



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANADOLU BÖLGESİ'NDE OYUN BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARLA OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

OKAN DURSUN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANADOLU BÖLGESİ'NDE OYUN BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK
SEMPTOMLARLA OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

OKAN DURSUN

174102002

Tez Danışmanı

Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

| | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrenci No | : 174102002 |
| Öğrenci Adı Soyadı | : Okan DURSUN |
| Anabilim Dalı | : Klinik Psikoloji |
| Tez Danışmanı | : Doç.Dr. Gökben HIZLI SAYAR |
| Tezin Başlığı | : Anadolu Bölgesinde Oyun Bağımlılığının Psikolojik Semptomlarla Olan İlişkisinin İncelenmesi |

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| Toplantı Tarihi | : 09.05.2019 | Saati | : 11.45 |
| Öğrenci Savunmaya | : <input checked="" type="checkbox"/> GELDI | | |
| Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. | | | |
| <input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) | | | |
| <input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır. | | | |
| Savunmada Tezin Başlığı | : <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. | <input type="checkbox"/> Değişti. | |
| Tezin Yeni Başlığı | : | | |
| Öğrenci Savunmaya | : <input type="checkbox"/> GELMEDI | | |
| Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, | | | |
| <input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR. | | | |

ile almıştır.

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı | İmza |
|-------------------|-----------------------------|------|
| Danışman Üye | Doç.Dr. Gökben HIZLI SAYAR | |
| Üye | Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL | |
| Üye | Doç.Dr. Korkut ULUCAN | |

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, tez çalışmamın tüm sürecinde etik dışı herhangi bir davranışımın olmadığını, araştırmamın bilimsel ve ahlaksal geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bu eserlere atıfta bulunularak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



.../.../2019

Okan Dursun

TEŞEKKÜRLER

Eğitim ğretim hayatım boyunca bana birçok Şey öğreten tđm değerli öğretmenlerime, yđksek lisans eğitimim sđresince engin tecrđbelerinden ve bilgi birikiminden yararlandđđım, kendime her zaman örnek aldığım saygıdeğer hocalarım Oğuz TAN ve Alper EVRENSEL'e, tez sđreci boyunca destekleriyle yanımızda olan ve bizlere yol gösteren saygıdeğer hocalarım Hđseyin NĐBOL ve Feride Gökben HIZLI SAYAR'a teŐekkđr ederim.

İlk ğretmenlerim olan, maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve benim gibi birçok genci yetiŐtiren babam Zđlfikar DURSUN ve annem Nurhayat DURSUN'a, kıymetli kardeŐlerim Gökhan DURSUN ve Seda DURSUN'a teŐekkđr ederim.

Mesleki bilgi birikimini ve tecrđbelerini benimle paylaŐan, bana daima gđvenen, inanan kıymetli meslektaŐlarım, değerli dostlarım sayın Samet ÇOBAN'a ve sayın Koray ACAR'a teŐekkđr ederim.

Araştırma sđrecimin öncesinde ve sonrasında her zaman sevgisiyle ve gđveniyle beni ayakta tutan, azim ve inanç aŐılayan, birlikte bir mđr geçirmeye söz verdiğim niŐanlım Zđlal KĐREZ'e çok teŐekkđr ederim...

Okan DURSUN

Nisan, 2019

ÖZET

Bu çalışmada Anadolu Bölgesi'nde oyun bağımlısı olan bireylerin psikolojik semptomlar olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, Davranış Yükü Etkileme Formu ve Kısa Semptom Envanteri ölçekleri kullanılmıştır.

Örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabaklı küme örnekleme metodu kullanılmıştır. 18 yaş ve üzeri katılımcılar araştırmaya dahil edilmiş, araştırmaya katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Toplanan tüm veriler bir araya getirilerek tek bir veri havuzu oluşturulmuştur. Bu veriler SPSS-21 programına yüklenmiştir. 6000 kişiden elde edilen veriler analize tabii tutulmuştur. Oyun bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı gibi değişkenleri ve çalışmada kullanılan Kısa Semptom Envanteri ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için lineer regresyon yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05'in altında olan değerler bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığının psikolojik semptomlar ile birlikte artış gösterdiği bulgulanmıştır. Literatür ile uyumlu olarak erkeklerde kadınlara, gençlerde yaşlılara, yalnız olan bireylerde yalnız olmayanlara göre dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada benlik saygısının dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olduğu, bununla birlikte dijital oyun bağımlılığı ile hostilitenin ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Araştırma sonuçları tartışılmış ve araştırmacı ile uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Anadolu Bölgesi, Oyun Bağımlılığı, Psikolojik Semptomlar, Bağımlılık*

ABSTRACT

In this study, the correlation between individuals in Anatolian region who are game addict and psychological symptoms have been examined. In order to collect the data to be used in this study, Sociodemographic information form, behaviour load influence form, and brief symptom inventory scale have been put to used.

In the selection of sampling, layered cluster sampling has been predominantly used. Participants over the age of 18 are included in the study, and the study is based on voluntariness of participation. By combining the whole data collected, a single question pool was formed. These data have been uploaded in SPSS-21 programme. The data gathered from more than 6000 people are subjected to analyse. In order to predict the education which is thought to have an effect on game addiction feature, sex, age, marital status, and the the number of children and to predict correlation magnitude the brief symptom inventory scale, lineer regression is used. The total and subscale scores taken from Independent variable and scales is included in the model. P rate, the value of which is below 0,05 is regarded as independent risk factor.

As a result of the study, it has been found that game addiction increases along with psychological symptoms. In line with the literature, men compared to women, young compared to elderly, lonesome individuals compared to those who are not have a tendency to develop higher levels of digital game addiction. In the study, furthermore, it has been found that self esteem is the precursor of digital game addiction, and in addition to this, digital game addiction is connected with hostility.

The results of the study have been discussed and some suggesstions have been made to the researcher and implementer.

Key Words: *Anatolian Region, Game Addiction, Psychological Symptoms, Addiction*

İÇİNDEKİLER

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| YEMİN METNİ | I |
| TEŞEKKÜRLER | II |
| ÖZET..... | III |
| ABSTRACT..... | IV |
| İÇİNDEKİLER..... | V |
| ÇİZELGELER LİSTESİ | VII |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | VIII |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ..... | IX |
| GİRİŞ | 1 |
| I.BÖLÜM..... | 5 |
| 1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR | 5 |
| 1.1. Oyun | 7 |
| 1.1.1. Tanımı ve Özellikleri | 7 |
| 1.1.2. Oyun Bağımlılığı | 9 |
| 1.1.3. Tanımı ve Tarihçesi | 12 |
| 1.1.4. Tanı Kriterleri | 14 |
| 1.1.5. Oyun Bağımlılığının Nedenleri | 16 |
| 1.1.6. Oyun Bağımlılığı ile İlişkili Kavramlar | 17 |
| 1.2. Psikolojik Semptomlar | 19 |
| 1.2.1. Değerlendirme Ölçekleri..... | 20 |
| 1.2.2. Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar..... | 21 |
| 1.3. Anadolu Bölgesi Özellikleri..... | 22 |
| 1.3.1. Epidemiyolojik Çalışmalar | 23 |
| 1.3.2. Psikopatolojik Özellikleri | 25 |
| II.BÖLÜM..... | 27 |
| 2. YÖNTEM..... | 27 |
| 2.1. Araştırmanın Amacı | 27 |
| 2.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi | 28 |
| 2.2.1. Örneklem | 29 |
| 2.2.2. Prosedür | 29 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları | 30 |
| 2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu | 30 |
| 2.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu:..... | 32 |
| 2.3.3. Kısa Semptom Envanteri | 32 |
| 2.4. Verilerin Toplanması | 36 |

| | |
|----------------------------------------|-----------|
| 2.5. Verilerin Değerlendirilmesi | 36 |
| III. BÖLÜM | 37 |
| 3. BULGULAR..... | 37 |
| 4. TARTIŞMA | 45 |
| 5. ÖNERİ VE SONUÇ | 47 |
| KAYNAKLAR..... | 49 |
| EKLER | 59 |
| ÖZGEÇMİŞ | 68 |



ÇİZELGELER LİSTESİ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Dijital Oyun Türleri | 9 |
| Tablo 2: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular | 37 |
| Tablo 3: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular | 38 |
| Tablo 4: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Kişi Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular | 39 |
| Tablo 5: Oyun Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi | 40 |
| Tablo 6: Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite Alt Ölçekleri ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi | 42 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1: Kısa Semptom Envanteri Anksiyete Alt Boyutu | 33 |
| Şekil 2: Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Boyutu | 34 |
| Şekil 3: Kısa Semptom Envanteri Olumsuz Benlik Alt Boyutu | 34 |
| Şekil 4: Kısa Semptom Envanteri Somatizasyon Alt Boyutu | 35 |
| Şekil 5: Kısa Semptom Envanteri Hostilite Alt Boyutu..... | 35 |



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

FPS: Frame Per Second

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TDK: Türk Dil Kurumu

ESA: Entertainment Software Association

TBRSH: Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

SCL: Symptom Check List

GİRİŞ

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve topluluklar halinde yaşamaktadır. İnsanların meydana getirdiği bu sosyal topluluklar, belli başlı değerler, ahlak kuralları, iş paylaşımı vb. sayesinde bir uyum içerisindedir. Çelik (2009) toplumu erkek, kadın ve çocuklardan oluşan örgütlenmiş bir yapı olarak tanımlamıştır. Toplumu oluşturan değerler, zaman içerisinde değişime uğramaktadır (Kocabaş, 2006). Teknolojinin gelişmesi, teknolojik gelişmelerin yaygınlaşması da bu değişimleri tetikleyen önemli unsurlardandır (Çamsarı, 2016). Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte insanların yaşam biçimleri de başkalaşım geçirmiştir. Cep telefonları, internet, bilgisayarlar, oyun konsolları, akıllı giyilebilir aksesuarların insan hayatında olmadığı dönemlerde, kütüphaneler bilgi edinmek amacıyla sıkça tercih edilen yerlerin başında gelmiştir. İletişim ve haberleşme, iş ya da dostluk ilişkilerini sürdürme amacıyla telgraf, posta, mektup gibi iletişim araçları kullanılmıştır. Yüz yüze iletişimi kurmak, birlikte zaman geçirmek, insan hayatında önemli bir yer edinmiştir. Sosyal bir varlık olarak ele alındığında, içinde bulunduğu toplumun bir ferdi olan insan için iş, okul ya da diğer gündelik hayat uğraşlarından sonra buluşmak, önemli gün ve tatillerde ziyaretlere gitmek, arkadaşlarla ya da aile ile birlikte hafta sonu tatilinde planlanan bir yerde zaman geçirmek önem arz etmiştir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu tür faaliyetlerde de değişimler meydana gelmiştir. Önemli günlerde mesajlaşmak, telefon ile iletişim kurarak tebrikleşmek gibi yeni davranışlar ortaya çıkmıştır. İlk örnekleri bir oda büyüklüğünde olan bilgisayarlar, bir masanın üzerine sığacak forma getirilmiş, posta, mektup gibi iletişim ve haberleşme araçlarının yerini genişleyen internet ağı ile birlikte e-postalar almıştır. Yine bilgisayarların artan kapasitesi ile birlikte verilerin saklanması, ihtiyaç halinde kullanılması ve aktarılması, kütüphanelerde zaman geçirmek yerine bilgisayarlarda depolanan bu bilgilere anahtar sözcükler vasıtasıyla hızlıca ulaşılmasına olanak sağlamıştır. Dizüstü bilgisayarların üretilmesi, yaygınlaşması da bu gelişmelerin devamı niteliğindedir. İnternet teknolojisi, kültürlerarası etkileşimin artmasına yol açmış, alışverişten finansal işlemlere, mesajlaşmadan oyun oynamaya kadar gündelik hayata dair birçok faaliyet internet üzerinden gerçekleştirilmeye başlanmış ve internetin kullanım oranı artmıştır (Tsai, Lin ve Tsai, 2001). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Türkiye'deki hanelerin %22,9'unda masaüstü bilgisayar, %36,4'ünde taşınabilir bilgisayar bulunduğunu belirlemiştir (TÜİK, 2016). Tüm bunlarla beraber disket, CD,

DVD, USB bellek gibi depolama birimlerinin hayatımıza girmesi, veri taşıma kapasitelerinin artması ve portatif olmaları bilgiye ulaşmayı ve bilgiyi yaymayı kolaylaştırmıştır. Zaman kavramının giderek kritik önem arz ettiği modern dünyada insanlar, bu gelişimlere ayak uydurmuş ve beraberinde hayatı kolaylaştıran birçok teknolojik gelişmeyi de benimsemiştir. Cep telefonlarının yaygınlaşması, birçok farklı modelin piyasaya sürülmesi ile birlikte insanlar kişisel numaraları üzerinden iş hayatında ve sosyal yaşantısında muhatap olduğu bireylerle zaman faktörü yönünden oldukça ekonomik bir şekilde iletişim kurmaya başlamıştır. Cep telefonunun yaygınlığına ilişkin verilere bakıldığında, Türkiye'deki hanelerin %96,9'unda cep telefonu bulunduğu saptanmıştır (TÜİK, 2016). Cep telefonları ve beraberinde gelen görüntülü görüşme teknolojisi ile birlikte insanoğlu, kilometrelerce mesafelerin, dünyanın öteki ucunun bir tuş kadar yakın olmasını pratik bulmuş, kısa bir zaman zarfında her yaş ve cinsiyetten insan teknolojinin nimetlerinden yararlanmak adına bu gelişmeye de ayak uydurmuştur. Sosyal medyanın insanoğlunun hizmetine sunulması bilgisayarlarda yapılabilecek aktivite sayısını da artırmıştır. Teknolojideki tüm bu ilerleme ve değişimlere daha sonradan sosyal medya uygulamalarının mobil versiyonları da eklenmiştir.

Teknolojik alanda yaşanan gelişmeler yalnızca iletişim, haberleşme, bilgi edinme gibi alanlarla da sınırlı kalmamıştır. Oyunlar da teknolojinin gelişmesiyle birlikte bir değişim süreci geçirmiştir. Oyun, yetenek ve zekâ geliştirici, belirli kuralları olan ve iyi vakit geçirmeyi sağlayan eğlenceli etkinlikler olarak tanımlanmıştır (TDK, 2017). Tüm bu gelişmeler yaşanmadan önce, çocuklar sokaklarda ya da parklarda arkadaşlarıyla oyun oynamayı tercih etmişlerdir. Oynanan bu oyunlar, çocuklara kendilerini ve yeteneklerini keşfedebilecekleri, dünyayı tanıyabilecekleri, sosyalleşebilecekleri bir ortam da sunmuştur. Dili etkili kullanma becerisi, empati yeteneği, paylaşımcılık gibi sosyal kavramların gelişimi de oyunlar vasıtasıyla pekişmiştir. Oyun ile birlikte çocuklar cinsiyet rolü geliştirme, arkadaşlık kurma, haklarını koruma, başkalarının da haklarına saygı duyma, birliktelik sağlayabilme ve sevgi gibi birçok yeteneği kazanabilirler (Durualp ve Aral, 2011).

Oyunlarda meydan gelen değişimlerin tarihi 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) televizyon kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte Alman kökenli girişimci Ralph Henry Baer ilk oyun konsolu olan Brown Box'ı geliştirmeye karar verdi. Brown Box sadece tenis oyunu oynanabilen bir alettir. Ticari anlamda başarılı olamayan bu projenin ardından Baer tarafından 1971'de Magnavox

Odyssey çıkarıldı. 1970 ve 1980'lerde Atari (Arcade Video Game) firması kendine ait bir oyun konsolu çıkardı. Atari firmasına ait Pong ile birlikte oyun konsollarında çeşitlilik artmaya başlamış oldu. Günümüzde ise Sony, Nintendo, Microsoft gibi farklı firmalara ait oyun konsolları da popüler olanlarından bazılarıdır. Oyun konsollarına alternatif olarak bilgisayar oyunları da geliştirilmiştir. Bilgisayarların çeşitliliğinin artması, her bütçeye uygun bir modelin satışa sunulması ile birlikte farklı sosyoekonomik (SED) düzeyden insanın evine bilgisayarlar girmeye başlamıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye'de bilgisayar ve internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %54,9 ve %61,2 olarak saptanmıştır (TÜİK, 2016). Bir önceki yıla ait bilgisayar ve internet kullanım oranı ise %54,8 ve %55,9 olarak hesaplanmıştır (TÜİK, 2015). Bu istatistiksel araştırmalar bilgisayar ve internet gibi bilişim teknolojilerine erişim imkanlarının arttığını kanıtlar niteliktedir. Ayrıca ülkemizde internetin kullanım amaçları ile ilgili yapılan araştırmada internet teknolojisinin sosyal medya amaçlı kullanım oranı %82,4, sağlıkla ilgili bilgi alma amaçlı kullanım oranı %65,5 ve mal/hizmetler ile ilgili bilgi alma amaçlı %63,7 olarak saptanmıştır (TÜİK, 2016).

Dijitalleşen ve çehresi değişen oyunlar, beraberinde bağımlılık riskini getirmiştir. Bağımlılık, bir madde ya da davranışı bırakamama ya da ilgili davranışları kontrol altına alamama olarak ifade edilebilir (Egger ve Rauterberg, 1996). Karaman ve Kurtoğlu (2009) bağımlılığı madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki başlıkta incelemiştir. Davranışsal bağımlılığın temel unsurları dikkat çekme, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma, nüksetme ve duygu durum değişikliğidir (Griffiths, 2005). İnternet tabanlı oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılık kapsamına girmektedir ve bu yönüyle ele alındığında toplum ruh sağlığını tehdit etmektedir (Koç, 2017). Dijital oyun bağımlılığı, oyun oynama davranışını uzun süre bırakamamak, oyunu yoğun düzeyde gerçek hayat ile ilişkilendirmek, oyun oynamak amacıyla sorumlulukları aksatmak ve yine oyun oynamayı çeşitli diğer etkinliklerin yerine tercih etmek olarak tanımlanmıştır (Horzum, 2011). Bağımlılık riski ile beraber oyunlar şiddet, korku, argo ifadeler gibi birtakım kavramları görsel ve işitsel olarak içerebilmektedirler. Bununla birlikte internet tabanlı oyunlar, dünyanın farklı noktasından insanları buluşturabilme özelliğine sahip olduğu için kitle iletişim araçları olarak da değerlendirilebilir (Demirtaş Madran ve Ferligül Çakılcı, 2014). Oyun kullanıcıları, her türlü iletişim, tüketim sosyal aktivite ihtiyacını oyunlar ile karşılamaya başlamıştır (Sucu, 2012). Bu yönüyle de dijital oyunlar

aynı anda birçok kişiye saldırganlık ve şiddet içerikli mesajlar verebilmekte, bu süreçleri normalize edebilmektedir. Bu düşünceden hareketle araştırmacılar tarafından şiddet içerikli oyunlarla ilgili çeşitli araştırmalar yürütülmüştür. Bu araştırmalar şiddet içeren oyunların saldırgan davranışları artırdığını saptamıştır (Anderson ve Carnagey, 2004; Kirsh, 1998). Yine aşırı ve kontrolsüz bilgisayar kullanımının çocuk ve gençlerin psikolojik, bedensel gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği, sosyal ilişkileri bozabildiği, bunların bir sonucu olarak da akademik başarılarının da düştüğü ifade edilmiştir (Cengizhan, 2005). Ayrıca çocuğun oyunu uzun süre bırakamaması, oyunun başka aktivitelerin yerine tercih edilir olması, gerçek hayatın ve gerçek hayattaki ödevlerin önüne geçmesi bilgisayar oyunu bağımlılığı olarak ifade edilmiştir (Horzum, Ayas ve Çakır 2011).

Tüm bu teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, kültürel alışkanlıkları değiştirmesi, kültürlerarası etkileşimin artırması, genç yaştan itibaren insanların bireysel ve sosyal davranışlarında köklü değişiklikler meydana getirmesi, oyun kavramının içeriğinin değişmesi ve sanal ortama doğru bir kayma göstermesi, beraberinde olumsuz sonuçları da getirebilmektedir. Alan yazında yapılan araştırmalarda bu düşüncüyü destekler nitelikte bulgular mevcuttur. Ülkemizdeki teknoloji kullanımına ilişkin istatistik veriler de göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada daha geniş bir örneklem alınarak oyun bağımlılığı kavramı, oyun bağımlılığının davranışları nasıl etkilediği, sosyal ve bireysel gelişimde insanımızda doğurabileceği olası problemler çalışılmıştır. Bu sorunların boyutu ve önlenebilirliği bilimsel metotlar kullanılarak ortaya konmaya çalışılmış, bilimsel ilkeler ışığında araştırma yürütülmüştür. Diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmanın, sadece genç nüfusu değil, Anadolu'daki 18 yaş ve üzeri her bireyi kapsayacak bir nitelikte olması amaçlanmıştır.

I.BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Oyun kavramı, insanlık tarihinde çok derin bir kökene dayansa da oyunun bağımlılık yapma boyutu son dönemlerde üzerinde araştırma yürütülen bir bilimsel araştırma konusu haline gelmiştir. Psikolojik anlamda oyun, kişilerin hayal gücünün fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi olarak ele alınırken; sonucun belirsizliği, kurallara bağlı bir rekabet ortamı, yer, zaman, kurgu ve şans unsurları gibi temel özellikleriyle önemli bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir. (Radoff, 2017). Aynı zamanda oyunlar, sosyal becerilerin sınama-yanılma yoluyla öğrenildiği, sosyal çevreye uyumun geliştirildiği, empati yeteneğinin ve sözel ifadelerin geliştirilmesine olanak sağlandığı zararsız etkinlikler olarak değerlendirilebilir. Oyun, yeni bilgiler öğrenen, bu bilgilerle ilgili bilişsel şemalar oluşturan çocuk için bir çeşit asimilasyondur (Piaget, 1962). Bu bilgiler ışığında çocukların benlik algılarını, duygu ve düşüncelerini oyun vasıtasıyla nesnelere ve oyundaki diğer katılımcılara aktardığı düşünülebilir. Çocukluk çağı için önemli bir faktör olan oyun kavramı, tedavi edici amaçlı olarak da kullanılmıştır. Oyun terapileri, çocukların kendilerini, çevreleri ve gerçek hayatı algılayış biçimlerini oyunlarla ortaya koydukları düşüncesiyle geliştirilmiştir.

Bilgisayarlarda oyun oynama döneminin başlaması, bilgisayarların yaygınlaşması, internet ağının genişlemesi, mobil platformlara her yaştan bireyin kolaylıkla ulaşabilmesi ile birlikte oyunların içeriği değişmiştir. Oyun, çocukluk döneminin vazgeçilmez unsurlarından olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuş olsa da her yaştan bireyin bilgisayar oyunları ya da mobil oyunlar oynaması, bunu her türlü koşulda yapmak istemesi ve bu faaliyete gündelik hayatını aksatacak şekilde zaman ayırması araştırmacıların dikkatini farklı bir yöne çekmiştir.

Örneğin 8-18 yaş aralığını kapsayan bireylerle yürütülen bir araştırmada, bilgisayar bağımlılığının okuldaki konsantrasyonu negatif anlamda etkilediği ve şiddete meyilli olma durumunu artırdığı, ödevlerin ve sorumlulukların ertelenmesine yol açtığı, erkeklerin kızlara oranla bilgisayarlara daha fazla rağbet ettiği saptanmıştır (Gentile, 2009). Yine sosyodemografik özelliklerin oyun bağımlılığı ile ilişkisi üzerine yapılan bir

başka araştırmada erkekler öğrencilerin kızlara öğrencilere oranla bilgisayar bağımlılıklarının yüksek olduğu saptanmıştır (Erboy ve Aydın, 2010).

Oyun başında geçen zamanın artması, bireyin sosyal anlamda kendini yalıtması olarak nitelendirilebilir. Böyle bir durumda bireyin sosyal becerilerinin küntleşmesi, sözel olarak kendini ifade etmekte birtakım sorunlar yaşaması olasıdır. Aşırı ve kontrolsüz bilgisayar kullanan çocukların ve gençlerin psikolojik ve fizyolojik gelişimlerinin bozulduğu, sosyal ilişkilerin zedelendiği okul başarısının düştüğü belirtilmektedir (Cengizhan, 2005). Bununla birlikte sosyal izolasyonun beraberinde içe kapanıklığı, huzursuzluk hissiyatını, uyku ritminin bozulmasını getirmesi de olasıdır. Tüm bu sayılan durumlar depresyon tanısı alan bireylerde ortak görülen semptomlardır ve DSM'nin depresyon tanı kriterlerinde mevcuttur. Bu olası durumların gözlemlendiği, tüm bunlara ek olarak fizyolojik olarak hareketsizliğin ve bilgisayar karşısında sürekli aynı pozisyonda oturmanın getirmiş olduğu obezite ve duruş bozukluklarının da tespit edildiği araştırma mevcuttur (Bayraktar, 2013).

Uluslararası çalışmalarda oyun bağımlılığı prevalansı %0,6-%15 aralığında saptanmıştır (Desai ve ark., 2010; Gentile, 2009; Grüsser ve ark., 2007; Lemmens ve ark., 2009; Poli ve Agrimi, 2012; Porter ve ark., 2010; Van Rooij ve ark., 2011). Amerika Tıp Birliği'nin araştırma bulgularına göre genç kesimin %90'ı bilgisayar oyunu oynamakta ve oyun oynayan kesimin yaklaşık %15'inin bağımlı olduğu tahmin edilmektedir (Tanner, 2007).

Türkiye'de ulusal düzeyde ve her yaştan bireyi kapsayacak bilimsel çalışmalar bulunmamasıyla birlikte, ergenlik dönemindeki 865 birey ile yürütülen bir çalışmada bağımlılık oranı %28,8 olarak tespit edilmiştir (Irmak, 2014). Teknolojik imkanlara ulaşmanın ve satın almanın kolaylaşması, bilgisayar oyunlarına olan bağımlılığının önünü açmaktadır. Anne ve babanın bir işte çalışıyor olması, çocuğun bu durumun bir sonucu yalnız kalması da önemli bir faktör olarak göz ardı edilmemelidir. Yapılan bir başka bilimsel araştırmada eğitim annenin düzeyinin artmasının ve kendi bilgisayarına sahip olmanın bilgisayar oyunu bağımlılığını artırdığı destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir (Şahin ve Tuğrul, 2012).

1.1.Oyun

1.1.1. Tanımı ve Özellikleri

Oyun kavramı birçok farklı şekilde tanımlanabilir. Oyun, bireyin dışarıdan gelen bir amaç dışında, kendisi için gönüllü olarak yaptığı, doğaçlamalar barındıran eğlenceli etkinliktir. Yine oyun “çocuğun en önemli işi”, “çocuğun gerçek uğraşı”, “yaratıcılığın kaynaklarından biri”, “hayal ile gerçek arasında bulunan köprü”, “doğal ve aktif bir öğrenme ortamı”, “eğlenceli bir öğrenme metodu”, “mutluluk getiren serbest bir aktivite” olarak da tanımlanmaktadır (Mangır ve Aktaş, 1993; Çamlıyer ve Çamlıyer, 1997; Yörükoğlu, 2008; Aydın, 2010). Freud oyunu çocuğu duygusal gelişimi ve duygusal sorunları hakkında bilgi edinmemizi sağlayan bir olgu; Erikson çocuğun psikososyal gelişiminin bir aynası; Piaget özümleme ve uyum süreci; Adler, çocukların kendilerini ifade ettikleri bir araç olarak tanımlamaktadır (Öğretir, 2008). Çocukluk çağında oynanan oyunun, öğreticilik işlevinin yüksek olduğu söylenebilir. Öğrenmeyi gerçekleştirmek, öğrenilen bilgileri test etmek, sosyalleşmek, fiziksel ve zihinsel becerileri işe koşmak, paylaşmak, öğretmek, hayal kurmak ve uygulamak, empati kurmak vb. birçok önemli ve insani yetenek, oyunlar ile pekiştirilir ve yaşantıları zenginleştirir. Çocuklar, oyun maksatlı kullandıkları materyalleri herhangi bir şeyin yerine koyabilirler, bir nesneye benzetebilir ve o nesnenin yerine kullanabilirler (Ergün, 1980). Örneğin oyun içerisinde bir tarak mikروفon işlevi görebilir. Sembolik oyunlar, çocukların soyut düşünme yeteneklerinin gelişmesini sağlar (Vygotsky, 1967). Bu tür sembolik durumlar, çocukların hayal dünyasını anlama noktasında araştırmacılar açısından önemli bir noktadır.

Oyunların bir diğer önem arz eden yönü de çocuğun zihinsel olarak aktif olmasının yanı sıra fiziksel olarak da aktif olmasını sağlar. İnsan bedeninin genetik mekanizması hareketli olmayı zorunlu kılacak niteliktedir. Uzun süreli hareketsizlik hali, beraberinde birçok fizyolojik problemi beraberinde getirir. Kas sisteminin sağlıklı olarak işlev gösterebilmesi, kilonun kontrol altında olması, iskelet sisteminin sağlıklı gelişimi ve dolaşım sisteminin sağlıklı oluşu bir noktada yeterli fiziksel aktivite gösterilmesine bağlıdır. Oyunlar, gelişim sürecinde olduklarından çocuklar için gerekli fiziksel aktiviteleri de sağlayabilmektedir.

Yine oyunların sağlıklı gelişime destek olan yönleri vardır. Gerçek dünya ile alakalı davranışlara adapte olmak, bedensel ve zihinsel gelişimi eşgüdümlü olarak sağlamak, hayalleri sözel ve davranışsal olarak pratiğe dökmek, benliğin diğer nesne ve kişilerden sağlıklı bir şekilde ayrılmasını sağlamak oyunun bu anlamdaki önemli katkılarıdır (Pehlivan, 2012). Oyun kavramı her ne kadar çocukluk dönemi ile ilişkilendirilmiş olsa da her yaştan bireye hitap etmektedir. Eski dönemlerden beri her yaş grubundan insan oyun oynamaktadır. Yapılan kazı çalışmalarında oyun ile ilgili araç gereçlere ulaşılabilmektedir (Selvi-Bener, 2013).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, dijital oyun kavramı hayatımıza girmiştir. Dijital oyunların faydalarının olduğuna ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Bilgisayar oyunlarının hiperaktivite tanısı alan öğrencilerde sabırlı olmayı ve vazgeçmemeyi öğretmek amacıyla dijital oyunlar kullanılabilmektedir (Tarhan, 2007). Oyunlar, motivasyonu artırarak öğrenmeyi eğlenceli ve kolay hale getirebilmektedir. Öğrenciler yeterli düzeyde güdülenerek daha kolay öğreneceğinden başarıları ve öz yeterlik algıları da artmış olacaktır (Bayırtepe ve Tüzün, 2007). Ayrıca dijital oyunlar el göz koordinasyonu sağlamada bireye yardımcı olabilmektedir. Çocukluk döneminde oynanan oyunlar, çocukların sosyokültürel, zihinsel, psikolojik ve biyolojik gelişimine katkıda bulunmaktadır (Horzum, 2011). Dijital oyunlar, çok çeşitli sayıda ve farklı kategorilerde yer alabilmektedir. Aşağıdaki tabloda farklı kategorilerde yer alan bazı dijital oyunlar sıralanmıştır.

Tablo 1: Dijital Oyun Türleri

| Oyun türü | Amaç | Örnek |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strateji | Zafer elde etmek için düşünme, planlama becerileri ve özel taktikleri gerektiren oyunlardır. | Satranç, Tycoon Serisi, Warcraft, Starcraft, Age of Empires vb. |
| Yap boz | Oyuncu planladığı eylemlerle tek başına düşünsel kazanma mücadelesi verir. | Angry Birds, Candy Crush, Frozen Bubble, Sudoku, Kelimelik, Trivia Crack vb. |
| Macera | Oyuncu hikayede tek başına yolunu bulmaya ve sorunları çözmeye çabalar. | Tomb Raider, Indiana Jones, Spider Man, Batman: Arkham vb. |
| Aksiyon | El göz koordinasyonu, zamanlama, reaksiyon hızı ve hassasiyet gibi fiziksel zorlukları ön plana çıkaran bol hareket ve hız içeren oyun türüdür. | Pac-Man, Call of Duty: Modern Warfare, Grand Theft Auto V, Far Cry, Assassin's Creed vb. |
| Spor | Gerçek hayattaki takımların ve oyuncuların dijital ortama aktarıldığı farklı branşlardaki sportif faaliyetleri konu alan spor oyunlarıdır. | FIFA, PES, NBA, NFL, Championship Manager vb. |
| Rol yapma | Oyuncu belli bir durumda bir karakterin rolünü üstlenir. Oyuncunun oyun esnasında çeşitli karakterlere büründüğü oyun türüdür. | Dungeons & Dragons, EverQuest, World of Warcraft, League of Legends vb. |
| Simülasyon | Bir eylemle ilgili pratik yapmak, bir aracı kullanmak ile ilgili genellikle hiç bitmeyen şekilde tasarlanmış oyunlardır. | Sim City, The Sims, Euro Truck Simulator, Infinite Flight Simulator vb. |

1.1.2. Oyun Bağımlılığı

Oyun kavramının insanlık tarihi boyunca her kültürde ve toplum yapısında yeri ve karşılığı bulunmaktadır. Oyunlar aracılığıyla rekabet ortamı oluşmuş, kültürel mitler, inançlar, toplumun dünyaya bakış açısını yansıtan felsefi unsurlar oyunların yapısında da varlığını hissettirmiştir. Bu açıdan bakıldığında oyunlar zevk alma, eğlenceli vakit geçirme, güdü ve davranışların yansıtıldığı eylem biçimleridir (Huizinga, 2013). Oyunlar, her yaş grubundan insana hitap edebilecek çeşitliliktedir (Altunay, 2004). Çocukluk çağı oyunları, çocukların sosyal yönden kendilerini ifade edebilmesi, yeni beceriler kazanması ve bu becerileri test edebilmesi için uygun ortam sağlar. Ancak işlevsiz oyunların çocukların biyolojik ve psikolojik yapısını olumsuz yönde etkileyeceği ifade edilmiştir (Wan ve Chiou, 2006). Bununla birlikte oyunların bireyi gerçek hayatın stresli ve baskıcı ortamından uzaklaştırdığı söylenebilir (Doğu, 2009). Teknolojik gelişmelerle birlikte oyunların yapısı, içeriği ve oynandığı ortam da değişiklik göstermeye başlamıştır. Önceleri sokaklarda, parklarda ya da evlerde oynanan oyunların yerini bilgisayarlar

aracılığıyla oynanan dijital oyunlar almaya başlamıştır (Horzum, 2011). Bağımlılık (addiction), tıp biliminin bakış açısıyla ele alındığında, fonksiyonların yerine getirilebilmesi amacıyla bir maddeye psikofizyolojik olarak ihtiyaç duymak, o maddeye adeta bağlanmaktır (Statt, 1998). Bağımlılık, sonucu ne olursa olsun bir davranışın tekrarlanma zorunluluğu olarak da tanımlanmıştır (Griffiths, 1995). Bağımlılık yapan davranışların açıklanmasında önemli kavramlardan bir tanesi de “üst biliş” kavramıdır. Bu kavram bağımlılığın başlaması, ilerlemesi noktasında oldukça önem arz etmektedir. Bağımlılık açısından üst biliş kavramı ele alındığında pozitif ve negatif üst biliş olmak üzere iki ayrı kavram ortaya çıkmaktadır (Spada, Caselli, Nikcevic ve Wells, 2015; Spada, Caselli ve Wells, 2013). Pozitif üst biliş kavramı, bağımlılık yaratan durumlar hakkındaki olumlu varsayılan düşüncelerdir. Örneğin sigara kullanan birey kendi kendine “sigara içersem stresim azalır, kendimi daha rahat hissedebilirim” gibi sahte bir olumlu biliş geliştirebilir. Negatif üst biliş kavramı ise bağımlılık yaratan davranışlarla ilgili olumsuz bilişler olarak özetlenebilir. Örneğin aşırı dijital oyun oynayan bireyin “oyuna bu kadar fazla zaman harcamak sosyal çevremden beni uzaklaştırıyor ancak yine de oyun oynamayı bırakamıyorum” ya da “kendimi uyuşmuş hissediyorum, dikkatim gittikçe dağınıklaşıyor, zihnim bulanıklaşıyor, oyun başında zaman geçirdikçe dikkatimi toparlamam, bir şeyler öğrenmem zorlaşacak” gibi düşünceler negatif üst biliş kavramına örnek verilebilir. Ancak negatif üst bilişler, davranışı terk etmeme gibi kabullenmelere zemin hazırlayabilmekte ve bağımlılığın ileri safhalara ilerlemesine sebep olabilmektedir (Spada ve Caselli, 2015). Oyunların dijital ortama taşınması ile birlikte beraberinde “oyun bağımlılığı” kavramı da alan yazına girmiş ve araştırma konusu olmuştur. Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) DSM-V ile birlikte internette oyun oynama bozukluğu kavramına yer vermiştir. Buna göre internette oyun oynama bozukluğunun tanı kriterleri oyunun gündelik hayatın önemli bir kısmını işgal etmesi, gittikçe daha fazla oyun oynama ihtiyacının hissedilmesi (tolerans), sinirlilik, kaygı ve üzüntü gibi geri çekilme belirtilerinin gözlenmesi, oyun oynama davranışının bırakma ya da azaltma girişimlerini başarısız olması (süreklilik/devamlılık), yer değiştirme davranışının ortaya çıkması, zararlı olduğu bilindiği halde aşırı oyun oynama davranışının devam etmesi, başkalarına oyuna ayırdığı zaman ile ilgili yalan söylenmesi, oyunun negatif duygulardan kaçmak amacıyla kullanılması, iş, eğitim ve kariyer fırsatlarının kaybedilmesi olarak belirlenmiştir (APA, 2013). Dijital oyun bağımlılığı, oyun oynama davranışını uzun süre bırakamamak, oyunu yoğun düzeyde gerçek hayat ile ilişkilendirmek, oyun oynamak amacıyla sorumlulukları aksatmak ve yine oyun oynamayı çeşitli diğer etkinliklerin

yerine tercih etmek olarak tanımlanmıştır (Horzum, 2011). Weinstein (2010) dijital oyun bağımlılığı bireyin gündelik hayatını olumsuz yönde etkileyen aşırı ve zorlayıcı dijital oyun kullanımı olarak tanımlamıştır. Dijital oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınmaktadır. Griffiths (2005)'e göre davranışsal bağımlılığın temel unsurları dikkat çekme, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma, nüksetme ve duygu durum değişikliğidir.

Bununla birlikte insan beyninin nörokimyası göz önüne alındığında, tıpkı bağımlılık yapan maddelerde olduğu gibi video oyunları da beyin kimyasında birtakım değişiklikler yaparak sinir hücrelerinin bilgiyi iletme, alma ve işleme biçimine etki etmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bilgisayarın da ilaçlar ve uyuşturucu maddeler gibi bağımlılık yapabileceği görüşünü ilk olarak Shotton belirtmiştir. Tüm bu nörokimyasal yapının yanında dijital oyun bağımlılığı gözlemlenen bireyler oyuna ulaşamadığında ya da oyun oynayamadığında sinirlilik, huzursuzluk, hırsızlık vb. birçok davranışsal belirti de gösterebilmektedir. Video oyunu oynayan bireylerde alkol ve madde bağımlılığı gibi yaygın bağımlılık türlerindeki belirtilere benzer birçok tipik belirti gözlenebilmektedir (Demirtaş Madran, 2006).

Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü (The National Institute of Media and the Family, NIMF, 2005) çocuk ya da ergen bireyin bilgisayar oyunu oynarken suçluluk ya da zevk alma gibi yoğun duygular hissetmesi, oyun oynamadığı süreçte oyunu düşünmesi, sosyal yaşamından, okul ve aile hayatından daha çok bilgisayar oyununa zaman harcaması, diğer insanlara çok oyun oynamadığı konusunda yalan söylemesi, oyun oynamadıklarında geri çekilme, kızgınlık, depresyon gibi duygular yaşaması, uykusuzluk, bilek ağrısı, göz kuruluğundan şikayet etmesi, öğün atlaması ve kişisel hijyene dikkat etmemesi durumunda bilgisayar oyunu bağımlısı olma riski taşıdığını belirtmiştir. Oyun bağımlılığında madde bağımlılığında olduğu gibi, birey oyunu kontrolsüzce oyun oynar ve oyuna sosyal hayatından/ gündelik uğraşlarından daha fazla zaman ayırır. Oyun oynamadığında ya da oynayamadığında psikolojik ve fizyolojik semptomlar birlikte gözlemlenir. Birey oyuna giderek daha fazla zaman ayırmaya ihtiyaç duyar. Ayrıca sosyal izolasyon da bu sürecin bir parçası olarak dikkat çekmektedir.

Oyunların bağımlılık yapma nedenleri araştırmacılar tarafından merak edilen konuların başında gelmektedir. Sherry, Lucas vd. (2006)'e göre oyun oynamak, rekabet ortamı hazırladığı, sosyal iletişim ve çeşitlilik sağladığı, düşsel ortam yarattığı için tercih edilmektedir. Ünal ve Çağıltay (2005)'a göre ise oyun oynamak bireyin gerçek hayattan kaçmasına, dinlenmesine, zaman geçirmesine ve özgür olmasına hizmet etmektedir.

Günümüzde teknolojik gelişmelerin kazandığı ivme göz önünde bulundurulduğunda, yeni bir teknolojiyi satın almanın ya da bir şekilde bu teknolojiye erişmenin de bir o kadar kolaylaştığı anlaşılabacaktır. Gelişen teknolojiler ve dijital medya araçlarının kapsamının artmasıyla beraber, dijital oyun bağımlılığına sahip olan bireylerin sayısının da artacağı belirtilmiştir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014).

1.1.3. Tanımı ve Tarihçesi

Bağımlılık (Addiction), Latince “köleleştirilmiş” anlamına karşılık gelen “addicere” kelimesinden gelmektedir. Bağımlılık kavramının insanlık ile birlikte ortaya çıktığı düşünülebilir. Bu bağlamda bağımlılık kavramı insanlık tarihi kadar eskidir (Çamsarı, 2016). Eski Çin kaynaklarında esrardan faydalı bir bitki olarak bahsedilmektedir. Yine 1860 yılında ABD’de koka bitkisinin yaprağından elde edilen kokainin insanlar tarafından yoğun talep aldığı bilinmektedir (Yancar, 2005). Bağımlılığın birçok farklı tanımı mevcuttur. Bağımlılık, bireyin nesnelere ilişkisinin ya da eylemlerinin sonucunda belirli bir zaman zarfında olan ve devamlılık göstermeyen olumlu duygu durum yaşamasıdır (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Birey bağımlısı olduğu maddeyi bırakmak istese de bırakamamakta, kontrol kaybı yaşamakta, madde ya da davranış olmadan bir hayat sürdürememekte, miktarı giderek artırmakta ve yoksunluk hissetmekte, madde ya da davranışa erişimi olmadığında arayışa girmektedir (Bat ve Kayacan 2016; Dinç ve Kodaman 2016; Korkmaz, 2017; Ögel, 2017). Yine bağımlılık bireyin bir davranışa karşı kendisini kontrol edememesi olarak tanımlanmıştır (Egger ve Rauterberg, 1996). Kontrol kaybının olması, davranışın ya da madde miktarının giderek artırılması, yoksunluk hissedilmesi ve maddeye ya da davranışa erişim için arayış içinde olunması bağımlılık ile ilgili tüm bu tanımlamaların ortak noktası olarak göze çarpmaktadır. Çetinkaya (2013) bağımlılığı “davranışsal bağımlılık” ve “fiziksel bağımlılık” olarak ikiye ayırmıştır. Shaffer, Hall ve Bilt (2000) bağımlılığı “bir şeyi çok şiddetli istemek”, “zaman olgusunu kaybetmek” ve “saplantılı bir şekilde istemek” olarak üçlü şekilde sınıflandırma yoluna gitmiştir. Bu ayrıntılı tanımlama çalışmaları ile birlikte günümüzde bağımlılık kavramının alt başlıkları da daha detaylı tanımlanabilmektedir. Cep telefonu bağımlılığı (Griffiths, 1999), internet bağımlılığı (Griffiths, 1999), çevrimiçi oyun bağımlılığı

(Peltoniemi, 2002) gibi daha detaylı ve spesifik tanımlamalar bu tanımlamalara örnek verilebilir.

Bağımlılık yapan bir maddenin kullanılması ya da davranışın sergilenmesi zamanla bireyin yaşamında daha çok yer tutar. Bireyin kendisine ayırdığı zaman azalır, çevresi ile ilişkileri olumsuz etkilenir. Birtakım fiziksel hasarlar beraberinde gelir, birey ruhsal açıdan da izole bir hale gelir ve bundan da olumsuz etkilenir (Dinç ve Kodaman, 2016; Fırıncık, 2016).

Tüm bunlarla beraber tarihsel sürece bakıldığında patolojik bağımlılıklar (kumar bağımlılığı, alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı) bilimsel açıdan daha çok odak noktası iken günümüze yaklaştığında davranış temelli bağımlılıkların (cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı vb.) daha çok ilgi çektiği ifade edilebilir (Öztürk, 2018). Griffiths (1999), davranışsal bağımlılıkların da olabileceği, bağımlılığın sadece kimyasal durumlarla ilişkili olmadığını ilk olarak ifade eden bilim insanlarından birisidir. Griffiths (1999), insanların doksanlı yıllarda televizyona bağımlı bir hale geldiklerini ancak nispeten pasif olduklarını, bilgisayar kullanımı ile birlikte ise insanların daha aktif bir konumda olmaya başladıklarını vurgulamıştır.

Davranışsal bağımlılık kapsamında ele alınan çevrimiçi oyun bağımlılığı/ dijital oyun bağımlılığı kavramları günümüz araştırmalarında çalışılan önemli kavramlardan olmuştur. Oyunların, çocuklara olumlu etkileri vardır (Dündar, Güllü, Arslan ve Murathan, 2012; Horzum, 2011; Nicolopolou, 2004). Ancak oyunların belirli kuralları ve nitelikleri olduğunda bu oyunların bir faydası olması beklenir. Çocukların sosyalleşmesi, empati yeteneği geliştirmesi, toplumsal normları içselleştirmesi ve kendini denemesi açısından fırsatlar sunar. Çocukların dil, paylaşma ve sosyalleşme becerileri böylece gelişim gösterir (Horzum, 2011). Ancak oyunlar işlevsiz olduğunda, bir amaca hizmet etmediğinde biyolojik ve psikolojik açıdan bireye zarar verebilmekte ve zamanının büyük bir çoğunluğunu işgal edebilmektedir (Wan ve Chiou, 2006). Teknolojik gelişmeler ve bu gelişmeler ışığında teknolojiye erişim kolaylaşması oyunların da değişmesine sebep olmuştur. Sokaklarda oynan oyunların yerinin konsol ve bilgisayar oyunları almış, bu oyunlar çeşitlilik göstermeye başlamıştır. Strateji oyunları, yarış oyunları, spor oyunları vb. birçok kategoride oyunlar üretilmeye başlanmış ve bu oyunlar internet teknolojisinin de entegrasyonu ile çevrimiçi ve çok oyunculu bir kimliğe bürünerek oyuncuların tüm sosyalleşme faaliyetlerini sanal ortamda gerçekleştirdikleri ve başında zamanlarının büyük çoğunluğunu harcadıkları bir mecra haline gelmiştir.

Çevrimiçi dijital oyunların tarihi University of Massachusetts'te geliştirilen Spacewar oyunu ile başlamaktadır. ABD'den sonra Rusya da Alexey Pazhitnov'un geliştirdiği tetris ile oyun sektörüne giriş yapmıştır. 1958 yılında Tennis for Two (iki kişilik tenis) oyunu piyasaya sürülmüştür. 1962 yılında PDP-1 bilgisayarları için Spacewar (uzay savaşı) üretilmiştir (Yılmaz ve Çağıltay, 2004, s.2).

Oyuncular, oyunlardan elde ettikleri ödülleri oyunun kendisinden daha çok önemsemekte ve arzu etmektedirler. Her bölümün sonundaki kazanım için yoğun istek duymaktadırlar (Tahiroğlu, Çelik, Şeydaoğlu, Uzel ve Altunbaş, 2010). Bu isteklilik hali bağımlılığın tüm tanımlamalarında ortak olarak yer alan zamanın çoğunu davranışa ayırmak, kontrolü kaybetmek, şiddetli bir şekilde davranışı eyleme dökmeyi istemek, bırakamamak gibi süreçlerin gelişmesinde kilit rol oynamaktadır. Çevrimiçi oyun bağımlıları, oyunda ilerlemek amacıyla saatlerini, günlerini bilgisayar başında harcayan oyunculardır (Kaya, 2013). Zamanın büyük bir bölümünü oyun ile harcamak beraberinde iş/egitim yaşamında aksama yaşanması, sosyal izolasyonun gerçekleşmesi, öz denetimin kaybedilmesi, kontrolün kaybedilmesi, öz bakıma ayrılan zamanın ve verilen önemin azalması, aile ve sosyal çevreyle olan bağlılığın azalması/ yok olması, içe kapanık ve depresif bir ruh halinin ortaya çıkması gibi birtakım psikososyal problemleri de beraberinde getirmektedir.

Günümüz teknolojisi ile birlikte akıllı televizyonlar, akıllı telefonlar, internet tabanlı mobil oyun uygulamaları, yine bilgisayar teknolojisinin gelişmesiyle sayısı artan farklı kategorideki birçok çevrimiçi oyun hayatımıza girmiştir. Dünya üzerinde geniş kitleler tarafından kullanılmakta olan bu oyunlar, eskiye oranla daha kolay elde edilebilmektedir.

1.1.4. Tanı Kriterleri

Oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılık kapsamına girmektedir. Bu nedenle oyun bağımlılığını anlayabilmek için davranışsal bağımlılıkların doğasını anlamak ve tanı kriterlerini incelemek gerekmektedir. Bireyler gündelik hayat içerisinde birçok davranışı sıkça sergilemektedir. Hatta sıkça tekrarlanan bu davranışlar alışkanlıklar haline gelebilmektedir. Bu noktada bağımlılık geliştirilen davranışlar ile alışkanlıklar/rutinler arasındaki farkları belirleyecek tanı ölçütleri koymak elzemdir. Griffiths'e göre, davranışsal bağımlılığın tanı ölçütlerini şunlardır:

Belirginlik/ Barizlik: Davranış zamanının büyük çoğunluğunu almaktadır. Birey için olmazsa olmaz gibidir.

Duygu durum değişimleri: Bağımlılık yapan davranışı sergileyen bireyin, durumunun kötüye gittiğini fark etmesiyle pişmanlık hissetmesidir.

Tolerans: Bireyin bağımlılık yapan davranışını giderek artırmasıdır.

Yoksunluk Sendromu: Bağımlısı olduğu davranışı sergileyemeyen bireyde gözlemlenen psikolojik ya da fizyolojik semptomlardır. Sinirlilik, kaygı ve çaresizlik hissiyatı psikolojik belirtilere, titreme, baş ağrısı vb. belirtiler ise fizyolojik belirtilere örnek verilebilir.

Çatışma: Bağımlılık geliştiren birey, yaşamın diğer alanlarına (iş, aile, dostluklar vb.) yeterli zamanı ayırmadığı için bu alanlarda başarısızlığa uğrar, bununla birlikte bu alanda kendi iç dünyasında ya da bu alanlar kapsamında ilişkide olduğu diğer bireylerle sıkça çatışma yaşar.

Nüksetme: Birey bağımlılık yapan davranışı terk etmeye karar verdikten kısa süre sonra davranışı tekrar sergilemeye başlar. Kontrolü kaybeden birey, ne kadar direnmek isterse dirensin kendisini tekrar davranışı sergilerken bulur.

Bununla birlikte araştırmacılar oyun bağımlılığının sadece oyuna ayrılan zaman ile ölçülemeyeceğini belirtmişlerdir (Gentile ve ark., 2011). Oyuna ayrılan süre kadar bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak bu durumdan ne ölçüde negatif etkilendiği de son derece önem arz etmektedir (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014).

Ayrıca bir bağımlılıktan söz edebilmek için nüksetme, tolerans geliştirme yoksunluk belirtileri yaşama gibi durumların gözlemlenmesi de gerekmektedir. Bağımlılık kavramı ve madde ve davranış bağımlılıkları ile ilgili tüm tanımlamalarda ortak nokta olarak karşımıza çıkan kavramlar bunlardır.

Lemmens ve arkadaşlarının 2009 yılında yürüttüğü bir çalışmaya göre oyun bağımlılığının kriterleri şunlardır:

Belirgin: Oyun bireyin hayatının merkezindedir. Bireyin düşüncelerinin hemen hepsinde yer almaktadır ve birey oyun oynamayı düşünür ve bunun için plan yapar.

Dayanıklılık: Birey eyleme geçtikten sonra planladığı süreden daha fazla zaman dilimini oyun başında geçirir.

Durum değiştirme: Gerçek hayattaki problemlerden kaçış için birey oyun oynamayı tercih eder.

Geri çekilme: Birey oyun süresini azaltma girişiminde bulunduğunda, oyun oynamayı tamamen bırakmak istediğinde psikolojik ve fiziksel yakınmalar gözlenmektedir.

Nüksetme: Birey oyun oynayamadığında ya da oyun oynama ihtiyacı hissettiğinde karamsar, sinirli ve tepkisel bir yapı gösterir.

Çatışma: Bireyin sosyal ağının ve sosyal ilişkilerinin zayıflaması ile sonuçlanır. Karşısındaki bireylere karşı kırıncı söz ve eylemler sarf edebilir, tepkisel davranabilir ve çevresine yalan söyleyebilir.

Sorunlar: Bireyin öz bakım becerileri düşebilir. Birey öz bakıma ayracağı zamanını da oyun başında geçirebilir. Sürekli aynı pozisyonda oturulması, aynı hareketlerin sergilenmesi, uzun süreli hareketsizlik, gözlün sürekli olarak bilgisayar ekranına bakması ve ekrandan yayılan ışığa maruz kalması, fiziksel birtakım problemlere de yol açabilir.

DSM-V'e göre oyun bağımlılığı tanımlanırken, en az 12 ay zaman zarfında aşağıda belirtilen 9 semptomun 5'inin bireyde gözlenmesi gerekmektedir. İnternet oyunlarıyla çok meşgul olmak, oyundan uzaklaşıldığında çekilme semptomları yaşamak, oyun oynama ihtiyacının giderek artması, oyun oynamayı durdurmada başarısız deneme girişimleri, bireyin daha önce ilgilendiği hobilerine ve eğlence faaliyetlerine gösterdiği ilginin giderek azalması, bireyin psikolojik sorunları olduğunun farkında olmasına rağmen internet oyunu oynamak istemesi, oyun başında geçirdiği süre hakkında etrafındakileri kandırması, negatif duygu durumdan uzaklaşmak için internet oyunu oynamak, kendisi için önemli bir işi, eğitim ya da kariyer fırsatını oyun oynamak için tehlikeye atmak ya da kaybetmek ("American Psychiatric Assocation", 2013). Günümüz teknolojik gelişmeleri göz önüne alındığında tanı kriterlerinin daha anlamlı sonuçlar verebilmesi için araştırmacılar öncelikle oyun bağımlılığı üzerine daha çok bilimsel araştırma yapılması gerektiğini savunmaktadırlar. Nitelikli bilimsel araştırmaların sayısı arttıka tanı kriterlerinin yordayıcı gücü de artacağına inanmaktadırlar. Bununla birlikte tanı kriterlerini yönlendirici bulunmuştur (Griffiths, 2017; Kardefelt-Winther, 2014).

1.1.5. Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Video oyunu ilk olarak PDP-1 bilgisayarları için üretilen “Spacewar (Uzay Savaşı)” dır (Yılmaz ve Çağıltay,2004, s2.). 1978’de ABD’de ilk oyun konsolu olan Magnavox Odyssey piyasaya çıkmıştır. 1981’de Namco firması tarafından Pacman, Nintendo firması tarafından ise Donkey-Kong oyununu çıkarılmıştır. 1970-1980 yılları arasında Arcade Video Game oldukça popüler olmuştur ve insanlar gelirlerinin büyük kısmını bu oyunlara harcamıştır (Fox, 2002; akt. Yılmaz ve Çağıltay, 2004).

Bilgisayar oyunlarının ön plana çıkan en önemli özelliklerinden bir tanesi de kurgusal bir karakterin yaşamını konu almasıdır. Oyuncu, bu karakter ile adeta özdeşleşmekte, kazanımları elde etmek amacıyla zamanının büyük çoğunluğunu oyun başında geçirmektedir. Oyunda yer alan karakterin hikayesini tamamlamak önemlidir (Yılmaz ve Çağıltay, 2004). Oyuncu açısından bakıldığında oyuncuda kazanılan ödülleri kendi adına kazanıyormuşçasına bir düşünce hâkim olmaktadır. Bu da rekabet ortamı oluşmasına ve yoğun miktarda haz yaşanmasına yol açmaktadır, bu iki faktör de bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirilmesinde önemli etkenler olarak görülmektedir. (Griffiths ve Hunt, 1995). Bu kazanımların büyük çoğunluğu gerçek hayatta kolaylıkla elde edilemeyecek miktarda para, şöhret, ev, araba vb. nesnelere dönüşmektedir. Bununla birlikte oyunlar birey için gerçek hayatta ifade edilemeyen duyguların ifade edildiği, giderilemeyen ihtiyaçların giderildiği ve içsel gerilimin azaltıldığı bir mecra haline alır. Şiddet içerikli oyunlar öfkenin giderildiği ve gerçek hayatta uygulanamayacak, uygulanmaya kalkışıldığında bireyin cezai yaptırımlarla karşı karşıya kalabileceği şiddet senaryolarına sahiptir. Ödül-ceza mekanizması da bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirilmesinde yadsınamaz bir gerçektir. Ayrıca gerçek hayattan farklı olarak ödülün kaybedilmesi durumunda tekrar tekrar deneme şansı vardır (Kirriemuir, 2002). Birey için gerçek yaşantıya kıyasla oyunlarda çok daha kolay elde edilebilir kazançlar, bireyin gerçeklik karşısında sanal dünyayı tercih etmesine neden olur. Oyun, bireyin gerçek dünyanın zorluklarından kaçınmasına olanak sağlayan bir güvenli liman işlevine bürünür. Bununla birlikte düşük özgüven, kayıp, yalnızlık, stres gibi duygular ve çeşitli bilişsel çarpıtmalar (örneğin; “Çevrimiçi oyun dünyası bana saygı duyulan tek yer, Sanal dünyada kendimi buluyorum, Gerçek hayata kıyasla burada daha başarılı ve mutluyum”) da dijital oyun bağımlılığını tetikleyebilmektedir (Liu ve Peng, 2009).

1.1.6. Oyun Bağımlılığı ile İlişkili Kavramlar

Literatüre bakıldığında kimyasal ya da davranışsal bağımlılıklarda, kullanılan maddenin ya da sergilenen davranışın, aynı etkiyi bırakabilmesi için aynı miktarda kullanılmasının ya da sergilenmesinin yeterli olmadığı gözlenmektedir. Bu noktada, tıpkı kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da tolerans kavramından söz edilebilmektedir. Tolerans, bağımlı olan bireylerin, aynı etkiyi elde edebilmek için daha fazla maddeye/davranışa yönelmesidir (Ögel, 2017). Oyun bağımlılığında da benzer bir durum söz konusudur. Oyun başında harcanan süre giderek artmaktadır. Bazı durumlarda birey davranışı terk etmek istese bile bir süre sonra davranış tekrar alevlenmekte, öncekine kıyasla daha fazla sergilenmektedir. Birey davranışı sergilemediği dönem içerisinde bile zihninde oyun oynamayı hayal eder, oyunla ilgili düşünceler, imgeler, çeşitli senaryolar ve sahneler zihninde yer alır. Bununla birlikte bireyin öz bakım becerileri gerileyebilmektedir. Birey, kendisine ayırması gereken zamanın büyük çoğunluğunu oyun başında geçirdiğinden öz bakım becerilerinin düşmesi kaçınılmazdır. Psikolojik semptomlardan bir diğeri de oyun başında oldukça uzun zaman geçiren bireyin sosyal ağının daralması ve ilişkilerinin bu durumdan olumsuz etkilenmesidir. Sosyal izolasyon beraberinde depresif belirtileri de getirebilmektedir. Bununla birlikte saldırgan davranışlar, yalan söyleme, titreme, baş ağrısı gibi semptomlar da yoksunluk esnasında gözlenebilmektedir.

Griffiths'e (1999) göre tolerans aynı etkiyi elde edebilmek için davranışın dozunun artırılmasıdır. Davranışsal bağımlılıklarda sönme yaşansa da yıllar sonrasında bile davranışın tekrar geri gelme ihtimali oldukça yüksektir. Oyun bağımlılığı da bu noktada benzer bir yapı teşkil etmektedir. Terk edilen oyun oynama davranışı, bir süre sonra yeniden alevlenebilir ve kişinin hayatında öncelikli hedefler arasına yerleşebilir. Böylesi bir durumda kişinin sosyal çevresinin, iş hayatının ve kendisine ayırdığı zamanın azalır. Lemmens (2009), oyunun bireyin hayatındaki tüm ihtiyaçların önüne geçmesini belirginlik kavramı ile açıklamıştır.

Bazı durumlarda ise gerçek hayatta elde edilemeyen kazanımların elde edilmesine hizmet eden bir araç olarak oyuna bağımlılık gelişebilir. Oyun, gerçek hayatın sınırlılıklarından ve zorluklarından bir kaçış yoludur. Bu işleviyle bireyi gerçek hayatta alması gereken risklerden, görev ve sorumluluklardan uzaklaştırabilir ve bireyin konfor alanı içerisinde kalmasını sağlar. Birey oyunda yönlendirdiği karakter ile özdeşleşir, servet yapabilir, gerçek hayatta ulaşabilmenin oldukça uzun bir zaman ve emek istediği birtakım varlıkları elde edebilir. Birey için baş edilmesi güç ödevlerden, işlerden, sosyal ilişkilerden ise oyunlar daha keyif vericidir. Bununla beraber daha çok şiddet temalı

oyunlarda, gerçek hayatta sergilenemeyen şiddet içerikli davranışlar oyunlar aracılığıyla ifade edilebilir ve birey bu yolla gerilimini azaltabilir. Üstelik gerçek hayatta karşı karşıya kalabileceği yasal yaptırımlardan kaçış söz konusu değilken, oyun senaryosu içerisinde kaçış mümkün bir şeydir.

1.2.Psikolojik Semptomlar

Beyinde bireye mutluluk veren aktiviteler limbik sisteme kaydedilmektedir (Yeltepe Ercan, 2013). Böylece bireyler, haz veren etkinlikleri tekrar gerçekleştirmek, haz veren maddeleri tekrar kullanmak ve aynı keyfi alabilme amacı güderler. Demirtaş Madran (2006), alkol bağımlılığı ya da uyuşturucu bağımlılığı olan bireylerde gözlemlenen semptomların dijital oyun bağımlılığı görülen bireylerde de gözlemlendiğini ifade etmiştir. Griffiths, internet ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili 2012 yılına kadar nörolojik görüntüleme teknikleri kullanılarak yapılmış 18 çalışmayı sistematik olarak incelemiştir. Bu incelemesinde dijital oyun bağımlılığı ile bağımlılığın farklı türleri arasında moleküler, nöral durumlar ve davranışsal düzeyde benzerliklerin olduğu göstermiştir (Kuss, 2013). Dijital oyun bağımlılığında da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi tolerans geliştirme kavramı görülmektedir. Tolerans, bağımlı bireyin aynı etkiyi elde edebilmek adına daha fazla madde miktarına ihtiyaç duyması olarak tanımlanmıştır (Ögel, 2017). Oyun bağımlılarında da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi ortak gözlemlenen bir diğer kavram da yoksunluk belirtisidir. Yoksunluk belirtileri Lemmens (2009)'e göre gerginlik, titreme ve öfke durumu olarak tanımlanmaktadır. Houghton, Milner, West, Douglas, Lawrence, Whiting, Tannock, Durkin (2004) tarafından yürütülmüş çalışmada, bilgisayar ortamında oynanan dijital oyunlarının beyinde dopamin miktarını arttırdığı, bu durumun da çocuklarda hiperaktivite bozukluğuna neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Oyun oynama süresinin normalden fazla olması bedensel ve mental problemlere yol açmaktadır. Bireylerde kas problemleri, duruş bozuklukları gibi fiziksel hasarlar meydana gelebilmektedir. Bu süreçte psikolojik boyut ele alındığında bireylerde tedirginlik ve anksiyete görülebilmektedir. Zihinsel rahatsızlıkların yanında bireylerde sosyal geri çekilme, şişmanlık, epilepsi ortaya çıkmaktadır (Zamani vd., 2009, s.99). Griffiths'e göre dijital oyun bağımlılığı yedi madde ile tanımlanır (Griffiths ve Davies, 2005). Dijital oyun bağımlısı olan kişi oyuna aşırı önem atfetmeye başlar. Zihin sürekli olarak oyun ile meşgul olmaktadır. Duygusal bağlamda şiddetli bir istek görülür. Davranışsal olarak ise aşırı oyun oynama davranışı

ortaya çıkar. Bu noktada zaman kavramı önemini yitirmiştir. Maddenin kötüye kullanımında olduğu gibi burada da benzer süreçler gözlemlenmektedir. Oyuna harcanan süre arttıkça tolerans gelişmesi hızlanmaktadır (Ögel, 2012; Van Roij ve ark., 2011). Oyuna erişemeyen bireylerde genel olarak öfkeli, tedirgin, saldırgan bazen de içe kapanma ve depresif duygu hali gözlemlenebilmektedir. Oyun oynamasına engel olacak kişilere ve durumlara karşı öfke besleyebilir hatta bu kişilerle ilişkilerini kesebilir, onlardan uzaklaşabilir. Bağımlı olan bireylerde dijital oyun gerçek hayatta aşılması güç problemlerden kaçış yoludur. Çökkünlük, tedirginlik, suçluluk gibi duyguların yerini oyunun verdiği haz alır ve birey böylece rahatlamış olur. Yine dijital oyun bağımlılığında diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bırakma ya da bıraktırma çabaları oyun oynama isteğinin aşırı derecede alevlenmesine ve daha yoğun sergilenmesine neden olmaktadır. Bu dönemlerde engellenen bağımlı birey çevresine karşı da oldukça öfkeli olabilmektedir. Dijital oyun bağımlılarında sık gözlemlenen bir diğer durum ise bilgisayarda ne ile uğraştığı ya da oyunlara ne kadar zaman ayırdığı konusunda yakın çevreye yalan söylemektir. Sözlü ya da fiziksel kavgalar da bu çatışma sürecinde meydana gelebilmektedir. Uyku, öz bakım vb. faktörler bağımlı birey tarafından ihmal edilebilmektedir. Bireylerin iş ya da sosyal hayatında ciddi bir çekilme yaşaması ve zamanının büyük kısmını statü kazanma ya da en iyisi olma uğruna oyuna harcaması beraberinde ayrılıklar, boşanmalar, iş kayıplarını getirebilmektedir (Griffiths ve Davies, 2005). Tüm bu süreçler göz önünde bulundurulduğunda, dijital oyun bağımlısı olan bireylerin depresif duygulara daha yatkın hale geldiği yorumu yapılabilir,

Dijital oyun bağımlısı olan bireylerde yalnızlık (Wack ve Tantleff-Dunn 2009), depresyon (Mentzoni ve ark., 2011), saldırganlık (Anderson ve Carnagey, 2009) ve anksiyete (Gentile ve ark., 2004), olumlu sosyal davranışlarda azalma (Greitemeyer ve Müge, 2014), dikkat problemleri (Chan ve Rabinowitz, 2006) gözlemlenmektedir.

1.2.1. Değerlendirme Ölçekleri

1.2.1.1. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI), Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, yine geçerlik ve güvenilirlik çalışması Derogatis (1992) tarafından yapılmıştır. 719 psikiyatrik hasta üzerinde yapılan bu çalışmada, dokuz alt ölçek için iç tutarlılık katsayısı .71 (psikotizm) ile .85 (depresyon) aralığında değişmektedir. Ayrıca

normal 60 yetişkin üzerinde iki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları $r=.68$ (somatizasyon) ve $r=.91$ (fobik anksiyete) aralığında değişmektedir (Şahin ve ark., 2002). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır.

Kısa Semptom Envanteri (KSE), beşli likert tipi öz bildirim (self-report) tarzı bir ölçektir. Beş alt boyut ve toplam 53 maddeden oluşmaktadır. Genel psikopatolojileri saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Bireylerden her maddede bulunan “neredeyse hiçbir zaman”, “bazen”, “yaklaşık yarı yarıya”, “çoğu zaman”, “neredeyse her zaman” seçeneklerinden kendileri için en uygun olan seçeneği işaretlemeleri istenir. KSE’nin 53 maddesinden 13 tane maddesi “anksiyete” boyutunu, 12 tane madde “depresyon” boyutunu, 12 tane madde “olumsuz benlik” boyutunu, 9 tane madde “somatizasyon” boyutunu, 7 tane madde ise “hostilizasyon” boyutunu ölçmektedir.

1.2.2. Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Teknolojinin ilerlemesi, insanoğlunun giderek büyüyen bilgi birikimi, yaşam standartlarının, kültürel yapıların ve beraberinde birçok alışkanlığın değişmesine yol açmıştır. Oyunlar da bu değişim ve gelişimlerden etkilenmiş, dünya oyunlar vasıtasıyla sanal ortama taşınarak hem çeşitlenmiş hem de giderek büyüyen bir sektör haline gelmiştir (Ünal ve Çağıltay, 2005). Oyun yazılımı sektörü son 30 yıl içerisinde yıllık 20 milyon liralık geliri olan bir endüstri haline gelmiştir (Kirriemuir, 2002). Eğlence Yazılımları Birliği’nin (ESA) (2013) araştırma sonucuna göre dünyada en çok strateji oyunları tercih edilirken, %31,9 luk payı ile aksiyon/macera kategorisindeki oyunlar en çok tercih edilen ikinci oyun kategorisi olarak saptanmıştır.

Ülkemizde oyun bağımlılığı üzerine yapılmış birçok çalışma mevcuttur. Irmak (2014)’ın 865 ergen ile gerçekleştirdiği çalışmada bağımlılık oranı %28,8 olarak tespit edilmiştir. Horzum (2011)’un ilköğretim 3.,4. Ve 5. sınıf düzeyinden 100’er öğrenciyle yürüttüğü çalışmada erkek ve sosyoekonomik düzeyi (SED) yüksek olan katılımcıların bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeyleri de yüksek olarak saptanmıştır. Ayhan ve Çavuş (2015) Aksaray ilinde 386 lise öğrencisinin katıldığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile cinsiyet, SED, oyunlara harcanan meblağ, sınıf düzeyi bakımından bir farklılaşma olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, örneklemden erkek öğrencilerin oyun bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Şahin ve Tuğrul (2012) ilköğretim 4 ve 5. Sınıf öğrencilerinin

bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeyini araştırmıştır. Toplamda 372 katılımcının olduğu çalışma sonuçlarına göre erkeklerin kızlara oranla bilgisayar oyunlarına daha bağımlı olduğu, bilgisayarı olanların olmayanlara kıyasla daha bağımlı olduğu ve annenin/bakım verenin eğitim seviyesi arttıkça bu düzeydeki çocuklarda bilgisayar oyunlarına bağımlı olma düzeyinin arttığı ortaya konulmuştur. Gentile, Choo ve Liau (2011), dijital oyun bağımlılığı ile depresyon ve okul başarısı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek amacıyla iki yıllık süre zarfında Singapurlu 3034 çocuk ve ergeni gözlemlemiş, dijital oyuna bağımlı hale gelen katılımcılarda depresyon, sosyal fobi, kaygı gözlenmiş, aynı zamanda bu bireylerin akademik başarısı bozulmuştur. Öte yandan bağımlı iken normal düzeyde oyun oynamaya başlayan bireylerin depresyon, sosyal fobi, kaygı vb. durumlarında tam ersi bir durum belirlenirken, akademik başarılarının da arttığı saptanmıştır. İspanya’da 20-29 yaş grubundan 490 katılımcıyla yürütülen bilimsel araştırmada video oyunu oynama ile bireyin sosyal benlik değerlendirmesi arasında negatif bir ilişki olduğu sonucu ortaya konulmuştur (Chacon, Zurita, Espejo, Martinez ve Ruiz-Rico, 2017). Chiu Lee ve Huang (2004) Tayvan’da çocuklar ve gençlerde oyun bağımlılığı ile düşmanlık, sosyal beceri ve akademik başarı arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla bilimsel çalışma yürütmüştür. Araştırmanın bulgularına göre video oyunu oynayan grubun daha fazla düşmanca olduğu saptanmıştır.

1.3. Anadolu Bölgesi Özellikleri

İstatistiki bölge birimleri sınıflamasında Anadolu Bölgesi, Batı Anadolu (TR5), Orta Anadolu (TR7), Kuzeydoğu Anadolu (TRA), Ortadoğu Anadolu (TRB) ve Güneydoğu Anadolu (TRC) alt bölgelerine ayrılmıştır. Bölgeye ait TÜİK verilerine bakıldığında Batı Anadolu’da 67 belediye, 62 ilçe ve 159 köy, Orta Anadolu’da 171 belediye, 85 ilçe ve 2711 köy, Kuzeydoğu Anadolu’da 84 belediye, 58 ilçe ve 2034 köy, Güneydoğu Anadolu’da ise yerleşim birimlerinin sayısı 118 belediye, 82 ilçe ve 1395 köy olarak tespit edilmiştir. Son olarak Ortadoğu Anadolu’da 110 belediye, 70 ilçe ve 2100 köy olarak kaydedilmiştir (TÜİK, 2017). Yine TÜİK (2017) verilerine göre Batı Anadolu’da kilometrekareye 109, Orta Anadolu’da kilometrekareye 44, Kuzeydoğu Anadolu’da 31, Ortadoğu Anadolu’da 50, Güneydoğu Anadolu’da 115 kişi düşmektedir. TÜİK (2017)’e göre Batı Anadolu’da hane halkı büyüklüğü 3,2, Orta Anadolu’da hane halkı büyüklüğü 3,4, Kuzeydoğu Anadolu’da 4,1 ve Ortadoğu Anadolu’da 4,3, Güneydoğu Anadolu’da 5 olarak belirlenmiştir. Genç nüfusun (15-24 yaş) toplam nüfus içerisindeki oranı Batı

Anadolu'da %15,8, Orta Anadolu'da %16,8, Kuzeydoğu Anadolu'da %20,7, Ortadoğu Anadolu'da %20, Güneydoğu Anadolu'da %19,5 olarak saptanmıştır (TÜİK, 2017). TÜİK (2017)'e göre Anadolu Bölgesi'ni oluşturan bu alt bölgelerde çocuk nüfusun toplam nüfusa oranı Batı Anadolu'da %26,6, Orta Anadolu'da %28,1, Kuzeydoğu Anadolu'da %34,3, Ortadoğu Anadolu'da %35,7 ve Güneydoğu Anadolu'da %41,5 olarak belirlenmiştir.

Kuzeydoğu Anadolu'da yaşayan bireylerin okuma yazma bilme oranı %93,66, Batı Anadolu'da %97,6, Orta Anadolu'da %96,32, Ortadoğu Anadolu'da %93,77 ve Güneydoğu Anadolu'da %93,19 olarak tespit edilmiştir. Anadolu Bölgesi'nde kadın nüfusa kıyasla erkek nüfusun okuma yazma oranı daha yüksektir (TÜİK, 2017). Ayrıca Batı Anadolu'da istihdam oranı Orta Anadolu'da istihdam oranı %44, Kuzeydoğu Anadolu'da %47,3, Ortadoğu Anadolu'da %44,7 ve Güneydoğu Anadolu'da % bulunmuştur. Yine belirtilen alt bölgelerde işsizlik oranı sırasıyla %11,7, %5,5, %9,9 ve %17 olarak saptanmıştır. TÜİK (2017) verilerine göre Anadolu Bölgesi'nin Batı Anadolu alt bölgesi haricindeki tüm diğer alt bölgeleri göç vermektedir. Batı Anadolu'da net göç hızı %3,4'tür ve diğer alt bölgelerden farklı olarak göç almaktadır. Orta Anadolu'nun net göç hızı %-3,14, Kuzeydoğu Anadolu'nun net göç hızı %-21,12, Ortadoğu Anadolu'nun net göç hızı %-9,01 ve Güneydoğu Anadolu'nun net göç hızı %-3,73 olarak kaydedilmiştir. İktisadi faaliyet kollarına göre istihdam oranlarını Batı Anadolu'da %10,1 tarım, %25,2 sanayi ve %64,7 hizmet sektörü, Orta Anadolu'da %26,8 tarım, %25,7 sanayi ve %47,4 hizmet sektörü oluşturmaktadır. Kuzeydoğu Anadolu'da istihdam oranları %47,2 tarım, %12,7 sanayi ve %40,1 hizmet sektörü, Ortadoğu Anadolu'da %37,7 tarım, %20,5 sanayi ve %41,9 oranıyla da hizmet sektörü istihdam oranlarını meydana getirmektedir (TÜİK, 2017). Kültürel faaliyetler açısından bölge yapısı incelendiğinde Batı Anadolu'da 89, Orta Anadolu'da 24, Kuzeydoğu Anadolu'da 11 ve Ortadoğu Anadolu'da 26 tiyatro salonu, Batı Anadolu'da 16 müze, Orta Anadolu'da 15 müze, Kuzeydoğu Anadolu'da ve Ortadoğu Anadolu'da 8'er müze bulunmaktadır. Ayrıca Batı Anadolu'da 5, Orta Anadolu'da 16, Kuzeydoğu Anadolu'da 2 ve Ortadoğu Anadolu'da 5 ören yeri vardır (TÜİK, 2017).

1.3.1. Epidemiyolojik Çalışmalar

Anadolu Bölgesi'nde dijital oyun bağımlılığı üzerine çeşitli bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Çavuş, Ayhan ve Tuncer'in (2016) yapmış olduğu bilgisayar oyunu ve bağımlılık konulu alan araştırmasının örnekleme Aksaray Üniversitesi'nden seçilmiş 435 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya konu olan öğrencilerin %78,6'sının bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları bakımından herhangi bir sorunu olmadığı, %21,4'ünün ise bağımlılık riski taşıdığı tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından erkek öğrenciler kız öğrencilere kıyasla daha fazla bağımlı bulunmuştur. Yine araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla bilgisayar oyunu için daha fazla harcama yaptığı tespit edilmiştir. Araştırmanın dikkat çekici bir diğer bulgusu ise cinsiyete göre tercih edilen oyun kategorilerinin farklılık göstermesidir. Erkek öğrenciler daha çok aksiyon/ macera kategorisindeki oyunlara yönelirken kız öğrencilerin çoğunlukla zekâ ve eğitsel kategorideki oyunları tercih ettiği bulgulanmıştır. Çakır, Ayas ve Horzum'un (2011) yürütmüş olduğu bir başka çalışmada yine üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıkları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 996 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıfa ve tercihen oynadıkları oyun türüne göre internet ve bilgisayar oyunu bağımlılığı açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir. İnternet ve bilgisayar oyun bağımlılığı puanları ile bilgisayar ve internet bağlantısına sahip olma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelendiği bir başka araştırma Şahin ve Tuğrul (2012) tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Kırşehir il merkezinde bulunan farklı sosyoekonomik düzeyden ve ilköğretim 4. ve 5. sınıf düzeyinden 372 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin bilgisayar oyunu bağımlılık puanı düşük bulunmuştur. Bununla birlikte erkek öğrencilerin kızlara göre, evde bilgisayarı olanların olmayanlara göre, annenin eğitim düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Aydoğdu (2018) Erzincan ilinde bulunan iki ortaokulda öğrenim gören ve dijital oyun oynayan 134 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada, çeşitli değişkenlerin çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını tespit etmeyi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği, 11-12 yaş grubundan çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin 13-14 yaş grubundaki çocuklara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu, kardeş sayısı değişkeni ele alındığında dijital oyun bağımlılığının kardeş sayısına göre

anlamli düzeyde farklılık göstermediği, çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin annenin dijital oyun oynayıp oynamamasına göre anlamli farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Gldağ (2018) yürüttüğü araştırmada lise ğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini demografik özelliklere göre incelemiştir. Araştırmanın evrenini Malatya ilindeki resmi okullarda öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın rneklemine 517 ğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre dijital oyun bağımlılık düzeyi cinsiyete, mobil internet bağlantısına, cep telefonuna sahip olma, bilgisayara sahip olma, anne babanın eğitim düzeyine, gelir durumuna, oyun oynama süresine ve ailenin öğrencinin oynadığı oyunu kontrol etme durumlarına göre değiştiği tespit edilmiştir. Bülbül, Tunç ve Aydil (2018) 446 niversite öğrencisiyle yürüttükleri bir diğer çalışmada niversite ğrencilerinde oyun bağımlılığının kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmacılar bağımlılar, adaylar ve bilinliler olmak üzere örnekleme 3 grup oluşturmuşlardır. Ortaya çıkan üç grup arasında yapılan karşılaştırma analizlerinde gelir, yaş ve kilo değişkenleri açısından herhangi bir farklılığa rastlanmadığı bildirilmiştir. Öte yandan araştırmada bağımlı grubunda yer alan üyelerin üçte ikisini erkeklerin oluşturduğu tespit edilmiştir. Dijital ortamda oyunla tanışma, ilk telefona sahip olma yaşı ve haftalık gerçekleştirilen etkinlik sayısı bakımından gruplar arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Bağımlılık düzeyi arttıka ders çalışma süresinin azaldığı ve genel akademik başarının düştüğü bulgulanmıştır. Bağımlıların ve adayların kendilerini başarısız olarak kabul etmedikleri de önemli bir bulgu olarak bildirilmiştir.

1.3.2. Psikopatolojik zellikleri

Anadolu Bölgesi'nde bölgenin psikopatolojik özelliklerini gözler önüne seren çeşitli bilimsel araştırmalar mevcuttur. Ören ve Gençdoğan (2007)'in yaptığı çalışmada lise düzeyinde 249 ğrenci araştırmaya katılmış, öğrencilerin %47'sinin orta ve ciddi düzeyde depresyonda olduğu saptanmıştır. Cinsiyet yönünden anlamli fark bulunamazken, sınıf düzeyinin artmasıyla birlikte depresyon düzeyinde de anlamli artış saptanmıştır. Tüzer, Zincir, Başterzi, Aydemir, Kısa ve Göka (2003), Ankara'da şizofreni tanısı almış bireylerle yürüttükleri çalışmada aile ortamı ve duygusal dışavurum ile psikiyatrik relapslar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın sonucunda aile içi çatışmaların hastalığın seyrine olumsuz etki ettiğini bulgulanmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre aile ortamı psikopatolojinin önemli bir yordayıcısıdır. zen ve Mert (2011)'in yapmış olduğu

bir diğer araştırmada en az bir yıl evli olan ve psikotik bozukluğu olmayan kadınlarda cinsel işlev bozukluğu varlığı, sıklığı ve etkileyen sosyokültürel faktörler incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre sosyokültürel yapının cinsel yaşamı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Akdemir ve Gökler (2008)'in Ankara'da yürüttüğu bir başka çalışmada Bipolar I tanısı olan 28 anne ya da babanın 36 çocuğu ile herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olmayan 28 anne ya da babanın 33 çocuğu kıyaslanmıştır. Araştırmada ocukların cinsiyeti, yaş ortalamaları, çalışan anne sayısı, aile yapısı ve sosyoekonomik düzeyi farklılık göstermemektedir. Araştırmanın sonucunda bipolar duygudurum bozukluğu olan anne babaların çocuklarında özellikle duygudurum bozuklukları ve yıkıcı davranım bozuklukları olmak üzere çeşitli psikiyatrik bozuklukların gelişme riskinin arttığı gözlenmiştir.



II.BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Teknoloji insanların hayatını oldukça kolaylaştırmıştır. Sağlık, eğitim, iletişim, ulaşım vb. birçok alanda teknolojinin amacına uygun kullanılması insanlık için kıymetli olan zaman kavramının ekonomik kullanılmasını da beraberinde getirmiştir. Hastalıkların tedavi edilmesi, uzak mesafelere ulaşımın kolaylaşması, iletişim ağlarının kalitesinin artırılması vb. gelişmeler de amacına uygun kullanılan teknolojinin ve teknolojik gelişmelerin avantajları arasında sayılabilir.

Tüm bu olumlu özelliklerine rağmen teknolojik gelişmelerin amaçlı ya da amacına uygun kullanılmaması durumunda dezavantajları da mevcuttur. Bağımlılık kavramı, teknolojik gelişmelerle birlikte yeni bir boyut kazanmıştır. Çetinkaya (2013) bağımlılığı “davranışsal bağımlılık” ve “fiziksel bağımlılık” olarak sınıflandırmıştır. Gündelik hayatta çok sık kullandığımız teknolojik aletlere (cep telefonu, bilgisayarlar, oyun konsolları vb.) karşı gelişen bağımlılık, davranışsal bağımlılık kapsamında ele alınmaktadır. Bu tür teknolojik aletlerin geliştirilmesi ile birlikte daha spesifik bağımlılık tanımlamaları yapılmıştır. Örneğin cep telefonu bağımlılığı (Griffiths,1999), internet bağımlılığı (Griffiths, 1999), çevrimiçi oyun bağımlılığı (Peltoniemi, 2002) gibi spesifik tanımlamalar araştırmacılar tarafından literatüre kaydedilmiştir.

Bilgisayar oyunları ve mobil platformlar üzerinden çevrimiçi oynanabilen oyunlar, ödül mekanizmasına dayalıdır. Gerçek yaşamda elde edilmesi güç olan ve zaman, birikim, eğitim vb. birçok farklı değişkeni etkili ve verimli kullanmayı gerektiren kazanımlar bu oyunlar sayesinde kolayca elde edilebilmektedir. Sosyal medya uygulamalarına bağlı olarak da kullanılabilen bazı çevrimiçi oyunlar, oyunculara sosyalleşebilecekleri sanal bir ortam da sunabilmektedir. Oyuncular, gerçek kimliklerini gizli tutabilme opsiyonuna da sahip olduklarından, yüz yüze iletişimde ifade etmekte zorluk yaşayabilecekleri duygu ve düşüncelerini bu yolla ifade edebilmekte ve ihtiyaçlarını giderebilmektedirler. Bununla birlikte sanal ortamda gösterilen zorbalıklarla da son dönemlerde sıkça karşılaşılmaktadır. Özellikle şiddet içerikli oyunlar bireylerin saldırganlık dürtülerini gidermekte ve pekiştirmektedir. Bu durum süreci daha karmaşık

bir hale getirdiği gibi sanal ortamdaki pekiştireçler saldırganlık dürtülerinin gerçek hayatta da uygulanmasına yol açabilmektedir.

Bilgisayar oyunları boş zaman etkinlikleri olarak kullanıldığında bireyi/oyuncuyu rahatlatıcı etki gösterebilmektedir. Bununla birlikte içerik açısından bakıldığında, oyuncunun bilgi dağarcığını besleyecek nitelikte oyunlar da mevcuttur. Ancak oyuncu için patolojik bir durum haline gelmiş bilgisayar oyunları, bireyin davranışları üzerindeki öz denetiminin düşmesine ve negatif duygu durumlarının açığa çıkmasına neden olabilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Yapılan bu araştırmada Anadolu Bölgesi'nde oyun bağımlısı olan bireylerin bağımlılık özellikleriyle psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş aralığı 18-65 yaş olarak belirlenmiştir. Araştırmanın, katılımcılara uygulanan ölçekler üzerinden elde edilen bulgular ışığında sonuçlandırılması düşünülmektedir.

Araştırmanın temel amaçları doğrultusunda birtakım hipotezler oluşturulmuştur. Bu hipotezler şunlardır:

1. Oyun bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasında bir ilişki vardır.
2. Oyun bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık vardır.
3. Oyun bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında bir farklılık vardır.
4. Oyun bağımlılığı ile bireyin sosyodemografik özellikleri farklılık gösterir.

2.2.Araştırma Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmada Anadolu Bölgesi'nde oyun bağımlısı olan bireylerin psikolojik semptomlar ile olan ilişkisi incelenmiştir. Anadolu Bölgesi araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, Davranış Yükü Etkileme Formu ve Kısa Semptom Envanteri ölçekleri kullanılmıştır. Örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabaklı küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 18 yaş ve üzeri katılımcılar araştırmaya dahil edilmiş, araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Toplanan tüm veriler bir araya getirilerek tek bir veri havuzu oluşturulmuştur. Bu veriler SPSS-21 programına yüklenmiştir. Anadolu Bölgesi'nde ikamet eden 6000 kişi araştırmanın örneklemini temsil etmiştir. 6000 kişiden elde edilen veriler analize tabii tutulmuştur. Oyun bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı gibi değişkenleri ve çalışmada kullanılan Kısa

Semptom Envanteri ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05'in altında olan değerler bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

2.2.1. Örneklem

Anadolu Bölgesi içerisinde yaşayan 6000 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %50'si kadın (n=3000), %50'si erkektir (n=3000). Eğitim düzeyi bakımından örneklemin %8,46'sı lisansüstü mezunu, %53,55'i üniversite mezunu, %25,98'i lise mezunu, %5,75'i ortaokul mezunu, %4,81'i ilkokul mezunu, %1,31'i okuryazar ve %0,51'i okuryazar olmayan kesimindedir. Medeni durum bakımından örneklemin %42'si evli, %55,51'i bekar ve %2,45'i boşanma ya da vefat gibi nedenlerden dolayı ayrılmıştır. Hanede çalışan kişi bakımından örneklemin %6,26'sında hanede ücretli bir işte çalışan birey bulunmamakta, %39,05'inde hanede ücretli bir işte çalışan bir kişi bulunmakta, %40,96'sında hanede ücretli bir işte çalışan iki kişi bulunmakta, %10,28'inde hanede ücretli bir işte çalışan üç kişi bulunmakta, %2,16'sında hanede ücretli bir işte çalışan dört kişi bulunmakta, %0,95'inde hanede ücretli bir işte çalışan beş kişi bulunmakta, %0,11'inde hanede ücretli bir işte çalışan altı kişi bulunmaktadır. Örneklemin %62,1'i çocuk sahibi değilken, %10,93'ü bir çocuk, %16,3'ü iki çocuk, %7,76'sı üç çocuk, %1,93'ü dört çocuk, %0,63'ü beş çocuk, %0,31'i altı çocuk sahibidir.

2.2.2. Prosedür

Araştırmadaki katılımcılar okullar, hastaneler, oteller, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, esnaf dükkanları, ortak kamu alanları kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanındaki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımında bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalatılmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya

geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin uygulanması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların ölçekleri yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırdığından yola çıkılarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman kısıtlaması getirilmemiştir. Katılımcılar uygulamanın ardından bilgilendirilmiştir ve ileride çalışmaya dair akıllarında oluşabilecek soruları sormak amacıyla araştırmacının ad soyad, e-mail gibi bilgileri katılımcılarla paylaşılmıştır. Çalışmanın etik kurulu onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul'dan alınmıştır.

Temmuz 2018 tarihinde çalışmaya başlanmıştır. Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanmış excell şablonlarına yapılmıştır. Araştırma sürecinde toplanan tüm veriler sorumlu öğretim üyesine gönderilmiştir. Toplanan bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve veriler SPSS 21 programına yüklenmiştir. Veriler düzenlenmiş, eksik ve hatalı verilerin çıkarılmasıyla 6000 kişinin verileri analize tabi tutulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış sosyodemografik bilgi formu, davranış etkileme yükü formu ve kısa semptom envanteri ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamıştır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışma kısaca açıklanmış, amacına yer verilmiş ve katılımcılardan ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmada kullanılan bu form, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, boy, kilo, medeni durum, eğitim düzeyi vb.) ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Sosyodemografik veri formu 17 sorudan oluşmaktadır. Sorular açık uçlu, evet/hayır, çoktan seçmeli soru şeklinde farklı soru formatlarında sorulmuştur. Katılımcıların bu çalışmaya beraberinde getirdikleri özelliklerini bilmek açısından bu

form önem arz etmektedir. Sosyodemografik veri formunda sorular şu sıra ve şekilde düzenlenmiştir:

Görüşmeye başlanan saat: ...

Cinsiyet: Kadın, Erkek

Doğum yılı: ...

Boy Uzunluğu: ...

Kilo: ...

Eğitim: Okuryazar olma, okuryazar olmama, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, lisansüstü mezunu.

Medeni durum: Evli, Bekar, Ayrılmış (Boşanma ya da vefat ile)

Çocuk sayısı: 0, 1,2,3,4,5,6,7, 8 ve daha fazla

Hanede yaşayan kişi sayısı: 1,2,3,4,5,6,7, 8 veya daha fazla

Hanede ücretli bir işte çalışan kişi sayısı: 1,2,3,4,5,6,7, 8 veya daha fazla

Sigara kullanımı: Evet, Hayır, Bıraktım

Bir günde tüketilen sigara adedi (katılımcı sigara kullanmıyorsa boş bırakabilir): 0-10 tek, 11-20 tek, 21-40 tek, 41'den fazla

Sigara kullanılan yıl sayısı (katılımcı sigara kullanmıyorsa boş bırakabilir): 0-5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl, 21 yıldan fazla

Alkol kullanımı: Evet, Hayır, Bıraktım

Alkol kullanım sıklığı (katılımcı alkol kullanmıyorsa boş bırakabilir): Ayda 1-2 defa, Haftada 1-2 defa, Hemen hemen her gün

Doktor önerisi dışında düzenli olarak kullanılan/ denenilen maddeler: 1.Esrar, 2. Bali, 3. Tiner, 4. Morfin, 5. Kokain, 6. Metamfetamin, 7. Bonzai, 8. Eroin, 9. Ekstazi

Daha önceden psikiyatriste gitme/ muayene olma durumu: Daha önce gitmişim, Halen gidiyorum, Hayır gitmedim

Ruhsatlı/ Ruhsatsız Silah: Silahım yok, Ruhsatlı silahım var, Ruhsatsız silahım var

Güvende hissetmek amaçlı gündelik hayatta yanında taşıdığı alet/aletler: Ateşli silah, Çakı/bıçak, Biber gazı, Elektrikli/ pilli bir cihaz, Kesici/ delici başka bir alet, Hiçbiri.

Engel durumu: Görme engelli, işitme engelli, zihinsel engelli, ortopedik engelli, kronik hastalık, herhangi bir engelim yok.

2.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu:

Bu form, davranışsal bağımlılıklarda ortak olarak gözlemlenen belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerle tetiklendiği, yapılan davranışın giderek artan derecede kişinin yaşamının içinde olduğu, kişi davranışı yapamadığında kişide duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kişinin kendisine, sosyal hayatına ve iş hayatına negatif olarak etki ettiği, kişinin davranışı azaltsa bile bu davranışı sergilemeye geri dönebildiği gösterilmiştir.

Bu özellikler baz alınarak, kumar, alışveriş, sosyal medya, oyun ve cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü derecelendirme (0-10) ile ölçülmesini sağlamak amacıyla Likert tipi bir anket hazırlanmıştır. Bu anket, bu davranışların kişinin hayatında bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, davranışın kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde yorum yapılmaktadır.

2.3.3. Kısa Semptom Envanteri

Kısa semptom envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI), Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, yine geçerlik ve güvenilirlik çalışması Derogatis (1992) tarafından yapılmış bir envanterdir. KSE, Belirti Tarama Listesinin (SCL-90-R) kısaltılmış halidir ve bu kısa form bireyin psikolojik özelliklerini daha güçlü ölçmektedir (Derogatis ve Lazarus, 1994). 719 psikiyatrik hasta üzerinde yapılan çalışmada, dokuz alt ölçek için iç tutarlılık katsayısının .71 (psikotizm) ile .85 (depresyon) aralığında değişmekte olduğu hesaplanmıştır. 60 normal yetişkin üzerinde iki hafta arayla test-tekrar test şeklinde yapılan bir çalışmada, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları $r=.68$ (somatizasyon) ve $r=.91$ (fobik anksiyete) olarak tespit edilmiştir (Şahin ve ark., 2002). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Şahin ve Durak, 3 farklı örneklem grubundan toplanan veriler ile ölçeğin güvenilirlik çalışmasını yürütmüştür. İç tutarlılık hesaplaması sonucunda toplam ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .95 ile .96 arasında değer almaktadır. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayısı ise .55 ile .86 aralığında değişmektedir (Şahin ve ark., 2002).

Kısa semptom envanteri (KSE), beşli likert tipi ve öz bildirim (self-report) tarzında bir ölçektir. Beş alt boyut ve toplamda 53 sorudan meydana gelmektedir. Genel

psikopatolojik durumların saptanması amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Katılımcılardan her bir maddede bulunan, madde içeriğindeki ifadenin katılımcı için ne derece sık görüldüğünü saptamayı amaçlayan “neredeysse hiçbir zaman”, “bazen”, “yaklaşık yarı yarıya”, “çoğu zaman”, “neredeysse her zaman” seçeneklerinden en uygun olanları seçmeleri istenir. KSE’nin 53 maddesinden 13 tanesi “anksiyete”, 12 tanesi “depresyon”, 12 tanesi “olumsuz benlik”, 9 tanesi “somatizasyon” ve 7 tanesi de “hostilizasyon” boyutlarını ölçmektedir. Kısa Semptom Envanteri alt ölçeklerine giren maddeler şunlardır (Şahin ve Durak, 2002):

Anksiyete alt boyutunu oluşturan 13 madde şekil-1’de gösterilmiştir.

Şekil 1: Kısa Semptom Envanteri Anksiyete Alt Boyutu

| Anksiyete |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular |
| 13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları |
| 28. Otobüs, metro, tren gibi vasıtalarla yolculuktan korkmak |
| 31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinlikten uzak kalmaya çalışmak |
| 32. Kafanızın “bomboş” kalması |
| 36. Dikkati toplamada zorlanmak |
| 38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek |
| 42. Diğerlerinin yanındayken çok fazla kendinin farkında olmak |
| 43. Kalabalıklardan rahatsızlık duymak |
| 45. Dehşet ve panik nöbetleri |
| 46. Sık sık tartışmaya girmek |
| 47. Yalnız kaldığında sinirli hissetmek |
| 49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek |

Depresyon alt boyutunu oluşturan 13 madde şekil-2’de gösterilmiştir.

Şekil 2: Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Boyutu

| Depresyon |
|---------------------------------------------------------|
| 9. Yaşamınıza son verme düşünceleri |
| 14. Başka insanlarla beraberken bile yalnız hissetmek |
| 16. Yalnızlık hissetmek |
| 17. Hüzünlü, kederli hissetmek |
| 18. Hiçbir şeye ilgi duymamak |
| 19. Ağlamaklı hissetmek |
| 20. Kolayca incinebilmek, kırılmak |
| 25. Uykuya dalmada güçlük |
| 27. Karar vermede güçlükler |
| 35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları hissetmek |
| 37. Bedenin bazı bölgelerinde güçsüzlük, zayıflık hissi |
| 39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler |

Olumsuz benlik alt boyutunu oluşturan 12 madde şekil-3’te gösterilmiştir.

Şekil 3: Kısa Semptom Envanteri Olumsuz Benlik Alt Boyutu

| Olumsuz Benlik |
|--------------------------------------------------------------------|
| 15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek |
| 21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak |
| 22. Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek |
| 24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu |
| 26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek |
| 34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği |
| 44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak |
| 48. Başarılarınız için diğer insanlardan hiç takdir görmemek |
| 50. Kendini değersiz görmek/ değersizlik duyguları |

| |
|-------------------------------------------------------------|
| 51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi smreceği duygusu |
| 52. Suçluluk duyguları |
| 53. Aklımızda bir bozukluk olduğu fikri |

Somatizasyon alt boyutunu oluşturan 9 madde Şekil-4'te gösterilmiştir.

Şekil 4: Kısa Semptom Envanteri Somatizasyon Alt Boyutu

| |
|--------------------------------------------------------------|
| Somatizasyon |
| 2. Bağımlık, baş dönmesi |
| 5. Olayları hatırlamada güçlük |
| 7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrı |
| 8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu |
| 11. İştahta bozukluklar |
| 23. Mide bozukluğu, bulantı |
| 29. Nefes darlığı, nefessiz kalma |
| 30. Sıcak, soğuk basmaları |
| 33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar |

Hostilite alt boyutunu oluşturan 7 madde Şekil-5'te gösterilmiştir.

Şekil 5: Kısa Semptom Envanteri Hostilite Alt Boyutu

| |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Hostilite |
| 1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali |
| 3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri |
| 4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu |
| 6. Çok kolayca kızıp öfkelenme |
| 10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi |
| 40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği |
| 41. Bir Şeyleri kırma, dökme isteği |

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın kuramsal çerçevesi yerli ve yabancı literatürün taranması ile oluşturulmuştur. 18 yaş ve üzeri yaş grubundan katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunun imzalatılmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Katılımcılar anketleri bireysel olarak doldurmuşlar ve araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Uygulama esnasında yardım isteyen katılımcıların soruları araştırmacı tarafından yanıtlanmıştır. Katılımcılara herhangi bir zaman kısıtlaması getirilmemiştir.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri SPSS-21 kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Oyun bağımlılığı, davranış etkileme yükü formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle davranış etkileme yükü formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alan katılımcılar olarak katılımcılar ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların medyan değeri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayırma işlemi yapılmıştır. Oyun davranışının etki yükü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasındaki fark analizinde tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Oyun bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı değişkenleri ve çalışmada kullanılan kısa semptom envanteri (KSE) nin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer regresyon yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05'in altında olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

III. BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar sosyodemografik bilgilere dair tanımlayıcı verilerle başlamakta ve oyun bağımlılığı ile bireylerin psikolojik semptomları arasındaki ilişkinin regresyon analizi verileri ile devam etmektedir. Son olarak ise oyun bağımlılığı ile bireylerin psikolojik semptomları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 2: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Bireysel Özellikler | N | % |
|----------------------|-------------|------------|
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 3000 | 50.0 |
| Erkek | 3000 | 50.0 |
| Toplam | 6000 | 100 |
| Medeni Durum | | |
| Evli | 2520 | 42,0 |
| Bekâr | 3331 | 55,5 |
| Diğer | 149 | 2,5 |
| Toplam | 6000 | 100 |
| Eğitim Düzeyi | | |

| | | |
|------------------|-------------|------------|
| Okur Yazar Değil | 6 | 0,1 |
| Okur Yazar | 79 | 1,3 |
| İlkokul | 289 | 4,8 |
| Ortaokul | 345 | 5,8 |
| Lise | 1559 | 26,0 |
| Üniversite | 3213 | 53,6 |
| Yüksek Lisans | 509 | 8,5 |
| Toplam | 6000 | 100 |

Tablo 2’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir.6000 katılımcının %50,0’sinin (n=3000) kadınlardan ve %50,0’sinin (n=3000) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %42,0’sinin (n=2520) evli olduğu, %55,5’inin (n=3331) bekâr olduğu ve %2,5’inin (n=149) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0,1’inin (n=6) okuryazar olmadığı, %1,3’ünün (n=79) sadece okuryazar olduğu, %4,8’inin (n=289) İlkokul mezunu, %5,8’inin (n=345) ortaokul mezunu, %26,0’sının (n=1559) Lise mezunu, %53,6’sının (n=3213) Üniversite mezunu ve %8,5’inin (n=509) ise Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 3: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Bireysel Özellikler | N | % |
|----------------------------|-------------|------------|
| Yaş | | |
| 18-23 | 1771 | 29,5 |
| 24-29 | 1596 | 26,6 |
| 30-38 | 1344 | 22,4 |
| 39> | 1286 | 21,4 |
| Toplam | 6000 | 100 |

Tablo 3’te katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %29,5’inin (n=1771) 18-23 yaş arası olduğu, %26,6’sının (n=1596) 24-29 yaş arası olduğu,

%22.4'ünün (n=1344) 30-38 yaş arası olduğu ve %21.4'ünün (n=1286) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya alınan katılımcıların genel yaş ortalaması 31,1 (SS=27,1). Erkeklerin yaş ortalaması 30.6 (SS=10.6), kadınların yaş ortalaması ise 29.6 (SS=10.5)'dir.

Tablo 4: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Kişi Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Bireysel Özellikler | N | % |
|-----------------------------------|-------------|------------|
| Çocuk Sayısı | | |
| 0 | 3726 | 62,1 |
| 1 | 656 | 10,9 |
| 2 ve 3 | 1428 | 23,8 |
| 4> | 190 | 3,1 |
| Toplam | 6000 | 100 |
| Hanede Yaşayan Kişi Sayısı | | |
| 0 | 52 | 0,9 |
| 1 | 280 | 4,7 |
| 2 | 758 | 12,6 |
| 3 | 1365 | 22,8 |
| 4 | 1743 | 29,1 |
| 5> | 1772 | 30,1 |
| Toplam | 6000 | 100 |
| Hanede Çalışan Kişi Sayısı | | |

| | | |
|---------------|------|------|
| 0 | 376 | 6,3 |
| 1 | 2343 | 39,1 |
| 2 | 2458 | 41,0 |
| 3 | 617 | 10,3 |
| 4 | 130 | 2,0 |
| 5> | 76 | 1,3 |
| Toplam | 100 | 100 |

Tablo 4’te katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %62.1’inin (n=3726) çocuk sahibi olmadığı, %10.9’unun (n=656) tek çocuk sahibi olduğu, %23.8’inin (n=1428) iki ve üç çocuklu olduğu ve %3.1’inin (n=190) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların buldukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %0.9’unun (n=50) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %4.7’sinin (n=280) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %12.6’sının (n=756) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %22.8’inin (n=1365) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %29.1’inin (n=1743) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %30.1’inin (n=1772) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür. Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %6.3’ünün (n=376) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %39.1’inin (n=2343) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %41.0’inin (n=2458) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %10.3’ünün (n=617) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %2’sinin (n=130) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %1.3’ünün (n=76) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5: Oyun Bağımlılığı ile Bazı Demografik Özellikler ve Psikolojik Semptomlar Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Demografik Özellikler | | Oyun Bağımlılığı |
|------------------------------|---|-------------------------|
| Cinsiyet | t | -24.190 |
| | p | <0.001 |
| Eğitim Düzeyi | t | -2.429 |
| | p | 0.015 |

| | | |
|------------------------------|---|-------------------------|
| Medeni Durum | t | 3.688 |
| | p | <0.001 |
| Çocuk Sayısı | t | -8.359 |
| | p | <0.001 |
| Yaş | t | -3.219 |
| | p | 0.001 |
| Psikolojik Semptomlar | | Oyun Bağımlılığı |
| Anksiyete | t | 3.732 |
| | p | <0.001 |
| Depresyon | t | -5.002 |
| | p | <0.001 |
| Olumsuz Benlik | t | 3.025 |
| | p | 0.003 |
| Somatizasyon | t | 1.568 |
| | p | 0.118 |
| Hostilite | t | 5.187 |
| | p | <0.001 |

Tablo 5'te katılımcıların oyun bağımlılığı düzeyleri ile bazı demografik özellikler ve psikolojik semptomlar arasında ki ilişki regresyon analizi sonuçları ile gösterilmiştir. Bu analize göre erkek cinsiyetten olmak oyun bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkilidir ($t=-24.190$ $p<0.001$). Eğitim düzeyi ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.465$). Eğitim düzeyindeki azalma ile izlenen oyun bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-2.429$, $p=0.015$). Medeni durum da bekar olma ile izlenen oyun bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=3.688$, $p<0.001$). Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($B=-1.672$). Çocuk sayısının azalması ile izlenen oyun bağımlılığında ki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur ($t=-8.359$, $p<0.001$). Katılımcıların yaşları ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.022$). Yaştaki azalma ile izlenen oyun bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-3.219$, $p=0.001$). Katılımcıların anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=3.732$, $p<0.001$). Katılımcıların depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=-5.002$, $p<0.001$). Katılımcıların olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=3.025$, $p=0.003$). Katılımcıların somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı

arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=1.565$, $p=0.118$). Katılımcıların hostilite alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=5.187$, $p<0.001$).

Tablo 6: Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite Alt Ölçekleri ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

| Anksiyete Alt Ölçeği | | | | | | |
|----------------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------------------|
| Oyun Bağımlılığı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 2020 | 21,74 | 7,28 | 74.803 | <0.001 | 1-2 |
| Düşük** | 1926 | 23,60 | 7,47 | | | 1-3 |
| Yüksek*** | 2054 | 24,61 | 7,92 | | | 2-3 |
| Depresyon Alt Ölçeği | | | | | | |
| Oyun Bağımlılığı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 2020 | 23,81 | 8,61 | 25.614 | <0.001 | 1-2 |
| Düşük** | 1926 | 25,23 | 8,32 | | | 1-3 |
| Yüksek*** | 2054 | 25,65 | 8,83 | | | |
| Olumsuz Benlik Alt Ölçeği | | | | | | |
| Oyun Bağımlılığı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 2020 | 20,66 | 7,22 | 70.250 | <0.001 | 1-2 |
| Düşük** | 1926 | 22,12 | 7,08 | | | 1-3 |
| Yüksek*** | 2054 | 23,38 | 7,64 | | | 2-3 |
| Somatizasyon Alt Ölçeği | | | | | | |
| Oyun Bağımlılığı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 2020 | 14,90 | 4,88 | 27.918 | <0.001 | 1-2 |
| | 1926 | 15,70 | 4,90 | | | 1-3 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------------------|
| Düşük** Yüksek*** | 2054 | 16,03 | 5,13 | | | |
| Hostilite Alt Ölçeği | | | | | | |
| Oyun Bağımlılığı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 2020 | 13,53 | 4,63 | 87.846 | <0.001 | 1-2 |
| Düşük** | 1926 | 14,58 | 4,60 | | | 1-3 |
| Yüksek*** | 2054 | 15,49 | 4,92 | | | 2-3 |

(*1,**2,***3)

Katılımcıların Anksiyete alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,599)}=74.803$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı düşük olanlar ve oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$). Ayrıca oyun bağımlılığı düşük olanlar ile oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6).

Katılımcıların Depresyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,599)}=25.614$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı düşük olanlar ve oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 6). Katılımcıların olumsuz benlik alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,599)}=70.250$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı düşük olanlar ve oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$). Ayrıca oyun bağımlılığı düşük olanlar ile oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6). Katılımcıların Somatizasyon alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz

sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,599)}=27.918$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı dşuk olanlar ve oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$) (Tablo 6). Katılımcıların Hostilite alt leğinden aldıkları toplam puan ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,599)}=87.846$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı dşuk olanlar ve oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$). Ayrıca oyun bağımlılığı dşuk olanlar ile oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 6).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada Anadolu bölgesinde taranacak olan bireylerde “dijital oyun bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle psikolojik semptomları arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni ele alındığında erkeklerin dijital oyun bağımlılıklarının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu literatürde yer alan bulgular ile uyumludur (Şahin ve Tuğrul, 2012). Bulgulara göre yaş azaldıkça dijital oyun bağımlılığında artış gözlenmektedir. Bu durumun gençlerin yaşça büyük kişilere göre teknoloji ile daha iç içe olmasından ve kolay öğrenebilmelerinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca medeni durumu bekâr olan bireylerin diğerlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyinde artış gözlenmektedir. Yalnız olan kişilerin dijital oyun bağımlılığına eğilimlerinin daha fazla olduğu ifade edilebilir. Eğitim düzeyinin artması ile oyun bağımlılığı riski anlamlı olarak azalmaktadır. Eğitim düzeyinin yükselmesi ile bilinçli tüketim algısının gelişmesi bu bulguyu destekleyen faktörlerden olabilir. Okuma, araştırma, bilgi edinme gibi davranışların eğitim ile ilişkili olması da bir diğer faktör olarak ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte çocuk sayısı arttıkça bireylerin oyun bağımlılığı riski azalmaktadır. Ebeveyn rolleri ve artan sorumluluk duygusunun bağımlılık riskini azalttığı yaklaşımı bu tablonun ortaya çıkmasında etkili faktörlerden biri olabilir. Bunun yanı sıra ebeveynlerin çocuk sayısı arttıkça oyun oynamak gibi etkinliklere zaman ayıramamaları faktörü de göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada katılımcıların hostile ve olumsuz benlik alt ölçeklerinden aldıkları puanların artması ile dijital oyun bağımlılığı da artış göstermektedir. Literatürde yer alan araştırma sonuçlarına benzer şekilde benlik saygısının dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (Aydın ve Sarı, 2011). Bu bulgular ışığında benlik saygısının düşük olması nedeniyle bireyin sosyalleşme ihtiyacını sanal ortamda giderdiği, kendine dair algıladığı olumsuz duygu ve düşüncelerini gizlediği düşünülebilir. Ayrıca araştırmacılar dijital oyun bağımlılığı ile hostilitenin ilişkili olduğunu bulgulamışlardır (Anderson vd., 2010; Çakılcı, 2013). Literatürde yer alan çalışmalarda saldırgan sahnelerin yer aldığı oyunları oynayan bireylerin gerçek hayatta da bu ve benzeri saldırgan davranışları sergilediği sonucuna varılmıştır. Dijital oyunlarda saldırganlık davranışının pekiştirilmesi ve olağan bir durum olarak gösterilmesi bu sonucun ortaya çıkmasında önemli etkenlerden biri olarak düşünülebilir. Ayrıca bu bulgu çalışma ile örtüşmektedir. Çalışmada oyun bağımlılığı ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişki saptanmıştır. Bağımlı olan bireyin oyun oynayamadığı durumlarda göstermiş olduğu belirtiler bu durum ile açıklanabilmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma kent merkezlerinde yürütülmüştür. Bu nedenle toplum ortalamasından daha yüksek eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması göz önüne alındığında daha genç bir nüfusu temsil ettiği gözlenmektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli bir yaş dağılımına sahip örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca bu çalışmada öz bildirim türü ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.



5. ÖNERİ VE SONUÇ

Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığının psikolojik semptomlar ile birlikte artış gösterdiği saptanmıştır. Ancak bağımlılığın semptomları meydana getirdiği ya da semptomların bağımlılığa yol açtığına dair bir bilgiye ulaşılamamıştır. Klinik çalışmalarda öncül olan problemin belirlenmesi önemli bir aşamadır. Bu aşama uygulanacak tedavi planı için önemli bir rol oynamaktadır. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda nitel ve nicel araştırma yaklaşımına dayalı çalışmalar yapılması önerilebilir. Dijital oyun oynama davranışının yoğunlaşması ile birlikte ortaya çıkabilecek olumsuzluklar ve bu olumsuzluklara getirilecek çözüm önerileri eğitim ile mümkündür. Genç yaştaki bireylere teknolojinin amaçlı ve verimli kullanılmasının öğretilmesi üzerinde durulmalıdır. Bununla birlikte ebeveynlerin çocuklarda bu bilincin oturtulması için onlara günlük hayatta örnek olacak davranışlar sergilemeleri gereklidir. Ebeveynlere çocuk ile birlikte geçirilen vaktin kalitesinin artırılması, sosyal etkinliklere yer verilmesi ve çocukların sosyalleşmelerinin sağlanması önerilebilir. Aile içerisindeki çatışma ortamının dijital oyun bağımlılığı riskini artırdığını bulgulayan araştırmalar mevcuttur (Feng ve ark., 2003). Aile ile güçlü ve kaliteli ilişkiler kuran bireylerde ise dijital oyun bağımlılığı riski azalmaktadır (Jeong ve Kim, 2011). Sağlık sektöründeki yetkililere, okul rehber öğretmenlerine, sınıf rehber öğretmenlerine, ailelere ve diğer ilgililere dijital oyun bağımlılığı ve eşlik eden diğer problemler, ölçütler, önleme ve müdahale yaklaşımları ile ilgili bilgiler verilebilir. Liu ve Peng (2009) aşırı dijital oyun oynama davranışı altında yatan duyguları araştırmıştır. Kayıp, yalnızlık, stres ve düşük özgüven başlıca duygular olarak saptanmıştır. Benlik saygısının artırılması amacıyla çocukların ya da gençlerin fikirleri alınabilir, iletişim bağları güçlendirilebilir. Böylelikle içine kapanık ve sosyal çevresinden kendini soyutlamış bir birey yerine dışa dönük, kendin ifade edebilen, güçlü ve zayıf yönlerini bilen bireyler yetiştirilmiş olacaktır. Yine Liu ve Peng (2009)'in araştırmasında bilişsel çarpıtmalar üzerine de çalışmalar yapılmıştır. Bilişsel çarpıtmaların giderilmesi tek başına farmakolojik tedavi ile mümkün değildir. Bu bağlamda Bilişsel Davranışçı Terapi ile birlikte farmakolojik tedavi planı yapılması nüksün önüne geçilmesi noktasında yarar sağlayabilmektedir. Bu yaklaşımı doğrulayan çalışmalar alan yazında mevcuttur (Griffiths, 2014). Dijital oyunlar içerikleri bakımından oldukça farklı kategorilerde yer almaktadır. Bu bağlamda oyun içeriklerinin denetlenmesi ve uygun yaş gruplarının bu oyunlara erişebilmesi adına yasal düzenlemeler yapılabilir ve bu denetim mekanizması ileride yaşanabilecek potansiyel vakaların ve

olumsuzlukların önüne geçebilir. Ülkemizde 2007 yılında yayımlanmış olan “İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun” ile birlikte dijital oyunlarla ilgili düzenlemelere de yer verilmiştir. Ancak araştırmacılara göre bu düzenlemeler yeterli değildir ve bu anlamda kanuni düzenlemelerle iyileştirmeler yapılabilir (Güneş, 2012). Güvenli internet kullanımının ailelerce tercih edilmesi, uygunsuz içeriklere sahip oyunlara erişimi engelleyebilme noktasında oldukça önemli bir yöntemdir. Aileler, internet kullanımını olabildiğince güvenli hale getirebilecek ayarları yapabilmeli ve yetkililerden bu konuda destek alabilmelidir. Yetişkinlerin hobi edinmeleri, sosyal ağlarını geniş tutabilmeleri dijital oyun bağımlılığının önlenmesi noktasında faydalı olabilir. Dijital oyunlar faydalarının yanı sıra “dijital oyun bağımlılığı” gerçeğini de beraberinde getirmektedir. Dijital oyun bağımlılığı kavramının önemsenmesi, oyun başında harcanan zaman miktarından ziyade, bireyde meydana getirdiği olumsuz duygular ve davranışlar ile alakalıdır ve bu bakış açısıyla ele alınması toplum ruh sağlığının korunması amacı doğrultusunda faydalı olacaktır. Aile ile etkili iletişim, sosyalleşme, yetkililerin önleme ve müdahale etme konusunda bilgilendirilmesi, bireyi sanal dünyadan gerçek dünyaya çekebilir. Gerçek hayattaki başarının, kendini kabullenişin ve paylaşımın artması, bireyi sanal dünyanın olumsuzluklarından ve yalıtılmışlığından uzak tutabilmektedir. Bunun yanı sıra dijital oyun oynama davranışının yoğunlaşması söz konusu olduğunda olumsuzlukların önüne geçebilmek adına profesyonel desteğe de başvurulabilir. Psikoeğitim alanında uzman kimseler bireyi, ailesini, bireyin sosyal ilişki ağında bulunan yakın kimseleri (iş arkadaşları, eşi, çocukları vb.) bilgilendirebilir.

KAYNAKLAR

- AKDEMİR D, GÖKLER B, (2008), “Bipolar Duygudurum Bozukluğu Olan Anne Babaların Çocuklarında Psikopatoloji” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), ss.133-140.
- ALTUNAY D, (2004), Oyunla Desteklenmiş Matematik Öğretiminin Öğrenci Erişimine ve Kalıcılığa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. Baskı, 19 Aralık 2014 tarihinde <http://www.dsm5.org/Documents/Internet%20Gaming%20Disorder%20Fact%20Sheet.pdf> adresinden indirildi.
- ANDERSON CA, CARNAGEY NL, (2004), “Violent Evil and the General Aggression Model” A Miller (Ed.), *The Social Psychology of Good and Evil*, New York: Guilford, pp.168-192.
- ANDERSON CA, CARNAGEY NL, (2009), “ Causal Effects of Violent Sports Video Games on Aggression: Is it Competitiveness or Violent Content? ” *J Exp Soc Psychol*, 45: pp.731-739.
- ANDERSON CA, SHIBUYA A, IHORI N, (2010), “Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Metaanalytic review” *Psychol Bull*, 136: pp. 151-173.
- AYDIN A, (2010), *Oyun Dil ve Düşünce*, Ankara: Eğiten Kitap.
- AYDIN B, SARI S, (2011), “Internet Addiction Among Adolescents: the role of Self Esteem”, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, pp. 3500-3505.
- AYDOĞDU F, (2018), “Dijital Oyun Oynayan Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Ulakbilge*, 6(31), ss. 1-18.
- AYHAN B, ÇAVUŞ S, (2015), “Online Game Addiction Among High School Students”, Daba- Buzoianu C, ve Arslan H (Ed), (s.85-93) içinde, *Contextual Approaches in Communication*, Frankfurt, Almanya: Peterlang Academic Research.
- BAT M, KAYACAN Ş, (2016), “İnternet Bağımlısı Erişkinlerde Sosyal Medya Oyunları Üzerine Vaka İncelemesi: Candy Crush Oyunu” *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, [Elektronik Dergi], 3(12): ss.20-46.

http://www.ktu.edu.tr/dosyalar/iletisimarastirmalari_e068e.PDF, Erişim Tarihi: 25.08.2018.

- BAYIRTEPE E, TÜZÜN H, (2007), “Oyun Tabanlı Öğrenme Ortamlarının Öğrencilerin Bilgisayar Dersindeki Başarıları ve Öz-yeterlik Algıları Üzerine Etkileri”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33: pp. 41-53.
- BAYRAKTAR F, (2013), “İnternet ve Ergen Gelişimi” (Ed., M Kalkan ve C Kaygusuz). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Anı Yayıncılık: Ankara.
- BÜLBÜL H, TUNÇ T, AYDİL F, (2018), “Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı ile İlişkisi”, *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3) ss. 97-111.
- CENGİZHAN C, (2005), “Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, ss.83-98.
- CHACON RC, ZURITA FO, CASTRO MS, ESPEJO TG, MARTINEZ A.M, RUIZ-RICO GR, (2017), “The Association of Self-concept with Substance Abuse and Problematic Use of Video Games in University Students: A Structural Equation Model” *Adicciones*; 872.
- CHAN PA, RABINOWITZ T, (2006), “A Cross-Sectional Analysis of Video Games and Attention Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms in Adolescents” *Ann Gen Psychiatry* 5:pp. 16-26.
- CHIU S, LEE J, HUANG D, (2004), “Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan”, *Cyberpsychol Behav*, 7: pp. 571-581.
- ÇAKILCI E, (2013), Çok Oyunculu Video Oyunu Oynayan Bireylerde Video Oyunu Bağımlılığı ve Saldırganlık, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- ÇAKIR Ö, AYAS T, HORZUM MB, (2011), “Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Eşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44(2), pp. 95-117.
- ÇAMLIYER H, ÇAMLIYER H, (1997), “Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun”, Can Ofset.
- ÇAMSARI M (2016), “Teknoloji, Toplum ve Bağımlılık” *İstanbul Teknik Üniversitesi Vakfı Dergisi*, 73, ss. 35-36.
- ÇAVUŞ S, AYHAN B, TUNCER M, (2016), “Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması” *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), ss. 97-111.

- ÇELİK E, (2009), “Evli Öğretmenlerin Bağlanma Stili, Denetim Odağı ve Bazı Nitelikleri Açısından Evlilik Uyum Düzeylerinin İncelenmesi”, Anadolu Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- ÇETİNKAYA M, (2013), “İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi” Dokuz Eylül Üniv, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- DEMİRTAŞ MADRAN HA, FERLİĞÜL ÇAKILCI E, (2014), “Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyun Oynayan Bireylerde Video Oyunu Bağımlılığı ve Saldırganlık” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, ss. 99-107.
- DEMİRTAŞ MADRAN, HA, (2006), “Geleceğin Çocuğuna Kimlik Biçmek”, *III. Uluslararası Çocuk Filmleri Festivali & Kongresi*, ss. 468-476.
- DEROGATIS L, LAZARUS L, (1994), SCL 90-R Brief Symptom Inventory and Matching Clinical Rating Scales The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment” M Maruish (Ed.), *Lawrence Erlbaum Associates*, pp. 217-248.
- DEROGATIS, LR, (1992), “The Brief Symptom Inventory-BSI Administration, Scoring and Precedures Manual-II” USA, *Clinical Pschometric Research Inc*.
- DESAI RA, KRISHNAN-SARIN S, CAVALLO D, (2010), “Video-Gaming Among High School Students: Health Correlates, Gender Differences, and Problem Aticgaming” *Pediatrics* 43: pp. 173–183.
- DİNÇ M, KODAMAN, (2016), *Ufuk: Teknolojiye Bağımlı Yaşama*, 6. Baskı. Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi, No: 4, İstanbul.
- DOĞU B, (2009), “Bilgisayar Oyunlarına Kültürel Bir Bakış: The Sims 2 Modeli” *Folklor Edebiyat Dergisi*, 50(13), ss.71-89.
- DURUALP E, Aral N, (2011), *Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitimi*, Vize Yayıncılık, Ankara.
- EGGER O, RAUTERBERG M, (1996), “İnternet Behaviour and Addiction” Unpublished Master Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- ENTERTAINMENT SOFTWARE ASSOCIATION (2013), “Essential Facts About Computer and Video Industry 2012”, Washington D.C, USA: Entertainment Software Association.
- ERBOY E, AYDIN (2010), “İlköğretim 4. 5.Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler”, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.

- ERGÜN M, (1980), “Oyun ve Oyuncak Üzerine,” *Milli Eğitim Dergisi*, Yaz-Güz, ss. 102–119.
- FENG Y, YAN K, GUO X, (2003), Behavior Problem and Family Environment of Children with Video Game Dependence, *Chinese Mental Health Journal*, 17: 367-368.
- FIRINCIK S, (2016), “Madde ve Bağımlılık”, (Ed): Gürhan N, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, ss. 621–660.
- GENTILE D, (2009), “Pathological video-Game Use Among Youths ages 8-18” *Psychological Science*, 25(5), pp. 594-602.
- GENTILE DA, CHOO H, LIAU AK, (2011), “Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study” *Pediatrics*, 127: pp. 319-329.
- GENTILE DA., LYNCH PJ, LINDER JR, (2004), “The Effects of Violent Video Game Habits on Adolescent Hostility, Aggressive Behaviors and School Performance” *J Adolesc* 27: pp. 5-22.
- GÖKÇEARSLAN Ş, DURAKOĞLU A, (2014), “Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, ss. 419 – 435.
- GÖLDAĞ B, (2018), “Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi”, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), ss. 1287-1315.
- GREITEMEYER T, MÜGE DO, (2014), “Video Games Do Affect Social Outcomes: A Meta-Analytic Review of the Effects of Violent and Prosocial Video Game Play” *Pers Soc Psychol Bull* 40: pp. 578–589.
- GRIFFITHS MD, (1995), “Technological Addiction”, *Clinical Psychology Forum*, 76, pp. 14-19.
- GRIFFITHS MD, (1999), “Internet Addiction: Fact or Fiction?” *The Psychologist*, 12(5), pp. c246-251.
- GRIFFITHS MD, (2005), “The Therapeutic Value of Videogames” *Handbook of Computer Game Studies*, Eds: J. Goldstein, J. Raessens, Boston, MIT Pres.
- GRIFFITHS MD, (2014), “An Overview Of Online Gaming Addiction. Multiplayer: The Social Aspects Of Digital Gaming” (Routledge Studies in European Communication Research and Education). T. Quandt, S. Kröger (Eds), New York. Routledge, s: 195-200.
- GRIFFITHS MD, (2017), “Behavioural Addiction and Substance Addiction Should Be Defined by Their Similarities not Their Dissimilarities” *Addiction*, 112(10), pp. 1718-1720.

- GRIFFITHS MD, DAVIES MNO, (2005), "Videogame Addiction: Does It Exist?", *Handbook of Computer Game Studies*, Eds: J. Goldstein, J. Raessens, Boston. MIT Pres, pp.359-368.
- GRIFFITHS MD, HUNT N, (1995), "Computer Game Playing In Adolescence: Prevalence and Demographic Indicators", *Journal of Community and Applied Social Psycholog*, 5: pp.189-193.
- GRIFFITHS MD, KUSS DJ, DEMETROVIS Z, (2014), "Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings In Behavioral Addictions" Criteria, evidence, and treatment New York: Elsevier, pp. 119-141.
- GRÜSSER SM, THALEMANN C, GRIFFITHS M, (2007), "Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression?" *Cyberpsychol Behav.*, 10, pp. 290-292.
- GÜLLÜ M, ARSLAN C, DÜNDAR A, (2012), "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi" *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5: ss. 89-100.
- GÜNEŞ A, (2012), *Dijital Oyunların Güvenlik Bağlamında Yasal ve Yönetmelik Düzenleme Sorunları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü.
- HORZUM MB, (2011), "İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Eğitim ve Bilim*, 36(159), ss. 56-68.
- HORZUM MB, AYAS T, ÇAKIR Ö, (2011), "Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44(2), ss. 95-117.
- HOUGHTON S, MILNER N, WEST J, DOUGLES G, LAWRENCE V, WHITING K, TANNOCK R, DURKIN K, (2004), "Motor Control and Sequencing of Boys With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) During Computer Game Play", *British Journal of Educational Technology*, 35(1), pp. 21-34.
- HUIZINGA J, (2013), *Homo Ludens, Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*, Ayrıntı, İstanbul.
- IRMAK AY, (2014), "Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Davranışlarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi" İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- IRMAK AY, ERDOĞAN S, (2016), "Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), ss. 128-137.
- JEONG EJ, KIM DH, (2011), "Social Activities, Self- efficacy, Game Attitudes and Game Addiction", *Cyberpsychol Behavior Soc Netw*, 14:213-224.

- KARAMAN KM, KURTOĞLU M, (2009), “Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri”, *Harran Üniversin Üniversitesi Akademik Bilişim Konferansı*, Harran. Erişim adresi: <http://ab2009.harran.edu.tr/index.html>
- KARDEFELT-WINTHER D, (2014), “A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use” *Computers in Human Behavior*, 31, pp. 351–354. doi:10.1016/j.chb.2013.10.059
- KAYA AB, (2013), “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması” Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- KIRRIEMUIR J (2002), “Video Gaming, Education and Digital Learning Technologies”, *D-Lib Magazine*, February 8(2), <http://www.dlib.org/dlib/february02/kirriemuir/02kirriemuir.html> adresinden *24.02.2019 tarihinde erişilmiştir.
- KIRSH SJ (1998), “Seeing The World Through Mortal Kombat-Colored Glasses: Violent Video Games and the Development of A Short-Term Hostile Attribution Bias” *Childhood*, 5: pp.177-184.
- KOCABAŞ EÖ, (2006), “Eğitim Sürecinde Aile Katılımı: Dünyada ve Türkiye’deki Çalışmalar”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), pp.143-153.
- KOÇ P, (2017), “Ana Akım Medyanın İnternet Haber Sitelerinde Çevrimiçi Oyunlara Yönelik Bağımlılık Temsili” Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara.
- KORKMAZ Y, (2017), *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi*, Ankara, Gece Kitaplığı, s. 13-52.
- KUSS DJ, (2013), “Internet Gaming Addiction: Current Perspectives”, *Psychol Res Behav Manag*, 6: pp.125–137.
- LEMMENS JS, VALKENBURG PM, PETER J, (2009), “Development and Validation of A Game Addiction Scale for Adolescents” *Media Psychol*, 12(Suppl.1): pp.77-95.
- LIU M, PENG W, (2009), “Cognitive and Psychological Predistors of the Negative Outcomes Associated with Playing MMOGs (massively multiplayer online games)”. *Comput Human Behav* 25: 1306-1311.
- MANGIR M, AKTAŞ Y, (1993). “Çocuğun Gelişiminde Oyunun Önemi” *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 26, ss. 14-18.

- MENTZONI RA, BRUNBORG GS, MOLDE H, (2011), “Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations With Mental and Physical Health” *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 14: pp. 591–596.
- MERT DG, ÖZEN NE, (2011), “Genel Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Kadın Hastalarda Cinsel İşlev Bozukluğu ve İlişkili Sosyokültürel Parametrelerin Değerlendirilmesi”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(2), ss. 85-93.
- NICOLOPOULOU A, (2004), “Oyun, Bilişsel Gelişim ve Toplumsal Dünya: Piaget, Vygotsky ve Sonrası” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), ss. 137-169.
- NIMF (2005), “Computer and Video Game Addiction” *National Institute on Media And The Family*: mediafamily.org/facts/facts_gameaddiction.shtml
- ÖGEL K, (2017), *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul,
- ÖGEL K. (2012), *İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s.47-60.
- ÖĞRETİR AD, (2008), “Oyun ve Oyun Terapisi”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22, ss. 94-100.
- ÖREN N, GENÇDOĞAN B, (2007), “Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), ss. 85-92.
- ÖZTÜRK M, (2018), “Teknoloji Bağımlılığı Daha Zararsız Görülüyor” <http://www.mynet.com/haber/politika/teknoloji-bagimlilik-daha-zararsiz-goruluyor-41072361> adresinden 18.12.2018 tarihinde erişildi.
- PEHLİVAN H, (2012), *Oyun ve öğrenme*, (3. baskı). Ankara: Anı Yayınları.
- PELTONIEMI T, (2002), “Net addiction in Finland” *First prevent conference of telematics in addiction prevention*, Athens, Greece
- PIAGET J, (1962), *Play, dreams and imitation in childhood*, Çeviren: C. Gattegno ve F.M. Hodgson, London: Routledge and Kagan Paul Ltd.
- POLI R, AGRIMI E, (2012), “Internet Addiction Disorder: Prevalence in An Italian Student Population”, *Nord J Psychiatry*, 66: pp. 55–59.
- PORTER G, STARCEVIC V, BERLE D, (2010), “Recognizing Problem Video Game Use” *Aust N Z J Psychiatry* 44: pp. 120-128.

- RADOFF, J, (2017), *History of Social Games*, <http://radoff.com/blog/2010/05/24/history-social-games/> adresinden alındı.
- SEFEROĞLU SS, YILDIZ H, (2013), “Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma”, *İletişim ve Diplomasi*, 2, ss. 31-48.
- SELVİ BENER S, (2013), *Antikçağda Oyun ve Oyuncaklar*, İstanbul: Kitap Yayınevi.
- SHAFFER HJ, HALL MN, BILT JV, (2000), “Computer Addiction: A Critical Consideration”. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70: pp. 162-168.
- SHERRY JL, GREENBERG BS, LUCAS K, LACHLAN K, (2006), Video Game Uses And Gratifications As Predictors Of Use And Game Preference In Playing Video Games: Motives, Responses, and Consequences içinde (s. 248-262). Routledge Taylor ve Francis Group. 10 Ekim 2017 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/John_Sherry/publication/259583577_Video_game_uses_and_gratifications_as_predictors_of_use_and_game_preference/links/54dc196b0cf28d3de65e9fed.pdf adresinden alındı.
- SPADA MM, CASELLI G, (2015), “The Metacognitions About Online Gaming Scale: Development and Psychometric Properties” *Addictive Behaviors*, 6(64), pp.281-286.
- SPADA MM, CASELLI G, NIKCEVIC AV, WELLS A, (2015), “Metacognition in Addictive Behaviors” *Addictive Behaviors*, 44, pp. 9–15.
- SPADA MM, CASELLI G, WELLS A, (2013), “A Triphasic Metacognitive Formulation of Problem Drinking” *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(6), pp. 494–500.
- STATT DA, (1998), *Concise Dictionary of Psychology*, London: GBR: Routledge.
- SUCU İ, (2012), “Sosyal Medya Oyunlarında Gerçeklik Algısının Yön Değiştirmesi: Smeet oyun örneği” *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 3, ss. 55-88.
- ŞAHİN C, TUĞRUL VM, (2012), “İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi” *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), ss. 115-130.
- ŞAHİN HİSLİ N, DURAK A, (1994), “Kısa Semptom Envanteri (Bries Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran, 9 (31), ss. 44-56.
- ŞAHİN HİSLİ N, DURAK A, (2002), “Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlilik, Güvenirlilik ve Faktör Yapısı”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), ss. 125-135.

- TAHIROĞLU AY, ÇELİK GG, AVCI A, ŞEYDAOĞLU G, UZEL M, ALTUNBAŞ H, (2010), “Short-Term Effects of Playing Computer Games on Attention” *Journal of Attention Disorders*, 13(6), pp. 668-676.
- TANNER L, (2007), “AMA considers video game overuse an addiction” 19.12.2014, <http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2007/06/27/AR2007062700995.html>
- TARHAN N, (2007), Çocuklar Bilgisayar Oyunlarından Etkilenir mi?, *Tefekkür Dergisi*, 19(1).
- TARHAN N, NURMEDOV S, (2011), *Bağımlılık*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2017, 4 19). *Güncel Türkçe Sözlük*. Ankara.
- TSAI CC, LIN SSJ, TSAI, MJ, (2001), “Developing an İnternet Attitude Scale for High School Students” *Computers and Education*, 37(1), pp.41–51.
- TÜİK, (2015), “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2015”, Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=18660> (Erişim Tarihi: 24.01.2019).
- TÜİK, (2016), “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016”, Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> (Erişim tarihi: 24.01.2019).
- TÜİK, (2017), “Belediye Sayısı, İlçe Sayısı, Köy Sayısı, Nüfus Yoğunluğu, Hane halkı Büyüklüğü, Genç Nüfus, Okuma-Yazma Bilen Nüfus, İstihdam, İşsizlik, Göç Hızı, İktisadi Faaliyet Kolları, Kültürel Faaliyetler İstatistikleri, 2017” (Erişim Tarihi: 16.02.2019).
- TÜZER V, ZİNCİR S, BAŞTERZİ AD, AYDEMİR Ç, KISA C, GÖKA E, (2003), “Şizofreni Hastalarında Aile Ortamı ve Duygu Dışavurumunun Değerlendirilmesi”, *Klinik Psikiyatri*, 6, ss. 198-203.
- ÜNAL Y, ÇAĞILTAY K, (2005), “İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihlerini Etkileyen Faktörler, *Eğitimde Yeni Yönelimler II. Eğitimde Oyun Sempozyumu*, Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları.
- VAN ROIJ AJ, SCHOENMAKERS TM, Vermulst AA, (2011), “Online Video Game Addiction: Identification of Addicted Adolescent Gamers”, *Addiction*, 106: pp. 205-212.
- VYGOTSKY L, (1967), “Play and it's Role in The Mental Development of The child” *Soviet Psychology*, 5, pp. 6-18.
- WACK E, TANTLEFF-DUNN S, (2009), “Relationships Between Electronic Game Play, Obesity, and Psychosocial Functioning in Young Men” *Cyberpsychol Behav*, 12: pp. 241-244.

- WAN CS, CHIOU WB, (2006), “Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan” *Cyberpsychology & Behavior*. 9(6),pp. 762-766.
- WEINSTEIN A, LEJOYEUX M, (2010), “Internet Addiction or Excessive Internet Use”, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), pp. 277-283. doi: 10.3109/00952990.2010.491880
- YANCAR C, (2005), “Madde Bağımlılarında İkinci Eksen Komorbidite ve Kişilik Özelliklerinin Bağımlılık Şiddeti ve Yaşam Kalitesine Etkisinin Değerlendirilmesi”, Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- YELTEPE-ERCAN H, (2013), *Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Tedavisi*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- YILMAZ E, ÇAĞILTAY K, (2004), “Elektronik oyunlar ve Türkiye” <http://simge.metu.edu.tr/conferences/TBD04-ElektronikOyunlar.pdf> (E.T: 24/12/2018).
- YÖRÜKOĞLU A, (2008), *Çocuk Ruh Sağlığı, Çocuğun Kişilik Gelişimi, Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- ZAMANI E, CHASHMI M, HEDAYATI N, (2009), “Effect of Addiction to Computer Games on Physical and Mental Health of Female and Male Students of Guidance School in City of Isfahan”, *Addiction and Health*, (1) 2, pp. 98-104.

EKLER

EK-1 Sosyodemografik Soru Formu

Tarih:

Görüşmeye başladığımız saati Aşağıya Lütfen Yazınız. Teşekkürler (Örn:12:34 Şeklinde olacaktır).

Görüşmeye Başlanan Saat: _____:_____

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()
2. Doğum yılınız:
3. Kaç kilosunuz?Kg
4. Boy uzunluğunuz nedir?cm
5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil () Okur Yazar ()

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite () Yüksek Lisans ()

5.Medeni Durumunuz Nedir?

Evli () Bekar () Ayrılmış (Boşanma yada Vefat ile) ()

6.Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

7.Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

8. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi ücretli bir işte çalışıyor?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

9. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

10. Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

0- 10 Tek () 11- 20 Tek () 21-40 Tek () 41'dan Fazla ()

11. Kaç Yıldır Sigara Kullanıyorsunuz? (Yıl) Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

0-5 Yıl () 6-10 () 11-15 () 16- 20 () 21 yıldan fazla ()

12. Alkol Kullanıyor musunuz? Evet () Hayır () Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

Ayda 1-2 defa () Haftada 1-2 defa () Hemen hemen Hergün ()

14. Aşağıdaki Maddelerden Doktor Önerisi dışında düzenli olarak aldığınız/ denediğiniz maddeleri işaretleyiniz.

1. Esrar () 4. Morfin () 7. Bonzai ()
2. Bali () 5. Kokain () 8. Eroin ()
3. Tiner () 6. Meta-amfetamin () 9. Ekstazi ()

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

Daha önce gitmiştim () Halen Tedavi Görüyorum () Hayır gitmedim ()

15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı?

() Silahım yok () Ruhsatlı Silahım Var () Ruhsatsız Silahım Var ()

16. Günlük Yaşamda Kendinizi Güvende Hissetmek için Çantanızda/ Cebinizde/ Aracınızda bulundurduğunuz Aletler varsa işaretleyiniz. Birden Fazla Seçim Yapabilirsiniz. Eğer taşıyorsanız. Hiçbirini işaretleyiniz.

Ateşli Silah () Çakı/Bıçak () Biber Gazı ()
Elektirikli/Pilli bir cihaz () Kesici/Delici Başka bir alet () Hiçbiri ()

17. Vücudunuzda Herhangi bir engel var mıdır? Varsa aşağıda işaretleyiniz.

- Görme Engelli ()
İşitme Engelli ()
Zihinsel Engelli ()
Ortopedik Engelli ()

Kronik Hastalık ()

Herhangi bir Engelim Yok ()

EK-2 Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenize uygun cevabı önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Baygınlık, baş dönmesi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Olayları hatırlamada güçlük | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Çok kolayca kızıp öfkelenme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Yaşamınıza son verme düşünceleri | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | İştahta bozukluklar | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Hiçbir nedeni olmayan ani korkular | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Yalnızlık hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Hüzünlü, kederli hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Hiçbir şeye ilgi duymamak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Ağlamaklı hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Kolayca incinebilmek, kırılmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Mide bozukluğu, bulantı | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 24 | Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu hissi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Uykuya dalmada güçlük | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğrumu diye kontrol etmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Karar vermede güçlükler | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Nefes darlığı, nefessiz kalmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Sıcak soğuk basmaları | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Kafanızın "bomboş" kalması | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Konsantrasyon(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Kendini gergin ve tedirgin hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Ölme ve ölüm üzerine düşünceler | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Bir şeyleri kırma, dökme isteği | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | Kalabalıklarda rahatsızlık duymak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | Bir başka insana hiç yakınlık duymamak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | Dehşet ve panik nöbetleri | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | Sık sık tartışmaya girmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 | Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 | Suçluluk duyguları | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 53 | Aklında bir bozukluk olduğu fikri | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-----------------------------------|---|---|---|---|---|

Ek-3 Davranış Yüğü Etkileme Formu

Aşağıda birçok kişinin günlük rutininin bir parçası olan alanlar vardır. Bu anketin amacı bu rutinlerinizin hayatınıza ne kadar etki ettiğini öğrenebilmektir. Herbir maddede bu alanların sizin yaşamınıza en yüksek seviyede ki etkilerini tanımlamaktadır. Sizden her bir alan için bu maddenin size ne kadar uyduğunu tespit etmenizi rica ediyoruz.

Lütfen her bir davranış için 0-Hiç yaşamıyorum

5-Orta düzeyde yaşıyorum

10-Tam olarak bu şekilde yaşıyorum.

Aşağıdaki Davranış Tanımları

Kumar (Herhangi bir kumarhanede Kumar Oynamak, / bahis oynamak / iddia veya at yarışı oynamak gibi konuları kapsar)

Sosyal Medya (Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube)

Oyun (Mobil Oyunlar, Playstation, Çevirim içi Oyunlar, Bilgisayar oyunları, Her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar)

Alışveriş (Online, Mobil, ya da Herhangi bir mağazada ürünlere bakmak, Sepete koymak, satın almak ya da alınmasa bile alıp bırakmak için vakit harcamak)

Yemek Yeme (Herhangi bir yiyecek türüne karşı olan ilgi, ya da yemek yemeğin kendisine yönelik istek)

Cinsellik/Porno (Cinsel fantezi kurmak porno izlenmesi, mastürbasyon, ya da cinsel ilişkiye girmeye yönelik davranış)

Örnek

Kumar (0 - 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10)

1. Hayatımın Merkezinde olmaya başladı, sık sık aklıma geliyor ve sık sıkta yapıyorum/ kullanıyorum. Eğer yapamayacak ve kullanamayacak durumda olursam, ne zaman yapacağımı düşünüyorum. Ne zaman yapacağımı planlarsam biraz olsun rahatlıyorum. Ama bazen o kadar şiddetli bir istek oluyor ki, bir yol bulup yapıyorum/kullanıyorum, engelleyemiyorum.

| | |
|------------------------|----------------------------------------------|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

2. Bazen canım sıkıldığında, bazen boşlukta, bazen mutluyken bile aklıma geliyor ve yapıyorum. Birçok kez sorunlarım arttığında isteğimin de arttığını görüyorum ve yapmazsam zhinim rahatlamıyor. Çoğu zaman yaptıktan sonra rahatlayıp, yapmam gereken işe odaklanabiliyorum. Sanki canlanıyorum.

| | |
|------------------------|----------------------------------------------|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

3. Aynı oranda yapsam bile bazen o oran bana yetmeyebiliyor, daha fazla yapmam gerekiyor. Süre ve miktarı giderek arttırmak zorunda kalıyorum, yoksa rahatlamıyorum.

| | |
|------------------------|----------------------------------------------|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

4. Yapmamın mümkün olmadığı bir yerde olduğumda ya da kendimi engellemeye çalıştığımda ya da biri benim bu sorunumu görüp engellediğinde, çok sıkıntı çekiyorum ve vücudumda da gerginliğimin belirtileri oluyor.

| | |
|------------------------|----------------------------------------------|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

5. Yapıyor olmam benim çevremle ilgili sorunlar yaşamama neden oluyor, sosyal yaşamım zarar görebiliyor, işimi aksatabiliyorum. Bu konuda sık sık eleştiri alıyorum.

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

6. Bu davranışı bıraksam da yeniden tetiklenebiliyor ve hiç bırakmamışım gibi yapmaya devam edebiliyorum.

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı: Okan DURSUN

Doğum Tarihi: 21.09.1994

Doğum Yeri: Erciş, VAN

Uyruk: Türkiye Cumhuriyeti

E-mail: okandursun28@icloud.com

Adres: 34720 Dumlupınar-Kadıköy/İSTANBUL.

EĞİTİM DURUMU

Hasan Ali Yücel İlköğretim Okulu, 2008

Halil Gürel Anadolu Lisesi, 2012

Erzincan Üniversitesi

(Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik), 2017

Üsküdar Üniversitesi,

(Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı, 2019)

YABANCI DİL

İngilizce

BİLGİSAYAR BECERİLERİ

Microsoft Office

MacOS

SPSS

İŞ DENEYİMİ

NP İSTANBUL Beyin Hastanesi- Ocak, 2019

Özel Kadıköy Dil Koleji Anadolu Lisesi- Kasım, 2018- ...

MESLEKİ EĞİTİMLER/ SERTİFİKALAR

AGTE, Gessel Gelişim Figürleri Testi, Peabody Resim Kelime Tarama Testi, Bender-Gestalt Görsel Motor Algı Testi, D2 Dikkat Testi, Goodenough Testi, Benton Görsel Algı Testi, Kelime Söyleyiş Testi, Metropolitan Testi, Cattel 2-A Zeka Testi, Cattel 3-A Zeka Testi, Porteus Labirent Testi, Frankfurter Dikkat Testi, Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi