin soruları barındırmaktadır.

**3.3.2 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ):** Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği Buss ve Perry tarafından geliştirilmiştir. Orijinali 1992 senesinde oluşturulan ölçeğin Türkçe uyarlamasını Madran (2012) gerçekleştirmiştir. Ölçek 4 alt boyutlu olup toplamda 29 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla; Fiziksel Saldırganlık Boyutu (9 madde), Öfke Boyutu (7 madde), Düşmanlık Boyutu (8 madde) ve Sözel Saldırganlık Boyutu (5 madde) şeklindedir. Ölçeğin 9 ve 16. sorusu tersten puanlanmaktadır (Madran, 2012). Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için faktör analizi uygulanmıştır. Edinilen bulgular ölçeğin orijinal bulguları ile (Buss ve Perry, 1992) örtüşmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ölçek yine 4 faktörlü bir yapıya sahip olup toplam varyansın %41'ini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliği iç-tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenirliğinin tüm ölçek için 0,97 alt ölçeklerin 0,82 (sözel saldırganlık) ile 0,98 (fiziksel saldırganlık) aralığında değiştiği bulunmuştur. Tüm ölçekte elde edilen Cronbach alfa değeri 0,85'tir. Ayrı ayrı alt boyutların alfa değerleri ise fiziksel saldırganlık için 0,78, düşmanlık alt boyutu için 0,71, sözel saldırganlık alt boyutu için 0,48, öfke alt boyutu için ise 0,76'dır. Ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla Çok Boyutlu Öfke Ölçeği' nin Öfke ile İlgili Davranışlar alt ölçeği kullanılmıştır. BPSÖ'nün alt boyutları ile (fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık) Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Öfke ile İlgili Davranışlar alt ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları sırasıyla şöyledir: 0,40, 0,40, 0,31 ve 0,27 ve tüm değerler 0,001 düzeyinde anlamlıdır. Ölçekte katılımcılara yöneltilen sorular 5'li Likert tipi cevaplar içermektedir. Katılımcıların aldıkları puanların artışı, puan artışı gösteren alt ölçekteki saldırganlıkta artış anlamına gelmektedir (Madran, 2012).

**3.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ):** Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Hazar ve Hazar (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin çalışması spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 295 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Ölçek 21 soruya sahiptir ve tek boyutludur. Ölçek uygulanan kişi, ölçeğin içerdiği sorulara 1 ile 5 arası puan vermektedir (1=kesinlikle katılmıyorum 2=katılmıyorum 3=kararsızım 4=katılıyorum 5=kesinlikle katılıyorum). Yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmış olup verilerin faktör analizine uygunluğu için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi yapılmıştır. Ölçeğin alt boyut öz değerlerinin ve açıkladığı varyans oranları bakıldığında; 1. Alt boyut öz değeri 9,597 açıkladığı varyans %45,701, 2. Alt faktör öz değeri 1,638 açıkladığı varyans %7,799, 3.

Alt faktör öz değeri 1,285 açıkladığı varyans %6,118, açıklanan toplam varyans da % 59,61'dir. Alt boyutların korelasyon değerlerinin 0,58 ile 0,75 arasında değişim göstermektedir. Faktörlerin Cronbach alpha değerleri; 1. Alt boyut için 0,93; 2. Alt boyut için 0,88, 3. Alt boyut için 0,75, ve toplam ölçek için de 0,92 olduğu gösterilmiştir (Hazar ve Hazar, E., 2019).

**3.3.4 Öz Denetim Ölçeği (ÖDÖ):** Öz Denetim Ölçeği Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş olup kültürümüze Duyan, Gülden ve Gelbal (2012) tarafından çevrilmiştir. Ölçek kişilerin öz denetim becerilerini ve bu becerileri günlük hayatta kullanma durumunu ölçer. Toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Uygulanan Barlett ve KMO testleri sonucunda yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar ölçeğin 3 boyutlu olduğunu işaret etmiştir. Ölçeğin alt boyutları toplam varyansın %29.91'ini açıklamaktadır. Türkçe uyarlaması için 1796 üniversite öğrencisi ile çalışılmış olup uyarlamasında ölçek 3 alt boyuta ayrılmıştır. Bu alt boyutlar sırasıyla; Yineleyici Öz Denetim alt boyutu (Cronbah alfa değeri 0,75), Yaşantısal Öz Denetim alt boyutu (Cronbah alfa değeri 0,83) ve Onarıcı Öz Denetim alt boyutu (Cronbah alfa değeri 0,72) şeklindedir. Ayrıca test-tekrar test yöntemi ile de ölçeğin güvenilirliği test edilmiş ve ikinci uygulama sonunda ölçekten alınan puanlardaki korelasyon değerleri Yenileyici Öz Denetim alt boyutu için 0,733; Yaşantısal Öz Denetim alt boyutu için 0,816; Onarıcı Öz Denetim boyutu için 0,717; Öz Denetim Ölçeği'nin tamamı için 0,809 olduğu ortaya konmuş ve ölçeğin tutarlılık gösterdiği bulunmuştur. Puanlama +3 ile -3 arasında olup; +3 bana tamamen uyuyor - -3 ise bana tamamen uymuyor şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 108, en düşük puan -108'dir. 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. soruları tersten puanlanmaktadır. Tüm ölçekte elde edilen Cronbah alfa değeri 0,809'dur. Ölçekten yüksek puan almak Öz Denetimin yüksek, düşük puan almak Öz Denetimin düşük olduğu anlamına gelmektedir (Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012).

**3.3.5 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ):** Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiş olup kültürümüze Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekteki maddeler kişilerin performans korkusu/kaygısı ve kaçınmasını ve sosyal korkusu/kaygısı ve kaçınmasını ölçmeye yöneliktir. Ölçekte tüm maddeler korku ve kaçınma olmak üzere iki ayrı puanlamaya tabi tutulur. Bu maddeler içinde 13 madde performans 11 madde sosyal ilişkilerle ilgilidir. Ölçeğin test-tekrar test ile ölçülen güvenilirlik katsayısı 0,97 olduğu gösterilmiştir. Alt

ölçeklerden olan sosyal kaygının Cronbah Alfa değeri 0,96, sosyal kaçınma alt ölçeğinin Cronbah Alfa değeri ise 0,95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam Cronbah alfa değeri 0,96 olarak saptanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarına bakıldığında Beck Anksiyete Ölçeği kriter olarak alınmış ve kriter geçerliğinin 0,21 olduğu bulunmuştur. Ölçekte yöneltilen maddelerin cevapları hiç, hafif, orta, şiddetli şeklinde olup, katılımcılar maddelere son bir haftalarını referans alarak cevap vermektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 0, en yüksek puan ise 192'dir. Yüksek puan daha yüksek düzeyde sosyal kaygı ve kaçınma anlamına gelirken, düşük puan ise daha düşük düzey sosyal kaygı ve kaçınma sonucunu vermektedir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003).

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Araştırmayı gerçekleştirmek ve katılımcılardan gereken verileri toplamak amacıyla öncelikle Beykoz Üniversite Etik Kurulu'ndan gereken onay alınmıştır. Online platformlarda uygulanan anket formunun ilk sayfasında katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formuna onay veren katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma için gereken veriler 2 Nisan 2022 ile 10 Mayıs 2022 arası toplanmıştır.

### **3.5 Verilerin İstatistiksel Analizi**

Katılımcılardan elde edilen verileri analiz etmek için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Veri analizlerinde demografik bilgilerin değişkenlerini incelemek için betimleyici yöntemler kullanılmıştır. Ölçekler toplamda 311 kişiye uygulanmıştır. Veriler elde edildikten sonra psikiyatrik tanısı olduğunu belirten 16 kişi analiz dışında bırakılmıştır. Örnekleme oluşturan 295 kişilik veriler öncelikle kayıp değerler açısından kontrol edilmiş ve herhangi bir sorun gözlenmemiştir. Araştırmada gruplar arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için bağımsız gruplar için t testi analizi kullanılmıştır. Bu analiz öncesinde dağılımların normallikleri her ölçek ve ölçeklerin alt boyutları bazında incelenmiştir. Dağılımları normal olmayan bazı boyutlarda uç değerler olduğu gözlenmiş ve bunlarda her birey için z puanları hesaplanmıştır. Z puanları -2,58 ile 2,58 ( $p < .01$ ) (Tabachnick ve Fidell, 2007) dışında kalan az sayıda katılımcı ilgili analiz için dışlanmıştır. Daha sonra bağımsız gruplar için t testi uygulanarak sonuçlar yorumlanmıştır.

Araştırmanın üçüncü hipotezi için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenlerin kayıp veri ve uç değer incelemeleri yapılmıştır. Kayıp veri sorunu olmadığı, 6 kişinin yineleyici özdenetim boyutunda uç değer olduğu görülmüştür. Bu kişiler dışlanarak dağılımların normalliği sağlanmıştır. Regresyon analizinin diğer koşulu olan bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık problemi olup olmadığı incelenmiş ve tüm korelasyon değerlerinin 0,80'in altında olduğu gözlenmiştir. Bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkilerin de belli bir düzeyde olduğu görüldüğünden aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi bağımlı değişkenin en güçlü yordayıcısı olan değişkenden başlayarak tüm anlamlı yordayan değişkenlerle birden fazla model sunmaktadır.

## 4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın sorularına ve hipotezlerine yönelik analiz tablolarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Araştırma soru ve hipotezlerine yönelik analiz bulgularından önce, psikiyatrik tanısı olduğu için analiz dışında bırakılanlar haricindeki örnekleme yer alan katılımcıların ölçeklerin ve alt boyutlarından elde edilen betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Tablo 4.1.1'de Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

### 4.1 Ölçekler ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1.1 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Aşırı odak	295	21,77	21,00	9,75	1,01	0,82
Yoksunluk	295	10,66	9,00	5,39	1,36	1,66
Duygu değişimi	295	8,50	8,00	3,89	0,68	-0,05
DOB toplam	295	40,94	41,00	18,16	1,07	1,14

Yukarıda, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları (Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu, Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu, Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu) betimleyici istatistik sonuçlarına göre ortalama, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde alt ölçeklerin ve toplam puanın normal dağılımdan çok önemli sapmalar göstermediği görülmektedir. Analiz aşamasında her alt boyut için normalliğin sağlanmadığı durumlarda uç değerler

analiz dışında bırakılarak analize devam edilmiştir. Tablo 4.1.2’de Buss-Perry Saldırganlık Ölçeğine ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.2 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği Betimsel İstatistikleri**

	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Medyan</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Fiziksel sald.	295	19,67	19,00	6,43	0,57	0,04
Öfke	295	17,60	17,00	6,30	0,29	-0,86
Düşmanlık	295	21,12	20,00	6,66	0,22	-0,59
Sözel sald.	295	13,76	14,00	3,99	0,08	-0,35
Saldırganlık toplam	295	72,15	68,00	21,13	0,30	-0,53

Yukarıda, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve alt boyutları (Fiziksel Saldırganlık Alt Boyutu, Öfke Alt Boyutu, Düşmanlık Alt Boyutu, Sözel Saldırganlık Alt Boyutu) betimleyici istatistik sonuçlarına göre ortalama, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde alt ölçeklerin ve toplam puanın normal dağılımdan çok önemli sapmalar göstermediği görülmektedir. Analiz aşamasında her alt boyut için normalliğin sağlanmadığı durumlarda uç değerler analiz dışında bırakılarak analize devam edilmiştir. Tablo 4.1.3’te Öz denetim Ölçeği alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.3 Öz Denetim Ölçeği Alt Boyutları Betimsel İstatistikleri**

	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Medyan</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Yaşantısal Özdenetim	295	-3,49	-5,00	10,34	0,42	0,72
Yineleyici Özdenetim	295	17,42	17,00	10,31	-1,01	2,81
Onarıcı Özdenetim	295	10,35	11,00	10,63	-0,60	0,76

Yukarıda, Öz denetim Ölçeği alt boyutları betimleyici istatistik sonuçlarına göre ortalama, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde alt ölçeklerin ve toplam puanın normal dağılımdan çok önemli sapmalar göstermediği görülmektedir. Analiz aşamasında her alt boyut için normalliğin sağlanmadığı durumlarda uç değerler analiz dışında bırakılarak analize devam edilmiştir. Tablo 4.1.4’te Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.4 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Betimsel İstatistikleri**

	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Medyan</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Liebowitz kaygı	295	23,81	23,00	16,70	0,49	-0,60
Liebowitz kaçınma	295	17,89	17,00	13,25	0,63	-0,13
Kaygı performans	295	13,45	13,00	8,44	0,42	-0,38
Kaçınma performans	295	10,72	10,00	7,20	0,48	-0,23
Kaygı sosyal ilişkiler	295	10,36	10,00	8,72	0,55	-0,72
Kaçınma sosyal ilişkiler	295	7,18	6,00	6,54	0,77	-0,03
Liebowitz toplam	295	41,71	46,00	25,76	0,08	-1,07

Yukarıda, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanı, alt boyutları (Kaygı Alt Boyutu, Kaçınma Alt Boyutu) ve alt boyutların sosyal ilişkiler ve performans maddelerinin betimleyici istatistik sonuçlarına göre ortalama, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde alt ölçeklerin ve toplam puanın normal dağılımdan çok önemli sapmalar göstermediği görülmektedir. Analiz aşamasında her alt boyut için normalliğin sağlanmadığı durumlarda uç değerler analiz dışında bırakılarak analize devam edilmiştir.

## 4.2 Evren ve Örneklem Betimsel İstatistikleri

**Tablo 4.2.1 Kadın ve Erkek Sayılarına ve Yüzdelerine İlişkin Betimsel İstatistikler**

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>Yüzde</b>
Kadın	150,00	50,85
Erkek	145,00	49,15
Toplam	295,00	100,00

Yukarıdaki tabloda örneklem içindeki kadın ve erkek sayıları ve yüzdeleri verilmiştir. Kadın ve Erkek oranlarının yaklaşık olarak aynı olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.2.2 Örneklemin Günlük Oyun Oynama Sürelerine İlişkin Betimsel İstatistikler**

Oyun süresi	n	Yüzde
1 saatten az	210,00	71,19
1-3 saat arası	61,00	20,68
3-5 saat arası	16,00	5,42
5 saat ve üzeri	8,00	2,71
Toplam	295,00	100,00

Yukarıdaki tabloda örneklemin günlük oyun oynama süresine ilişkin yüzdeler verilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%71,19) günlük bir saatten az oyun oynadığı görülmektedir.

#### 4.3 Araştırmanın ilk sorusu olan “*Dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterir mi?*” soru için yapılan analizlere ilişkin bulgular:

**Tablo 4.3.1 Oyun Bağımlılığı Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutunda Cinsiyete Göre T Testi**

Aşırı odak	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Kadın	147	18,71	7,80	-4,99	287,00	0,00	0,08
Erkek	142	23,65	9,01				

Tablo 4.3.1 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(287)=-4,99; p<.05$ ). Ortalamalar incelendiğinde erkeklerin ortalamasının kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise orta düzeyde olduğu görülmektedir ( $\eta^2=0,08$ ).

**Tablo 4.3.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutunda Cinsiyete Göre T Testi**

Yoksun	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Kadın	147	9,11	4,22	-4,41	287,00	0,00	0,06
Erkek	142	11,50	4,98				

Tablo 4.3.2 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Yoksunluk ve Arayış alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(287) = -4,41$ ;  $p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde erkeklerin ortalamasının kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise orta olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,06$ ).

**Tablo 4.3.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutunda Cinsiyete Göre T Testi**

Duygu	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Kadın	147	7,35	3,40	-4,58	287	0,00	0,07
Erkek	142	9,21	3,50				

Tablo 4.3.3 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Duygu Değişimi ve Dalma alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(287) = -4,58$ ;  $p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde erkeklerin ortalamasının kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise orta olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,07$ ).

**Tablo 4.3.4 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı cinsiyete göre t testi**

DOB toplam	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Kadın	147	35,17	14,46	-5,29	289	0,00	0,09
Erkek	144	45,04	17,27				

Tablo 4.3.4 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta olduğu görülmektedir ( $t(289) = -5,29$ ;  $p < .05$ ). Ortalamalar

incelendiğinde erkeklerin ortalamasının kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise orta olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,09$ ).

#### 4.4 Araştırmanın ikinci sorusu olan “Dijital oyun bağımlılığı günlük oyun oynama süresine göre anlamlı farklılık gösterir mi?” soru için yapılan analizlere ilişkin bulgular:

**Tablo 4.4.1 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutunda Günlük Oyun Süresine Göre T Testi**

Aşırı odak	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Bir saatten az	210	18,05	6,54	-12,86	293	0,00	0,36
Bir saatten fazla	85	30,96	10,30				

Tablo 4.4.1 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Aşırı Odaklanma ve Erteleme alt boyutu puanlarının oyun süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(293) = -12,86; p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bir saatten fazla oyun oynayanların ortalamasının bir saatten az oynayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise yüksek olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,36$ ).

**Tablo 4.4.2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutunda Günlük Oyun Süresine Göre T Testi**

Yoksun	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Bir saatten az	210	9,16	3,87	-8,34	293	0,00	0,19
Bir saatten fazla	85	14,36	6,70				

Tablo 4.4.2 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Yoksunluk ve Arayış alt boyutu puanları oyun süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(293) = -8,34; p < .05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bir saatten fazla oyun oynayanların ortalamasının bir saatten az oynayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise yüksek olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,19$ ).

**Tablo 4.4.3 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutunda Günlük Oyun Süresine Göre T Testi**

Duygu	N	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Bir saatten az	210	7,16	3,03	-11,10	293	0,00	0,30
Bir saatten fazla	85	11,82	3,80				

Tablo 4.4.3 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Duygu Değişimi ve Dalma alt boyutu puanları oyun süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(293)=-11,10; p<.05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bir saatten fazla oyun oynayanların ortalamasının bir saatten az oynayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise yüksek olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,30$ ).

**Tablo 4.4.4 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı günlük oyun süresine göre t testi**

DOB toplam	n	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p	Eta kare
Bir saatten az	210	34,37	12,60	-11,85	293	0,00	0,32
Bir saatten fazla	85	57,15	19,62				

Tablo 4.4.4 incelendiğinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarının puanları oyun süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t(293)= -11,85; p<.05$ ). Ortalamalar incelendiğinde bir saatten fazla oyun oynayanların ortalamasının bir saatten az oyun oynayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonucun etki büyüklüğünün ise yüksek olduğu görülmektedir ( $\eta^2 = 0,32$ ).

#### **4.5 Araştırmanın üçüncü sorusu olan “Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygı dijital oyun bağımlılığını yordamakta mıdır?” soru için yapılan analizlere ilişkin bulgular:**

Regresyon analizi sürecinde öncelikle her değişkenin normalliği test edilmiştir. Ölçeklere ve alt boyutlara ilişkin toplam puanlar alındıktan sonra veriler uç değer açısından kontrol edilmiştir. Alt boyutların her birinde z puanları alınarak -2,58 ile +2,58 ( $p<.01$ ) z değerleri dışında kalanların uç değer olduğu kabul edilmiştir. Buna göre toplamda 6 kişi analiz dışında kalarak regresyon analizi 289 kişilik veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Daha sonra kontrol edildiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin tüm boyutlarda -1,5 ile +1,5

arasında değer aldığı gözlenmiştir (Tablo 4.5.1). Daha sonra değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bağımlı değişkenle bağımsız değişkenler arasında regresyon denklemi oluşturabilecek korelasyon değerleri olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.5.2). Bu işlemlerin ardından bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) olup olmadığı incelenmiş ve tüm değerlerin 0,80'den küçük olduğu görülmüştür (Tablo 4.5.2) Tablo 4.5.1'de Tüm ölçeklerin ve alt boyutların betimsel istatistikleri yer almaktadır.

**Tablo 5.1 Tüm Ölçeklerin ve Alt boyutların Betimsel İstatistikleri**

	n	Ortalama	Medyan	St. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
DOB toplam	289	40,73	41	17,77	1,03	1,01
Saldırganlık toplam	289	72,02	68	20,85	0,26	-0,62
Yaşantısal Özdenetim	289	-3,64	-5	10,12	0,34	0,51
Yineleyici Özdenetim	289	18,18	17	8,848	-0,16	-0,31
Onarıcı Özdenetim	289	10,75	11	10,20	-0,49	0,54
Sosyal Kaygı toplam	289	41,72	45	25,75	0,09	-1,06

Tablo 4.5.1 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin çoğunlukla sıfıra yakın olduğu, tüm değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olması nedeniyle dağılımların normalliği sağladığı görülmektedir. Bu verilere göre aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabileceği gözlenmiştir. Tüm değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları Tablo 4.5.2'de verilmiştir.

**Tablo 4.5.2 Tüm Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları**

		Saldırganlık toplam	Yaşantısal Özdenetim	Yineleyici Özdenetim	Onarıcı Özdenetim	Sosyal Kaygı Toplam
DOB toplam	r	<b>,515**</b>	<b>-,221**</b>	<b>-,357**</b>	<b>-,142*</b>	0,113
	n	289	289	289	289	289
Saldırganlık toplam	r		<b>-,284**</b>	<b>-,352**</b>	<b>-,321**</b>	<b>,331**</b>
	n		289	289	289	289
Yaşantısal özdenetim toplam	r			0,102	<b>-,140*</b>	<b>-,180**</b>
	n			289	289	289
Yineleyici özdenetim toplam	r				<b>,535**</b>	-0,09
	n				289	289
Onarıcı özdenetim toplam	r					-0,044
	n					289

\* : p<.05

\*\* : p<.01

Tablo 4.5.2 incelendiğinde bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin bir tanesi dışında (sosyal kaygı toplam) anlamlı olduğu görülmüş ve bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık olmadığı gözlemlendiği için regresyon analizine geçilmiştir.

**Tablo 4.5.3 Dijital Oyun Bağımlılığı ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Değerleri**

Model	Değişken	B	Std. Hata B	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r	Adj. R <sup>2</sup>
1	Sabit	9,081	3,233		2,809	0,005			0,266
	Saldırganlık toplam	0,439	0,043	0,515	10,191	<b>0,000</b>	0,515	0,515	
2	Sabit	20,719	4,406		4,703	0,000			0,035
	Saldırganlık toplam	0,379	0,045	0,445	8,428	<b>0,000</b>	0,515	0,446	
	Yineleyici özdenetim	-0,402	0,106	-0,2	-3,791	<b>0,000</b>	-0,357	-0,219	
3	Sabit	19,097	4,403		4,337	0,000			0,017
	Saldırganlık toplam	0,399	0,045	0,469	8,839	<b>0,000</b>	0,515	0,464	
	Yineleyici özdenetim	-0,553	0,119	-0,275	-4,629	<b>0,000</b>	-0,357	-0,264	
	Onarıcı Özdenetim	0,271	0,102	0,156	2,648	<b>0,009</b>	-0,142	0,155	

Tablo 4.5.3 incelendiğinde aşamalı çoklu regresyon analizinin bağımlı değişkeni en iyi yordayan değişkenlerle üç ayrı model oluşturduğu görülmektedir. Birinci modelde tek ve en güçlü yordayıcı olan saldırganlık toplam puanları yer almakta olup bu değişken Dijital Oyun Bağımlılığında yaklaşık %27'lik varyans açıklamaktadır. İkinci modelde saldırganlıkla birlikte yineleyici özdenetim boyutu yer almakta olup, yineleyici özdenetim tek başına Dijital Oyun Bağımlılığında %3,5'lik varyans açıklamaktadır. Üçüncü modelde saldırganlık ve yineleyici öz denetim boyutuna ek olarak onarıcı özdenetim de yer almakta olup, onarıcı özdenetim tek başına Dijital Oyun Bağımlılığında %1,7'lik varyans açıklamaktadır. Analize alınan yaşantısal öz denetim ve sosyal kaygı puanlarının dijital oyun bağımlılığında anlamlı yordayıcı olmadıkları gözlenmiştir.

Elde edilen her üç model de anlamlı olup, bu denklemi kullanarak dijital oyun bağımlılığını yordamak isteyenler aşağıdaki üç regresyon denkleminde uygun olanı kullanabilir.

Model 1 denklem:  $DOB = 9,081 + 0,439.Saldırganlık$

Model 2 denklem:  $DOB = 20,719 + 0,379.Saldırganlık - 0,402.Yineleyici\ öz\ denetim$

Model 3 denklem:  $DOB = 19,097 + 0,399.Saldırganlık - 0,553.Yineleyici\ öz\ denetim - 0,271.Onarıcı\ öz\ denetim.$

## 5 TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrenimi gören öğrencilerde saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ölçekleri 311 katılımcıya uygulanmış ancak dışlama kriteri sebebiyle araştırma 295 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öncelikle katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet ve günlük oyun oynama süresine göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Daha sonra saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygı değişkenleri ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisi detaylıca ele alınmıştır.

Araştırmanın ilk sorusu; *dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre farklılık gösterir mi?* sorusu için yapılan analizler sonucunda erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarından (Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu, Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu, Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu) aldıkları puanların kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. DOBÖ toplam puanları incelendiğinde, benzer olarak, erkeklerin toplam puanlarının kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Böylece, araştırmanın ilk hipotezi olan “*Üniversite öğrencisi erkek*

*katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üniversite öğrencisi kadın katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olacaktır.”* hipotezi desteklenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, ulaşılan bulguları destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Kesici (2020)’nin ortaya koyduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ek olarak, kadınlara göre erkeklerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Benzer bulgulara sahip başka bir çalışma ise Nazgül ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır ve yine erkeklerin kadınlara göre dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Nazgül, Baş, Akyüz ve Yorulmaz, 2018). Eni (2017) yürüttüğü tez çalışmasında lise kademesi öğrencileri ile çalışmış ve erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Tüfekçi (2007)’nin bilgisayar öğretmenliği bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da yine erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla dijital oyun bağımlılığı gösterdiği ortaya konulmuştur. Erkeklerin kadınlara göre dijital oyunlara daha fazla zaman ayırmasının olası sebeplerinin erkeklerin kadınlara göre başarı duygusuna ve rekabete daha yatkın olması, erkeklerin sahip olduğu doğal bilişsel süreçlerin dijital oyunlara daha yatkın olması (Bonanno ve Kommers, 2005), erkeklerin duygusal boşalma ve rahatlama için dijital oyunları tercih ederken kadınların bu noktada sosyal olmaya daha çok önem vermesi olduğu düşünülmektedir (Çelik, 2021). Alanyazın incelendiğinde nadir olarak çalışmanın bulgularını desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalardan birisi Kim ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış olup erkek ve kadınlar arasında çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ülkemizde çevrimiçi oyun oynama üzerine yapılan bir çalışmada 12-17 yaş aralığında olan 239 öğrenci ile çalışılmış ve çevrimiçi oyun oynama ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Basha ve Topal, 2021). Üniversite öğrencileri üzerine yapılmış bir çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Çakır, Ayas ve Horzum, 2011).

Araştırmanın ikinci sorusu; *“Dijital oyun bağımlılığı günlük dijital oyun oynama süresine göre değişir mi?”* sorusu için yapılan analizler sonucunda, günlük bir saatten fazla oyun oynama süresi olanların DOBÖ alt boyutlarından (Aşırı Odaklanma ve Erteleme Alt Boyutu, Yoksunluk ve Arayış Alt Boyutu, Duygu Değişimi ve Dalma Alt Boyutu) aldıkları puanların, oyun süresi bir saatten az olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, bir saatten fazla oyun süresi olanların DOBÖ toplam

puanlarının bir saatten az oyun süresi olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Böylece, araştırmanın ikinci hipotezi olan “*Günde ortalama oyun oynama süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyi artacaktır*” hipotezi desteklenmiştir. Alanyazın incelendiğinde benzer bulguları olan çalışmalara rastlanmıştır. Ortaokul öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile günlük oyun oynama süresi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur (Köksal, 2015). Aynı yaş grubu üzerine Güvendi, Demir ve Keskin (2019) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmış ve günlük oyun oynama süresinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Can ve Demir (2020) tarafından sporcuların ve e-sporcuların dijital oyun bağımlılığına yönelik yürütülmüş çalışmada katılımcıların günlük oyun oynama süresiyle dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Irmak ve Erdoğan (2016)’ın ergenler ve genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığı üzerine derlediği bir makalede dijital oyun bağımlılığında korunmak için günlük oyun oynama süresinin kontrol altında tutulması önerisinde bulunulmuştur. Sınıf düzeyleri 5. ve 8. sınıf arası değişen 1288 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada haftalık oyun oynama süresi ile video oyunu oynama bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Chiu, Lee ve Huang, 2004).

Araştırmanın üçüncü sorusu olan “*Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, öz denetim ve sosyal kaygı dijital oyun bağımlılığını yordamakta mıdır?*” sorusu için yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, saldırganlığın değişkenler içerisindeki en güçlü yordayıcı olduğu görülmüştür. Saldırganlık ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki olduğu görülmüştür. Saldırganlığın dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı ve dijital oyun bağımlılığında yaklaşık %27’lik varyans açıkladığı bulunmuştur. Saldırganlık sonrasında en yüksek yordayıcı olduğu görülen Yineleyici Öz denetim alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Yineleyici Öz denetim alt boyutunun dijital oyun bağımlılığında %3,5’luk varyans açıkladığı bulunmuştur. Son olarak Onarıcı Öz denetim alt boyutunun dijital oyun bağımlılığı ile negatif yönde zayıf bir ilişkisi olduğu görülmüş olup dijital oyun bağımlılığında %1,7’lik varyans açıkladığı bulunmuştur. Sosyal kaygının ve Yaşantısal Öz denetim alt boyutunun ise dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmanın son hipotezi olan “*Üniversite öğrencilerinin saldırganlık, öz denetim ve sosyal kaygı düzeyleri dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordamaktadır*” hipotezi saldırganlık

ve öz denetimin iki alt boyutu (Yineleyici ve Onarıcı) için desteklenmiş olup, öz denetimin yaşantısal alt boyutu ve sosyal kaygı için desteklenmemiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın sonucu ile benzer bulgulara sahip çalışmalara rastlanmıştır. Güvendi, Demir ve Keskin (2019) tarafından ortaokul öğrencileri üzerine yapılan çalışmada saldırganlık ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Madran ve Çakılcı (2014)'nin çalışması da dijital oyun bağımlılığı ile agresif davranışlar arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Oswald ve arkadaşları (2020) video oyunu oynama ile duygusal işlevsellik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu sonuçla ilintili olarak lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığının saldırganlıkla pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Caner ve Evgin, 2021). Kim, Namkoong, Ku ve Kim'in (2008) yaptıkları bir çalışmada katılımcıların internet bağımlısı olmasının düşük özdenetimle ilişkili olduğu yönünde çalışmalar ortaya konulmuştur. Farklı olarak, Aksel ve Sarı (2020)'nin ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile öz denetim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ancak ergenler için öz denetim ölçeği alt boyutları olan öz denetim başarısı ve öz denetim yeterliliklerinin dijital oyun bağımlılığını negatif yönde düşük düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur.

Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda sosyal kaygının dijital oyun bağımlılığını yordamadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma ile benzer bulgular ortaya koyan çalışmaların azınlıkta olduğu görülmüştür. Arslan ve Bardakçı (2021) tarafından yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gösterilmiştir. Araştırmanın sonucunda sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının sebebinin dijital oyunlara ayrılan sürenin ortaokul ve lise döneminde daha fazla olması, üniversite çağına gelen bireylerin daha önceki yaşlara göre daha fazla sosyal gruplarda ve sosyal faaliyetlerde bulunma imkanına sahip olması olduğu düşünülmektedir. Farklı yaş gruplarında sosyal kaygı ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisini inceleyen çalışmalarda bu çalışmanın bulgularıyla uyuşmayan sonuçlar gösterilmiştir. Geniş (2020) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcılara uygulanmış Sosyal Kaygı ölçeğinin alt boyutlarından Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma ile Dijital Oyun Bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Aslan,

Karakaş ve Başcılar (2021)'ın lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada sosyal beceriler ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Özmen, 2019).

## 6 SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda ulaşılan bulgulara göre erkek katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dijital oyun bağımlılığı düzeyinin günlük oyun oynama süresine göre değiştiği; Bir saatten az oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanlarının, bir saatten fazla oyun oynayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bağımsız değişkenler içinde dijital oyun bağımlılığını yordama gücü en yüksek olan değişkenin saldırganlık olduğu bulunmuştur. Saldırganlığı takiben, özdenetim ölçeği alt boyutlarından yineleyici özdenetim ve onarıcı öz denetim boyutlarının dijital oyun bağımlılığını düşük düzeyde anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır.

Dijital oyunlar çocuktan yetişkine birçok kişinin ilgi alanına girmektedir. Bu çalışma çevrimiçi platformlara erişim sağlayabilen 313 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Bulguların desteklenmesi için daha büyük bir örneklem sayısı ile çalışılması önerilir. Dijital dünya günlük hayatın bir parçası sayılmakta ve günümüzde birçok kişi dijital platformları kullanmaktadır (sosyal medya, alışveriş siteleri, oyunlar vs.). Kullanımı yaygın olan dijital platformlardan biri de dijital oyunlardır. Özellikle son yıllarda dijital oyunların kullanımının arttığı görülmektedir. Bu sebeple, araştırma sonucu verilecek ikinci bir öneri çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin ve diğer tüm eğitim kademelerinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin, dijital oyunları faydalı yönde kullanma konusunda ve dijital oyunların olası zararları konusunda bilinçlendirilmeleridir.

Bir diğer öneri, sosyal kaygı ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinin tekrar sınanması ile ilgilidir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyinin dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Gerek üniversite öğrencilerinde gerekse de daha farklı eğitim kademeleri için bu bulgu tekrar sınanabilir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. İleri çalışmalar için nicel

araştırmalara ek olarak katılımcılarla bire bir görüşmeler ile sürdürülecek nitel araştırmaların da yapılması önerilir.

Sonuç olarak dijital oyunların faydalı yönlerinin yanında birçok zararlı yönleri de vardır. Dijital oyunların zararları konusunda toplumu bilinçlendirmek, dijital oyunların bağımlılık düzeyine ulaşabileceği konusunda farkındalık katmak ve dijital oyun bağımlılığına yönelik çalışmaların artırılması önem arz etmektedir.



## KAYNAKÇA

- Aamodt, S., Wang, S. (2018). *Çocuğunuzun beynine hoşgeldiniz-doğum öncesi dönemden üniversite çağına kadar beyin gelişimi*. (Cem Duran, Çev.). İstanbul: İndigo Kitap.
- Addiction, APA Dictionary of Psychology. APA Dictionary of Psychology. 17/04/2022 tarihinde şu adresten alındı: <https://dictionary.apa.org/>.
- Akboğa F. Ö., Gürkan U. (2019) Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (6), 445-464.
- Aksel, N. (2018). *Analyzing the relationship between the digital game addiction of secondary school students and their both self-control and social tendency*. Yüksek Lisans Tezi. Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp> (Tez No: 517664)
- Aksel, N. ve Sarı, E. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı, Öz Denetimi ve Sosyal Eğilimleri. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 10(2), 436-444.
- Alper, K., Aytan, N., ve Ünlü, S.(2015). Görsel Medya Çağında Çocukların Video Oyun Bağımlılıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 98-106.
- Altın, Nur. (2022). Saldırganlık Çeşitleri. Şu adresten erişildi: [www.bilgiustam.com/saldirganlik-ve-cesitleri](http://www.bilgiustam.com/saldirganlik-ve-cesitleri)
- American Psychiatry Association (2021). *What is addiction?* Şu adresten erişildi: <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *Diagnoistic and Satistical Manual of Mental Disorders, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, (Koroğlu E., Çev.) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Anand, V. (2007). A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 552-559.

- Anderson, C. A., Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological science*, 12(5), 353-359.
- APA Dictionary of Psychology (2021). *Addiction*. Şu adresten erişildi: <https://dictionary.apa.org/addiction>
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E., ve Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişilerarası problem çözmenin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 379-388.
- Aslan, H., Başçillar, M. ve Karakaş, K. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 1-1.
- Aydın, F., Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 52-66.
- Bahtiyar, B. (2015). *The effects of parenting and child temperament on anxiety problems among toddlers: The mediating role of mother-child attachment*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişilen adres: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 417911)
- Bardakçı, S. ve Arslan, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 899-922.
- Baron, R. A., Richardson, D. R. (2004). *Human aggression*. Springer Science & Business Media.
- Basha, E. ve Topal, M. (2020). Bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeğinin arnavutça'ya uyarlanması çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 52-69.
- Başdaş, Ö. ve Özbey, H. (2020). Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 17-20.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. *Handbook of self and identity*, 1, 197-217.
- Black, D. W. (2013). Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 249-251.

- Bonanno, P., ve Kommers, P. A. (2005). Gender differences and styles in the use of digital games. *Educational Psychology*, 25(1), 13-41.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cami, J., Farré, M. (2003). Drug addiction. *New England Journal of Medicine*, 349(10), 975-986.
- Can, H. C. ve Demir, G. T. (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.
- Caner, N. ve Evgin, D. (2021). Digital risks and adolescents: The relationships between digital game addiction, emotional eating, and aggression. *International journal of mental health nursing*, 30(6), 1599-1609.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 571-581.
- Cirhinlioğlu, F. *SALDIRGANLIK*. [Power Point Slaytı] 11 Mart 2022 tarihinde <http://docs.neu.edu.tr/> adresinden erişildi.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Yaklaşımı Ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (2) , 138-150 .
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44(2), 95-117.
- Çakır, V. D. (2021) *Analysis of the digital game addiction of high school students in terms of the relationship between loneliness and internet parenting styles, and investigation of digital game addiction according to various demographics*. Erişilen veri tabanı : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 701779).
- Çelik, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi / Investigation of the relationship between*
- Demirbaş, K. Y. (2015). Dijital oyunlara "oyun türü" yaklaşımlarının sorunları: "platform oyunları" türü örneği. *Selçuk İletişim Dergisi*, 9 (1), 363-387
- Demirci, A. ve Yalçın, Ö. (2016).Alkol ve Madde Bozuklukları, *Yeşilay dergisi*, 2021

- Dervent, F., Arslanoğlu, E., ve Şenel, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 521-533.
- digital game addiction and loneliness and hopelessness in university students*. Erişilen veri tabanı : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 696665).
- Dijital Oyunlar Raporu (2020). Şu adresten erişildi: <https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/jVFeB.pdf>
- Dinç, M. (2012). *Türkiye’de dijital oyunlar federasyonu*. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/643513-Turkiye-dijital-oyunlar-federasyonu-mevlut-dinc>.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 469571).
- Dursun, A. ve Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Duyan, V., Gülden, Ç., ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 23(1), 19-30.
- Eaton, W. W., Kessler, R. C., Wittchen, H. U., ve Magee, W. J. (1994). Panic and panic disorder in the United States. *The American journal of psychiatry*. 151(3):413-20 doi: 10.1176/ajp.151.3.413.
- Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişilen veri tabanı : <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 466096).
- Erdemir, N., Özkamalı, E. (2012). Farklı tür liselerde öğrenim gören öğrencilerin internet kullanım durumları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Gaziantep ili örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2407-2430.

- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Eryılmaz, S., Çukurluöz, Ö. (2018). Examination of high school students digital addiction: Province of Ankara, Çankaya district sample. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67), 889-912. doi: 10.17755/esosder.311314
- Ewoldsen, D. R., Eno, C. A., Okdie, B. M., Velez, J. A., Guadagno, R. E. ve DeCoster, J. (2012). Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(5), 277-280.
- Ewoldsen, D. R., Eno, C. A., Okdie, B. M., Velez, J. A., Guadagno, R. E. ve DeCoster, J. (2012). Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(5), 277-280.
- Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T. ve Wittchen, H. U. (2005). Size and burden of social phobia in Europe. *European neuropsychopharmacology*, 15(4), 453-462.
- Fischer, P., Kastenmüller, A. ve Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192-195.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226 doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M., ve Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in human behavior*, 111, 106416.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychological Science*, 20(5), 594-785. doi: 10.1111/j.1467- 9280.2009.02340.x
- Gentile, D. A., Gentile, J. R. (2008). Violent video games as exemplary teachers: A conceptual analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 127-141.

- Gerdtham, U. G., Wengström, E. ve Wickström Östervall, L. (2020). Trait self-control, exercise and exercise ambition: Evidence from a healthy, adult population. *Psychology, Health & Medicine*, 25(5), 583-592.
- Gillebaart, M., Schneider, I. K. ve De Ridder, D. T. (2016). Effects of trait self-control on response conflict about healthy and unhealthy food. *Journal of personality*, 84(6), 789-798.
- Glock, S., Kneer, J. (2009). Game over? The impact of knowledge about violent digital games on the activation of aggression-related concepts. *Journal of Media Psychology*, 21(4), 151-160.
- Gökalp, P. G., Tükel, R., Solmaz, D. ve Demir, T. (2001). Clinical Features and Comorbidity of Social Phobics in Turkey. *European Psychiatry*, 16(2): 115-121. doi:10.1016/s0924-9338(01)00548-x
- Göldağ, B. (2020). Dijital Oyunlar: Olumlu ve Olumsuz Etkileri / Digital Games: Positive and Negative Effects. III. Uluslararası Battalgazi Bilimsel Çalışmalar Kongresi. Malatya/Türkiye
- Gönül, G. E. (2019). Johan Huizinga'nın Homo Ludens'i . *Söylem Filoloji Dergisi*, 4 (2), 582-585. Şu veri tabanından ulaşıldı: <https://dergipark.org.tr/en/pub/soylemdergi/issue/51290/666841>.
- Gönültaş, O. ve Atıcı, M. (2014). Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke düzeyleri ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 370-386.
- Granic, I., Lobel, A., Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Green, C. S., Bavelier, D. (2012). Learning, Attentional Control, and Action Video Games. *Current Biology*, 22(6), R197 R206. doi:10.1016/j.cub.2012.02.012
- Griffiths, M. D., Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., ve Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292.

- Gülay, H. (2009). Okul öncesi dönemde akran ilişkiler. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 82-93.
- Güvendi, B., Demir, G. T. ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217.
- Hazar, Z. ve Hazar, E. (2019). Üniversite Öğrencileri İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Uyarlama Çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322. doi: 10.25307/jssr.652854
- Hsiao, H. (2007). A Brief Review of Digital Games and Learning. *2007 First IEEE International Workshop on Digital Game and Intelligent Toy Enhanced Learning (DIGITEL'07)*, 124-129.
- Irls, D. L., Gomis, R. M. (2016). Impulsiveness and video game addiction. *Salud y drogas*, 16(1), 33-40.
- Irmak, A. Y., Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Jacobs, K., Hudak, S. ve McGiffert, J. (2009). Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students. *Work*, 32(3), 275-283. doi: 10.3233/WOR-2009-0826
- Kanat, S. (2019). The Relationship between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93.
- Karaca S., Gök C., Kalay E., Başbuğ M., Hekim M. ve Onan N., G. Ü. Barlas (2016) Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6 (1), 14 – 9.
- Kars, G. B. (2010). *Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kekeç, A. N. (2019). *Ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlık davranışları ve algılanan anne baba tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 583803).

- Kesici, A. (2020). The effect of conscientiousness and gender on digital game addiction in high school students. *Journal of Education and Future*, (18), 43-53.
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., Costello, E. J., Georgiades, K., Green, J. G., Gruber, M. J. ve Merikangas, K. R. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of general psychiatry*, 69(4), 372-380.
- Kılıçarslan, U. P. D. S., Atıcı, M. (2010). İlköğretim 7 ve 8 Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan inançları ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 113-130.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Kim, N. S. (2016). Effects of sport for preventing violence and computer game addiction in youth. *International Journal of u-and e-Service, Science and Technology*, 9(4), 279-284.
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-lib Magazine*, 8(2), 7.
- Kneer, J., Glock, S. (2013). Escaping in digital games: The relationship between playing motives and addictive tendencies in males. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1415-1420.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Küçük, Y., Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 5(2), 133-154.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95.
- Li, H., Liu, Y., Xu, X., ve Heikkila, J. (2013). Please stay with me! An empirical investigation on hedonic IS continuance model for social network games.
- Li, H., Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468-1475.
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 15-20.
- Madran, H. A. D. (2012). Buss-Perry saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6.
- Madran, H. A. D. ve Çakılcı, E. F. (2014). The relationship between aggression and online video game addiction: A study on massively multiplayer online video game players. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 15(2), 99-107.
- Manav, F. (2011). *Kaygı kavramı*. Bingöl Üniversitesi Online Kurumsal Akademik Arşivi: 24 Mart 2022 tarihinde <http://acikerisim.bingol.edu.tr/handle/20.500.12898/253> adresinden erişildi.
- Matthews, N. L. (2015). Too good to care: The effect of skill on hostility and aggression following violent video game play. *Computers in Human Behavior*, 48, 219-225.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Morrison, A. S. ve Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 249-274.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., ve Özdiçler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.

- Nazlıgöl, M. D., Baş, S., Akyüz, Z., ve Yorulmaz, O. (2018). Internet gaming disorder and treatment approaches: A systematic review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 13-35.
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & behavior*, 8(6), 562-570.
- Oh, W. O. (2003). Factors influencing internet addiction tendency among middle school students in Gyeong-buk area. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(8), 1135-1144.
- Özdemir, M., Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ve Sosyal Eğilimleri/Middle School Students' Digital Game Addictions and Social Tendencies. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(5), 17-35.
- Özkaya, M. N. (2015). *Anksiyete Bozuklukları* [PDF belgesi]. *KTÜ Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD. Şu adresten erişildi: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IFJFvXr0nwwJ:https://www.ktu.edu.tr/dosyalar/aile\\_68c3a.ppt+&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IFJFvXr0nwwJ:https://www.ktu.edu.tr/dosyalar/aile_68c3a.ppt+&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr)*
- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Özmen, M. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No:569977).
- Petry, N. M., Blanco, C., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Crowley, T. J., O'Brien, C. (2014). An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *Journal of gambling studies*, 30(2), 493-502.
- Polat, H., ve Bayram, K. Ö. K. (2019). Toplumda madde bağımlılığı algısı: bir ölçek geliştirme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 119-132.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C. ve Swing, E. L. (2014). *The positive and negative effects of video game play*. In A. Jordan ve D. Romer (Eds.).

Media and the WellBeing of Children and Adolescents (109-128). New York: Oxford University Press

Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M. ve Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in human behavior*, 35, 364-375.

Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46.

Self-Control, APA Dictionary of Psychology. 03/04/2022 tarihinde şu adresten alındı: <https://dictionary.apa.org/>.

Schneider, I. K., Gillebaart, M. ve Mattes, A. (2019). Meta-analytic evidence for ambivalence resolution as a key process in effortless self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 85, 103846. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103846>

Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282-288.

Schneier, F., Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. *Anxiety disorders and gender*, 49-67. doi: 10.1007/978-3-319-13060-6\_3

Silove, D., Manicavasagar, V. (2016). *Panik atak ve agorafobi* (2. bs.). Kuraldışı Yayıncılık Eğitim Danışmanlık LTD ŞTİ.

Soykan, Ç., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological reports*, 93(3), 1059-1069.

Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety : Current Trend in Theory and Research*. New York: Akademic Press.

Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.

- Şahin, E., Fidan, O. W. E. N. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 64-74.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şakar, Ş. Ş. (2021). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek, E., Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tamam, L., Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete Bozuklukları. *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi*, 1641-1644.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Taş, İ. ve Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 83-92.
- Taş, İ., Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 83-92.
- Toksöz, B. (2022). *Yetişkin bireylerde saldırganlık düzeylerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erişilen veri tabanı: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 711602).
- Toran, M., Ulusoy, Z., AYDIN, B., Deveci, T., ve Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2263-2278.

- Tüfekçi, A. (2007). Bilgisayar Öğretmenleri Adaylarının Bilgisayar Oynama Alışkanlıkları. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 38-54.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 1-9.
- Wack, E., Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 241-244.
- Wan, C. S., Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, 9(6), 762-766.
- World Health Organization ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. (2021). *Disorders due to substance use or addictive behaviours*. Erişilen Veri tabanı: <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http://id.who.int/icd/entity/1602669465>
- Yalçın S., Bertiz Y. (2019) Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1): 27-34.
- Yasankul, N. (2007). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık eğilimleri ile eğitim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yeşiltaş, M. D., Andiç, S. (2021). Mükemmeliyetçiliğin iş akışı deneyimi üzerindeki etkisi: Proaktif kişilik ve yaygın kaygı bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 9(20), 335-351. DOI: 10.7816/nesne-09-20-08
- Yılmaz, E., Çağıltay, K. (2005). History of Digital Games in Turkey. *In DiGRA Conference* (16-20).
- Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.

Yüksek Lisans Tezi. Erişilen veri tabanı:  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>. (Tez No: 594051).



## EK A: Demografik Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz?

a)erkek b)kadın c)diğer

2)Devam eden psikiyatrik tanınız var mı?

a)var b)yok

3)Günde ortalama oyun oynama süreniz?

a)1 saatten az b)1-3 saat c)3-5 saat d)5 saatten fazla

## EK B: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Dijital oyunlar hayatımın olmazsa olmaz bir parçasıdır (benim için çok önemlidir)					
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana sıkıcı gelir					
Dijital oyunun olmadığı bir hayat bana anlamsız gelir					
Sabah uyandığımda aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur					
Bilgisayar, telefon, tablet ve konsol gibi dijital oyun araçlarından uzak kalmayı istemem					
Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim					
Başkaları ile yüz yüze sohbet etmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim					
Dijital oyun oynarken tuvalet ihtiyacımı ertelediğim zamanlar olur					
Dijital oyun oynadığım için başka türlü eğlenceli aktivitelere (spor, müzik gibi) zamanım kalmaz					
Dijital oyun oynamak için derslerimi aksattığım zamanlar olur					
Okul dışındaki vaktimin çoğunu dijital oyun oynayarak geçiririm					

İstediğim zaman dijital oyun oynayamazsam sinirlenirim/öfkelenirim					
Dijital oyun oynamadığım zaman iştahım kaçar					
Dijital oyun oynamadığım zaman kendimi huzursuz hissederim					
Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim					
Ev dışında herhangi bir yere gittiğimde dijital oyun oynayabileceğim bir araç (bilgisayar, telefon, tablet, konsol vb.) var mı diye etrafa bakırım					
Bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey dijital oyun oynamak olur					
Mutsuz olduğum zamanlarda dijital oyun oynamak beni rahatlatır					
Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim					
Dijital oyun oynarken acıktığımın farkına varmam					
Gün içerisinde birden bire/aniden dijital oyun oynamayı istediğim zamanlar olur					

**EK C: Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği**

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Bazı arkadaşlarım benim öfkeli biri olduğumu söylerler					
Gerekirse hakkımı korumak için şiddete başvurabilirim					
Birisi bana fazlasıyla iyi davrandığında “acaba benden ne istiyor” diye düşünürüm					
Arkadaşlarımın görüşlerine katılmadığım zaman bunu onlara açıkça söylerim					
Öfkeden deliye döndüğümde bir şeyler kırıp dökerim					
İnsanlar benim görüşlerime katılmadıklarında onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam					
Zaman zaman bazı olaylara/kişilere yönelik kızgınlığım uzun süre bitmek bilmez					
Bazen başkalarına vurma dürtümü kontrol edemiyorum					
Sakin yapılı biriyimdir					
Tanımadığım insanlar bana fazla yakın davrandıklarında onlara şüpheyle yaklaşırım					
Daha önce, tanıdığım insanları tehdit ettiğim oldu					
Çok çabuk parlar ve hemen sakinleşirim					
Birisi bana sataşırsa kolaylıkla onu itip tartaklayabilirim					
İnsanlar sinirimi bozduklarında kolaylıkla onlar hakkında ne düşündüğümü					
Zaman zaman kıskançlık beni yiyip bitirir					
Bir insana vurmanın mantıklı bir gerekçesi olamayacağını düşünüyorum					
Bazen hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünürüm					
Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim					
Yapmak istediğim bir şey engellendiğinde kızgınlığımı açıkça ortaya koyarım					

Zaman zaman insanların arkamdan güldüğü duygusuna kapılırım					
İnsanlarla sıkça görüş ayrılığına düşerim					
Birisi bana vurursa ben de karşılık veririm					
Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissediyorum					
Diğer insanların her zaman çok iyi fırsatlar yakaladıklarını düşünüyorum					
Birisi beni iterse onunla kavgaya tutuşurum					
Arkadaşlarımla arkamdan konuştuklarını biliyorum					
Arkadaşlarımla münakaşacı/tartışmayı seven biri olduğumu söylerler					
Bazen olmadık şeylere ortada mantıklı bir neden yokken aniden sinirlenir, tepki veririm.					
Çoğu insana kıyasla daha sık kavgaya karıştığımı söyleyebilirim.					

## EK D: Öz-Denetim Ölçeği

	Bana tamamen uyuyor	Bana çoğunlukla uyuyor	Bana biraz uyuyor	Bana biraz uymuyor	Bana çoğunlukla uymuyor	Bana tamamen uymuyor
Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm						
Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım.						
Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim						
Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur						
Moralim bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım.						
Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam						
Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım						
Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.						
Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim.						
Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım.						

Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum.						
Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.						
Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.						
Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.						
Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım.						
Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım						
Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.						
Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.						
Bazı kötü alışkanlıklarımdan kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.						
Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım						
Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.						
Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.						
Bir yerim ağrıdığımda onu düşünmemeye çalışırım.						

Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.						
Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.						
Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.						
Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.						
Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.						
Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.						
Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.						
Bir yerim ağrıdığımda, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.						
Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.						
Param azaldığında ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.						
Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.						
Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.						
Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.						

**EK E: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği**

	<b>Kaygı</b>	<b>Korku</b>
	0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli
Topluluk içerisinde telefon etmek		
Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
Toplulukta yemek yemek		
Toplulukta içecek içmek		
Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
Bir partiye / davete gitmek		
Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
Yabancılarla tanışmak		
Genel bir tuvalette idrar yapmak		
Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
İlgi merkezi olmak		
Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
Bir gruba sözlü rapor vermek		

Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
Bir parti / davet vermek		
Israrcı bir satıcıyı reddetmek		



# ÖZGEÇMİŞ

**Sena SARPDAĞ TURAN**

Eğitim Bilgileri:

Lise : Tekirdağ Namık Kemal Anadolu Lisesi

Üniversite : Uluslararası Balkan Üniversitesi/Psikoloji

Yüksek Lisans: Beykoz Üniversitesi/Klinik Psikoloji