



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DİJİTAL OYUN OYNAYAN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA
YÖNELİK FARKINDALIĞI, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Anıl Can YAŞATIR

**Lefkoşa
Haziran, 2023**

Anıl Can YAŞATIR

**DİJİTAL OYUN OYNAYAN
BİREYLERDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞINA YÖNELİK
FARKINDALIĞI, DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DİJİTAL OYUN OYNAYAN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞİMLİLİĞİNE
YÖNELİK FARKINDALIĞI, DİJİTAL OYUN BAĞİMLİLİĞİ VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Anıl Can YAŞATIR

Tez Danışmanı
Dr. Ayşe BURAN

Lefkoşa
Haziran, 2023

Onay

Anıl Can YAŞATIR tarafından hazırlanan “Dijital Oyun Oynayan Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Farkındalığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 05/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Dr. Fahriye BALKIR

Jüri Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Şengül BAŞARI

Danışman:

Dr. Ayşe BURAN

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../20...
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Anıl Can YAŞATIR

05/06/2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Ayşe BURAN'a çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ, Dr. Bingül HARMANCI ve Yrd. Doç. Dr. HandE ÇELİKAY SÖYLER hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen, destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Anıl Can YAŞATIR

Öz

Dijital Oyun Oynayan Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Farkındalığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi

Anıl Can YAŞATIR

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2023, 83 sayfa

Oyun oynamak tüm canlıların bebeklikten yaşlılığa kadar yaşamları boyunca düzenli olarak gerçekleştirdikleri bir aktivitedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı dijital oyun oynayan bireylerde dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık açısından incelenmesidir. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2022-2023 tarihleri arasında Türkiye ve KKTC’de dijital oyun oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 18 yaş ve üzeri 393 birey ile çalışılmış olup amaca yönelik amaçsal örnekleme yöntemi seçilmiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda, katılımcıların yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, yetişkin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre katılımcılarda dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık puanlarının arttığı psikolojik sağlık puanlarının ise azaldığı görülmüştür. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar ile Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcılarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık puanları arttıkça psikolojik sağlık puanlarının da arttığı görülmüştür. Bu nedenle, ilgili kurumların psikolojik sağlığı artırıcı çalışmalara ağırlık vermesi gerekmektedir. Örneğin, okullarda veya iş yerlerinde stresle başa çıkma ve duygusal zeka gibi konulara yönelik eğitimler verilebilir. Ayrıca, psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması da psikolojik sağlamlığın artırılmasına yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Dijital Oyun, Psikolojik Sağlık

Abstract

Examining Awareness of Digital Game Addiction, Digital Game Addiction and Psychological Resilience in Individuals Who Play Digital Games

Anıl Can YAŞATIR

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2023, 81 pages

Playing games is an activity that all living beings perform regularly throughout their lives from infancy to old age. In this context, the aim of this study is to examine the awareness of digital game addiction in individuals who play digital games in terms of digital game addiction and psychological resilience. In this study, the relational survey model, one of the quantitative research methods, was used. The population of the study consists of individuals who play digital games in Turkey and TRNC between 2022-2023. The sample of the study was 393 individuals aged 18 and over, and the purposive sampling method was selected for the purpose. Demographic Information Form, Digital Game Addiction Awareness Scale, Digital Game Addiction Scale for Adults and Adult Psychological Resilience Scale were administered to the participants. In the findings of the study, it was found that there were positive and significant relationships between the participants' scores on the digital game addiction scale for adults and the scores on the awareness scale for digital game addiction, and negative and significant relationships between the scores on the adult psychological resilience scale. Accordingly, it was observed that as the digital game addiction scores of the participants increased, the awareness scores of digital game addiction increased and the psychological resilience scores decreased. Significant positive correlations were found between the participants' scores on the awareness of digital game addiction scale and the scores on the Adult Psychological Resilience Scale. Accordingly, it was observed that as the participants' awareness of digital game addiction scores increased, their psychological resilience scores also increased. Therefore, relevant institutions should focus on studies that increase psychological resilience. For example, trainings on topics such as coping with stress and emotional intelligence can be provided in schools or workplaces. In addition, expanding psychological support services may also help to increase psychological resilience.

Keywords: Addiction, Digital Gaming, Psychological Resilience

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Öz	iv
Abstract	v
İçindekiler	v
Tablolar Listesi	viii
Şekiller Listesi.....	viii
Kısaltmalar	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Oyun Kavramı	6
Dijital Oyun	6
Dijital Oyun Bağımlılığı.....	8
Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri	9
Dijital Oyun Bağımlılığının Sonuçları	10
Ergenlik Dönemi.....	11
Davranışsal-Duygusal Sorunlar	11
Psikolojik Sağlık.....	13
Psikolojik Sağlık İle İlişkili Faktörler	14
İlgili Araştırmalar	15

BÖLÜM III

Yöntem.....	20
-------------	----

Araştırmanın Modeli	20
Evren ve Örneklem.....	20
Araştırma Planı ve Süreci.....	20
Veri Toplama Araçları.....	22
Kişisel Bilgi Formu.....	22
Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği	22
Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	23
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	23
Veri Toplama Süreci	24
Veri Analizi	24
BÖLÜM IV	
Bulgular.....	27
BÖLÜM V	
Tartışma	36
BÖLÜM VI	
Sonuç ve Öneriler.....	42
Sonuçlar.....	42
Öneriler.....	43
Kaynakça.....	47
Ekler	59
Ölçek İzinleri.....	65
Öz Geçmiş.....	68
İntihal Rapor Oranı	69
Etik Kurul Onayı.....	70

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı	21
Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ), Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YDOBÖ) ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ) Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	25
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	26
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	27
Tablo 5. Katılımcıların Günlük Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	29
Tablo 6. Katılımcıların Daha Çok Oynadığı Oyun Türüne Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 7. Katılımcıların Oyun Oynayarak Para Kazanma Durumlarına Göre Yetişkinlik için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	31
Tablo 8. Katılımcıların Yetişkin Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	32
Tablo 9. Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine Ait Puanların Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi.....	33

Şekiller Listesi

Şekil 1. Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	34
--	----

Kısaltmalar

DEHB	:Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DF	:Dışsal Farkındalık
DOBİFÖ	:Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği
DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
İF	:İçsel Farkındalık
KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	:Türk Dil Kurumu
YOBÖ	:Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği
YPSÖ	:Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Oyun oynamak tüm canlıların bebeklikten yaşlılığa kadar yaşamları boyunca düzenli olarak gerçekleştirdikleri bir aktivitedir. Çocuklukta oyun ve oyuncaklarla kurulan ilişki, ergenlik ve yetişkinlikte kişinin içsel bir güdü ile özel bir çaba sarf etmeden bir eyleme yönelmesi, bu eylemden zevk alması olarak tanımlanan "ilgi" tanımını altında kişisel, mesleki ve boş zaman etkinliklerine dönüşmektedir (Kulaksızoğlu, 2016). Toplumun her kesimi, tarihin başlangıcından beri eğlenmek ve dinlenmek için oyun oynamış ve günümüzde de oynamaya devam etmektedir. Oyun, eğlenceli özelliklerinin yanı sıra eğitici ve geliştirici bileşenleriyle de tanınmaktadır. Türk insanı tüm dünyada olduğu gibi zaman içinde geleneksel oyun yapılarından uzaklaşarak elektronik oyuncaklar ve oyunlar ile eğlenmeyi tercih etmiştir. 1980'lerde bu dönüşüme öncülük eden atari salonlarını ilerleyen dönemlerde internet kafeler izlemiştir. 2000 yılından sonra hemen hemen her evde bilgisayarların bulunmasıyla sokak oyunları yerini büyük ölçüde yerini bilgisayar oyunlarına bırakmıştır. Online oyunlar ise son yıllarda internetin gelişmesi sayesinde daha popüler hale gelmiştir. İnsanlar artık her yaştan ve milletten insanlarla sanal arkadaşlıklar kurarak mekan ve zaman kısıtlaması olmadan, odalarında tek başlarına dinlenerek eğlenme ortamı sağlayabilmekte ve oyun oynayabilmektedir (Özdemir, 2005; Özdemir, 2006).

Teknolojinin gelişmesinden de önce insanlık tarihi boyunca oyunlar, insanların gevşemesine ve günlük rutinlerinden kaçmasına yardımcı olan yaygın bir olgu haline gelmiştir. Zaman içinde gerçekleşen teknolojik gelişmeler ve internet kullanımının yaygınlaşması sonucunda ise yeni bir oyun alanı gelişmiş ve günümüzde oyun oynamak sadece boş vakit geçirmekten daha fazlasını içermektedir. Yapılan literatür taramasında dijital oyunların avantajlarından bahseden az sayıda çalışma olduğu göze çarparken dijital oyunların bağımlılık gibi dezavantajlarını öne çıkaran çalışmalara sıkça rastlamak mümkündür (Durkina ve Barber, 2002; İşçibaşı, 2011; McLean ve Griffiths, 2013).

Dijital oyun bağımlılığı son yıllarda daha fazla araştırmaya konu olsa da bu çalışmaların büyük çoğunluğu internet bağımlılığının bir alt türü olarak tanımlamıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların büyük çoğunluğunun (%22) dijital oyun bağımlılığını da dikkate alan heterojen bir yapıya sahip olduğu

görülmektedir (Fernandez, 2015). İnternet bağımlılığı riskini artıran unsurların internet bağımlılığının yanı sıra dijital oyun bağımlılığı için dikkate alınması gerektiği Koo ve Kwoon (2014) tarafından da ileri sürülmüştür.

Günümüzde teknolojik ilerleme ve gelişmelerden sıkça söz edilse de hala olumsuz sonuçlar doğuran ve zorlu olaylarla karşı karşıya kalınabilmektedir. Bu tür zorlu deneyimler doğrudan yaşanmasa da birçok insan internet aracılığıyla bunlara maruz kalabilmektedir (Prince-Embury ve Saklofske, 2014). Yaşanan tüm bu zor koşullara günlük hayatın stres etkenleri de eklenince bireyin sağlığını koruyabilmesi için sadece fiziksel olarak değil psikolojik olarak da dirençli olması gerekmektedir. Bu durumda öne çıkan bir fikir olan psikolojik sağlamlık kavramı Masten vd. (1990) tarafından bireyin zor ve tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir uyum süreci geçirme kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık, bireyin çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreçtir (Masten, 2014).

Problem Durumu

Dijital oyunlara olan ilgi farklı kişilik tiplerine ve oyun türlerine değişkenlik göstermektedir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Dijital oyunlara bağımlı olan kişilerin diğerlerine oranla daha savunmasız oldukları, öz saygılarının daha düşük olduğu ve tutarsız öz değerlere sahip oldukları keşfedilmiştir (Beard ve Wickham, 2016). Psikolojik olarak sağlam olan kişiler yüksek düzeyde yaşam doyumu ve memnuniyetine sahip olmaktadır. Günlük hayatlarından daha az memnun olan kişilerin yaşadığı problemlerden kaçmak için aşırı dijital oyun oynama davranışı sergileme olasılığı daha yüksektir (Lee, 2006). Akademik başarıyı düşüren, kişiler arası ilişkileri bozan ve problemlerden kaçma aracı haline gelen aşırı dijital oyun oynama davranışı kişinin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Buna benzer şekilde yaşam doyumu düştükçe dijital oyun bağımlılığının artması daha olasıdır (Esen, 2010; Lemmens vd., 2009).

Dijital oyunların birey ve toplum üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Gentile ve Anderson, 2006). Özellikle çocuklarda ve ergenlerde aşırı ekran süresine yol açan oyun bağımlılığının psikolojik etkileri hakkındaki kaygılar her geçen gün artmaktadır (Tremblay vd., 2011). Son zamanlarda fiziksel aktivite, yeterli uyku, yüz yüze sosyal etkileşim ve akademik çalışma gibi yaşam tarzı ve sosyal açıdan ruh sağlığı için önemli koruyucu davranışların yerini dijital araçların aldığı gözlemlenmiştir (LeBourgeois vd., 2020; Melvelik vd., 2010; Oswald vd., 2020).

Özellikle birey oyun oynamaya gereğinden fazla vakit ayırdığında zaman içerisinde sosyal bağları zayıflamakta, toplumdaki uzaklaşmakta, arkadaşlık ve aile bağları zedelenmekte, yalnızlık ve depresyon duyguları yaşayabilmektedir. Dolayısıyla bireyin kişiler arası ve kişisel becerilerinin gelişimi olumsuz etkilenebilmektedir (Durmuş, 2007; Kıran, 2013; Shapira, 2003).

Grotberg'e (1995) göre psikolojik sağlık, bir kişinin hayatını iyileştirebilmekte veya daha güçlü hale getirebilmektedir. Normal gelişim sırasında karşılaşılan zorluklara rağmen devam etmek ve bu zorluklara yanıt olarak esnek/sağlam davranışta bulunmak gelişimi destekleyici bir rol oynayabilmektedir. Travmatik veya olumsuz olaylara maruz kalan kişiler için değişim ve kaybın olumsuz etkileri ile baş etmek oldukça zordur (Greene, 2002). Sosyal bilimciler yapmış oldukları araştırmalar sonucunda insanların problemlerin ortaya çıkardığı olumsuz etkilerden nasıl kaçındıklarını, bu problemlerle nasıl iyi başa çıktıklarını ve hatta geliştiklerini psikolojik sağlık kavramıyla açıklamışlardır (Masten, 2014).

Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi 'Dijital oyun oynayan bireylerde dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?' şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı dijital oyun oynayan bireylerde dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık açısından incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Katılımcılarda sosyo-demografik değişkenlere göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı ve dijital oyun bağımlılığı psikolojik sağlık düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı ve dijital oyun bağımlılığı psikolojik sağlık aracı rol müdür?

Araştırmanın Önemi

Dijital oyunlar günümüzde birçok insan tarafından keyifli vakit geçirmek ve stres atmak için tercih edilmektedir. Ancak, bazı bireyler dijital oyunlara aşırı derecede bağımlı hale gelebilmekte ve bu durum psikolojik sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle, dijital oyun oynayan bireylerin dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı arttırmak oldukça önemlidir. Dijital oyun bağımlılığı, kişinin dijital oyunlara aşırı derecede zaman ayırması, sosyal ilişkilerden kopması, iş, okul veya diğer sorumluluklarını ihmal etmesi gibi davranışlarla kendini gösteren bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık, bireylerin psikolojik sağlığını etkileyebilir ve depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, düşük özsaygı gibi sorunlara yol açabilir.

Dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığın artması, bireylerin bu sorunu yaşamaları durumunda kendilerini tanımlarını ve bu sorunu çözmelerini sağlayabilir. Dijital oyun bağımlılığı hakkında bilgi sahibi olmak, bireylerin oyun oynama alışkanlıklarını sınırlandırmasına, sosyal ilişkilerini korumasına ve diğer sorumluluklarını yerine getirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığında kişinin sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlık, zor durumlara karşı dayanıklılık göstermek ve bunları aşmak için gerekli becerileri ve kaynakları elde etmek anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkmalarını ve sağlıklı kararlar vermelerini kolaylaştırabilir. Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığın artması ve psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesinin dijital oyun oynayan bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalara göz atıldığında dijital oyun bağımlılığının genel olarak yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi bağlamlarda incelendiği görülmektedir (Şimşek ve Yılmaz, 2020). Bu nedenle araştırmada dijital oyun oynayan bireylerde dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin bir arada incelenmesinin alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı ve yapılacak olan yeni araştırmalara ön ayak olacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma,

- Online oyun oynayan 18 yaş ve üzeri 393 birey ile,

- Sosyo-demografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık, kişinin bağımlı olduğu nesneyi kullanmayı bırakamaması, nesneden uzaklaştığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve nesneye yeniden ulaşmak için çabalaması olarak açıklanmaktadır. Bu bağımlılığın tedavi edilmediği durumlarda nesneye olan bağımlılık düzeyi her geçen gün artış göstermektedir (Bat ve Kayacan, 2016).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Dijital oyun bağımlılığı, kişinin dijital oyun oynaması nedeniyle yaşadığı sosyal ve duygusal sorunların farkında olduğu ancak bunu kontrol edemediği ve kompulsif olarak dijital oyun oynamaya devam ettiği durumdur (Lemmens vd., 2009).

Dijital Oyun: Dijital oyunlar, bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar gibi çeşitli elektronik cihazlarda oynanabilen oyunlardır. Ayrıca dijital oyunlar kullanıcılarına bireysel olarak oturma açma, oyun ilerlemelerini kaydetme ve kaldıkları yerden devam etme olanağı tanımaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Psikolojik Sağlık: Psikolojik sağlık kavramı latince bir kelime olan "resiliens" kelimesinden türetilmiştir. Bu kelime bir nesnenin esnek olduğu ve yaşadığı esneme sonrasında orijinal şekline dönebildiği anlamını taşımaktadır. Psikolojik sağlık kavramı ise zorluklar karşısında esneklik ve direnç gösterme ve bu zorluklarla baş etme gücü olarak açıklanmaktadır (Özer, 2013).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Oyun Kavramı

Oyun kavramı Türk Dil Kurumu tarafından çeşitli kuralları olan, zeka ve beceriyi geliştiren, eğlenceli bir boş zaman aktivitesi olarak açıklanmıştır (TDK, 2016). Huizinga (2006) uzun yıllardır fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişime katkıları araştırılan oyun kavramı hakkında önemli tanımlamalar ve çalışmalar yapmış ve oyun kavramını spontane ve özgür bir şekilde katılım sağlanan, belirli zaman ve mekanlarda çeşitli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen ve bir amacı olan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Oyunlar çeşitli özelliklere sahiptir. Keyfi bir aktivite olduğu için gönüllü olarak yapılması, ertelenebilir veya tamamen iptal edilebilir olması ve oyun içindeki insanların özerk olup gerçek hayatın içinde olmaması oyunların özellikleri arasında yer almaktadır. Oyun ayrıca anı zenginleştiren, heyecan, gerilim ve neşe gibi çeşitli duyguları barındıran ve bu sayede sürekliliği sağlayan unsurları içermektedir (Huizinga, 2006).

İlgili alan yazında oyunların özellikle çocuk gelişimi üzerindeki faydalarını ortaya koyan araştırmalar sıkça yer almaktadır. Bu çalışmalarda oyunların çocuklar üzerindeki sosyal, psikolojik ve biyolojik etkileri üzerine derinlemesine incelemeler yapılmıştır. Oyunlar, çocukların daha sosyal olmaları, iletişimlerini güçlendirmeleri ve problem çözme yeteneklerini geliştirmeleri konusunda oldukça faydalı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, özellikle fiziksel aktivite gerektiren oyunların çocukların çeşitli kaslarının gelişmesine yardımcı olması gibi çocuklar üzerinde birçok olumlu etki barındırdığı keşfedilmiştir (Yalçın ve Bertiz, 2019).

Dijital Oyun

Modern medyanın geleneksel medyanın yerini alması sonrasında internet ve bilgisayarlar insan yaşamında daha büyük bir rol oynamaya başlamıştır. Bilgisayar ve internet şüphesiz yaşamı kolaylaştıran gereçlerin başında gelmektedir. Artan şehirleşme sonrası daha az oyun alanına sahip olma ve günlük yaşamda gerçekleşen çeşitli değişiklikler sonucunda geleneksel oyun davranışları değişmiş ve bu oyunların yerini dijital oyunlar almıştır (Gentile, 2009). Monitör ve kontrolör gibi yardımcı cihazlarla iletişim kurulan, çeşitli kuralları ve hedefleri olan bilgisayarlı sistemler topluluğu, bilgisayar oyunları veya video oyunları olarak da bilinen dijital oyunlar

olarak adlandırılmaktadır (Kirriemuir, 2002). Başka bir ifadeyle dijital oyunlar, bilgisayar, tablet ve telefon gibi bir cihazdan çevrimiçi veya çevrimdışı olarak oynanabilen oyunlardır (Özdemir, 2021). Günümüzde çok fazla çeşidi bulunan dijital oyunların tarihine bakıldığında özellikle 1990'lardan itibaren giderek daha fazla popüler hale geldiği görülmektedir. 2020 yılında yayınlanan Dijital Oyunlar Raporu'nda dijital oyunlar konsol oyunları, masaüstü oyunları, çevrimiçi oyunlar ve mobil oyunlar olmak üzere 4 bölümde sınıflandırılmıştır (Dijital Oyunlar Raporu, 2020).

Konsol Oyunları: Konsol oyunları, oyuncular tarafından kontrol edilen ekipmanlar ile oynanan oyunlardır. Bu oyunlar oyunculara video, ses ve grafik sunan bir bilgisayar oyunudur. Nintendo GameCube, Sony Playstation ve Microsoft Xbox en çok tercih edilen konsol oyunları arasında yer almaktadır. Konsol oyunları, oyuncuların komuta ettikleri ekipman için sağladıkları oyunlardır.

Masaüstü Oyunlar: Bilgisayarda oynanan masaüstü oyunlar çevrimiçi olarak ya da CD veya DVD aracılığıyla oynanabilmektedir. Masaüstü oyunlarında oyuncular oyunu kontrol etmek için klavye ve fare gibi cihazları kullanmaktadır.

Çevrimiçi Oyunlar: İnternet aracılığıyla oynanan çevrimiçi oyunlar internet erişimi olan herhangi bir cihaz vasıtasıyla oynanabilmektedir. Çevrimiçi oyunlar, rol yapma, rekabet etme ve nişan alma gibi oyun türlerini içeren tek başına veya başkalarıyla oynanabilen oyunlardır.

Mobil Oyunlar: Telefon ve tablet gibi taşınabilir cihazlarda hem çevrimdışı hem de çevrimiçi olarak oynanabilen mobil oyunlar dijital oyun endüstrisinin önemli bileşenlerinden biridir. Mobil oyunlar günümüzde genç yaşlı birçok kişi tarafından oynanmaktadır. Çok fazla çeşitliliğe sahip olan mobil oyunlar arasında yer alan Subway Surfers, Candy Crush Saga ve PUBG Mobile gibi oyunlar günümüzde en çok tercih edilen mobil oyunlar arasında yer almaktadır (Dijital Oyunlar Raporu, 2020).

Bahsi geçen platformlar aracılığıyla oynanabilen dijital oyunlar birçok farklı çeşide sahiptir. Bu oyunların sınıflandırılması ve bu sınıflandırma kapsamındaki oyunların ne amaçla satıldığı ve oynandığı konusu araştırmacılar tarafından net olarak belirlenememiştir (Demirbaş, 2015). Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu, video oyunlarını eğitici, şiddet, strateji, macera ve eğlence, spor ve yarış olmak üzere en çok dikkat çeken birkaç kategoriye ayırmıştır (Dinç, 2012).

Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar, her geçen gün artış gösteren teknolojik gelişmeler, kentleşmenin artması sonucu açık hava oyun alanlarının azalması gibi sebeplerle geleneksel oyun kültürünün yerini almaya başlamıştır. Başta çocuklar ve gençler olmak üzere her yaşta insan dijital oyun oynamaktan keyif almaktadır (Gentile, 2009). Gençlerin dijital oyunlara olan yoğun ilgilerinin arkadaş ortamlarında sevimlerinin göstergelerinden biri olarak algılandığı gözlemlenmiştir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bilinçli olarak dijital oyunlar oynamanın insanlara duygusal rahatlama sağlamak gibi faydalı yönleri olduğu keşfedilmiştir (Prot vd., 2014). Bununla birlikte, dijital oyunların gereğinden fazla oynanması sonucunda insanlarda sosyal ve duygusal sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Dijital oyunları aşırı ve sürekli oynamak bağımlılıkla sonuçlanabilmektedir. Kişinin duygusal ya da sosyal sorunlar yaşamasına yol açan video ya da bilgisayar oyunlarının bilinçsiz kullanımı olarak tanımlanan bu durum Griffiths (1995) tarafından dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılmıştır. Öte yandan, Lemmens vd. (2009) bir kişinin duygusal ve sosyal sorunlar yaşasa da davranışı kontrol etme kapasitesi olmadan video ve bilgisayar oyunları gibi dijital oyunları kompulsif ve ciddi kullanımı sonucunda dijital oyun bağımlılığı geliştirebileceğini belirtmişlerdir.

Dijital oyun bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)'in üçüncü araştırma ekinde İnternette Oyun Oynama Bozukluğu olarak ele alınmıştır. Ayrıca kılavuzda konu hakkındaki klinik tanıyı destekleyecek araştırmaların sayısının artırılması da önerilmiştir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Bu nedenle dijital oyun bağımlılığın henüz bir hastalık olarak kabul görmediği dile getirilebilmektedir. Grüsser vd. (2007) çalışmalarında dijital oyun bağımlılığının toplumun %0,6 ila %15'ini etkilediğini saptamışlardır. Bununla birlikte, yapılan araştırmalar sonucunda erkeklerin dijital oyun bağımlılığı geliştirme olasılığının kadınlara göre daha fazla olduğu anlaşılmıştır (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018; Irlles ve Gomis, 2015). Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), dijital oyun bağımlılığını belirleyen dokuz kriter yayınlamış olmasına rağmen kesin teşhis için hala bir standart bulunmamaktadır. Yayımlanan dokuz kriter tolerans (zamanla artan oyun oynama isteği), yoksunluk belirtileri (oyun oynanmayan zamanlarda sinirlilik, gerginlik, kaygı gibi duygular yaşama), oyun oynamayı azaltma veya tamamen bırakma konusunda başarısız girişimler, zarar görmeye rağmen aşırı oyun oynamaya devam etme, oyunda geçirilen süre hakkında

başkalarına yalan söyleme, kaçma (oyun oynanmayan vakitlerde gelişen olumsuz etkilerden kurtulmak için oyun oynama) ve oyun oynama nedeniyle gerçekleşen aksaklıklara ve sorunlara rağmen oynamaya devam etme (kaçan iş ve kariyer fırsatları gibi) ve oyunları diğer günlük aktivitelere tercih etme şeklinde sıralanmaktadır (Amerika Psikiyatri Birliği, 2013; Akt. Kanat, 2019).

Dijital oyun bağımlılığına katkıda bulunan faktörleri inceleyen araştırmalar, ilk olarak oyuncunun kişilik özellikleri üzerinde durmuştur (Kim vd., 2008). Ayrıca insanları dijital oyun bağımlılığına iten şeylerden birinin de dijital oyunların kişiye verdiği haz olabileceği dile getirilmiştir. Bağımlılığa neden olabilecek diğer faktörler arasında ise kişinin oyunlar aracılığıyla sosyal bağlantılar kurması, oyun içinde başarılar kazanmış olması, oyunun sanal dünyasında gerçek hayatta gibi hissetmesi ve oyunun içindeymiş gibi kendini oyuna kaptırması yer almaktadır (Kneer ve Glock, 2013). Türkiye'de yapılan araştırmalarda genel olarak cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum, oyunun oynandığı ortam gibi faktörlerin dijital oyun bağımlılığına etkisi üzerinde yoğunlaşmıştır (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Dijital oyunlara bağımlılığa katkıda bulunan duygusal ve davranışsal problemler hala çok sayıda tartışmaya konu olmaya devam etmektedir. Günümüzde dijital oyun bağımlılığının etiyolojisine yönelik çalışmalar yetersiz kalmaktadır çünkü psikopatolojik sorunların dijital oyun bağımlılığın nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu konusu henüz netlik kazanmamıştır (King ve Defabbro, 2014). Pies (2009), sosyal fobi, kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı bozukluklarının hepsinin dijital oyun bağımlılığına katkıda bulunabileceğini dile getirmiştir. Buna göre insanlar yalnızlık ve depresyon gibi duygusal sorunlarla baş edememeleri sonucunda dijital oyunlara yönelebilmekte ve sanal dünyada elde etmiş oldukları başarılar ve hissettikleri yeterlilik duygusu da onları dijital oyun oynamaya daha fazla zaman ayırmaya teşvik edebilmektedir (Patel, 2013; Wan ve Chiou, 2006).

Irmak ve Erdoğan'ın (2019) 11-16 yaş arası ergenlerden oluşturdukları bir örneklem üzerinde dijital oyun bağımlılığının belirleyicilerine saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada, akademik başarı ve aile ortamının kız ergenlerin oyun oynama davranışları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Öte yandan erkek ergenlerin dijital oyun oynama davranışları üzerinde ise psikososyal sorunlar, oyun şiddeti düzeyi ve dürtü kontrolünün azalması gibi faktörlerin etkili olduğu belirlenmiştir. Çalışma

sonucunda dijital oyun bağımlılığının belirleyicilerine yönelik olarak oluşturulan modelde yer alan sosyal konfor değişkeninin hem bilgisayar öz yeterliliği hem de azalan dürtü kontrolü üzerinde etkili olduğu görülmüş ve azalan dürtü kontrolünün de dikkat dağınıklığı, yalnızlık ve psikososyal sorunlardan etkilendiğinin keşfedilmesinin ardından bu değişkenler de dolaylı olarak modele dahil edilmiştir.

King ve Delfabbro (2016) 824 ortaokul öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen oyun etkinliklerinin sürekli ve aşırı kullanımının öğrencilerin uyumsuz inançlarından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bahsi geçen bu uyumsuz inançlar ise oyunun ödülünün değeri ve elle tutulurluğuna ilişkin fikirler, oyunla ilgili katı ve uyumsuz kurallar, benlik saygısı ihtiyaçlarını karşılamak için oyuna aşırı güvenmek ve sosyal kabul göreceğini düşünmek şeklinde açıklanmıştır (King ve Delfabbro, 2016).

Dijital Oyun Bağımlılığının Sonuçları

Dijital oyunlar ve bu oyunların oyuncular üzerindeki etkilerinin incelenmesine yönelik araştırmalar Kepeers'in (1989) ilk kez bu konunun klinik olarak araştırılması gerektiğini öne sürmesinden bu yana zaman içinde hızlı bir artış göstermiştir. İlk deneysel çalışmalarda hem televizyon izlemenin hem de video oyunu oynamanın çocukları daha saldırgan bir hale getirdiği keşfedilmiştir (Silvern ve Williamson, 1987; Anderson ve Ford, 1987). 2002 yılında yayınlanmış olan Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre şiddet, tehdit altında olsun veya olmasın kişinin kendine, başka bir kişiye, gruba veya topluluğa karşı kasıtlı veya kasıtsız fiziksel güç kullanımı, yaralanma, psikolojik zarar, ölüm, kötü niyetli gelişme veya mahrum bırakma ile sonuçlanan bir durumdur (DSÖ, 2002). Gençler, ergenlik döneminde davranışlarının şekillenmesi ile kendilerini kanıtlamak ve özgürlükleri göstermek gibi nedenlerle şiddete başvurabilmektedirler (Akt. Mıhçıokur ve Akın, 2015). Şiddete yatkın olan gençlerin şiddet içeren dijital oyunları daha fazla tercih ettikleri ve bunun da durumu normalleştirmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Öte yandan ergen ve genç erişkinler için koruyucu bir faktör olan aile ve arkadaşlarla geçirilen sürenin telefon, bilgisayar ve tablet gibi teknolojik aletlerin kullanımının artması sonucunda azaldığı görülmektedir (Gökel, 2020).

Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi bireyde gerçekleşen fiziksel, sosyal, davranışsal, bilişsel ve duygusal becerilerdeki değişimler ile karakterizedir (Dattilio vd., 2017). Ergenler, sosyal uyum güçlükleri, savunmasızlık duyguları ve nispeten olgunlaşmamış bilişsel kontrol yetenekleri nedeniyle daha yüksek düzeyde duygulanım bozuklukları ve bağımlılık yaşayabilmektedirler (Steinberg, 2005). Bu nedenle çoğu ergenin boş zamanlarında eğlenmek için sıklıkla dijital oyun oynamayı tercih ettiği görülmektedir (Griffiths, 2010).

Davranışsal-Duygusal Sorunlar

Duygular, kişinin nasıl davranması gerektiğine dair beyne sinyaller göndererek kişinin davranışına yön veren araçlardır. Bu nedenle bir kişinin hayatında tekrar eden zorluklarla başa çıkmasında duygular yönlendirici bir rol üstlenmektedir (Goleman, 1996). Duyguların doğrudan ölçülememesinden dolayı kişinin ortaya koyduğu davranışlar duygusal zekanın ölçümünde önemli bir araçtır. Yani duygular kişinin davranışlarına yansıdığı için dolaylı şekilde değerlendirilebilmektedir (Korkmaz, 2020). Çocuklarda görülen duygudurum bozuklukları, çevrenin olumsuz etkileri ve çocukların gelişim süreçlerinde gelişen sorunlar birleştiğinde genellikle karşıt bir tepki olarak gerçekleşebilmektedir. Bu olumsuz tepkiler sonucunda duygusal ve davranışsal bozukluklar olarak ortaya çıkmaktadır (Yavuzer, 2008).

Davranış, bireyin içinde yaşadığı çevre ile uyumlu bir bağ kurabilme ve sosyal yaşamında iletişimi sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal sorun ise sosyal etkileşimlerde çevreyi ve diğer insanları rahatsız eden veya onlara zarar veren somut olarak fark edilebilen davranışlar şeklinde açıklanmaktadır (Ayanoğlu vd., 2019). Çevresinin ve başkalarının hayatını bozacak ya da kendi güvenliğini ve çevresindekilerin güvenliğini tehlikeye atacak davranışlar sergileyen çocukların, çocukluk çağı davranış sorunları sergiledikleri söylenebilmektedir. Kendine ve başkalarına karşı agresif davranmak, uyumsuz davranışlar sergilemek, sürekli ilgiye ihtiyaç duymak, aşırı ağlamak, yalan söylemek ve öfke nöbetleri geçirmek çocukluk çağı davranış sorunlarına verilebilecek örneklerden birkaçıdır (Oltmans ve Emery, 2001). Çocukluk çağı davranış sorunlarının bir diğer tanımı ise çocukların öfkelerine, sosyal beklentilere, dürtüselliklerine ve olumsuzluklarına ve göre kendi davranışlarını düzenleyememesi ve kontrol edememesidir (Korkmaz, 2020). Davranışsal ve duygusal sorunlarla

mücadele eden kişilerin yaşamları olumsuz etkilenmekte ve çevrelerine dolayısıyla topluma uyum sağlama konusunda zorluk çekebilmektedirler (Ayanoglu vd., 2019).

Ergenlerin engelleyici duygusal ve davranışsal sorunlarla mücadele ettiği ve ergenlerin %15 ila %20'sinin zamanla önemli uyum sorunları yaşayacağı epidemiyolojik çalışmalarda gösterilmiştir (Costello, 1989; McCracken, 1992). Gerçekleştirilen uzun süreli araştırmalarda, ergenlerde duygusal-davranışsal sorunların sıklıkla tekrar ettiği ve yetişkinlikte yaşanacak ciddi psikopatoloji riskini artırdığı gösterilmiştir (Robins ve Rutter, 1990). DEHB, kaygı, depresyon, davranış bozuklukları, akran sorunları ve ilişki sorunları ergenlik döneminde sık görülen duygusal ve davranışsal sorunlar arasında yer almaktadır (Bulut, 2016). Kaygı ve depresyon gibi fizyolojik ve bilişsel semptomları içeren bozukluklar içselleştirilmiş davranış sorunları olarak adlandırılmaktadır (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Hayatın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan akademik başarısızlık ve çeşitli ruhsal bozuklukların bireylerin ergenlik döneminde yaşadıkları depresyon, dikkat eksikliği bozukluğu, akran sorunları, saldırganlık ve yıkıcı davranışlar gibi duygusal ve davranışsal sorunlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Loeber, 2013; Vaughan, 2013).

Davranış bozuklukları, erken çocukluk döneminde şiddete maruz kalma, olumsuz ebeveyn tutumları, zararlı davranışlara eğilim, genetik geçiş ve düşük sosyoekonomik durum gibi çeşitli unsurlar nedeniyle ortaya çıkabilmektedir (Rathus, 2006). Yapılan evrensel çalışmalarda çocukların %5 ile %15'inde davranış sorunları olduğu bildirilmiştir (Polanczyk vd., 2015). Cui vd. (2020) 6 ila 16 yaş aralığındaki Çinli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada, ergenler arasında son otuz yılda duygusal ve davranışsal sorunlarda artış yaşandığı bildirilmiştir. 27 ülkeden toplanan verileri kullanarak dünyanın dört bir yanındaki çocuklarda ve ergenlerde ruhsal bozuklukların yaygınlığını inceleyen bir meta-analiz çalışmasında elde edilen sonuçlar yaygınlık oranlarının ruhsal bozukluklar için %13,4, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu için %3,4, kaygı bozuklukları için %6,5, depresif bozukluklar için %2,6 ve tüm yıkıcı bozukluklar için %5,7 olduğunu göstermiştir (Polanczyk vd., 2015).

Erol vd. (2008) Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Nüfus Araştırmaları Enstitüsü iş birliğinde "Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması" adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. Geniş bir örnekleme gerçekleştirilen bir çalışmada, 4-18 yaş arası çocukları olan anne-babalar %11,3 oranında klinik psikiyatrik sorun

bildirmiştir (Akt. Aktepe vd., 2010; Dursun vd., 2010). Küçük ve Bayat (2012) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin %60,2'sinin ruh sağlığı açısından riskli grupta yer aldığı sonucuna ulaşmışlardır. Bulut (2016), Türkiye’de her beş ergenden birinin duygusal ve davranışsal sorunlardan muzdarip olduğunu bildirmiştir. Sourander vd. (1999), kızların erkeklerden daha fazla duygusal-davranışsal sorun yaşadığını belirtirken, erkeklerin kızlardan daha fazla duygusal davranışsal sorun yaşadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Lindholm, 1981; Verhulst ve Achenbach, 1995). Çocuklarda ve ergenlerde duygusal ve davranışsal sorunların gelişiminde genetik, biyolojik, sosyal, çevresel ve bilişsel olanlar da dahil olmak üzere çeşitli faktörlerin etkileşim halinde katkı sağladığı bilinmektedir. Bununla birlikte, duygusal-davranışsal ve sosyal sorunların sıklığı ve yapısı üzerinde çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal, duygusal ve bilişsel kapasitelerde gerçekleşen değişiminin de etkisi bulunmaktadır (Dattilo vd., 2003).

Psikolojik Sağlamlık

Araştırmacıların sıklıkla üzerinde durduğu psikolojik sağlamlık kavramının kökenine bakıldığında Latince’de elastik ve esnek anlamına gelen "resilire" kelimesinde türediği görülmektedir (Hunter ve Chandler, 1999). Günümüzde bu kavram bireyin karşılaştığı zorluklara ve aksiliklere rağmen bu sorunlarla başarılı bir şekilde başa çıkma ve duruma uyum sağlama kapasitesini açıklamak için kullanılmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018). Yapılan araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler karşılaştıkları zorluklarla daha başarılı bir şekilde baş edebilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler daha fazla iyimser olma eğiliminde olup özgüven sorunu olmayan, iletişim becerileri iyi, yeni ilişkilere başlamaktan çekinmeyen, yeni koşullara iyi uyum sağlayan ve en önemlisi sıkıntı verici ve travmatik olaylar sırasında mantıklı davranma kapasiteleri olan kişilerdir (Özcan, 2005). Bu açıdan bakıldığında, psikolojik sağlamlığın kişinin gelişimine katkı sağlamakla beraber kişi ile çevresi arasındaki uyumu artırdığını söylemek mümkündür (Özcan, 20005).

Psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde durmak iki faktörden dolayı çok önemli görülmektedir. Klinik psikolojiyi de ilgilendiren birinci önemli faktör, kişinin ruh sağlığının bozulması durumunda sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyinin ona ruh sağlığını yeniden kazanma konusunda güç vermesidir (Kavi ve Karakale, 2018). İkinci önemli faktör ise çalışma hayatı olan bir bireyin psikolojik sağlamlık

düzeşinin yüksek olmasının iş hayatında yaşayabileceği stres ve zorlayıcı durumlar karşısında onu daha verimli hale gelmesini sağlamasıdır (Kavi ve Karakale, 2018).

Psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkabilmesi için kişinin içinde bulunduğu zorlu süreçte mevcut olabilecek tüm risk faktörlerine karşı ortama uyum sağlayarak hayatının çeşitli yönlerinde başarılı olması gerekmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Oluşabilecek bu risk faktörleri çevresel risk faktörleri, ailevi durumlardan kaynaklanan risk faktörleri ve bireysel nedenlerden kaynaklanan risk faktörleri olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır (Erkoç ve Danış, 2020).

Hayatın getirdiği zorlu koşullar, kronik hastalıklar, erken doğumlar bireysel risk faktörleri arasında sıralanırken erken anne olma, ebeveynlerin boşanması veya tek ebeveyn ile yaşama, ebeveynlerin hastalığı veya psikolojik rahatsızlıkları, ebeveynlerin ölümü gibi faktörler ailesel risk faktörleri arasında yer almaktadır. Çevresel risk faktörleri ise maddi sıkıntı, evsizlik, yoksulluk, çocuk istismarı ve ihmali, doğal afetler, savaşlar gibi toplumsal sorunlar ve toplumsal şiddetin tezahürleri gibi durumları kapsamaktadır (Gizir, 2007).

Bahsi geçen risk faktörlerinin birey ve toplum üzerinde oluşturduğu etkileri azaltan hatta tamamen yok eden ve bunun yanı sıra kişisel gelişimi destekleyen faktörler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Ekoç ve Danış, 2020). Koruyucu faktörler Gizir (2007) tarafından tıpkı risk faktörlerinde olduğu gibi bireysel, ailevi ve çevresel koruyucu faktörler olarak sınıflandırılmıştır. Bireysel koruyucu faktörler arasında olumlu bakış açısına sahip olma, etkili problem çözme becerileri, benlik saygısı, iç kontrol odağı, özerklik, öz yeterlilik, cinsiyet, yaş, zeka, sağlık, akademik başarı, geleceğe dair hedefler, gelecek için umut, iyimserlik ve sosyal beceriler yer almaktadır. Aile ile kurulan güçlü bağlar, çocukların ebeveynleri tarafından teşvik edilmesi ve çocuktan gerçekçi beklentiler içinde olma gibi faktörler ise ailesel koruyucu faktörler arasındadır. Çevresel koruyucu faktörler güçlü sosyal destek bağları, çevre ile destekleyici, işbirlikçi bir ilişki içerisinde olmayı, sosyal kaynakları ve bu kaynaklara kolay erişimi içermektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik Sağlamlık İle İlişkili Faktörler

Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve öz duyarlık kavramlarının birbiriyile ilişkili olduğu keşfedilmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, öz-duyarlılığı yüksek olan insanlar, zorluklarla ve stresle başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığı daha fazla geliştirme eğilimindedir. Geliş öz

duyarlılığa sahip olan kişilerin kendilerine ve çevrelerine karşı hoşgörülerinin arttığı ve bu kişilerin ortaya çıkan bir sorun karşısında pes etmeden zorlukların üstesinden gelme becerisine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Cin, 2018).

Stresin ve olumsuz yaşam koşullarının birey üzerinde oluşturduğu etki kişiden kişiye değişse de her insan bir şekilde bu tip sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Psikolojik sağlık kavramı ise neden tüm insanların stresli durumlara ve olumsuz olaylara aynı şekilde tepki vermediğini açıklamak için kullanılmaktadır. Bu kavram evrensel olarak kabul görmüş bir tanımı bulunmamasına gerekçe olarak gösterilerin birkaç neden bulunmaktadır. Bu nedenlerden biri psikolojik sağlamlığın aktif bir süreç olmasıdır (Uzun, 2019). Burada psikolojik sağlamlık geliştirmiş bir kişinin bile bu becerisini hayatı boyunca sürdürebilmek için çaba harcaması gerektiği sonucuna varılmaktadır. Diğer bir nedende ise psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için ortamda risk faktörünün bulunması gerektiğini ifade edilmektedir (Gizir, 2007).

İlgili Araştırmalar

Rew vd. (2001) tarafından evi olmayan ergenlerdeki psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği çalışmaya 59 evsiz ve ergen katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda düşük psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşamı tehdit eden durumlar, bağıllık, umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkilerde içerisinde ise en güçlü ilişkinin psikolojik sağlamlık ile bağıllık ve umutsuzluk arasında olduğu keşfedilmiştir. Bununla birlikte çalışmada psikolojik olarak daha sağlam olduklarına inanan kişilerin ölüm riskinin fazla olduğu faaliyetlere daha çok katılım gösterdiği ve bu kişilerin sokaktaki hayata uyum sağlama yetenekleri, sahip oldukları aşırı özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri sayesinde hayatta kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Wölfling vd. (2008), ergen oyun bağımlılığının teşhis edilmesinin zor bir süreç olduğunu ifade ederek gerçekleştirdikleri araştırmada, bu durumu açıklayabilmek için Almanya'da 221 kişiden oluşturdukları bir örneklem üzerinde çalışmışlardır. Çalışma sonucunda katılımcılardan elde edilen bilgiler ışığında insanların dijital oyunları bir duygu düzenleme yöntemi olarak kullanmasının dijital oyun bağımlılığını tetikleyen bir faktör olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte çalışmada dijital oyun kullanıcılarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Erboy (2010) yüksek lisans tezi olarak hazırladığı çalışmasında ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılığını etkileyen faktörleri araştırmıştır. Çalışma kapsamında verileri toplamak için bilgisayar oyunu bağımlılık ölçeği ve yabancılaşma ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan bilgisayar oyun bağımlılığında kişisel bir bilgisayara sahip olmanın etkili bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmanın bilgisayar oyun bağımlılığının sosyal izolasyon ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre açıklayıcı analizinde, 4. sınıf öğrencilerinin sosyal izolasyon puanlarının yüksek olduğu ve bilgisayar oyun bağımlılığı ile yüksek sosyal izolasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir.

Hartley'nin (2011) psikolojik sağlık, ruh sağlığı ve akademik başarı arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmasına 605 lisans öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlık, ruh sağlığı, üniversite not ortalaması ve üniversiteye ait olduğunu hissetmek arasında yüksek düzeyde anlamlı korelasyonlar olduğunu göstermiştir.

Wilmhurst vd. (2011), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ve olmayan öğrencilerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlık düzeylerini inceledikleri çalışmada, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan 17 öğrenci ile tanı almamış 19 öğrenciyi incelemiştir. Çalışma sonucunda tanısı olan ve olmayan öğrenciler arasında akademik performansı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı keşfedilmiştir. Öte yanda DEHB tanısı olan öğrencilerin tanısı olmayan öğrencilere göre önemli ölçüde daha yüksek çevresel yönetim becerileri ve fırsatları daha iyi kullanma becerisine sahip olduğu görülmüştür.

Özer ve Deniz'in (2014) üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelediği çalışmaya 766 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık puanları ile duygusal zekanın alt boyutları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu ve duygusal zekanın alt boyutları olan iyi oluş ve sosyalliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu keşfedilmiştir.

Cavuş vd. (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada ise 435 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme bilgisayar oyunları ve bağımlılık faktörlerini incelemiştir. Çalışmada katılımcılara Young (1998) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılık Ölçeği, video oyunlarını içerecek şekilde değiştirilerek uygulanmıştır.

Örneklemedeki yaygınlık düzeyleri incelendiğinde beş kişiden birinin oyun bağımlılığı açısından risk grubunda olduğu tespit edilmiş ve erkeklerdeki oyun bağımlılığı riskinin kızlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcılardaki anne eğitimi ve gelir düzeyi yükseldikçe oyun bağımlılık düzeylerinde de artış yaşandığı saptanmıştır.

Braun vd. (2016), dijital oyun oynayan, oyun bağımlılığı sorunu yaşayan ve hiç oyun oynamayan grupların kişilik özelliklerini inceledikleri bir çalışma yapmıştır. 2891 katılımcının yer aldığı ve bu katılımcıları bilgisayar oyunu oynayıp oynamadıklarına ve hangi tür oyunları tercih ettiklerine göre gruplara ayıran araştırmanın bulgularında, bilgisayar oyunu bağımlısı olanların daha saldırgan oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların kişilik özelliklerinin tercih ettikleri oyun türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı anlaşılmıştır. Buna göre, aksiyon oyunlarını oynamayı tercih eden katılımcıların yüksek dışadönüklük ve düşük nevrotilliğe sahip oldukları bulunmuştur.

Witteck vd. (2016) Norveç'te gerçekleştirdikleri çalışmada dijital oyun oynayan katılımcıların %7,3'ünün problemlili oyuncu, %1,4'ünün ise oyun bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaş ve cinsiyet unsurlarının oyun bağımlılığı için risk faktörleri arasında yer aldığı, genç yaş ve erkek cinsiyetin oyun bağımlılığı için risk faktörü olduğu görülmüştür.

Korkut-Owen vd. (2017) psikolojik sağlamlığın iyi oluşun bir yordayıcısı olarak ele alındığı araştırmaya 244 üniversite öğrencisini dahil etmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlamlığın genel iyi oluşu ve iyi oluşun beş alt boyutunu belirli ölçüde yordadığını göstermiştir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın genel refahın temel bir göstergesi olduğuna işaret etmektedir.

Bacci ve Licinio (2017), 560 tıp ve psikoloji öğrencisinden oluşturdukları örneklemede psikolojik sağlamlık ve stres ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda hem tıp öğrencilerinin hem de psikoloji öğrencilerinin ortalamasının üzerinde stres seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, psikoloji öğrencilerinin tıp öğrencilerine kıyasla daha fazla stres yaşadıkları ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek stres puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada stres ve psikolojik sağlamlığı orta derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılması ile stres düzeylerinin azalacağı varsayılmıştır.

Alibekiroğlu vd. (2018), 405 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu gösterirken öz anlayışın psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği keşfedilmiştir.

Balıkçı (2018)'nin çocuklarda ve ergenlerde saldırgan davranışlar ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaya 308 erkek, 317 kız olmak üzere toplam 625 öğrenci katılmıştır. 10 ila 19 yaş aralığında bulunan katılımcılardan saldırganlık ve dijital oyun bağımlılığı konularında bir anket doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, saldırganlık ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı yaygınlığının daha yüksek olduğu görülmüş ve çevrimiçi oyunları çevrimdışı oyunlara tercih eden katılımcıların daha yüksek düzeyde saldırganlık gösterdikleri keşfedilmiştir.

Romer-Thomsen vd. (2018), bağımlılık davranışları sergileyen gençlerin dürtüsel kişilik özelliklerini inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yaşları 16 ile 26 arasında değişen 109 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, katılımcıların UPPS dürtüsellik alt boyutları ile madde ve madde dışı bağımlılık bozuklukları düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın bulguları problemlili internet bağımlılığı dışında kalan tüm bağımlılık davranışları ile dürtüsel kişilik özelliklerinin önemli ölçüde ilişkili olduğu göstermiştir. Ek olarak, katılımcıların bağımlılık yapıcı davranışlara olan eğilimleriyle ilişkili kişilik özelliklerinden birinin de yenilik arayışı olduğu gözlemlenmiştir.

Moor ve Anderson (2019), sistematik inceleme şeklinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, kişilik özellikleri ile antisosyal çevrimiçi davranışlar arasındaki bağlantıyı incelemiş olan araştırmaları ele almışlardır. Toplamda 26 araştırmanın analizinin yapıldığı çalışmanın sonucunda sorunlu çevrimiçi oyun oynama, sorunlu sosyal medya kullanımı, sanal takip, siber zorbalık ve sanal iletişim yoluyla şiddet içerikli gönderi paylaşma gibi konuların antisosyal kişilik özellikleri ile bağlantılı olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca sergilenen problemlili davranışların arkasında psikopati olduğu dile getirilmiştir.

Lane (2020), üniversite öğrencilerinde bağlanma, psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve sosyal kaynaklar arasındaki ilişkiyi 538 üniversite öğrencisi üzerinde

gerçekleştirdikleri çalışmada incelemişlerdir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin Facebook kullanımı ile psikolojik sağlık ve refahı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının sosyal destek ihtiyacını karşıladığı fikrini destek çıkan bir sonuçtur. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemini fırsatlar dönemi olarak gören öğrencilerin psikolojik sağlık ve iyilik hali puanlarının daha yüksek olduğu fakat bu dönemi daha olumsuz değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının düşük olma eğiliminde olduğu görülmüştür.

Sadeghi vd. (2020) tarafından psikolojik sağlık, benliğin ayrılaşması ve umut arasındaki bağlantıya bakan çalışmada 300 ergen incelenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar psikolojik sağlık, ayrılaşma ve umut değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca benliğin ayrılaşmasının katılımcılardaki umut ve psikolojik sağlık düzeylerini yordadığı görülmüştür.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, dijital oyun oynayan bireylerde dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık açısından incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalarda değişken yordayıcı veya keşfedici olabilir ancak bu araştırmada değişkenler yordayıcıdır (Alacapınar ve Sönmez, 2019).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022-2023 tarihleri arasında Türkiye ve KKTC’de dijital oyun oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 18 yaş ve üzeri 393 birey ile çalışılmış olup amaca yönelik amaçsal örnekleme yöntemi seçilmiştir. Amaçsal örnekleminin temel amacı, araştırmacıların derinlemesine araştırma yapmak için en bilgi açısından zengin koşulları seçmelerine olanak tanımaktır (Büyüköztürk vd., 2008). Bu yöntem, verimli bir araştırma süreci için kritik öneme sahiptir. Tablo 1’de sunulan veriler, katılımcılara ait bilgileri içermektedir ve araştırmacıların amaçsal örnekleme seçiminde kullanabileceği önemli bir kaynak niteliğindedir. Bu yöntem, araştırmacıların belirli bir amaç doğrultusunda, önceden belirlenmiş özelliklere sahip katılımcıları seçmesine imkan verir ve böylece araştırmanın derinlemesine ve daha doğru bir şekilde yapılmasını sağlar.

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı*

		f	%
Cinsiyet	Erkek	186	47,3
	Kadın	207	52,7
Eğitim durumu	Okur-Yazar	2	0,5
	Ortaokul-Lise	55	14
	Ön lisans-Lisans	291	74
	Yüksek Lisans-Doktora	45	11,5
Günde kaç saat oyun oynuyorsunuz	1-3 Saat	282	71,8
	3-5 Saat	69	17,6
	5-8 Saat	24	6,1
	8 saat üzeri	18	4,6
Daha çok hangi tür oyunlar oynarsınız	Online	236	60,1
	Offline	157	39,9
Bu işten para kazanıyor musunuz?	Evet	23	5,9
	Hayır	370	94,1

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin %47,3’ünün erkek, %52,7’sinin kadın olduğu anlaşılmaktadır. Bu katılımcıların %0,5’i okur yazar iken %14’ü ortaokul-lise, %74’ü ön lisans- lisans, %11,5’i yüksek lisans- doktora eğitim durumuna sahiptir. Katılımcıların %71,8’si günde 1-3 saat, %17,6’sı 3-5 saat, %6,1’i 5-8 saat, %4,6’sı 8 saat ve üzeri oyun oynamaktadır. Ayrıca %60,1’i online oyunları tercih ederken, %39,9’u offline oyunları tercih etmektedir. Katılımcıların %5,9’u oyun oynamaktan para kazanırken %94,1’i herhangi bir para kazanmamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Bilgilendirilmiş Onam, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ), Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ) uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve içerisinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi sorular yer almaktadır. Ancak, katılımcılardan daha gerçekçi yanıtlar almak için formda kimlik bilgilerine yer verilmemiştir. Bu yaklaşım, katılımcıların rahatlamasını ve daha samimi yanıtlar vermelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu sayede araştırmacılar, katılımcıların gerçek düşüncelerini ve duygularını daha iyi anlayabilirler. Araştırmacılar, katılımcıların özel bilgilerini korumak için gerekli önlemleri alarak, araştırmanın güvenliğini sağlamaktadırlar. Bu yöntem, araştırmacıların daha güvenilir sonuçlar elde etmesine yardımcı olur.

Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği

Dijital Oyun Bağımlılığına Farkındalık Ölçeği, Tekkurşun-Demir vd. (2020) tarafından 2020 yılında geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin yapısal analizleri sonucunda, faktör yükleri 0.51-0.79 arasında değişen 12 soruluk ve iki faktörlü bir ölçme aracı olarak belirlenmiştir. Bu faktörler, içsel farkındalık (İF) ve dışsal farkındalık (DF) olarak adlandırılmış ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyini ölçmek için tasarlanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. 277 katılımcının verileri analiz edilerek, İF faktörünün Cronbach Alfa katsayısı 0.82, DF faktörünün Cronbach Alfa katsayısı 0.83 ve ölçeğin toplam puanının Cronbach Alfa değeri 0.88 olarak tespit edilmiştir. Ölçek maddeleri, katılımcıların düşüncelerini daha iyi yansıtmak için 5'li likert tipinde derecelendirilmiştir ve "kesinlikle katılmıyorum (1)" ile "kesinlikle katılıyorum (5)" arasında değerlendirme yapmalarına olanak sağlamaktadır. Bu sayede doğru sonuçların elde edilmesi mümkün olmaktadır.

Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Wong ve Hodgins (2013) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 18 yaş üstü bireylerin oyun bağımlılıklarını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıntılı bir açımlayıcı faktör analizi sonrasında ölçeğin altı faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu faktörler, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk, bağıllık, başa çıkma, üzüntülü yoksunluk ve utanma şeklinde belirlenmiştir. Ölçek, beşli likert ölçeğindeki seçeneklerle yanıtlanmakta ve en yüksek puan 124'tür. Ölçeğin her bir faktörü için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmış ve yüksek iç tutarlılık değerleri elde edilmiştir. Türkçe uyarlaması da yapılan ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında ise, Cronbach alfa değerleri alt boyutlar için .65 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin geneli için ise .92 olan iç tutarlık değeri yüksek bir güvenilirlik düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa (α) içtutarlılık değerleri birinci faktör için .92; ikinci faktör için .90; üçüncü faktör için .78; dördüncü faktör için .82; beşinci faktör için .88 ve altıncı faktör için .77 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, yapısal stil, kişisel güç, sosyal kaynaklar, aile uyumu ve sosyal yeterlilik boyutlarını içermektedir. Ancak, yapılan bir çalışma, ölçeğin altı boyutlu yapısının psikolojik sağlamlık modelini daha iyi açıkladığını ortaya koymuştur. Bu altı boyutlu yapıda, "kişisel güç" boyutu "kendilik algısı" ve "gelecek algısı" olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

Gökmen-Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, "yapısal stil", "gelecek algısı", "aile uyumu", "kendilik algısı", "sosyal yeterlilik" ve "sosyal kaynaklar" boyutlarını içermektedir. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan çalışmalar, iç tutarlık ve test-tekrar test değerleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.94 ve test-tekrar test katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler için iç tutarlık katsayısı 0.82 ile 0.86 ve test-tekrar test katsayısı 0.64 ile 0.79 arasında değişmektedir. Sosyal bilimlerde, iç tutarlık katsayısının 0.70 ve üzeri olması, bir ölçme aracının oldukça güvenilir olduğunu işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2010). Bu nedenle, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilebilir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama aracı olarak online anket sistemi (Google Form) uygulanmış ve gönüllülük esasına bağlı şekilde toplanmıştır. Online Anket sistemi linkleri WhatsApp, Facebook, İnstagram, Steam, Playstation Plus ve benzeri online uygulamalardan katılımcılara iletilmiştir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, ardından sırasıyla Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği, Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği dağıtılmıştır. Ölçekler katılımcılara verildikten sonra yönerge verilmiş ve uygulama ile ilgili bilgiler katılımcılara sunulmuştur. Uygulama süresi yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Verilerin analizi için bu araştırmada SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı veri analizi yapmak için yüzde, ortalama, frekans ve standart sapma gibi istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Verilerin analizinden önce, normallik varsayımını test etmek için gerekli işlemler yapılmıştır. Bu test sonuçları, verilerin normal dağılım gösterdiğini göstermiştir. Araştırmada yer alan dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileri kullanılarak hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucunda çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında değiştiği görülmüş ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Tablo 2’de araştırmadaki çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerler yer almaktadır.

Tablo 2.

Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ), Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YDOBÖ) ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ) Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
DOBİFÖ Ölçeği	393	12	60	10,285	-0,531	0,123	-0,123	0,246
YDOBÖ Ölçeği	393	0	118	19,681	0,787	0,123	0,833	0,246
YPSÖ Ölçeği	393	21	105	16,231	-0,822	0,123	0,694	0,246

Tablo 2’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ), Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YDOBÖ) ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ) puanlarının normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların DOBİF, YDOB ve YPS ölçeklerinden aldıkları puanlar sosyodemografik özelliklerin incelenmesinde, farklı gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız t testi veya Anova testi kullanılmıştır. İki grup arasındaki farklılıkları incelemek için bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla grup arasındaki farklılıkları incelemek için Anova testi kullanılmıştır. Bu istatistiksel testler, verilerin karşılaştırılabilirliğini ve istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların tespit edilmesini sağlamak için kullanılmıştır. Bu analizler, araştırmanın amacına uygun olarak, sosyodemografik değişkenlerin arasındaki farklılıkları belirlemek için kullanılmıştır. Araştırmanın dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu değişkenler arasındaki yordama düzeylerini saptamak amacıyla ise regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Planı ve Süreci

<p>Araştırmanın ilk aşamasında Dijital Oyun Bağımlılığı ile ilişkin Farkındalık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Ölçeğine geliştiren ve uyarlayan araştırmacıdan ölçek izinleri alınmıştır. Ölçeklerin izinleri “ölçek izinleri” bölümünde yer almaktadır.</p>	<p>Kasım, 2022</p>
<p>Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’na başvurularak Etik Kurul izni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni “Etik Kurul Onayı” bölümünde yer almaktadır.</p>	<p>Kasım, 2022</p>
<p>Yapılan çalışmanın üçüncü aşamasında çalışmanın evrenini, 2022-2023 tarihleri arasında Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde dijital oyun oynayan bireylere ulaşmak amacıyla Katılımcı Bilgilendirme Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Ve Yetişkinler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği içeren anket formları Google Form üzerinden çevrim içi olarak düzenlenmiş olup katılımcılara ulaştırılmıştır.</p>	<p>Kasım, 2022</p>
<p>Kavramsallar temeller ile ilgili alanyazının incelenmesi.</p>	<p>Aralık, 2022</p>
<p>Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.</p>	<p>Nisan, 2023</p>

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Erkek	186	16,03	6,2		
	Kadın	207	16,28	5,877	-0,416	0,678
Öfkeli Yoksunluk	Erkek	186	4,78	3,989		
	Kadın	207	4,97	3,647	-0,483	0,629
Bağıllık	Erkek	186	7,67	4,264		
	Kadın	207	7,77	3,697	-0,265	0,791
Başa Çıkma	Erkek	186	6,47	3,123		
	Kadın	207	6,47	2,819	-0,001	0,999
Üzüntülü Yoksunluk	Erkek	186	7,11	3,956		
	Kadın	207	6,88	3,735	0,576	0,565
Utanma	Erkek	186	4,91	5,063		
	Kadın	207	5,41	4,684	-1	0,318
YDOB Ölçeği	Erkek	186	43,24	20,92		
	Kadın	207	43,65	18,546	-0,204	0,839

Tablo 3'te bağımsız gruplar t testi kullanılarak katılımcıların Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır.

Tablo 3 değerlendirildiğinde çalışmada yer alan bireylerin YDOB Ölçeği ve tüm alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, kadın katılımcıların kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, öfkeli yoksunluk, bağıllık, utanma alt boyutları ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları erkeklerden daha yüksek iken erkek katılımcıların üzüntülü yoksunluk alt boyutuna ait puan ortalamaları kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 4.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Okur-Yazar	2	20	4,243	17	23		
	Ortaokul-Lise	55	17,05	5,057	4	29	0,774	0,509
	Ön lisans-							
	Lisans	291	15,97	6,196	0	40		
	Yüksek							
Öfkeli Yoksunluk	Lisans-							
	Doktora	45	16,16	6,06	4	29		
	Okur-Yazar	2	3	4,243	0	6		
	Ortaokul-Lise	55	5,8	3,689	0	14	1,901	0,129
	Ön lisans-							
Bağıllık	Lisans	291	4,64	3,771	0	16		
	Yüksek							
	Lisans-							
	Doktora	45	5,4	4,064	0	12		
	Okur-Yazar	2	6,5	0,707	6	7		
Başa Çıkma	Ortaokul-Lise	55	8,73	3,136	3	15	1,44	0,231
	Ön lisans-							
	Lisans	291	7,54	4,082	0	20		
	Yüksek							
	Lisans-							
Üzüntülü Yoksunluk	Doktora	45	7,71	4,127	0	15		
	Okur-Yazar	2	6,5	0,707	6	7		
	Ortaokul-Lise	55	6,58	2,76	0	13	0,135	0,939
	Ön lisans-							
	Lisans	291	6,42	3,031	0	16		
Utanma	Yüksek							
	Lisans-							
	Doktora	45	6,69	2,867	0	13		
	Okur-Yazar	2	7	1,414	6	8		
	Ortaokul-Lise	55	7,15	3,504	0	16	0,508	0,677
Üzüntülü Yoksunluk	Ön lisans-							
	Lisans	291	6,87	3,957	0	20		
	Yüksek							
	Lisans-							
	Doktora	45	7,6	3,525	0	15		
Utanma	Okur-Yazar	2	2	2,828	0	4	1,102	0,348
	Ortaokul-Lise	55	6,11	5,527	0	19		
	Ön lisans-							
	Lisans	291	5	4,76	0	20		
	Yüksek							
Utanma	Lisans-							
	Doktora	45	5,31	4,719	0	16		

YDOB Ölçeği	Okur-Yazar	2	41,5	3,536	39	44	0,99	0,397
	Ortaokul-Lise	55	47,4	17,416	20	89		
	Ön lisans- Lisans	291	42,56	20,111	0	118		
	Yüksek Lisans- Doktora	45	44,53	19,652	4	88		

Tablo 4’de varyans analizi yapılarak katılımcıların Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların YDOB Ölçeği ve tüm alt boyutlarına ait puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte okur-yazar olan katılımcıların kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları alt boyutuna ait puan ortalamaları, ortaokul-lise eğitim durumuna sahip katılımcıların öfkeli yoksunluk, bağlılık, utanma alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları, yüksek lisans-doktora eğitim durumuna sahip katılımcıların başa çıkma ve üzüntülü yoksunluk alt boyutlarına ait puan ortalamaları diğer katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 5.

Katılımcıların Günlük Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Günde Kaç Saat Oyun Oynuyorsunuz	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	1-3 Saat	282	15,65	5,611	0	32			
	3-5 Saat	69	16,03	5,79	1	40	6,31	0,00*	4-1
	5-8 Saat	24	19,13	7,485	8	40			
	8 saat üzeri	18	20,72	8,245	4	32			
Öfkeli Yoksunluk	1-3 Saat	282	4,5	3,638	0	13			
	3-5 Saat	69	4,91	3,433	0	16	8,423	0,00*	4-1
	5-8 Saat	24	6,67	4,38	0	16			
	8 saat üzeri	18	8,44	4,718	0	15			
Bağıllık	1-3 Saat	282	7,35	3,817	0	18			
	3-5 Saat	69	7,94	3,888	0	19	5,211	0,002*	4-1
	5-8 Saat	24	9,83	4,715	3	20			
	8 saat üzeri	18	9,94	4,263	3	19			
Başa Çıkma	1-3 Saat	282	6,16	2,699	0	14			
	3-5 Saat	69	6,48	3,013	1	16	8,911	0,00*	4-1
	5-8 Saat	24	8,33	3,253	4	16			
	8 saat üzeri	18	8,94	4,291	3	16			
Üzüntülü Yoksunluk	1-3 Saat	282	6,63	3,471	0	18			
	3-5 Saat	69	6,72	3,678	0	20	9,666	0,00*	4-1
	5-8 Saat	24	9,13	4,693	2	20			
	8 saat üzeri	18	10,72	5,748	0	20			
Utanma	1-3 Saat	282	4,39	4,378	0	18			
	3-5 Saat	69	5,9	4,359	0	19	14,351	0,00*	4-1
	5-8 Saat	24	8,79	6	0	20			
	8 saat üzeri	18	9,89	7,095	0	20			
YDOB Ölçeği	1-3 Saat	282	41,17	18,103	0	93			
	3-5 Saat	69	43,72	18,061	11	118	10,254	0,00*	4-1
	5-8 Saat	24	55,96	25,438	23	116			
	8 saat üzeri	18	61,56	26,071	19	100			

* p < 0,05

Tablo 5'te varyans analizi yapılarak katılımcıların Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeğinden aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama sürelerine göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde katılımcıların YDOB Ölçeği ve tüm alt boyutlarına ait puan ortalamalarının günlük dijital oyun oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre, günlük 8 saat ve üzeri dijital oyun oynama süresine sahip olan katılımcıların YDOB Ölçeğinin kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlar, öfkeli yoksunluk, bağıllık, başa çıkma, üzüntülü yoksunluk, utanma alt boyutları ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları günlük 1-3 saat, 3-5 saat ve 5-8 saat dijital oyun oynama süresine sahip katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 6.

Katılımcıların Daha Çok Oynadığı Oyun Türüne Göre Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Daha çok hangi tür oyunlar oynarsınız	N	Ort.	Ss.	t	p
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Online	236	17,04	6,163		
	Offline	157	14,83	5,574	3,612	0,00*
Öfkeli Yoksunluk	Online	236	5,44	3,892		
	Offline	157	4,04	3,529	3,613	0,00*
Bağıllık	Online	236	8,17	3,985		
	Offline	157	7,05	3,866	2,758	0,006*
Başa Çıkma	Online	236	6,7	3,028		
	Offline	157	6,13	2,837	1,894	0,059*
Üzüntülü Yoksunluk	Online	236	7,38	3,973		
	Offline	157	6,41	3,559	2,469	0,014*
Utanma	Online	236	5,72	5,068		
	Offline	157	4,36	4,441	2,734	0,007*
YDOB Ölçeği	Online	236	46,27	20,308		
	Offline	157	39,22	17,944	3,528	0,00*

* $p < 0,05$

Tablo 6'da bağımsız gruplar için t testi kullanılarak katılımcıların Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeğinden aldıkları puanlar daha çok oynadıkları oyun türüne göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde katılımcıların YDOB Ölçeği ve tüm alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının daha çok oynadıkları oyun türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre,

online oyun oynayan katılımcıların YDOB Ölçeğinin öfkeli yoksunluk, utanma, başa çıkma, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, bağıllık, üzüntülü yoksunluk alt boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları offline oyun oynayan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 7.

Katılımcıların Oyun Oynayarak Para Kazanma Durumlarına Göre Yetişkinlik için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Bu işten para kazanıyor musunuz?	N	Ort.	Ss.	t	p
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	Evet	23	19,43	9,159		
	Hayır	370	15,96	5,732	2,708	0,007*
Öfkeli Yoksunluk	Evet	23	7,48	5,071		
	Hayır	370	4,72	3,665	3,413	0,001*
Bağıllık	Evet	23	9,04	4,977		
	Hayır	370	7,64	3,893	1,648	0,1
Başa Çıkma	Evet	23	7,65	4,458		
	Hayır	370	6,4	2,837	1,974	0,049*
Üzüntülü Yoksunluk	Evet	23	9,04	6,138		
	Hayır	370	6,86	3,622	2,665	0,008*
Utanma	Evet	23	7,7	6,951		
	Hayır	370	5,02	4,676	2,58	0,01*
YDOB Ölçeği	Evet	23	55,04	30,266		
	Hayır	370	42,74	18,654	2,938	0,003*

* p < 0,05

Tablo 7’de bağımsız gruplar için t testi kullanılarak katılımcıların Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeğinden aldıkları puanlar oyun oynayarak para kazanma durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Tablo değerlendirildiğinde katılımcıların YDOB Ölçeğinin utanma üzüntülü yoksunluk, başa çıkma, öfkeli yoksunluk, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları alt boyutları ve ölçek toplamına ait puan ortalamalarının oyun oynayarak para kazanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Buna göre, oyun oynayarak para kazanan katılımcıların öfkeli yoksunluk, başa çıkma, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, utanma, üzüntülü yoksunluk alt

boyutlarına ve ölçek toplamına ait puan ortalamaları oyundan para kazanmayan katılımcılara daha yüksektir.

Bununla birlikte, katılımcıların bağıllık alt boyutuna ait puan ortalamalarının oyun oynayarak para kazanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların Yetişkin Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kontrol Kaybı ve Olumsuz Sonuçları	r	1								
	p									
Öfkeli Yoksunluk	r	,724**	1							
	p	0								
Bağıllık	r	,703**	,719**	1						
	p	0	0							
Başa Çıkma	r	,665**	,704**	,699**	1					
	p	0	0	0						
Üzüntülü Yoksunluk	r	,704**	,732**	,690**	,886**	1				
	p	0	0	0	0					
Utanma	r	,684**	,780**	,655**	,695**	,741**	1			
	p	0	0	0	0	0				
YDOB Ölçeği	r	,891**	,889**	,853**	,839**	,870**	,873**	1		
	p	0	0	0	0	0	0			
DOBİF Ölçeği	r	,164**	,130**	,152**	,121*	,133**	0,045	,162**	1	
	p	0,001	0,01	0,002	0,016	0,008	0,377	0,001		
			-	-	-	-	-	-		
YPS Ölçeği	r	-0,078	,219**	,203**	,146**	,144**	,226**	,177**	,237**	1
	p	0,121	0	0	0,004	0,004	0	0	0	

** $p < 0,01$

Tablo 8’de katılımcıların Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık (DOBİF) Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık (YPS) Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayılarına yer verilmiştir.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcıların YDOB Ölçeğinden aldıkları puanları ile DOBİF ölçeğinden ($r=0,162$; $p<0,01$) aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden ($r=-0,177$; $p<0,01$) aldıkları puanlar arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır.

Buna göre katılımcılarda dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık puanları artmakta, psikolojik sağlık puanları ise azalmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların DOBİF Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği ($r=0,237$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre, katılımcılarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık puanları arttıkça psikolojik sağlık puanları da artmaktadır.

Tablo 9.

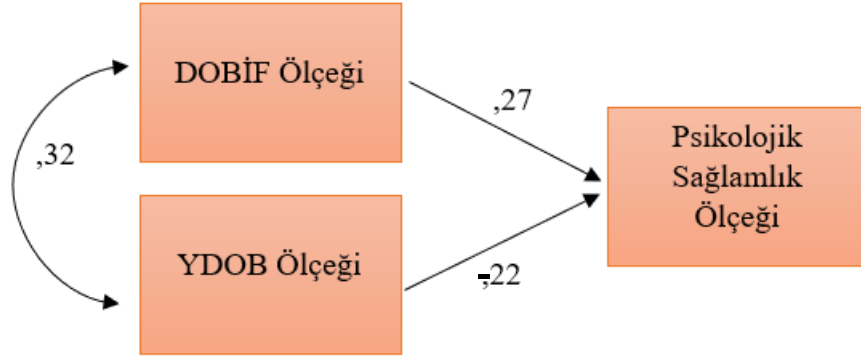
Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine Ait Puanların Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	67,684	3,446		19,644	0,00
DOBİF Ölçeği	0,43	0,077	0,272	5,607	0,00
YDOB Ölçeği	-0,182	0,04	-0,221	-4,546	0,00
R=0,322	R ² =0,104	(F(2-392)=22,513			p<0,01
Bağımlı Değişken: Psikolojik Sağlık Ölçeği					

Tablo 9’da katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık (DOBİF) Ölçeği ve Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı (YDOB) Ölçeğine ait puanlarının Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ait regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcılarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın ($\beta=0,272$; $p<0,01$) psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı, dijital oyun bağımlılığının ($\beta=-0,221$; $p<0,01$) ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda psikolojik sağlamlık değişiminin %10’u dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ve dijital oyun bağımlılığı tarafından açıklanmaktadır.

Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarını yordama durumu incelemesinde yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve elde edilen bulgular aşağıda listelenmiştir.



Şekil 1. Katılımcılarda Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Tablo değerlendirildiğinde, katılımcılarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı, dijital oyun bağımlılığının ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. ($\beta=0,272, -0,221; p<0,01$).

BÖLÜM V

Tartışma

Dijital oyunların yaygınlaşması ile birlikte dijital oyun bağımlılığı konusu da giderek önem kazanmaktadır. Bu nedenle, dijital oyun oynayan bireylerin dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalığı ile dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi oldukça önemlidir. Bu konu başlığı altında, dijital oyun oynama davranışı ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi anlamak için çeşitli çalışmalar yürütülmüştür.

Araştırmanın ilk bulgusunda dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İstatiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, kadın katılımcıların kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları, öfkeli yoksunluk, bağıllık, utanma düzeyleri erkeklerden daha yüksek iken erkek katılımcıların üzüntülü yoksunluk düzeyleri kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde Hazar ve diğer araştırmacıların (2017) yılında yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Horzum'un (2011) yılında gerçekleştirdiği çalışmada ise ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyleri çeşitli değişkenlerle incelenmiş ve erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar, Erboy'un (2010) yılındaki çalışması ve Bekir'in (2018) yılındaki çalışması gibi birçok çalışmada da benzer şekilde elde edilmiştir. Yapılan araştırmalar, erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı konusunda kız öğrencilere göre daha yüksek bir risk altında olduklarını göstermektedir (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018; Göldağ, 2018). Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığına karşı cinsiyetler arasında farklı müdahalelerin gerektiğini düşündürmektedir. Kadınların daha fazla kontrol kaybı ve utanma yaşaması, onların daha çok psikolojik destek ve terapiye ihtiyaçları olduğunu göstermektedir. Erkeklerin ise üzüntülü yoksunluk düzeylerinin daha yüksek olması, onların daha fazla sosyal destek ve farklı aktivitelere yönlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Ayrıca, bu bulguların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirtilmektedir. Bu nedenle, cinsiyetler arasındaki farklılıkların belirginliği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığına karşı mücadelede, cinsiyetlere göre farklı müdahalelerin önemini

vurgulamaktadır. Bu şekilde, cinsiyet farklılıklarının dikkate alındığı müdahaleler ile dijital oyun bağımlılığı tedavisinde daha etkili sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İstatiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte okur-yazar olan katılımcıların kontrol kaybı ve olumsuz sonuçları düzeyleri, ortaokul-lise eğitim durumuna sahip katılımcıların öfkeli yoksunluk, bağımlılık, utanma düzeyleri, yüksek lisans-doktora eğitim durumuna sahip katılımcıların başa çıkma ve üzüntülü yoksunluk düzeyleri diğer katılımcılardan daha yüksektir. Eğitim durumunun dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi literatürde tartışmalı bir konudur. Bazı araştırmalar eğitim durumunun dijital oyun bağımlılığına ilişkin bulguların farklılaşmasına neden olmadığını gösterirken (Aydoğdu, 2018; Hazar vd., 2017), diğer çalışmalar eğitim düzeyinin artmasıyla oyun bağımlılığı düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Bu nedenle, eğitim durumunun dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi net olarak belirlenmemiş ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yapılırken eğitim durumunun dikkate alınması gerektiği yönünde bir uyarı niteliği taşımaktadır. Ayrıca, eğitilmiş bireylerin daha az dijital oyun bağımlısı olduğu varsayımının doğru olmayabileceği düşünülerek, farklı sosyoekonomik gruptaki bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri üzerine yapılan çalışmalarda eğitim durumunun tek başına yeterli bir gösterge olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük dijital oyun oynama sürelerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, günlük 8 saat ve üzeri dijital oyun oynama süresine sahip olan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük 1-3 saat, 3-5 saat ve 5-8 saat dijital oyun oynama süresine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer araştırmaların sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı ile günlük oyun oynama süresi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Köksal (2015) ve Güvendi, Demir ve Keskin (2019) tarafından yapılan çalışmalar, ortaokul öğrencileri arasında yapılmış ve günlük oyun oynama süresinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Sporcuların ve esporcuların dijital oyun bağımlılığına yönelik yapılan bir çalışmada (Can ve Demir, 2020) da benzer bir sonuç elde edilmiş ve günlük oyun oynama süresinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini etkilediği görülmüştür. Irmak ve Erdoğan (2016) tarafından

derlenen bir makalede de günlük oyun oynama süresinin kontrol altında tutulmasının dijital oyun bağımlılığından korunmak için önemli bir adım olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, Chiu, Lee ve Huang (2004) tarafından yapılan bir araştırmada da, 5. ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, haftalık oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, dijital oyun oynama süresinin, dijital oyun bağımlılığı düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Günlük uzun saatler boyunca dijital oyun oynama süresi, bireylerin normal hayat faaliyetlerine ayıracakları süreyi azaltabileceğinden, kişisel ilişkilerini ve iş/stüdyo performanslarını etkileyebilir. Bu da dijital oyun oynama süresi ile dijital oyun bağımlılığı arasında bir bağlantı olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha çok oynanılan oyun türüne göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, online oyun oynayan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin offline oyun oynayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Horzum, Ayas ve Çakır (2011) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin tercih ettiği oyun türlerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı açısından farklılık göstermediği görülmüştür. Ancak, çocukların oyunlarında maruz kaldıkları şiddet içeriklerinin olumsuz etkilerinin olduğu literatürde vurgulanmaktadır. Aydoğdu-Karaaslan (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, çocukların %30'unun şiddetten olumsuz etkilendiği, %54'ünün oyunlardaki şiddeti onayladığı, %26'sının şiddeti taklit ettiği, %30'unun şiddetin saldırganlığa sürüklediğini düşündüğü, %62'sinin saldırgan davranışlardan hoşlandığı, %36'sının oyun karakterleriyle özdeşleştiği ve karakterler yarattığı, %45'inin ise şiddetin gündelik yaşamda çözüm olabileceğini düşündüğü belirtilmiştir. Bu sonuç, online oyunların sosyal etkileşim ve rekabet unsurlarının offline oyunlardan daha yoğun olabileceği fikrini desteklemektedir. Online oyunlar, genellikle diğer oyuncularla etkileşim içinde olunan, çok oyunculu platformlar olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle, bu tür oyunlar daha fazla bağımlılık riski taşıyabilirler. Ancak, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri sadece oyun türüne değil, aynı zamanda birçok başka faktöre de bağlı olabilir. Örneğin, oyun süresi, oyuncunun yaş ve cinsiyeti, oyun içi ödüller ve oyunun tasarımı gibi faktörler de dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri anlamak için, birden fazla faktörün bir arada değerlendirildiği daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma kapsamında katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun oynayarak para kazanma durumlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, oyun oynayarak para kazanan katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyundan para kazanmayan katılımcılara daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde Demirbağ ve Güleş (2020), Yılmaz (2021) ve Kılıç ve Genç (2020) yapmış oldukları çalışmalarda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve oynayarak para kazanma düzeyleri arasında farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç, oyun oynayarak para kazanmanın, dijital oyun bağımlılığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği fikrini desteklemektedir. Oyun oynayarak para kazanmak, özellikle çevrimiçi oyunlarda, oyuncuların daha fazla oynama süresine sahip olmasına ve oyun içi ödüllere erişimlerini artırmasına neden olabilir. Bu durum, oyuncuların oyunlara karşı daha büyük bir tutku ve bağımlılık geliştirmelerine yol açabilir. Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olan birçok faktör olduğu için, bu sonuçların daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi ve diğer faktörlerin de hesaba katılması önemlidir. Ayrıca, oyun oynayarak para kazanma pratikleri ve bu durumun olası zararları hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan literatür taraması da benzer sonuçlar vererek, dijital oyun bağımlılığı düzeylerindeki artışın farkındalık düzeylerinin artmasına neden olduğunu ve aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Araştırmanın önemli bulguları arasında bu sonuçların öne çıktığı görülmektedir. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık çalışmalarının ve psikolojik sağlamlık geliştirme programlarının önemini vurgulamaktadır (Şahin ve Yılmaz, 2019; Üneri ve Uysal, 2020; Demirbağ ve Güleş, 2021). Araştırmanın bulgularından biri, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arasındaki pozitif yönlü ilişkidir. Bu, dijital oyun bağımlılığına sahip olan bireylerin, bağımlılıklarının farkında olduklarını ve bu konuda daha duyarlı hale geldiklerini göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır. Diğer bir bulgu ise, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile yetişkin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki negatif yönlü ilişkidir. Bu, dijital oyun

bağımlılığına sahip olan bireylerin, psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu da psikolojik sağlık geliştirme programlarının dijital oyun bağımlılığına karşı etkili bir koruyucu faktör olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, konu üzerinde daha fazla çalışma yapılması ve dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık çalışmalarının ve psikolojik sağlık geliştirme programlarının etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ile yetişkin psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte, psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. İranlı ergenler üzerinde yapılan bir araştırma da, dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Akbari vd., 2017). Bu nedenle, bu araştırmanın sonuçları alan yazındaki diğer çalışmalarla tutarlıdır.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı, dijital oyun bağımlılığının ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda psikolojik sağlık değişiminin %10'u dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ve dijital oyun bağımlılığı tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir (Kuss ve Griffiths, 2012; Király vd., 2015). Bu bulgu sonucunda, dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu doğrulamaktadır. Bu bağımlılık, birçok kişinin günlük hayatını etkileyebilir ve iş, okul ve sosyal aktiviteler gibi diğer önemli yaşam alanlarını etkileyebilir. Dijital oyun bağımlılığı, özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın bir sorun haline gelmiştir ve bu nedenle farkındalık artırma çabaları son derece önemlidir. Ayrıca, farkındalığın psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu da insanların dijital oyun bağımlılığına karşı daha dirençli ve sağlam bir zihin yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Farkındalık, insanların kendi davranışlarını anlamalarına, kendilerine zararlı olan alışkanlıkları fark etmelerine ve bu alışkanlıkları değiştirmelerine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu tespitler, dijital oyun bağımlılığına karşı mücadelede farkındalığın önemini vurgulamaktadır. Dijital oyun bağımlılığına karşı mücadelede, bireylerin kendi davranışlarını anlamaları ve farkındalıklarını artırmaları önemlidir. Bu şekilde psikolojik sağlık artırılırken

dijital oyun bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıkların etkisi azaltılabilir veya engellenebilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Katılımcıların yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin günlük dijital oyun oynama sürelerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, günlük 8 saat ve üzeri dijital oyun oynama süresine sahip olan katılımcıların YDOB düzeylerinin günlük 1-3 saat, 3-5 saat ve 5-8 saat dijital oyun oynama süresine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha çok oynadıkları oyun türüne göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, online oyun oynayan katılımcıların YDOB düzeylerinin offline oyun oynayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yetişkinler için dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin oyun oynayarak para kazanma durumlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, oyun oynayarak para kazanan katılımcıların YDOB düzeylerinin oyundan para kazanmayan katılımcılara daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların YDOB düzeyleri ile DOBİF düzeyleri arasında pozitif yönlü, psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre katılımcılarda dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin arttığı psikolojik sağlık düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

Katılımcıların DOBİF düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, katılımcılarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Katılımcılarda dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı, dijital oyun bağımlılığının ise psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Katılımcılarda psikolojik sağlamlık

değişiminin %10'u dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ve dijital oyun bağımlılığı tarafından açıklanmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen sonuçlar dijital oyun bağımlılığına ilişkin olarak diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bahsi geçen bu diğer faktörlerin de dijital oyun bağımlılığına etkisini belirlemek için daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu faktörler arasında sosyoekonomik durum, yaşam tarzı ve ruh sağlığı gibi faktörler yer almaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılacak yeni çalışmalarda bu faktörlerin belirlenmesinin dijital oyun bağımlılığına yönelik daha etkili önleyici müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca gerçekleştirilecek olan yeni çalışmalara yönelik olarak şu önerilerde de bulunabilir:

Evrenin genişletilmesi: Bu araştırma 2022-2023 yılları arasında Türkiye ve KKTC'te dijital oyun oynayan 18 yaş ve üstü 393 birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın daha geniş bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmesi ile daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

Farklı yaş gruplarına odaklanmak: Bu çalışmada 18 yaş ve üzeri bireyler çalışılmıştır. Farklı yaş gruplarına odaklanarak farklı sonuçlar elde edilebilir.

Farklı cinsiyetlerin incelenmesi: Bu çalışmada cinsiyetin dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, cinsiyetin diğer faktörlerle etkileşim içinde olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığı üzerinde cinsiyetin etkisini daha derinlemesine inceleyen çalışmalar yapılabilir. Örneğin, cinsiyetin dijital oyun bağımlılığına etkisini farklı yaş grupları ve oyun türleri açısından inceleyen çalışmalar yürütülebilir. Böylece, dijital oyun bağımlılığına karşı cinsiyet farklılıklarını anlamak ve bu alanda daha etkili müdahaleler geliştirmek mümkün olabilir.

Farklı oyun türlerine odaklanmak: Bu çalışmada online ve offline oyunlar arasında farklılıklar gözlemlenmiştir. Farklı oyun türleri de incelenerek daha detaylı sonuçlar elde edilebilir.

Daha uzun süreli bir araştırma yapmak: Bu araştırma kısa süreli bir araştırmadır. Daha uzun süreli bir araştırma yaparak sonuçların daha sağlam olması sağlanabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Elde edilen sonuçlar dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, dijital oyun bağımlılığına karşı farkındalık çalışmalarının psikolojik sağlamlığı artırıcı etkisine işaret etmektedir. Bu nedenle, özellikle genç nesillerin dijital oyun bağımlılığına karşı farkındalığının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması önemlidir. Bu çalışmalar, okullarda veya ebeveynlere yönelik bilgilendirme toplantıları ve broşürler, sosyal medya ve geleneksel medya aracılığıyla yayınlanacak kamu spotları gibi farklı yöntemlerle gerçekleştirilebilir.

Ulaşılan sonuçlar, dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalığın artırılması ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi için önemli ipuçları sağlamaktadır. Bu bağlamda ülke yöneticilerine yönelik olarak şu önerilerde bulunulabilir:

Dijital oyun bağımlılığına karşı farkındalık kampanyaları oluşturulması: Bu kampanyalar gençler ve yetişkinler arasında dijital oyun bağımlılığının olası zararlarına dair bilgi vermeyi amaçlamalıdır. Bu sayede insanlar daha sağlıklı oyun alışkanlıkları geliştirmeye yönelik bilgilendirilmeli ve farkındalık artırılmalıdır.

Oyun süresi ve türüne yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılması: Günlük oyun sürelerinin sınırlandırılması ve online oyunlara olan bağımlılığın azaltılması için farkındalık kampanyaları ve eğitim programları geliştirilmelidir. Ayrıca, özellikle online oyunlara bağımlı olanlar için özel müdahale programları hazırlanabilir.

Oyun oynayarak para kazanma durumlarında bilinçlendirme çalışmaları yapılması: Oyun oynayarak para kazanan insanlar için özel önlemler alınmalı ve bu insanlar dijital oyun bağımlılığına karşı bilinçlendirilmelidir. Bu insanlar, oyun oynama süreleri ve oyunlardan kazandıkları para miktarı konusunda dikkatli olmalıdır.

Son olarak, dijital oyun bağımlılığına yönelik tedavi ve destek hizmetleri de önemlidir. Özellikle çocuklar ve gençler için bu hizmetlerin erişilebilir olması

gerekmektedir. Bu hizmetlerin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması için devletin desteği ve finansmanı önemlidir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Elde ettiğiniz sonuçlar, katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları ile dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ve psikolojik sağlık ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşayan kişilerin farkındalık düzeylerinin artması ve psikolojik sağlıklarının azalması ile ilişkilidir. Bu nedenle, klinik uygulayıcılar için aşağıdaki önerileri sunabilir:

Dijital oyun bağımlılığı konusunda farkındalığı artırma: Katılımcılarınızın dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin artması, dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşama olasılıklarını azaltabilir. Klinik uygulayıcılar olarak, dijital oyun bağımlılığı konusunda bilgi ve farkındalık oluşturmak için seminerler ve eğitimler düzenlenebilir.

Psikolojik sağlamlığı artırma: Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin azalması, dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşama olasılıklarını artırabilir. Klinik uygulayıcılar olarak, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini artırmak için çeşitli psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

Dijital oyun bağımlılığına yönelik tedavi seçenekleri sunma: Dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşayan kişiler için uygun tedavi seçeneklerinin sunulması, sorunun çözülmesine yardımcı olabilir. Klinik uygulayıcılar olarak, dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşayan kişiler için uygun tedavi yöntemlerini belirlenerek bu kişilere destek olunabilir.

Dijital oyun kullanımını sınırlamaya yönelik stratejiler sunma: Dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşayan kişiler için, dijital oyun kullanımını sınırlamaya yönelik stratejiler sunmak da faydalı olabilir. Klinik uygulayıcılar olarak, bu stratejileri belirleyebilir ve kişilere uygulanabilir öneriler sunulabilir.

Bu öneriler, dijital oyun bağımlılığı sorunu yaşayan kişilerin tedavisine yardımcı olabilir ve aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı konusunda farkındalığı

artırabilir. Ancak, her durumda tedavi yöntemleri kişiye özeldir, bu nedenle bireysel tedavi planları oluşturmak için katılımcıların özelliklerini dikkate almak önemlidir.

Ayrıca, çalışmada dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık açısından güçlü olan bireylerin dijital oyun bağımlılığına daha az yatkın olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ilgili kurumların psikolojik sağlamlığı artırıcı çalışmalara ağırlık vermesi gerekmektedir. Örneğin, okullarda veya iş yerlerinde stresle başa çıkma ve duygusal zeka gibi konulara yönelik eğitimler verilebilir. Ayrıca, psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması da psikolojik sağlamlığın artırılmasına yardımcı olabilir.

Kaynakça

- Akbari, M., Koohestani, H. R., & Behzadnia, B. (2017). Exploring the relationship between video game addiction and psychological wellbeing: A Study of Iranian Adolescents. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1). <https://doi.org/10.5812/ijhrba.33599>
- Aktepe, E., Demirci, K., Çalışkan, A. M., ve Sönmez, Y. (2010). Çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran hastalarda belirti ve tanı dağılımları. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(2), 100-108.
- Alacapınar, F. G. ve Sönmez, V. (2019). Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: *Anı Yayıncılık*.
- Alibekiroğlu, P. B., Turan, A., Fatoş, B.A. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2): 1-17.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013) Diagnostic and satistical manual of mental disorders, ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, (Koroğlu E., Çev.) *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara.
- Anderson, C. A., & Ford, C. M. (1986). Affect of the game player: Short-term effects of highly and mildly aggressive video games. *Personality and social psychology bulletin*, 12(4), 390-402.
- Aydoğdu, F. (2018). *Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Ulakbilge, 6(31), 1-18.
- Bacchi, S., & Julio, L. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41(2): 185-188.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Klinik Psikoloji Ana bilim dalı, İstanbul.
- Bat, M., ve Kayacan, Ş. (2016). İnternet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunları üzerine vaka incelemesi: Candy Crush oyunu. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 20-46 .

- Beard, C. L., & Wickham, R. E. (2016). Gaming-contingent self-worth, gaming motivation, and internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 61, 507- 515.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler.
- Braun, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres. *Computers in Human Behavior* 55: 406-412.
- Can, H. C. ve Demir, G. T. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., ve Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 571-581
- Cin, G. (2018). *Suriyeli öğrencilere eğitim veren sınıf öğretmenlerinin yaşadıkları sorunlar ve psikolojik sağlamlılık düzeyi: Adana ili örneği*. [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi], YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/>
- Costello, E. J. (1989). Child psychiatric disorders and their correlates: A primary care pediatric sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(6), 851-855.
- Cui, Y., Li, F., Leckman, JF, Guo, L., Ke, X., Liu, J., & Li, Y. (2020). Çinli okul çocukları ve 6-16 yaş arası ergenler arasında davranışsal ve duygusal sorunların yaygınlığı: ulusal bir anket. *Avrupa çocuk ve ergen psikiyatrisi* , 1-9.
- Çavuş, S., Ayhan, B., ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.
- Dattilio, F. M., Freeman, A. ve Reinecke, M. (2017). Çocuklar ve ergenlerle bilişsel terapi. İstanbul: *Litera Yayıncılık*.

- Dattilio, F., Freeman, A. ve Reinecke, M. (2003). Cognitive therapy with children and adolescents: A casebook for clinical practice, (2nd Ed.). *Guilford*.
- Demirbağ, B. C., ve Güleş, F. (2020). Dijital oyun bağımlılığı ve oyun oynayarak para kazanma ilişkisi. *Yeni Medya Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-14.
- Demirbağ, B. C., ve Güleş, F. (2021). Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki: Gençler üzerinde bir araştırma. *Yeni Medya ve Gazetecilik Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 77-91.
- Demirbaş, K.Y. (2015). Dijital oyunlara oyun türü yaklaşımlarının sorunları: platform oyunları türü örneği. *Selçuk İletişim Dergisi*, 9 (1), 363-387
- Dijital Oyunlar Raporu (2020). Şu adresten erişildi: <https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/jVFeB.pdf>
- Dinç, M. (2012). Türkiye’de dijital oyunlar federasyonu. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/643513-Turkiye-dijital-oyunlar-federasyonu-mevlut-dinc>.
- Durkina, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: computer game play and positive adolescent development. *Applied Developmental Psychology*, 23, 373-392.
- Durmuş, A.(2007). Eyvah! Çocuğum Bilgisayar Kullanıyor, İstanbul, *Nesil Yayınları*.
- Dursun, A. ve Eraslan-Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Dursun, O. B., Güvenir, T., ve Özbek, A. (2010). Çocuk ergen ruh sağlığında epidemiyolojik çalışmalar: yöntemsel bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(3), 401-416.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri
- Erkoç, B., Daniş, M.Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1).

- Erol, N., Şimşek, Z. (2008). *Çocuk ve gençlerde ruh sağlığı: yeterlik alanları, davranış ve duygusal sorunların dağılımı*: İçinde Erol N, Kılıç C, Ulusoy M, Keçeci M, Şimşek Z (editörler). Türkiye’de ruh sağlığı profili raporu. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Eksen Tanıtım Ltd. Şti. , 25-75.
- Eryılmaz, S., Çukurluöz, Ö. (2018). Examination of high school students digital addiction: Province of Ankara, Çankaya district sample. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67), 889-912. doi: 10.17755/esosder.311314
- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi (Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Fernandez, O. L. (2015). How has internet addiction research evolved since the advent of internet gaming disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Curr Addict Rep*, 2, 263-271.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychological Science*, 20(5), 594-785. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x
- Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2006). Video games. *Encyclopedia of Human Development*, 3, 1303-1307.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (3), 113-128.
- Goleman, D. (1996). Working with emotional intelligence.
- Gökçearslan, Ş. Ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gökel, Ö. (2020). Teknoloji Bağımlılığının Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocuklara Etkileri Hakkındaki Ebeveyn Görüşleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 41- 47.

- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust Survivors. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3–18. doi : 10.1300/J083v37n01_02.
- Griffiths, M. D. (2010). *Gambling addiction on the Internet*. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment, 113-133
- Griffiths, M. D., Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193.
- Grotberg, E. H. (1995). *The international resilience project: Research, application, and policy*. In Symposium International Stress e Violencia, Lisboa, Portugal.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., ve Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292.
- Güvendi, B., Demir, G. T. ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217.
- Hartley, Michael T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Hazar, Z., Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* ; 11(3): 320- 332.
- Horzum, M.B. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Eğitim ve Bilim ; 36(159): 56-68.
- Horzum, M.B., Ayas, T. ve Çakır, Ö. (2011). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44 (2), 95-117.

- Hunter, A.J, Chandler, G.E. (1999). Adolescent resilience. Image: *Journal of Nursing Scholarship* (Third Quarter) 31, 243-247.
- Irles, D. L., Gomis, R. M. (2016). Impulsiveness and video game addiction. *Salud y drogas*, 16(1), 33-40.
- Irmak, A. Y., ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi* 27(2), 128-37.
- İşçibaşı, Y. (2011). *Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar*. Selçuk İletişim, 7, 122- 130.
- Kanat, S. (2019). The Relationship between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93.
- Kavi, E ve Karakale, B. (2008). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak –İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi* 7(7),17.
- Keepers, G. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the american academy of child & adolescent psychiatry*, 29(1), 49-50.
- Kılıç, M., ve Genç, E. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Oyun Oynayarak Para Kazanma İlişkisi: Gençler Üzerinde Bir Araştırma. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 1051-1058.
- Kıran, Ö. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin şiddet içeren bilgisayar oyunlarına ilgileri üzerine bir araştırma*. VII. Ulusal Sosyoloji Kongresinde Sunulan Bildiri, Muğla.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., ve Kim, S. J. (2008). *The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits*. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- King, D. L. ve Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*, 34(4), 298-308.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 44(8), 1635-1645.

- Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Ágoston, C., Nagygyörgy, K., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2015). The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4), e88.
- Kirriemuir, J. (2002). *Video gaming, education and digital learning technologies*. D-lib Magazine, 8(2), 7.
- Kneer, J., Glock, S. (2013). *Escaping in digital games: The relationship between playing motives and addictive tendencies in males*. Computers in Human Behavior, 29(4), 1415-1420.
- Koo, H. J., & Kwon, J.-H. (2014). *Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in korea*. Yonsei University College of Medicine, 55, 1691-1711.
- Korkmaz, S. B. (2020). *Kanserli çocukların otomatik düşünceleri ile duygusal ve davranışsal sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Korkut-Owen, F., Nur, D.Ç. ve Türkan, D. (2017) Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64): 1461-1479.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). Ergenlik dönemi ve ilgiler. Ergenlik psikolojisi. (s. 153) içinde. *Remzi Kitabevi*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- Küçük, S., ve Bayat, M. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde ruhsal durumların değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(2), 103–111.

- Lane, J.A. (2020). *Attachment, ego resilience, emerging adulthood, social resources, and well-being among traditional-aged college students*. *Professional Counselor*, 10(2), 157-169.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lindholm, B.W. ve Touliatos, J. (1981). Mothers' and fathers' perception of their children's psychological adjustment. *J Gen Psychol* 139: 245-255.
- Loeber, R., Capaldi, D. M., & Costello, E. (2013). Gender and the development of aggression, disruptive behavior, and delinquency from childhood to early adulthood. In *Disruptive behavior disorders* (pp. 137-160). Springer, New York, NY.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: *The Guilford Press*.
- Masten, A.S. (2014), Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Dev*, 85: 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A.S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- McCracken, J. T. (1992). The epidemiology of child and adolescent mood disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 1(1), 53-72
- McLean, L., & Griffiths, M. (2013). The psychological effects of video games on young people: a review. *Revista de Psicologia*, 31, 119-133.
- Moor, L. and J. R. Anderson (2019). A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviours. *Personality and Individual Differences* 144: 40-55.

- Oltmanns, T. ve Emery, R.E. (2001). *Abnormal Psychology*, 3. Baskı, Prentice Hall New Jersey , s. 548- 583.
- Oswald, T.K., Rumbold, A.R., Kedzior, S.G.E., Moore, V.M. (2020). Psychological impacts of screen time” and “green time”for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS ONE* 15(9): e0237725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725>
- Öz, F., Yılmaz, E.B. (2009), Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlılık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, (2009) 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Özdemir, M., Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ve sosyal eğilimleri/middle school students’ digital game addictions and social tendencies. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(5), 17-35.
- Özdemir, N. (2005). Türk halk eğlencelerinin yapısı. Cumhuriyet Dönemi Türk eğlence kültürü. (1. bs., Cilt 1, s. 206-250) içinde. *Akçağ Yayınları*.
- Özdemir, N. (2006). Çocuk oyunlarının bağlamı. Türk çocuk oyunları. (1. bs., s. 387-388) içinde. *Akçağ Yayınları*.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özer, E. ve Mehmet, E. D. (2014) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi*. *İlköğretim Online*, 13.4: 1240-1248.
- Patel, D. (2013). The guardian news, girl starved to death while parents raised virtual child in online game Friday 5 March 2010 ,Dr. Patel (2013). Video Game Addiction <http://www.video-game-addiction.org/what-iscomputer-internet-addiction.html>. 21.06.2021 tarihinde erişilmiştir.

- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate “internet addiction” a mental disorder? *Psychiatry*; 6, 31–37.
- Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A., Rohde, L.A. (2015). Annual research review: a meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatr* 56(3):345–365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>.
- Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (2014). Building a science of resilience intervention for youth. S. Prince-Embury & D.H. Saklofske, (Ed.) *Resilience interventions for youth in diverse populations içinde* (pp. 3-12). New York: Springer Science+Business Media.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C. ve Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. In A. Jordan ve D. Romer (Eds.). *Media and the WellBeing of Children and Adolescents* (109-128). New York: *Oxford University Press*.
- Rew, L., Margaret, T.-S., Nancy, Y. T. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of nursing scholarship*, 33(1), 33-40.
- Robins, L. N., ve Rutter, M. (1990). Straight and devious pathways from childhood to adulthood. *CUP Archive*.
- Rømer Thomsen, K., Buhl Callesen, M., Hesse, M., Lehmann Kvamme, T., Mulbjerg Pedersen, M., Uffe Pedersen, M., & Voon, V. (2018). Impulsivity traits and addiction-related behaviors in youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 317-330. doi: 10.1556/2006.7.2018.22
- Sadeghi, M., Usha, B. & Somaye, R. (2020). Differentiation of self and hope mediated by resilience: Gender differences. *Canadian Journal of Family and Youth*, 12(1): 20-43.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Silvern, S. B. (1986). Classroom use of video games. *Education Research Quarterly*. 10, 10- 16.v

- Sourander, A., Helstelä, L., & Helenius, H. (1999). *Parent-adolescent agreement on emotional and behavioral problems*. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 34(12), 657-663.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74. doi: 10.1016/j.tics.2004.12.005
- Şahin, İ. E., ve Yılmaz, O. (2019). Dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık ve yetişkin psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 283-291.
- Şimşek, E., Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişki*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi].
- Üneri, Ö. S., ve Uysal, R. (2020). The Relationship Between Digital Game Addiction and Mindfulness, Resilience, and Self-Compassion in Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 11(23), 1-10.
- Vaughan, E. L., Feinn, R., Bernard, S., Brereton, M., & Kaufman, J. S. (2013). Relationships between child emotional and behavioral symptoms and caregiver strain and parenting stress. *Journal of Family Issues*, 34(4), 534-556.
- Verhulst, F.C., Achenbach, T.M. (1995). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology: cross-cultural applications. A review. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 4: 61-76.

- Wan, C. S. ve Chiou, W. B. (2006). Psychological Motives And Online Games Addiction: Atest Of Flow Theory And Humanistic Needs Theory For Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Wilmshurst, L., Marella Peele & Luke Wilmshurst (2011). Resilience and well-being in college students with and without a diagnosis of ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 15(1): 11-17.
- Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: a study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672-686. doi: 10.1007/s11469-015-9592-8
- World Health Organization. (2005). Child and adolescent mental health policies and plans. World Health Organization.
- Wölfling, K. (2008). Computer game addiction: A psychopathological symptom complex in adolescence. *Psychiatrische Praxis* 35(5): 226-232.
- Yalçın, S., ve Bertiz Y. (2019) Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1): 27-34.
- Yılmaz, K. (2021). Dijital oyun bağımlılığı ve oyun oynayarak para kazanma ilişkisi: türkiye’de bir araştırma. *Yeni Medya ve Gazetecilik Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 29-44.

Ekler

EK-1 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada Dijital Oyun Oynayan Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Farkındalığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık açısından incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (DOBİFÖ) , Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ) uygulanacaktır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Anıl Can Yaşatır'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Anıl Can Yaşatır Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü Lefkoşa

Mail: canyasatir@gmail.com

EK-2 Katılımcı Onam Formu

Değerli Katılımcı; Bu çalışma, Doktor Ayşe Buran danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Anıl Can Yaşatır tarafından Dijital Oyun Oynayan Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Farkındalığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık arasındaki ilişkiyi araştırma amaçlı yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için üniversite öğrencisi olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi: -Psk Anıl Can Yaşatır

e-posta: canyasatir@gmail.com

İletişim telefon: 05338667305 –05052685725

Uzman Klinik Psikolog Ayşe Buran , E- posta: ayse.buran@neu.edu.tr

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

EK-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1: Cinsiyetiniz?

2. Yaşınız?

3. Eğitim Durumunuz:

4. Günde kaç saat oyun oynuyorsunuz? :

5. Daha çok hangi tür oyunlar oynuyorsunuz (Online, Offline)

6. Bu işten para kazanıyor musunuz?

EK-4 Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Dijital oyun bağımlılığı bunalıma sürükler.	1	2	3	4	5
2. Oyunlardaki aksiyonlardan dolayı dijital oyun bağımlılığı bireyin stresini artırır.	1	2	3	4	5
3. Dijital oyun bağımlılığı asabeleştirir.	1	2	3	4	5

EK-5 Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıda bilgisayar, cep telefonu, konsol vb. elektronik ortamlarda oynanan oyunlara ilişkin bir takım ifadeler yer almıştır. Lütfen bu ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

0 = Hiç Katılmıyorum

1 = Katılmıyorum

2 = Kararsızım

3 = Katılıyorum

4 = Tamamen Katılıyorum

1 Oyunlara harcadığım zaman yüzünden bazen evde tartışma çıkıyor. 0 1 2 3 4

2 Oyun oynayamadığımda sinirleniyorum. 0 1 2 3 4

3 Oyun oynamak hayatımda pek de önemli bir yer tutmaz. 0 1 2 3 4

EK-6 Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl	1	2	3	4	5

Ölçek İzinleri



Yeni İleti





Yeni İleti

Öz Geçmiş

İsmim Anıl Can YAŞATIR 13 Eylül 1997 tarihinde Hatay Antakya'da doğdum. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimimi Hatay Antakya'da bulunan Bedii Sabuncu okulunda tamamladım, lise eğitimimi ise Fevzi Çakmak lisesinde tamamladım. 2015 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji bölümünü kazandım. 12 Ocak 2021 tarihinde Psikoloji bölümünden mezun oldum. 27 Eylül 2021 yılında Yakın Doğu Üniversite'sinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisansa başladım. Devam eden süreçte Stajımı Yakın Doğu Hastanesinde yapmış bulunmaktayım.

İntihal Rapor Oranı

DİJİTAL OYUN OYNAYAN BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA YÖNELİK FARKINDALIĞI, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK AÇISINDAN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

12%	12%	3%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docs.neu.edu.tr Internet Source	4%
2	9lib.net Internet Source	1%
3	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	1%
4	dergipark.org.tr Internet Source	1%
5	www.researchgate.net Internet Source	1%
6	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 Internet Source	1%
7	cuspor.cumhuriyet.edu.tr Internet Source	1%
8	hdl.handle.net Internet Source	1%

Etik Kurul Onayı



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

22.11.2022

Sayın Anıl Can YaşAtr

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1414 proje numaralı ve **“Dijital Oyun Oynayan Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Farkındalığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü