



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ,  
YAŞAM DOYUMU VE ÖZ-YETERLİKLE İLİŞKİSİ

Zeynep Aleyna PEÇE

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye ... En İyiyeye ...*



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ,  
YAŞAM DOYUMU VE ÖZ-YETERLİKLE İLİŞKİSİ

RELATIONSHIP OF DIGITAL GAME ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING,  
LIFE SATISFACTION AND SELF-EFFICACY AMONG MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Zeynep Aleyna PEÇE

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

## Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Zeynep Aleyna PEÇE'nin hazırladığı “Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu ve Öz-Yeterlikle İlişkisi” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. Filiz BİLGE
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. şerife IŞIK
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. İbrahim KEKLİK

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından ..... / ..... / ..... tarihinde uygun gör¼lmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

## Öz

Bu çalışma, ortaokul öğrencilerindeki dijital oyun bağımlılığının cinsiyet, dijital cihaza sahip olma süresi ve dijital cihazları başlıca kullanım amacı gibi kişisel değişkenlerin yanı sıra psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Ortaokul kademesinde eğitim görmekte olan 490 öğrenci çalışmada yer almıştır. Araştırmada Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çocuklar için Yaşam Doyumu Ölçeği, Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon yöntemiyle incelenmiş; psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik değişkenlerinin ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığını yordama gücü çoklu doğrusal regresyon analiziyle değerlendirilmiştir. Sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı ile diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Analizler erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının kız öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Diğer yandan dijital cihaza sahip olma süresi ve amacı ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Dijital cihaza sahip olan öğrenciler arasında, 5 yıl ve üzerinde sahip olanlar ile 0-1 yıl ve 3-5 yıl süreyle sahip olanlar ve hiç sahip olmayanlar arasında dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Dijital cihazları başlıca kullanım amacına göre ise mesajlaşma-görüntülü konuşma ve film-dizi izleme amaçlarını belirten öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları, oyun oynama ve sosyal medya paylaşımları amaçlarıyla dijital cihazları kullananlardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi-oluş, yaşam doyumu ve özyeterlilik değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordamamaktayken öz-yeterlik değişkeninin dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öz-yeterlik, ortaokul öğrencileri, ön ergenlik

## **Abstract**

This study aims to examine digital game addiction in middle school students in terms of personal variables such as gender, duration of owning digital devices, and primary purposes of using digital devices, as well as psychological well-being, life satisfaction, and self-efficacy variables. The study includes 490 middle school students. The research utilized the Children's Digital Game Addiction Scale, Stirling Emotional and Psychological Well-being Scale for Children, Life Satisfaction Scale for Children, Self-Efficacy Scale for Children, and a Personal Information Form. The relationships between variables were examined using the Pearson correlation method, and the predictive power of psychological well-being, life satisfaction, and self-efficacy variables on digital game addiction in middle school students was assessed through multiple linear regression analysis. The results indicate significant relationships between digital game addiction and other variables. The analysis shows that male students have significantly higher digital game addiction scores compared to females. There was no significant difference in the average digital game addiction scores among students in different grade levels. On the other hand, relationships were found between the duration and purpose of owning digital devices and digital game addiction scores. Among students who own digital devices, there was a significant difference in digital game addiction scores between those who have owned them for 5 years or more, 0-1 year, and 3-5 years, as well as those who have never owned them. Regarding the primary purpose of using digital devices, students who indicated messaging/video calling and watching movies/series as their main purposes had significantly lower digital game addiction scores compared to those who used digital devices for gaming and social media sharing purposes. Significant relationships were found between digital game addiction and psychological well-being, life satisfaction, and self-efficacy variables. While psychological well-being and life satisfaction variables did not significantly predict digital game addiction, it was found that the self-efficacy variable was a significant predictor of digital game addiction.

**Keywords:** digital game addiction, psychological well-being, life satisfaction, self-efficacy, middle school students, puberty



## Teşekkür

Kimse kötü günler yaşamak istemez ama kötü günler yaşayan herkes bence yanında Meliha Hocam gibi bir destek ister. İlk teşekkürü çok kıymetli tez danışmanım, biricik hocam Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST hocama sunmak isterim. Desteğiniz, güveniniz, eşlik ettiğiniz için minnettarım.

Tez savunma jürimde bulunarak görüşleri, eleştirileri ve yorumlarıyla bana katkıda bulunan Prof. Dr. Filiz BİLGE, Prof. Dr. Şerife IŞIK, Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL ve Prof. Dr. İbrahim KEKLİK hocalarıma çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde veri analizleri konusunda yardımcı olan Dr. Haydar KARAMAN hocama ayrıca çok teşekkür etmek isterim.

Lisans ve yüksek lisans sürecinde -her ne kadar korona salgını nedeniyle uzak kalmış ve bazılarıyla görüşememiş olsam da- hayatımın en verimli zamanlarında bana yol gösteren ve bana öğreten canım okulum Hacettepe Üniversitesi'nin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalındaki kıymetli hocalarıma teşekkür etmek istiyorum. Bugünlere gelmem ve mesleğimde geldiğim her noktada emeklerinizin izlerini görüyorum. Bunun yanı sıra eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği bulunan ve bugüne gelmemi sağlayan tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Çok kıymetli yerlerde çok kıymetli insanlarla bilgi istifadesinde bulundum; emeğinize, açık gönüllülüğünüze ve özverinize çok teşekkür ederim.

Ölçek uygulaması yaptığım okullarda gerekli yardım ve kolaylığı sağlayan ilgili okul idarecilerine, iletişime geçebildiğim, yardımlarını esirgemeyen okul psikolojik danışmanı meslektaşlarıma ve araştırmama katılımcı olarak destek veren tüm öğrencilere çok teşekkür ederim.

Her zaman desteğini hissedebileceğim, yıllar içerisinde çok daha sağlıklı bir ilişki geliştirebildiğimiz, olduğum kadına saygı duyan anneme, anneme ve anneme binlerce kez teşekkür ederim. Seni çok seviyorum, iyi ki varsın.

Yılların demlediği arkadaşlığımızla her zaman yanımda olan biricik dostum Burcu Zeynep ÜNGAN'a stresli ve rahat, hemen her anımda yanımda olduğu için teşekkür ederim. Lisans yıllarının bana kattığı en kıymetli insanlardan, sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Başak TOYRAN'a, Büşra ARSLAN YILDIRIM'a, Esra BAYRAKTAR'a, İkra KOCADURMUŞ'a ve Şeyma YURT'a teşekkür ederim. Tezim konusunda hem teorik hem psikolojik desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım ve meslektaşlarım Onour İMPRAM'a, Betül KARALÍ'ye, Aslı SEÇİR'e, Verde YILMAZ'a ve Eyüpcan IŞIK'a da çok teşekkürlerimi sunmak istiyorum. En ufak bir ilerlemede gelip heyecanla size aktarabildiğim için ve bunu kabul edip heyecanımı benimle yaşadığınız için teşekkür ederim. Sizin gibi arkadaşlara sahip olduğum için çok şanslıyım.

Son olarak şunu belirtmek istiyorum. Her tez çok büyük bir emekle yazılıyor, buna canı gönülden şahidim. Benim tezim de aynı şekilde oldu; bu teze kan, ter ve gözyaşı gerçek anlamıyla katıldı. Yıkıldığımı, zorlandığımı, yorulduğumu hissettiğimde bile destek alarak ve kendimden güç bularak devam ettiğim için kendime çok teşekkür etmek istiyorum. Daha gidecek çok yolum olduğunu, hayatın karşıma irili ufaklı engellerin yanı sıra güzellikler çıkaracağına inanıyorum. Her zerresine kadar hayatıma minnettarım.

**İçindekiler**

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	v
Teşekkür.....	vii
Tablolar Dizini.....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
Bölüm 1 Giriş.....	xiii
Problem Durumu.....	xiii
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	xxii
Araştırma Problemi.....	xxvi
Sayıtlılar.....	xxvii
Sınırlılıklar.....	xxvii
Tanımlar.....	xxvii
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	xxix
Dijital Oyun Bağımlılığı.....	xxix
Psikolojik İyi Oluş.....	xxxvii
Yaşam Doyumu.....	xl
Öz-yeterlik.....	xliii
İlgili Araştırmalar.....	xlviii
Bölüm 3 Yöntem.....	lviii
Araştırmanın Türü.....	lviii
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	lviii
Veri Toplama Süreci.....	lx
Veri Toplama Araçları.....	lx
Verilerin Analizi.....	lxiv
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	lxviii

Bulgular .....	lxviii
Tartışma .....	lxxix
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	xcvii
Sonuçlar .....	xcvii
Öneriler .....	xcix
Kaynaklar .....	civ
EK- A: Ölçek Kullanım İzinleri.....	cxxxix
EK-A1: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni.....	cxxxix
EK-A2: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni .....	cxl
EK-A3: Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni .....	cxli
EK-A4: Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği Kullanım İzni .....	cxlii
EK-B: Milli Eğitim Bakanlığı İzni .....	cxliii
EK-C: Veli Onam Formu.....	cxliv
EK-Ç: Gönüllü Katılım Formu- Öğrenci .....	cxlv
EK-D: Kişisel Bilgi Formu .....	cxlvi
EK-E: Araştırma Etik Komisyon İzin Muafiyeti Formu/ Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirim .....	cxlvii
EK-F: Etik Beyanı .....	cxlviii
EK-G: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	cxlix
EK-Ğ: Thesis/Dissertation Originality Report.....	cl
EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	cli

## Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Griffiths'in Dijital Oyun Bağımlılığını Yedi Maddede Tanılaması</i> .....	xvii
Tablo 2 <i>DSM-5 İnternet Oyun Bozukluğu Kriterleri</i> .....	xxx
Tablo 3 <i>Dijital Oyun Bağımlılığına İten Faktörler</i> .....	xxxi
Tablo 4 <i>Sosyal Bilişsel Kuram'a Göre Kişilerin Öz-yeterlik Geliştirebilme Koşulları</i> .....	xlv
Tablo 5 <i>Demografik Özelliklere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı</i> .....	lix
Tablo 6 <i>Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu</i> .....	lxv
Tablo 7 <i>Ölçek Alt Boyutları Arasında Pearson Korelasyon Tablosu</i> .....	lxvi
Tablo 8 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t Testi Tablosu</i> .....	lxviii
Tablo 9 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu</i> .....	lxix
Tablo 10 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Tablosu</i> .....	lxix
Tablo 11 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazlara Sahip Olma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu</i> .....	lxxi
Tablo 12 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazlara Sahip Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Tablosu</i> .....	lxxi
Tablo 13 <i>Dijital Cihaza Sahip Olma Durumuna Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Tablosu</i> .....	lxxii
Tablo 14 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazların Başlıca Kullanım Amaçlarına Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu</i> .....	lxxiii
Tablo 15 <i>Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazların Başlıca Kullanım Amaçlarına Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Tablosu</i> .....	lxxiv
Tablo 16 <i>Dijital Cihazı Kullanım Amacına Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Tablosu</i> .....	lxxiv
Tablo 17 <i>Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu</i> .....	lxxv
Tablo 18 <i>Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu Ve Öz-Yeterliğe Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu</i> .....	lxxvi
Tablo 19 <i>Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu</i> .....	lxxvii
Tablo 20 <i>Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu Ve Öz-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu</i> ..	lxxviii

## **Simgeler ve Kısaltmalar Dizini**

**APA:** American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

**DSM-5:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- 5 (Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5. Baskısı)

**ICD-11:** International Classification of Diseases-11 (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Baskı)

**MMORPGs:** Massive Multi-user Online Role-playing Games (Büyük Ölçekli Çok Kullanıcı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları)

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**WHO:** World Health Organization (DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü)

## **Bölüm 1**

### **Giriş**

Bu bölümde ilk olarak problem durumu açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

#### **Problem Durumu**

Dijital oyunlar, internet öncesi dönemlerde de insanlar için merak uyandıran bir durumken internetin ilk dönemlerinden itibaren hızla gelişmiş ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte günümüzün hızlı büyüyen sektörlerinden biri haline gelmiştir. İnternet akademik ve askeri kökenlerinden uluslararası bir ağ haline gelirken dijital oyunlar da görsel ve işitsel açıdan çeşitlenerek beş duyuya hitap edecek şekillerde tasarlanmıştır. Ancak bu ilerlemelerin bir sonucu olarak, dijital oyun bağımlılığı gibi yeni fenomenler de ortaya çıkmıştır.

İnternet, ilk olarak 1969 yılında Amerika'da savunma alanında iletişim teknolojisi olarak kullanılmak üzere başlamıştır (Parlak ve Balık, 2005). Başlangıçta akademik ve askeri kurumlar arasında araştırmayı kolaylaştırmak için tasarlanan internet, günümüzde hızla büyüyerek bağımlılık yaratan kullanımıyla dikkat çekmektedir (Young, 2004). İlk başlarda bilgisayar ağları özel kurumlar tarafından kullanılıyorken kişisel bilgisayarlar ve internet ile iletişimin halk arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. Kullanıcılarının artmasıyla internetin aşırı kullanımının geniş bir davranışsal reaksiyon yelpazesi üzerinde etkili olabilen bir tür teknolojik bağımlılık olarak kabul edilebileceği belirtilmiştir (Yuryeva ve Shornikov, 2023). Tarihsel gelişim süresince internetin ve çevrimiçi kumarın ortaya çıkışı, özel ve kamu sektörlerini bu yeni ve giderek küreselleşen alanın yarattığı oyun fırsatlarını değerlendirmeleri siber bağımlılığın dünya çapında hızla yayılmasına ve yaygınlaşmasına yol açmaktadır (Suissa, 2015).

Bir çatı kavram olarak siber bağımlılık, kişinin bilgisayarlar, internet veya diğer dijital teknolojilerle aşırı ve kontrolsüz bir şekilde etkileşimde bulunarak, bu teknolojilere karşı yoğun bir bağımlılık geliştirmesi durumunu ifade edebilir. Bilgiye erişimi kolaylaştırma, iletişim

kaynaklarını zenginleştirme, uzak mesafedeki kişilerle kısa sürede iletişim kurma ve çeşitli eğlence fırsatları sunma gibi birçok avantajlarının yanı sıra dijital cihazların kullanımı yönetilmediğinde, aşırı kullanım ve bağımlılık gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Öztemel ve Traş, 2023). Çeşitli içeriklere sınırsız erişim, sağlıksız bağımlılığa yol açabilmektedir (Yuryeva ve Shornikov, 2023). Siber bağımlılık, "İnternet Bağımlılığı", "Dijital Oyun Bağımlılığı", "Dijital Cihaz Bağımlılığı", "Sosyal Medya Bağımlılığı", "Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı", "Pornografi Bağımlılığı", "Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı" vb. spesifik alt başlıklarla ele alınabilir.

İnternet bağımlılığı önemli düzeyde bozulmaya veya sıkıntıya yol açabilecek aşırı internet kullanımını ifade etmektedir (Zhao vd., 2023). İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1996 yılındaki toplantısında kimyasal madde kullanımı olmaksızın bir tür bağımlılık olarak ilk kez tanımlanmıştır. Bu tanımlama, klinisyenler ve akademisyenler tarafından tartışmalara neden olan ve daha fazla araştırma gerektiren bir konu haline gelmiştir (Young, 2004). Dijital oyun bağımlılığı sürekli veya tekrarlayan dijital oyun oynama davranışı olarak tanımlanmıştır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2018). Dijital cihaz bağımlılığı, akıllı telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar, masaüstü bilgisayarlar veya oyun konsolları gibi dijital cihazların aşırı kullanımı veya yanlış kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Öztemel ve Traş, 2023). Sosyal medya bağımlılığı bireylerin aşırı derecede ve kontrolsüz şekilde sosyal medya kullanma zorunluluğu gösterdiği bir internet bağımlılığı türü olmaktadır (Hou vd., 2019). Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı kişilerin günlük çevrimiçi alışveriş süresi ve aylık ortalama çevrimiçi alışveriş miktarı gibi ölçümlerle ilişkilendirilen, çevrimiçi alışverişlerini kontrol edememe eğilimini ifade etmektedir (Jiang vd., 2017). Pornografi bağımlılığı tekrarlayan cinsel davranışlar, cinsel davranışı kontrol etmeye yönelik başarısız çabalar, olumsuz sonuçlar ve düşük düzeyde tatmin olmasına rağmen davranışın sürdürülmesi ile karakterize davranış örüntülerinden oluşmaktadır (Droubay ve White, 2023). Kumar bozukluğu, sürekli veya tekrarlayan bir kumar oynama davranış modeli ile tanımlanan, kumar üzerinde kontrolün kaybedilmesi, kumara öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen kumar oynamaya



devam edilmesiyle kişinin yaşamının çeşitli alanlarında ciddi sıkıntılara ve bozulmalara neden olmasıyla karakterize bir bağımlılıktır (ICD-11, 2023a).

ICD-11'de (International Classification of Diseases-11- Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Baskı) "06 Zihinsel, Davranışsal Veya Nörogelişimsel Bozukluklar" başlığı altında "Madde Kullanımı Veya Bağımlılık Yaratan Davranışlardan Kaynaklanan Bozukluklar" alt başlığının altında "Bağımlılık Yapıcı Davranışlardan Kaynaklanan Bozukluklar" başlığı altında kumar ve dijital oyun bağımlılığı açıklanmaktadır (ICD-11, 2023b). Yanı sıra bu terimler, resmi bir tanı organı tarafından tanımlanmayan üzerinde çalışmalar yapılan alanlar olmaktadır (Droubay ve White, 2023).

Siber bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklardır ve madde, alkol, uyuşturucu kullanımı gibi kimyasal bağımlılıklara klinik, nöropsikolojik ve kişilik özellikleri olarak benzetmekle birlikte direkt beynin toksik kimyasallara maruz kalması durumundan kaynaklanan bir farklılık gösterir (Yoon vd., 2017). İnsan beyninin bölümleri olan amigdala, hipokampus, insula ve beyincik bağımlılık davranışına yol açan bağımlılıkla ilgili öğrenme ipuçlarının edinilmesinde, entegrasyonunda ve geri getirilmesinde önemli roller oynamaktadır. Yalnızca madde kullanım bozukluklarında değil siber bağımlılıklarda da bu bölümlerde yapısal ve işlevsel değişiklikler oluşmaktadır (Ko vd., 2023).

Aşırı dijital cihaz kullanımı olan bireylerde, duyguların düzenlenmesinde olan beyin bölümleri amigdala ve prefrontal korteks arasında değişen işlevsel ve yapısal bağlantılar siber bağımlılıkların gelişimini büyük ölçüde etkileyebilmektedir (Cheng ve Liu, 2020). Beynin bu bölümlerinin yanı sıra nucleus accumbens yani beynin ödül merkezi de siber bağımlılıklarda etkili olmaktadır (Ko vd., 2023). Bu bölüm dopamin aktivasyonunun yanı sıra beynin diğer kısımları ile bağlantıları aracılığıyla eyleme dönüştürülecek önemli limbik bilgileri alma görevini de yerine getirmektedir. Tekrarlanan davranışlar bu bölgedeki uyarıcı sinapslarının kalıcı bir şekilde güçlendirilmesine ve bağımlılıkların tedavisinin zorlaşmasına yol açabilmektedir (Koob ve Volkow, 2020). Bu işlevinin yanı sıra uyku ile ilgili işlevleri de bulunmaktadır. Uyku bozukluğunun kesin nedenleri hakkında hala birçok bilinmeyen faktör

bulunmakla birlikte gündüz ve gece dijital cihazların aşırı kullanımı neredeyse kalıcı bir uyarılma durumuna neden olmakta ve vücudu iyi bir uykuya hazırlamak için gerekli olan rahatlamanın sakinleştirici etkilerini engelleyebilmektedir (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

Bu çalışmada, siber bağımlılık kapsamında ele alınabilecek olan dijital oyun bağımlılığı ele alınacaktır. Dijital oyunlar, 80'li yıllardan itibaren teknolojideki ilerlemelerle birlikte hızla gelişen bir sektör haline gelmektedir. Bilgisayar tabanlı oyunlar, görsel ve işitsel algıları hedefleyerek kişilerin beş duyusuna hitap eden oyunlar olarak inşa edilmektedir (Güvenli İnternet Merkezi, 2017). İnternetin tarihsel gelişimi ve dijital oyunların büyümesi arasındaki bağlantı, internetin insan hayatının her yönünü etkileyen bir araç haline gelmesiyle daha da belirgin hale gelmektedir. İnternetin yaygınlaşması, dijital oyunların da daha geniş bir kitleye ulaşmasına olanak sağlamakta ve bu oyunların bağımlılık potansiyelini daha fazla inceleme gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Hem internetin evrimi hem de dijital oyunların büyümesi konuları, günümüzde önemli bir bağlam içinde bir araya gelmektedir.

Dijital oyunlar, strateji, aksiyon, macera, spor, rol yapma gibi çeşitli içeriklerde ve türlerde olabilen, elektronik platformlarda oynanabilen video oyunlarıdır. Dijital oyun sektörü, yazılım, donanım, çevrimiçi platform sağlayıcılar, oyun geliştirenler ve yayımlayanlar ve interaktif medya araçları gibi pek çok ayrı iş kolunun aktif faaliyet gösterdiği bir sektördür. Bu sektörü oyuncular ve oyun satıcıları arasında bir aracı olarak kullanan firmalar bulunmaktadır (Güvenli İnternet Merkezi, 2019). Video oyunları, bilgisayar oyunları ve mobil cihazlarla oynanan oyunların hepsi kavram olarak birbiri yerine kullanılabilir. Hepsinin ortak özelliği dijital oluşları, bir ekranda görünerek oynanmaları, cihaza göre değişse de ekran, klavye, oyun kolu gibi ekipmanlar gerektirmesidir (Kirriemuir, 2002).

Dijital oyunlar günümüzde tabletler, konsollar ve bilgisayarlar gibi kişisel cihazlarla özdeşleşmiş olmasına rağmen popüler oldukları ilk zamanlarda genel kullanıma açık atari salonları revaçta olmuştur. İlk dijital oyun ise Amerika'da geliştirilen, jetonla oynanabilen ve 1971 yılında piyasaya sürülen Computer Space'dir. Dijital oyun sektörü 1970'li yıllardan başlamış, 1980-1990'lı yıllarda jetonlarla oynanan oyunlarla devam etmiş ve günümüzde de

çok gelişen bir sektör olmuştur (DonanimHaber, 2011). İlk olarak 80'li yıllarda tek kişilik ve genelde el-göz koordinasyonun bağlı oyunlar yaygınken 90'lı yıllara gelindiğinde internetin de gelişmesiyle birlikte çevrimiçi, çok katılımcılı, karakter tasarlanabilen daha az kurgusal ve daha gerçekçi oyunlar tasarlanmıştır (Denizci Nazlıgöl vd.,2018).

Teknolojinin hızla gelişiyor olması dijital oyun sektöründe olumlu bir büyümeye yol açmış bunların yanı sıra teknolojiye yönelik taleplerin artması, teknolojinin ucuz ve ulaşılabilir hale gelmesi de dijital oyun sektörünün büyümesine yol açan etkenlerden olmuştur (Güvenli İnternet Merkezi, 2019). Çevresel faktörlerin etkisiyle davranış kalıpları değişmekte ve dijital oyun oynama davranışına dair araştırmalar ve tanımlamalar araştırma konusu olmaktadır. Griffiths'in oyun oynama davranışını tanıladığı yedi madde Tablo 1'de belirtilmiştir (Griffiths ve Davies 2005; Akt. Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

**Tablo 1**

*Griffiths'in Dijital Oyun Bağımlılığını Yedi Maddede Tanılaması*

Önem Atfetme	Oyun eylemi kişinin gerçek yaşamındaki ödev, ev işleri gibi sorumluluklarını aksatmasına veya ihmal etmesine neden olur. Kişi oyun oynamadığı zamanlarda kendini oyun oynarken hayal eder. Kişi sosyalleşmeye ve hobilere daha az ilgi duyar hale gelir.
Tolerans	Oyun oynama davranışında kısa sürede edinilen duygudurumun sürdürülmesi için kişinin oyun oynama vaktinde artış olmasıdır. Diğer belirtilerle birlikte görüldüğünde ayırt edici bir kriter olarak düşünülebilir.
Yoksunluk	Diğer bağımlılıklarda da olduğu gibi kişinin oyun oynamadığı veya oyunun aniden kesildiği durumlarda fiziksel veya duygusal belirtiler göstermesidir.
Duygu Durum Değişikliği	Oyuncular gerçek yaşamlarındaki durumların duygusal etkilerinden kaçmak için oyun bağımlısı olabilmektedirler veya çoğu zaman oyun oynama davranışın verdiği hazla gerçek yaşamdaki problemlerini bastırabilirler.
Nüks	Oyun oynayanlar bu davranışı bırakmaya niyetlendiklerinde bu çoğunlukla başarısız sonuçlanan bir girişim olmaktadır ve hatta davranışın artarak seyredilmesi de muhtemeldir.

Çatışma	Oyun oynama davranışının sürdürülmesi kişinin sosyal yaşamındaki insanlarla sorunlara yol açar ve hatta özbakım becerilerinin yerine getirilememesine sebep olabilir.
Problemler	Oynadığı oyunda en iyi olma ve başarı kazanma sonucunda kişiler gerçek hayatta okul ve iş yeri gibi kurumlardaki işlerinde başarısızlıklar ve problemler yaşayabilmektedirler. İşten kovulma, okulda başarısızlık, sosyal ilişkilerde kopukluk olsa da oyun bağımlısı kişilerin oyun oynama davranışını sürdürmesi mümkündür.

Tablo 1’de görüldüğü üzere dijital oyun bağımlılığı tek bir nedenin sonucu olmamaktadır. Her türlü bağımlılıkta olduğu gibi dijital oyunlara bağımlı olmada da kontrol edilemeyen dürtüsel eğilimler bulunmaktadır; buna sıklıkla kontrol kaybı, kullanımla meşguliyet ve davranışın neden olduğu sorunlara rağmen sürekli kullanım eşlik etmektedir (Young, 2004). APA’nın (American Psychiatric Association, Amerikan Psikiyatri Birliği) 2013’te yayınladığı raporda kişilerin diğer ilgi alanlarını dışlayarak kompulsif bir şekilde çevrimiçi oyun oynama davranışının klinik olarak önemli bir bozulmaya neden olduğunu; oynarken harcadıkları zaman dolayısıyla akademik veya iş yaşamlarını tehlikeye soktuklarını ve oyun oynamadıklarında yoksunluk belirtileri yaşadıklarını belirtmiştir.

Dijital oyunların ve dijital oyun bağımlılığının, fiziksel aktivite düzeyi ve depresyon (Karaaslan vd., 2023), yalnızlık (Erden ve Bulut, 2023), dürtüsellik (Çakırbilgiç, 2023), sosyal kaygı (Erkmen ve Hazar, 2023), saldırganlık, şiddet eğilimi ve riskli davranışlar (Tarlacı ve Özbakırcı, 2023), saldırganlık ve sosyal anksiyete (Yılmaz vd., 2023), saldırganlık ve sabırsızlık (Hinnah Borges Martins de Freitas vd., 2023), depresyon (Yin vd., 2023) gibi psikososyal problemlerin yanı sıra içki ve sigara içmek, stres, depresyon, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve fiziksel hareketsizlik gibi sağlık için riskli davranışlar (Y. J. Kim vd., 2023) ve benzeri zorlukları bulunabilmektedir. Çevrimiçi oynanabilen oyunlara bağımlılık depresyon, yalnızlık ve kaygıyla anlamlı yönde ve pozitif ilişkidir. Dijital oyunlara bağımlılık ne kadar az olursa bu bağımlılıktan doğabilecek psikopatolojilerden mağduriyet de o kadar az olacaktır (Kamal ve Wok, 2022). Zorbalık neticesinde yalnız kalmış çocuklarda internete ve dijital

oyunlara karşı bağımlılık davranışını gelişmesi olası bulunmuştur (Zhang vd., 2022). Bunların yanı sıra saldırganlık, kendi kendini kontrol edememe ve narsistik kişilik örüntüsü gibi birtakım kişilik özellikleri kişilerin dijital oyunlara bağımlı olmasında risk faktörü olarak gösterilmektedir (Denizci Nazlıgöl vd.,2018).

Oyuncuların sosyalleştikleri ve paylaşımında buldukları oyunlar, sosyal etkileşimlerini artırarak olumlu katkılarda bulunabilmektedir. Diğer yandan, şiddet içeren oyunların, saldırgan düşünce ve davranışları artırma potansiyeli bulunmaktadır. Bununla birlikte, bu etkilerin uzun vadeli olabilmesi için oyun oynama sıklığı da önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir (Gentile vd., 2009). Aşırıya kaçılmadığı ve bağımlılık boyutunda olmadığı sürece dijital oyunlar oynamanın sağlıklı yaşamın bir parçası olarak kabul edilmektedir ve hatta duygusal boşalma ve rahatlama gibi olumlu etkileri de olabilmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Bağımlılık haline gelmediği durumlarda etkileşimli oyunlarla sosyalleşmenin sağlanması, yabancı dil öğrenimi, başarı- sorumluluk- özgüven gibi değerlerin kazanılması, hızlı düşünüp karar verme becerilerini geliştirmesi, el- göz koordinasyonunun sağlanması ve ince motor kasların gelişimi, bilgi aktarımı ve kazanımı gibi olumlu etkiler bulunmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2018). Kontrol edilebilir şartlar altında dijital oyunlar bilgisayar okuryazarlığı ve uzamsal becerilerin geliştirilmesinde de olumlu etkilere sahiptirler. Bunların yanı sıra hiperaktiviteye, kilo değişikliklerine ve göz bozukluklarına, postür bozukluklarına, düşük akademik başarıya ve öğrenme güçlüklerine, duygu düzenleme becerilerinde geri kalmalara da neden olabilmektedir (Horzum, 2011). Hatta dezavantajlı bazı gruplar için düşünüldüğünde faydaları da bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada dijital oyunların görme bozukluğu yaşayan gençlerde özgüven, sosyal paylaşımına açık olma, popüler kültüre uyum konusunda faydaları bulunmuştur. Görsel yerine işitsel, dokunsal uyarıcılar ve beden-denge kullanımını içeren oyunlar ile görme bozukluğu yaşayan gençler dijital oyunlara katılım gösterebilmektedirler (Wrzesińska vd., 2021).

Dijital bağımlılıklar, gerçek dünyaya tehdit olarak algılanan duygusal, kimlik ve kişilik istikrarsızlıklarıyla ilişkilendirilmektedir. İstatistikler, gençler arasında dijital bağımlılığın

arttığını göstermektedir. Aşırı kullanımın tekrarlandığı oyun davranışı, sosyal izolasyona, dürtü kontrol sorunlarına, cinsel sağlıksızlık ve zihinsel rahatsızlıklara neden olmaktadır (Anas vd., 2023). Dijital oyun bağımlılığı, kişinin duygusal, bilişsel veya sosyal yaşamını olumsuz etkileyen; kontrol kaybı, öncelikli tercihler ve olumsuz sonuçlara rağmen bilgisayar veya video oyunlarına takıntılı ve bağımlı hale gelmesiyle ve kişinin bu kullanımı durduramamasıyla karakterize bir davranış bozukluğu olmaktadır (Akaroğlu, 2022). Dijital oyun bağımlılığı ile çocukların dijital oyunlara tepkisel davranışlar sergilemeleri, günlük yaşamlarında uzun süre dijital oyunlarla zaman geçirmeleri ve bu oyunların yaşamlarını etkilemeleri arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağımlılık, çocukların genel yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Şenol vd., 2023).

Ryff'e göre pozitif sağlık, tıbbi bir sorun içermeyen ve iyi bir yaşamın anlamını açıklamayı gerektiren bir felsefi sorundur. Zihin ve beden arasındaki etkileşimin vurgulanması gerekmektedir. İyi olmak, yaşama katılımın bir sonucu olarak insanın geniş potansiyelini ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Bu araştırmada pozitif psikolojinin kapsamında yer alan üç kavram olan psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik kavramları değişken olarak kullanılmıştır.

Psikolojik iyi oluş, özsaygı, ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel büyüme gibi bileşenleri içermektedir. Bu bileşenlerin varlığı duygusal ve psikolojik refahı artırabilmekte, kişisel doyumu, kişinin mutluluğunu ve yaşamın anlamını etkileyebilmektedir (Clarke vd., 2001). Yaşam doyumu, bir kişinin yaşamının farklı yönleri hakkındaki algılarına dayanan bir bilişsel değerlendirmedir ki bu değerlendirme, genellikle kişinin genel yaşam kalitesi, aile ilişkileri, iş durumu ve sağlık gibi belirli yaşam alanlarına yönelik bir değerlendirmeyi içermektedir (Huebner vd., 2013). Öz-yeterlik ise bireyin belirli bir durumda başarılı olma kabiliyetini değerlendiren, belirli bir görevi tamamlanması hakkındaki inançlarını içeren; gerçek performansıyla değil, kişisel inançları ve değerlendirmeleriyle ilgili olarak tanımlanabilen bir kavram olmaktadır (Waddington, 2023). Öz-yeterlik, ergenlerin riskli davranışları azaltmasına, sağlık kararlarını iyileştirmesine, dayanıklılıklarını artırmaya ve

akademik başarılarına katkıda bulunabilmektedir. Bu nedenle, ergenlerin öz-yeterliklerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi, genel refahlarını ve yaşam tatminlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Kleppang vd., 2023).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarını, yaşamlarını daha tatmin edici hale getirmelerini sağlayan ve kişisel potansiyellerini gerçekleştirmek için çaba sarf etmelerini teşvik etmelerine yardımcı olan bir kavram olmaktadır (Clarke vd., 2001). Nitekim amaç, görev ve potansiyel kavramları dijital oyun bağımlılığında da kritik bir rol oynamaktadır. Görev yönelimli ve potansiyellerinin farkında olan çocuklar genellikle zaman yönetiminde daha sorumluluk sahibi olmakta ve dijital oyunlara daha az zaman ayırmaktadırlar (Akaroğlu, 2022). Sorumluluk almak, geçmişte başarıyla sonuçlanmış deneyimler ve benzer görevleri başarıyla tamamlama deneyimleri yaşamak, diğer insanların kendilerine benzer deneyimlerini gözlemlemek ve destekleyici sözler duymak öz-yeterlik inancını artırabilmektedir (Kleppang vd., 2023).

Yaşam doyumunun yüksek olması kişilere daha uzun yaşama, daha iyi sağlığa, daha fazla mutluluğa, daha yüksek gelire, daha iyi sosyal ilişkilere, daha fazla iş tatminine ve daha düşük psikopatoloji düzeyine sahip olma gibi avantajlar sağlayabilmektedir (Lewis vd., 2011). Ergenlik dönemindeki kişilerin kendilerini, değerlerini, inançlarını, hedeflerini anlama ve tanımlama sürecini içeren kimlik oluşturma süreci, bireylerin psikolojik iyilik hallerinde önemli bir rol oynamaktadır. İyi kurulmuş bir kimlik, kişinin kendini tanımasını ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayabilmektedir (Kiang vd., 2006). Ergenlik döneminde kimlik arayışı, akran ilişkileri, aile ilişkileri, akademik ve sosyal baskılar, duygusal dalgalanmalar gibi dönemsel durumlar yaşam doyumunda azalmalara neden olabilmektedir (Lyons vd., 2016).

Özet olarak iyi olmak hem zihinsel hem de fiziksel bileşenleri içermelidir (Ryff ve Singer, 1998). Çocuklar ve gençler için bakıldığında yaşam doyumunu ile demografik değişkenler, ebeveyn ve akran ilişkileri, zihinsel ve fiziksel sağlık arasında ilişkiler bulunmaktadır (Lewis vd., 2011). Dijital oyunlar bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığına olumlu etkiler yapabileceği

gibi bağımlılık boyutundaki kontrolsüz dijital oyun kullanımı olumsuz etkiler yapabilmektedir. Bu bağımlılığın, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz yeterlilik gibi önemli refah göstergeleri üzerindeki etkisini anlamanın, sağlık ve refah kavramları hakkında farkındalığın oluşması için iyi olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiler merak konusu olmaktadır. Bu araştırma ve benzer kavramlar hakkında yapılabilecek araştırmaların, dijital oyunların eğitimde kullanımının arttığı bir dönemde, daha sağlıklı, dengeli, etkili ve öğrenci odaklı bir dijital oyun kullanımı için rehberlik edebileceği düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte dijital cihazların insan hayatına girmesi, ekonomik düzeylerine göre çeşitlenerek her ekonomik koşuldaki insanların bu cihazlara sahip olması sonucunu doğurmuştur. Milenyum yıllarında teknolojinin hızla gelişmesi ve yaşam alanlarındaki değişikliklerle birlikte geleneksel oyunların yerini dijital oyunların alması, bu oyunlarla çocukların ve ergenlerin sosyalleşme imkânı edinebilmesi dijital dünyayı cazip kılmış ancak kontrolsüz ve kompulsif kullanım literatüre dijital oyun bağımlılığı kavramının girmesine neden olmuştur (Dursun ve Eraslan Çapan, 2018). COVID-19 pandemisi ile başlayan süreçte iş ve eğitim gibi sektörlerin de uzaktan eğitim veya yarı zamanlı çalışmalara dönmesi, sosyal alanlarda kısıtlanmalar yaşanması, her yaşta insanın çevrimdışı etkinliklere gündelik hayatında çok az yere verebilmek zorunda kalması dijital cihazlara ve dijital cihazlarla eğlence arayışına neden olmuştur. Özellikle çocukların hem dijital oyunlarla eğlence ihtiyaçlarını gidermeleri hem de uzak kalmak durumunda kaldıkları akranları ve arkadaşları ile sosyalleşme aracı olarak dijital cihazları ve internet teknolojisini kullanmalarının bu araçlara olan eğilimin de artmasına neden olduğunu düşündürmektedir.

Ergenler küçük yaşlarda ailelerinden, kendilerinden büyük akrabalarından ve arkadaşlarından duydukları oyunları ilerleyen yaşlarda arkadaşlarıyla daha yakın olabilmek ve arkadaşlık ortamlarında etkileşim halinde bulunmak için kullanmaktadırlar (Seok vd., 2018).



Tüm yaş grupları, özellikle çocuklar ve ergenler, dijital oyunlara ilgi göstermektedir (Gentile, 2009). COVID-19 döneminin diğer etkinliklerin kısıtlanması ve çevrimiçi eğitim uygulamaları da dijital teknoloji kullanımında süre artışına neden olmuştur. Bu durum, özellikle ergenlerde ekran başında geçirilen zamanın artmasına yol açmıştır (Parlak vd., 2023). Türkiye’de ve dünyadaki pek çok ülkede, pandemi süreci boyunca öğrencilerin pek çoğunun telefonlarında dijital oyunlara daha fazla zaman ayırdığı araştırmalara ortaya konulmuştur (Colley vd., 2020; Aktaş ve Bostancı, 2021).

Bunun yanı sıra dijital oyun bağımlılığı yalnız pandemi dönemine özgü bir sorun olmamaktadır. Dijital teknolojiler, günümüzün bir parçası haline gelmiştir ve çocuklar artık erken yaşlardan itibaren dijital oyunlarla tanışmaktadır. Bu tanışıklık, çocukların bağımlılık eğilimlerini arttırabilmekte uzun vadede depresyon, kaygı ve tatminsizlik gibi duygusal sorunların önde gelen nedenlerinden biri olabilmektedir (Şenol vd., 2023).

İnternetin ve dijital oyunların olumlu etkileri olsa da olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir. Erişilebilirlik ve güncel hayatta başka işlerde de işe yaramasıyla internetten kaynaklanan davranışsal bağımlılıkların kimyasal bağımlılıklar kadar sık görülmeye başlandığı gözlemlenebilmektedir. Literatür incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili pek çok farklı yaş grubundan katılımcılarla çalışmalar yaptığı görülmüştür; lise öğrencileri ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar çoğunlukta olmakla birlikte üzerinde çalışmaların yeni yapılmaya başlandığı bir alan olması nedeniyle çalışmalar kısıtlıdır. İnternet kaynaklı olsalar da her biri farklı alanlara işaret eden davranışsal bağımlılıklardan sosyal medya bağımlılığı (Balcı vd., 2020), nomofobi (Chethana vd., 2020), çevrimiçi kumar bağımlılığı (Khasmohammadi vd., 2020), çevrimiçi pornografi bağımlılığı (Doornwaard vd., 2016) alanlarında yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bunların yanı sıra pozitif psikoloji ile ilgili kavramların araştırmalarda fazla kullanılmadığı alanyazın taranırken fark edilmiştir; yapılan araştırmalarda cinsiyet (Ulum,2016; Balıkçı, 2018; Arıkan ve Öztürk, 2020; Küçük ve Çakır, 2020; Cengiz vd., 2020; İçen ve Uysal, 2021; Uçur ve Dönmez, 2021; Y. J. Kim vd., 2023), saldırganlık (Gentile vd., 2009; Mehroof ve Griffiths, 2010;Balıkçı, 2018; Sözen, 2019;

Mahamid ve Bdier, 2020; Küçük ve Çakır, 2020), akademik başarı (Horzum, 2011; Dağ, 2021) vb. kavramlarının sıklıkla araştırılan kavramlar olduğu gözlenmiştir.

Ön ergenlik ile başlayan ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini bulmaya çalıştığı, ilgi-yeteneklerini keşfettikleri ve arkadaşlık ilişkilerinin büyük bir rol oynadığı bir dönemdir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerine verilen önem, dijital oyunlarla rekabet edebilir ve bu bağımlılığın artmasına neden olabilir. Bunun yanı sıra ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığını araştırmak, bu alandaki farkındalığı artırabilir ve olası bağımlılığı erkenden teşhis etmek için önemlidir. Erken yaşlarda dijital oyun bağımlılığı ile ilgili değişkenlerin belirlenmesinin önleyici ruh sağlığı çalışmalarının ve müdahalelerinin düzenlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Erken dönemde dijital oyun bağımlılığına müdahale edilmemesinin, ilerleyen yıllarda tedavi süreçleri daha karmaşık ve uzun hale getirebileceği düşünülmektedir.

Ergenlik yıllarıyla somut düşünceden soyut düşünceye geçişin başlamasıyla kişiler kendi hayatlarını şekillendirmeye ve yaşamlarının anlamlarını aramaya başlamaktadırlar. Başarılı kimlikler geliştiren, yaşamlarının anlamını keşfetmeye başlayan ergenler mutlu olmakta, yaşamı daha iyi değerlendirmekte, akademik ve sosyal anlamda daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte, bağımlılıklara karşı koruyucu faktörler edinebilmektedirler (Kaya, 2021). Henüz şekillenen bir yaşam biçimine bağımlılık davranışlarının edinilmeden önleyici müdahaleler yapılması ilerleyen yaşlarda bağımlılık davranışlarının azaltılması için önemli olabilmektedir.

Önleme çalışmaları risk altındaki gruplara yönelik olarak uygulanan ve henüz etkilenmemiş durumların önlenmesini amaçlayan bir yaklaşımdır. Zorluklara karşı uygulanan psikolojik danışma hizmetlerinin yanı sıra önleyici rehberlik çalışmalarının da başarısı yüksek olmaktadır (Albee ve Ryan-Finn, 1993). Bu hizmetler, genellikle okullar, üniversiteler, işyerleri ve toplum merkezleri gibi farklı kurumlara ve gruplara sunulabilmektedir.

Öğrenciler, çalışanlar, aileler ve toplumlar bu hizmetlerin hedef kitesini oluşturabilir. Ancak önleyici çalışmaların daha çok eğitim sistemleri içinde gerçekleştirilmeleri çocuk ve ergenlerin bu hizmetlerden edindiklerini yaşamlarının ileri dönemlerine taşımlarını

sağlamaktadır (Korkut, 2003). Millî Eğitim Bakanlığı'nın eğitim dönemleri içerisindeki hedef listesinde (MEB, 2023a) ve kazanımları (MEB, 2023b) arasında bilinçli teknoloji kullanımı bulunmaktadır.

Önleyici rehberlik hizmetleri, bireylerin potansiyel sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir, bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığını destekleyebilir, bilinçlendirme ve eğitim verilmesini sağlayabilir ve krizlerin önlenmesine yardımcı olabilir. Önleyici rehberlik çalışmaları risk altındaki çok sayıda insan ile sınırlı kaynaklar arasındaki mesafeyi yönetebilmenin iyi bir yolu olmaktadır (Albee ve Ryan-Finn, 1993). Örneğin bir çalışmada Yeşilay tarafından geliştirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programının alt modülleri teknoloji bağımlılığı, tütün bağımlılığı ve sağlıklı yaşam anketleri ortaokul öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları ve öğrencilerin görüşleri mevcut programın etkili bir önleme eğitim programı olduğunu göstermiştir (Akdenizli, 2019).

Bu bağlamda bu çalışmanın ön ergenlik dönemindeki öğrencilerin dijital oyun kullanımlarının ve dijital oyunlara karşı bağımlılıklarının bazı sosyo-demografik değişkenlerle, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik kavramları arasındaki ilişkileri inceleyerek, okul psikolojik danışmanlarına, önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında müdahale programlarının oluşturulmasında önemli katkılar sağlayabileceğine inanılmaktadır. Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın bu alanda yapılacak olan çalışmalar için fikir verici olması hedeflenmektedir. Türkiye'de görece az araştırılmış olan bu konu yeni yapılacak araştırmalar için literatüre kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir. Dijital oyun bağımlılığına çeşitli pozitif psikoloji kuramının kavramları ile bakmanın sorunun kaynağına ışık tutması ve çözüm önerileri geliştirmeleri için uzmanlara yardımcı olması beklenmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı söz konusu olduğunda ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmalar kısıtlı olmaktadır. Bu yaş grubunda detaylı ve pek çok farklı değişkenle yapılan çalışmalara rastlanamamıştır. Alanyazın incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı söz konusu olduğunda daha

çok lise ve üniversite gibi ortaokul düzeyinden daha ileri yaş düzeyindeki öğrencilerle yapılmış çalışmalara rastlanmıştır.

Araştırmada ele alınan değişkenler ve buna bağlı olarak elde edilen sonuçlar ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin azaltılması ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır. Özellikle dijital oyun bağımlılığı açısından erken yaşlardan biri olması ve kritik bir dönem içerisinde sayılabilecek ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini azaltmada önleyici nitelikte programların geliştirilmesi ve hizmetlerin sunulması önem kazanmaktadır. Araştırma sonuçlarının okul psikolojik danışmanlarına, rehber öğretmenlere öğrencileri ve aileleri bilinçlendirme amacıyla okullarda yapılacak anne-baba eğitim programları/seminerler ile öğrencilerin psikososyal gelişimlerini artırmayı hedefleyen atölye çalışmaları için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Araştırma Problemi**

Bu araştırmada “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları ve öz-yeterlikleri dijital oyun bağımlılık düzeylerini yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır. Ayrıca cinsiyet, dijital cihazlara sahip olma süresi ve dijital cihazları başlıca kullanma amacı değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığının anlamlı farklılık gösterip göstermediği de araştırılacaktır.

### **Alt Problemler**

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile cinsiyetleri arasında ilişki var mıdır?
2. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile dijital cihazlara sahip olma süreleri arasında ilişki var mıdır?

3. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile dijital cihazları başlıca kullanma amaçları arasında ilişki var mıdır?

4. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları ve öz-yeterlikleri dijital oyun bağımlılık düzeylerini yordamakta mıdır?

### **Sayıtlılar**

Bu araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin tüm veri toplama araçlarına samimiyetle, kendi duygu ve düşüncelerini olduğu gibi yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Araştırma 2022-2023 öğretim yılı bahar döneminde İstanbul ilindeki dört devlet okulu bünyesinde öğrenimlerine devam eden ortaokul öğrencilerinden toplanmış verilerle sınırlıdır. Elde edilen veriler sadece kişilerin öz bildirimlerine dayanmaktadır

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, sadece benzer özellikteki gruplara genellenebilir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yordayıcıları, bu araştırmada ele alınan psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik değişkenleri ile sınırlıdır. İlgili değişkenler mevcut ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Kişisel Bilgi Formu'nda öğrencilere "Dijital bir cihaza (telefon, bilgisayar, tablet, konsol, xbox vb.) ne kadar süredir sahipsiniz?" sorusu sorulmuş ve veriler toplanırken öğrencilere "kendilerine ait cihazlar" belirtmesi yapılmıştır. Öğrencilerin kendilerine ait olmayan cihazları kullanmalarını düşünerek verdikleri cevaplar bir öz bildirim sınırlılığı olarak belirtilebilir.

### **Tanımlar**

**Dijital oyun bağımlılığı.** Dijital oyun bağımlılığı, oyun üzerinde kontrol kaybı, oyuna öncelik verme ve olumsuz sonuçlara rağmen sürekli veya tekrarlayan dijital oyun oynama davranışının devam etmesiyle kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli

işlevsellik alanlarında ciddi sıkıntılara veya bozulmalara neden olan bir bağımlılıktır (ICD-11, 2023c).

**Psikolojik iyi oluş.** Kişilerin yaşamlarına dair amaçlarının olması, bağımsız şekilde kararlarını alabilmesi, kendilerine ve çevrelerine kabul edici bir tutum edinebilmesi, kendilerini ve çevrelerini geliştirmesi, yönlendirebilmesi ve diğer insanlarla olumlu bağlantılar kurmasına dair motivasyonları psikolojik iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Ryff, 1989).

**Yaşam doyumu.** Bireylerin dışarıdan bir dayatma olmaksızın kendi iyi oluşlarına göre yargılayıcı ve bilişsel süreçleri sonrası bir yargıya varması ve bu yargıdan memnun olması durumudur (Diener, 1984; Akt. Diener vd., 1985).

**Öz-yeterlik.** Farklı etkilerle kişilerin kendi yeterlilik beklentilerini oluşturmaları, geliştirmeleri, güçlendirmeleri ve bu süreçler sonucunda başa çıkma davranışlarının gelişmesi ve değişmesi kavramı öz-yeterlik olarak açıklanmaktadır (Bandura, 1978).

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. İlgili araştırmalar kısmında literatürdeki dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ile ilişkili çalışmalara yer verilmiştir.

#### Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığına dair kriterler DSM tarafından belirlenmeden önce kumar bağımlılığının kriterlerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve altında yatan yapıyı yorumlayabileceği varsayıldığından kumar bağımlılığı kriterleri kullanılarak çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Lemmens vd., 2009). Dijital oyun bağımlılığı kumar bağımlılığı ile benzer görülmeyle birlikte, kumar bağımlılığı para kazanmak ve kaybetmekle ilgiliyken dijital oyun bağımlılığının kazanmak veya kaybetmekle ilgili olmadığı, çoğunlukla gerçek dünyadan bir kaçış olduğu düşünülmektedir (Kneer vd., 2014).

Dijital oyunlara bağımlılık kimyasal madde bağımlılığına benzer belirtilerin görülebildiği, dürtü kontrol bozukluğu olmayan davranışsal bir bağımlılıktır. APA'ya göre kriterleri kumar bağımlılığı ve madde bağımlılığı kriterleriyle belirlenmiştir ve pek çok nedeni olmakla birlikte başlıca nedeninin oyunlardaki ödül mekanizması olduğu düşünülmektedir (Kumari ve Dhiksha, 2022). Dijital oyun bağımlılığının diğer davranışsal bağımlılıkların aksine pek çok farklı faktörün etki ettiği, kullanma biçimleri ve ödül yapıları bakımından farklı bir bağımlılık türü olduğu söylenebilmektedir (King vd., 2017).

İnternet bağımlılığı 2013'te APA tarafından DSM-5'te madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklar kategorisine dahil edilmiştir. Aşırı internet kullanımı ve video oyunu oynama davranışsal bir bozukluk olarak kabul edilmekle birlikte tanısal sınırlar için çalışmalar gerektiren bir alan olmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2018). Farklı çalışmalarda "problemlili oyun kullanımı", "problemlili oynama", "patolojik video oyunu oynama", "internet oyunu bağımlılığı", "internet oyun bozukluğu", "oyun bağımlılığı" gibi adlandırmalarla konu

hakkında çalışmalar yapılmıştır (Kottalgi, 2019). Birbirleri yerine kullanılabilir bu kavramlar içerisinden “dijital oyun bağımlılığı” kavramı bu çalışmada tercih edilmiştir. DSM-5’in beşinci baskısında internet oyun bozukluğu (Internet Gaming Disorder) Tablo 2’de belirtilen kriterlerle tanımlanmıştır (APA, 2013).

## **Tablo 2**

### *DSM-5 İnternet Oyun Bozukluğu Kriterleri*

12 aylık süre içerisinde aşağıdakilerden beşi veya daha fazlasının klinik olarak belirli bir bozukluğa yol aması, belirgin olması ve genellikle diğer oyuncularla oyunlara girmek için internetin sürekli ve tekrarlayan kullanımı olması gerekmektedir.

---

İnternette oyun oynamanın günlük yaşamda baskın etkinlik olması, bireyin oyun etkinliklerini düşünmesi, bir sonraki oyunu oynamayı beklemesi

---

Oyun elinden alındığında kişinin yoksunluk belirtileri göstermesi

---

Toleransın azalması

---

Oyun oynamayı kontrol etmede başarısız girişimler

---

Oyunların bir sonucu olarak diğer ilgilerde kayıp yaşama

---

Oyun miktarı ile ilgili başkalarını kandırma

---

Psikososyal sorunların fark edilmesine rağmen kişinin aşırı oyun oynaması

---

Olumsuz duygudurumdan kaçınmak için kişinin oyun oynaması

---

Oyun oynamaya iştirak etmek nedeniyle kişinin hayatındaki fırsatları tehlikeye atması veya kaybetmesi

Tablo 2’de de belirtildiği üzere internetin varlığı veya daha da özelde evrimii oyunların varlığı salt bağımlılık yapıcı özellikte değildir. Oyunu birileriyle rekabet içinde oynama, sohbet



etme, arkadaşlık kurma, iş birliği yapma gibi etkileşim imkânı içeren faktörler bağımlılık yapıcı kullanımına katkıda bulunur. (Lai vd., 2016). Kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde aşırı oyun oynamanın dezavantajlı yanı bağımlılık yapması ve günlük hayattaki sağlıklı işleyiş olmaktadır. Bu davranışın neticeleri harcanan para ve zamanın farkında olamama, kalitesiz uyku deneyimi ve sosyal yaşamdan mahrumiyet olmaktadır (Kottalgi, 2019). Oyun oynama davranışlarındaki bağımlılığın kullanıcıları yalnızlaştırmasının nedeni oyun oynamaya ayırdıkları vakitlerde gündelik hayatlarından zaman ayırmaları olmaktadır (Pallavicini vd., 2022).

Bireylerde dijital oyun bağımlılığı gelişmesine neden olan birtakım faktörler bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığına iten faktörler Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'nın 2018 yılında yayınladığı Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı: Sonuç Raporu'nda belirtildiği şekliyle Tablo 3'teki gibi listelenebilmektedir:

**Tablo 3**

*Dijital Oyun Bağımlılığına İten Faktörler*

Ailesel faktörler	Anne ve babanın duygusal ihmali, ilgisizliği, iletişim bozuklukları Çok sıkı veya çok serbest sınırların varlığı Ailelerin çocukları uygun sosyal etkinliklere veya hobilere yönlendirmemesi Sosyoekonomik veya kültürel sebepler Aile içi şiddet, aile içi bağımlılık sorunları
Bireysel faktörler	Günlük hayat problemlerinden uzaklaşma isteği Sosyalleşme ihtiyacının sağlanmaya çalışılması İçer dönüklük, kaygı, yalnızlık gibi durumlar Sosyal kabul Bağımlılık dışındaki farklı psikolojik bozukluklar
Çevresel faktörler	Açık alanların kullanımı ve erişilebilirliği; sosyalleşme ortamının bulunmaması Ödevlerin veya işlerin internet üzerinden yapılmasıyla internet ortamında geçirilen vaktin artması

	Oyun platformlarının ucuz ve ulaşılabilir olması
	Kötü rol modeller ve akran etkileşimi
Oyuna bağlı faktörler	Merak uyandıran, rekabete teşvik eden oyunlar
	Seviyeli ve skor içeren oyunlar
	Ses ve görüntü
	Karakter oluşturabilme ve tasarım yapma
	Çok oyunculu çevrimiçi oyunlar

Tablo 3'te dijital oyun bağımlılığına iten bireysel, ailesel, çevresel ve oyuna bağlı faktörler belirtilmiştir. Dijital oyun bağımlılığının gelişiminde oyun türü ve kişilik özellikleri etkili olmaktadır. Oyunlara harcanan zaman ve para, nevrotiklik, heyecan arama motivasyonu, gerçeklikten kaçma ve olumsuz duygularla baş etme, dijital oyun bağımlılığıyla ilişkilendirilmiştir (Li vd., 2023). Bunların yanı sıra dijital oyun bağımlılığında insanların vücudundaki birtakım kimyasal mekanizmaların da etkisi bulunmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı benzeri davranışsal bağımlılıklar beyindeki dopamin mekanizmasını değiştirmektedir. Bu değişiklik kişinin ödül hissini sadece oyun davranışıyla deneyimlemesine ve diğer ödüllendirici davranışları geride bırakmasına yol açabilmektedir (Wölfling ve Dominick, 2022).

Dijital oyunlarının belirli hedeflere ulaşma veya ödülleri kazanma fırsatı sunması oyuncularını motive etmektedir. Beklenti ve ödülün önceden belirlenmiş ve öngörülebilir olması, beyin dopamin salınımını arttırmaktadır. Belirli hedeflere ulaşma ve ödülleri kazanma beklentileri dopamin salınımını tetikleyerek bağımlılık benzeri davranışlara yol açabilmektedir (Koepp vd., 1998). Ödül mekanizması beyinde bulunan ve dopamin nörotransmitteri ile kontrol edilen bir yapıdır (Guan ve Chen, 2023). Kişilerin dijital oyunları oynarken beyin dopamin salınımının arttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur.

Ödül beklentisi kişilerin beyin yapısında bulunan amigdala ve limbik sistemde aktivasyonla ilişkilidir. Ödüle ilişkili dopamin salınımı arttıkça beyindeki bu bölgelerin de aktivasyonunun arttığı yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Schott vd., 2008). Oyunlarda

verilen ödüllerin tekrarlanma beklentisi de oyun oynama davranışına olumlu yönde etki etmekle birlikte hem ödülü alırken hem de ödül beklentisindeyken dopamin salındığı araştırmalarda belirtilmiştir (Király vd., 2023). Rastgele ödüller sabit ödüllerden daha bağımlılık yapıcıdır. Hangi eylemden sonra ödül geleceğinin bilinmemesi, bu nedenle de beklentinin her davranıştan sonra ödül almaya yönelik olması belirli görev ardından beklenen ödülle kıyaslandığında dopamin salgılanmasını artırır; olumlu pekiştiricidir ve kişilerin bağımlılığını olumlu etkiler (Guan ve Chen, 2023).

Oyundaki edimsel mekanizmalar davranışların sürekliliğinin sağlanmasında belirleyicidir. Kişiler oyun oynarken hem kişisel özellikleriyle hem de oyundaki durumlardan uyarılmaktadırlar. Oyunda yaşananlar, oynanan senaryolar, hangi oyun davranışının hangi yönde pekiştirildiği (ödül-ceza) kişilerin gerçek hayatlarında da benzer durumlara verdikleri tepkileri kısa vadede etkileyebilmektedir (Gentile vd., 2009).

Oyuncuların dijital oyun oynamalarındaki motivasyonlar arasında sosyal etkileşim, anonim olma, fiziksel varlığın olmaması, sosyal etkileşimi kontrol edebilme durumları bulunmaktadır. Aynı anda hem neden hem sonuç olan bu durumlarla dijital oyunlar gerçek oyunlardan kaynaklanan sosyal etkileşimin yerini alabilmektedir (Bhagat vd., 2020). Dijital oyun bağımlısı ergenlerle yapılan bir araştırmada, ergenlerin oyun oynama motivasyonlarının nedenleri eğlence, duygusal başa çıkma, gerçeklikten kaçış, kişilerarası ihtiyaçları karşılama, başarıya ihtiyacı, heyecan ve meydan okuma ihtiyacı ve güç ihtiyacı olarak bulunmuştur (Wan ve Chiou, 2006).

Dijital oyun oynama davranışlarındaki problemleri veya bağımlılık davranışlarını inceleyen çalışmalar çoğunlukla MMORPGs'e odaklanmaktadır (Blasi vd., 2019). Bu oyun türü kullanıcılarına kendilerinin istediği ölçüde tasarlayabileceği avatarlar kurma imkanı veren, rol yapmaya, rekabet etmeye ve çevrimiçi olarak oynayabilme imkanı veren, detaylıca tasarlanmış oyunlar olmaktadır. Gerçek hayatta sosyal ihtiyaçlarını karşılayamayan insanlar için çevrimiçi oyunlar sosyal ihtiyaçların karşılanabilmesi için iyi bir fırsat olabilmektedir (Lai vd., 2016). Avatarların kullanıcının isteğine göre şekillendirilebilmesi, rol yapma, ödülleri kazanmak ve

yeni ödüller için görevlerin yapılması gerekliliği gibi faktörler aidiyet duygusu oluşturabilmektedir (Hsu vd., 2009). Oyunların grafik olarak göze hitap ediyor olması, kullanıcıların oyuna bağlanmaları, ilerlemelerin kaydediliyor oluşu ve emek verilmesi, kullanıcının oyun oynarken kendine ve oyuna dair tatminleri oyun oynama davranışına devamlılığı sürdüren nedenlerden olabilmektedir (Liao vd., 2022).

Oyun oynamaya harcanan zaman bağımlılık oluşmasında etkili bir faktör olmakla birlikte bağımlılık düzeyinde oyun oynamayan kullanıcıların, bağımlı olan kullanıcılar ve hiç oynamayan kişilerle kıyaslandığında nevroitiklik düzeylerinin az olduğu bulunmuştur (Braun vd., 2016). Bu duruma oyunların sosyallik imkanı sağlaması, kişilerin oyun karakterlerini istedikleri şekillerde oluşturabilmesi, eğlence ihtiyacının karşılanması gibi durumların etki ettiği düşünülmektedir (Chung vd., 2020). Örneğin COVID-19 süresince dijital oyunlar hem interaktif teması sağlayarak yalnızlığı engelleyebilmiş hem de sosyal teması kısıtlayabilmiştir. Oyunda harcanan sürenin artması kısıtlamaya neden olmakla birlikte kişilerin hayatlarındaki diğer faaliyetlerle birlikte özgürce ve dengeli bir şekilde oyun oynadıklarında yalnızlığının azaldığı sonucuna varılmıştır (Pallavicini vd., 2022).

Arkadaşlıklar dijital oyun bağımlılığında önemli bir faktör olabilmektedir. Kullanıcıların oyuna dair benzer tutkulu davranışları gösteren sanal arkadaş kitleleriyle ilişki kurduklarında dijital oyun bağımlısı olabileme ihtimalleri de yüksek olabilmektedir (Lai vd., 2016). Dijital oyunlar kişilerin stresini azaltan, ilişkiler kurmalarını sağlayan, yalnızlığını hafifleten sağlıklı bir hobi olmakla birlikte kaygı, depresyon ve intihar düşünceleri gibi psikolojik olumsuzluklara, akademik strese, kişisel ve ailevi ilişkilerde sorunlara nihayetinde bağımlılığa yol açan bir aktivite de olabilmektedir (Y. J. Kim vd., 2023).

Somut sosyal ortamlarda kaygı, özgüven eksikliği veya fobi tepkileri veren kullanıcılar kendilerini çevrimiçi ortamlarda daha rahat hissedebilmektedirler. Oyunlarda kişinin kendini olmadığı gibi biri tasarlayabilmesi mümkün olabilmektedir (Mehroof ve Griffiths, 2010). Kullanıcılar, oyunlarda oyun karakteri olan avaturları sayesinde sahip oldukları özellikleri veya kendisinde olmasını istediği ama olmayan özellikleri yaşayabilmektedirler. Kişilerin bu

karakterleri oluşturmak için harcadıkları zaman ve zihinsel çabaları ne kadar çok olursa oyuna duygusal bağlılıkları da o oranda artabilmektedir (Hsu vd., 2009).

Süre; dijital oyun bağımlılığında ayırıcı bir kriter olmakla birlikte bağımlı kişilerin oyunla bağlantılı aktivitelere bağımlı olmayanlardan daha fazla ilgili olmasından dolayı tek başına bir risk faktörü olarak değerlendirilemez. Yalnızlık, benlik saygısı gibi değişkenler bağımlılıkta etkilidir ve bu etki çift yönlüdür (Kneer ve Glock, 2013). Bu değişkenler dijital oyun bağımlılığının oluşmasında etkili olabildiği gibi dijital oyun bağımlılığının sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedirler.

Heyecan arayışı da kişilerin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilidir. Ödül mekanizması kullanılarak geliştirilen oyunlarda merakın kullanılması, fizyolojik/ duygusal uyarıların sağlanabiliyor olması veya kişilerin gündelik hayatlarındaki sıkıntılarla bir baş etme yöntemi olarak oyunu kullanması bu durumu açıklayabilmektedir (Mehroof ve Griffiths, 2010). Merak dijital oyun bağımlılığını arttıran bir faktör olmaktadır. Özellikle MMORPGs'de dinamizmi olan, kullanıcı zaman harcadıkça genişleyen, yenilenen etaplar olabilmekte; merakla birleşen keşfetme itkisi de oyun oynama motivasyonunu arttırabilmektedir (Hsu vd., 2009).

Eğitsel, sosyalleşme amaçlı oyunlar dışında şiddet içerikli oyunlar diğer oyunlara nazaran daha çok bağımlılık yapıcı ve en meşhur olanlar olarak değerlendirilmektedir (Kottalgi, 2019). Dijital oyunların oynanma süresi, çok oyunculu oynanıp oynanmaması, oyun grafiklerinin iki veya üç boyutlu olması, katılımcılara sosyalleşme imkanı tanınması, el-göz koordinasyonu özellikleri gibi boyutları bağımlılık etkileri için değerlendirilmesi gereken başlıklardandır. Yalnızca içerik, oyunların bağımlılık yapıcı etkisini oluşturmamaktadır (Gentile vd., 2009). Tıpkı heyecan ve merak faktörlerinde de olduğu gibi rekabet ve saldırganlık da oyunda ilerlemeyi sağlıyorsa, oyun şiddet davranışlarını ödüllendiriyorsa kullanıcılar bu davranışı tekrarlayabilmekte ve/veya oyun oynama davranışına bağımlılık geliştirebilmektedirler (Mehroof ve Griffiths, 2010).

Oyunların bağımlılık yapıcı özelliklerinin yanı sıra kişilerin risk faktörleri ve sürdürücü faktörleri de bağımlılık konusunda göz önünde bulundurulmalıdır. Çeşitli psikopatolojilerin

dijital oyun bağımlılığıyla ilişkisi olduğu araştırmalarda saptanmış olmakla birlikte kavramların korelasyonel ilişkisi dijital oyun bağımlılığının nedenselliğini kesin olarak ortaya koymamaktadır (Király vd., 2015). Dijital oyun bağımlılığının neden veya sonuç olma durumu net değildir, iki yönlü bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Yapılan bir çalışmada bulunan oyun oynamaya daha çok vakit ayıran kişilerin bağımlılık eğilimlerin yüksek oluşu sonucu da bu düşüncüyü desteklemektedir (Hsu vd., 2009).

Dijital oyun bağımlılığı söz konusu olduğunda doğrudan etkisi olmamakla birlikte çocukluk çağındaki olumsuz yaşantılar, sorunlu oyun oynama davranışında uzak ve sabit risk faktörleri olmaktadır. Araştırmalar, depresyon, kaygı, olumsuz inançlar gibi psikolojik faktörlerin çocukluk deneyimleri ile sorunlu oyun ilişkisini etkilediğini göstermektedir (H. S. Kim vd., 2023). Zayıf aile bağları ve ailede uyumun düşük olması gibi durumların dijital oyun bağımlılığının kötüleşmesine neden olabilecek faktörlerden olduğu çalışmalarla belirtilmiştir (Bender vd., 2020; Geniş ve Ayaz-Alkaya, 2023).

Özetlenecek olursa dijital oyun bağımlılığı, DSM kriterleri belirlenmeden önce kumar bağımlılığı kriterleri ile araştırılmıştır. Bu bağımlılıklar benzer görünse de dijital oyun bağımlılığının özellikle kazanma veya kaybetme ile ilgili olmadığı, genellikle gerçek dünyadan bir kaçış olarak değerlendirildiği düşünülmektedir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı, kimyasal madde bağımlılığına benzer belirtiler gösterebilen bir davranışsal bağımlılık türüdür ve özellikle oyunlardaki ödül mekanizmasının etkisi altında olabilmektedir. Araştırmalar, dijital oyun oynamanın beyinde dopamin salınımını artırabileceğini ve bu nedenle bağımlılık benzeri davranışlara yol açabileceğini göstermektedir. Dijital oyun bağımlılığına etki eden ailesel, bireysel, çevresel ve oyun içeriğiyle birçok faktör bulunmaktadır. Ayrıca, oyunlardaki ödüllerin tekrarlanma beklentisi ve rastgele ödüllerin bağımlılığı artırabileceği belirtilmiştir. Bağımlılığın etkisi altındaki kişiler genellikle oyun oynama sürelerini artırırken, bu süreler aynı zamanda kişisel ilişkileri, fiziksel sağlığı ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bağımlılık, kişiler arasındaki sosyal etkileşimi de etkileyebilmekte ve bazı durumlarda yalnızlığa yol açabilmektedir. Bağımlılığı etkileyen birçok faktör arasında heyecan arayışı,

merak, eğitimsel, sosyal ve şiddet içerikli oyunlar da yer almaktadır. Bağımlılığın neden veya sonuç olma durumu net değildir ve psikopatolojilerle ilişkilendirilmiştir.

## **Psikolojik İyi Oluş**

Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık kavramı tanımına bakıldığında yalnızca hastalık veya fiziksel rahatsızlığın olmaması durumunu değil tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali belirtilmiştir (WHO, 2021). Pozitif psikoloji kuramcıları bu tanımından etkilenmiş, sağlığın bireylerin yalnızca fiziksel olarak iyi olması değil psikolojik olarak da iyi olmasını içermesi fikriyle tam bir iyi oluşun danışanlar için sağlanmasını amaçlayan bir yaklaşım geliştirilmiştir (Eryılmaz, 2017). Pozitif psikoloji kişileri dertlerinden, kötü alışkanlıklarından, travmalarından, çocukluk yaşantılarından fazlası olarak görmektedir. Kişilere, ele alınmamış becerileri, arzuları, olumlu anıları ve karakterlerindeki kuvvetli yanlarıyla psikolojik yardım verilmesinin faydalı olabileceğini savunmaktadır (Duckworth vd., 2005).

Bir pozitif psikoloji kavramı olan psikolojik iyi oluş kişilerin kendi potansiyellerini açığa çıkarmak için öz disiplin, fedakârlık ve çaba göstermeleri, kişilerin olumlu işlev gösterebilmeleri ve kendilerini, çevrelerini oldukları gibi kabul edebilmeleri olarak açıklanabilmektedir (Telef, 2013). Kişiler potansiyellerini sürekli geliştirmelerini insanlarla yakın ilişkiler kurarak, toplumsal yapı ile şekillenip baskılardan bağımsız bir şekilde dış çevrelerini kontrol etme yollarıyla yapabilmektedirler (Afriwilda, 2021).

Ryff (1995) farklı kuramcıların görüşlerini incelediğinde insan sağlığının belirli niteliklerini vurguladıkları noktaların örtüştüğünü belirtmiş ve incelediği kuramların sonucunda psikolojik iyi oluş için altı temel boyut belirlemiştir: kendini kabul etme, insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişim. Kişiler için belirgin, ulaşılabilir hedefler belirleme ve bu hedefe yönelik çalışma, kişisel gelişime katkı sağlaması, davranışlara anlam katması ve kişileri hem psikolojik hem de fiziksel olarak aktif tutması açılarından bakıldığında psikolojik iyi oluşu arttırabilmekte ve bağımlılık davranışlarına eğilim göstermeyi engelleyebilmektedir (Palen ve Coatsworth, 2007).

Bireylerin sosyal medyada idealize edilmiş bedenleri görmeleri kendi yaşam koşullarından memnuniyetsizliklerini ve psikolojik iyi oluşlarını azaltabilmekte ve dijital oyunlarda görünüşlerine tamamen etki edebilecekleri karakterler oluşturabilme imkanları olmaları oyunlara ilginin artmasına neden olabilmektedir (Jarman, vd., 2021). Ryff'e göre (1995) psikolojik bozuklukların mağduru olan ve psikolojik iyi oluşa sahip kişiler arasında fark edilmeyen bir küme bulunmaktadır ve bu kişiler psikolojik işlev bozukluğundan rahatsız olmayan fakat hayattaki pek çok olumlu psikolojik iyilikten yoksun olan kişiler olarak tanımlanmıştır.

Pozitif Psikoloji kuramcılarında Mihaly Csikszentmihalyi "flow experience" (akış deneyimi) kavramını geliştirmiştir. Bu kavram kişilerin dikkatini tam olarak bir aktiviteye vermesi ve bu aktiviteyi yaparken yoğun ve aktif bir şekilde rol alması şeklinde açıklanabilir (Hefferon ve Boniwell, 2011/2018). Akış deneyimi oyuncuların oyundan alınabilecek maksimum zevkle kendilerini oyuna dahil etmeleri anlamına gelebilmekte olmasının yanı sıra gerçek dünyadan kopmaları ve oyuna katılımlarının sıklığını ve süresini sağlıksız olarak tekrarlamaları anlamına da gelebilmektedir (Kiatsakared ve Chen, 2022). İyimser bir bakış açısı, anı yaşama yeteneği ('akış içinde' olma), memnuniyet, sevilme, saygı görme, duygusal düzenleme becerileri, empati, sakinlik, merhamet, başkalarına bakma ve kıyaslamama yeteneği gibi özelliklerin ortak olması psikolojik ve duygusal iyi oluşu kavramlarının beraber kullanılmasına yol açabilmektedir (Ecclestone, 2017).

Akış deneyimi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında oyun oynayan kişilerin oyuna daldıklarında zamanın nasıl geçtiğini fark etmedikleri ve diğer konulara ilgilerinin azaldığı deneyimleri paylaşılmıştır. Bu nedenle oyun tasarımcıları kasıtlı olarak akış deneyimini hedef alarak oyunlar üretmektedirler (Chen, 2007). Akış deneyimi yaşayan her oyuncunun bağımlılık yaşayacağını söylemek doğru olmamaktadır. Kişilerin yetenekleri doğrultusunda oyun oynarken sergiledikleri performans ve oyunlarda kazandıkları ödüller arasında eşleşen ve başarıyla sonuçlanan durumların sayısı arttıkça bağımlılık durumlarının ortaya çıkabileceği varsayılmaktadır (Hull vd., 2013). Akış deneyimi yaşamının gençleri çeşitli



bağımlılıklardan veya hatalı sayılabilecek davranışların sonucunda kazanacaklarını düşündükleri duygusal ödülleri kazandıracağı ve bağımlılık, hatalı davranışlar gibi riskli etkinliklerde bulunmalarını engelleyebileceği düşünülmektedir (Palen ve Coatsworth, 2007).

Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları aynı tanımlara sahip olmamakla birlikte odaklandıkları iki önemli kavramın olumlu işlevsellik ve mutluluk olması bu iki kavramın çalışmalarda birlikte ve benzer anlamlarda anılmasına neden olabilmektedir (Tuzgöl Dost, 2005). Psikolojik iyi olma, zihinsel iyi olma ve subjektif iyi olma gibi farklı tanımların varlığı, net ve kavramsal çalışmaları gerektirmektedir. Bu terimler içinde pozitif duygu, yaşam memnuniyeti ve amaç duygusu gibi iyi olmanın belirli yönleri ayrılabilir (Park vd., 2023).

Duygusal iyi oluş bazı araştırmacılar tarafından psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve öznel iyi olma; olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu, yaşam memnuniyeti, anlam, amaç duygusu, yaşam kalitesi ve memnuniyet gibi pek çok kavramla ilgili geniş bir etiket olarak tanımlanmaktadır (Feller vd., 2018). Hem psikolojik iyi oluş hem de duygusal iyi oluş, kişinin genel olarak iyi hissettiği bir durumu, yaşamından tatmin duyduğu ve genel olarak memnun olduğu bir durumu, olumlu duyguların ve duygusal refahın arttığı bir durumu ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş, kişinin genel yaşam memnuniyeti, kişisel büyüme ve kendini gerçekleştirme gibi daha genel faktörleri içerirken, duygusal iyi oluş daha özgül olarak kişinin duygusal durumunu ifade etmektedir.

Kişinin duygusal iyi oluşu, genel olarak psikolojik iyi oluşun bir bileşeni olarak düşünülebilmektedir. Duygusal iyi oluş, kişinin yaşamın farklı alanlarında pozitif deneyimler yaşamasının bir sonucu olarak ortaya çıkabilmekte ve bu, genel yaşam memnuniyetini artırabilmektedir. Bu iki kavramın bir arada kullanılması, kişinin iyi oluşunu daha eksiksiz bir şekilde tanımlanmasına yardımcı olabilmektedir.

Psikolojik iyi oluş, kişilerin fizyolojik iyilik hallerinin yanı sıra kişilerin zihinsel, duygusal ve sosyal tam bir iyilik halini kapsamaktadır. Kişisel hedefler belirlemenin, kişisel gelişime katkı sağlamanın ve anlamlı bir yaşam sürmenin önemini vurgulamaktadır. Bununla beraber kişilerin potansiyellerini açığa çıkarmalarını, olumlu ilişkiler kurmalarını, öz disiplin ve çaba

göstermelerini de önemseyen bir kavramdır. Sosyal medya ve dijital oyunlar, bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilir; idealize edilmiş bedenlerin gösterilmesi ve karakterlerin görünüşlerine müdahale etme imkanları, bu konuda önemli bir rol oynayabilmektedir. Bu nedenle bu kavramın dijital oyunlar ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi merak konusu olabilmektedir.

## **Yaşam Doymu**

Pozitif psikoloji kavramlarından öznel iyi oluş kişinin hayatının genelinden büyük ölçüde hoşnut olması, mutluluğu ve memnuniyeti; bunun yanı sıra hayatını değerlendirebilmesi olarak açıklanabilmektedir (Demir ve Türk, 2020). Öznel iyi oluş genel anlamda bireyin hayatıyla ilgili yaptığı bilişsel-duygusal çıkarımları olmaktadır (Kabakçı, 2013). Öznel iyi oluş üç faktörden oluşmaktadır: olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu. Yaşam doyumu bilişsel bir değerlendirmeyi içermekte iken olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ifade etmektedir (Singh ve Jha, 2008).

İçsel ve dışsal faktörler yaşam doyumunu etkilemektedir. Kişilerin ekonomik gelir seviyesi, sahip oldukları hukuki haklar, yaşamlarını sürdürmek için yaptıkları davranışlar dışsal faktörlerden olsa da içsel olarak bilişsel değerlendirmelerinin ve duygularının sonuçları yaşam doyumunu etkilemektedir (Huebner, 2004). Bazı faktörler diğerlerinden daha önemli olsa da pek çok farklı bileşenin (örneğin psikososyal destek, iş ve akademik yaşamda yeterlilik, duygusal kontrol, psikopatolojiye az eğilim, kaygıya ve depresyona az eğilim vb.) bir arada olması yaşam doyumunu etkilemektedir (Suldo ve Huebner, 2006).

Yaşam doyumu kişilerin kendi şahsi hayatlarına karşı yaptıkları yorumlamalardır, kişilerin kendi hayatlarına baktıkları perspektifleridir ve yaşam kalitesini ilgilendiren her alanla ilişkilidir ve bu alanlarla karşılıklı etkileşim halinde olmaktadır (Özgür vd., 2010). Yaşam doyumu ifadesi pozitif psikoloji kuramının aynı anda hem kavramı hem de danışma sürecindeki amaçlarından biridir. Pozitif psikolojide kişilerin iyi ve mutlu oluşu, hayatlarına anlam katmaları, hayatlarından memnun olmaları, hayatlarından doyum almaları ve tatmin olmaları

desteklenmeye çalışılmaktadır (Demir ve Türk, 2020). Olumsuz yaşantılara olumlu değerlendirmeler yapabilmek ve olumlu tepkiler verebilmek stres faktörlerine karşı etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmede yardımcı olabilir (Suldo ve Huebner, 2004)

Yaşam doyumu bilişsel ve bedensel sağlığı da içermekle birlikte kişilerin hayatlarında ne kadar gelişebildiklerini, çevre şartlarını yaşamına yansıtabilmesini ve en temelde yaşadığı hayatta maddi ve manevi koşullardan ayrı olarak mutlu olabilmesini içermektedir (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu psikopatolojinin az veya çok görülmesinin sonucu olmayabilir. Yüksek psikopatolojiye sahip kişilerin yüksek yaşam doyumuna sahip olabileceğini gösteren araştırma sonuçları yaşam doyumunun psikolojik hastalığın zıttı anlamına gelmeyeceği fikrini de ortaya koymuştur (Proctor vd., 2017).

Yaşam doyumu kişinin iş, serbest zaman, aile, arkadaşlık, evlilik vb. durumlardaki rolleriyle ilişkilendirilebilen genel tatminini içermektedir. Bu alanlardaki her bir tatmin duygusu en genelde yaşam doyumunun bir parçası olmakla birlikte her alandaki memnuniyet diğer alanlarla da oldukça ilişkili olmaktadır (Lewinsohn vd., 2009).

Mutluluk, kişilerin yaşamda karşılaştıkları durumları olumlu değerlendirmeleri olduğu kadar çevresel ve kişisel faktörlerden de etkilenmektedir. Kişilerin ihtiyaçlarını ve isteklerini olabildiğince karşılayabilmeleri, kendilerini gerçekleştirmeye ulaşabilmek için çabalamaları, geçmiş ve bugünü kıyaslamaları sonucu olumlu değerlendirmeler yapabilmeleri mutlu bir hayat yaşayabilmeleri bakımından önemlidir (Shin ve Johnson, 1978). Gilman ve Huebner'in yaptığı bir araştırmada (2006) yaşam doyumu yüksek ergenler arkadaşları ve aileleriyle olumlu ilişkiler, kaygı ve depresyon gibi kişisel zorluklarda azlık, daha umutlu olma, daha yüksek kişisel kontrol duygusu, okul yaşamından memnuniyet ve akademik notlarda yükseklik belirtmişlerdir.

Psikolojik iyi oluş kısaca iyi hissetme ve etkili işlev görmenin birleşimidir. Etkili işlev görme, kişinin potansiyelini geliştirme, kontrol sahibi olma, amaçlarına ulaşma ve olumlu ilişkiler kurma sürecini içermektedir ve kişinin yaşamını daha tatmin edici ve anlamlı hale getirmesine yardımcı olmaktadır (Huppert, 2009). Gençlerin psikolojik iyi oluşunu belirlemek

için yaşam doyumu önemli bir ölçüt olmaktadır. Psikolojik iyi oluş, kişisel duygusal tepkilerin yanı sıra iş ve yaşam doyumu gibi daha kapsamlı değerlendirmeleri içermektedir. Duygusal tepkiler geçici olabilmektedir ancak yaşam doyumu daha istikrarlı bir göstergedir (Proctor vd., 2017). Mutluluk ise pozitif duyguların varlığı ve kişisel iyi olma subjektif değerlendirmesinden oluşan bir psikolojik durumdur ve keyifli bir yaşam, bağlantılı bir yaşam ve anlamlı bir yaşam olarak ifade edilebilen üç boyutlu bir model içinde ele alınmaktadır (Guerra-Bustamante vd., 2019).

Bireylerin duygusal durumlarını tanıma ve duygusal deneyimlerini farklı durumlarla ilişkilendirebilme yetenekleri, olaylara uygun tepkiler verebilme ve duygusal tepkileri kontrol etme becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Örneğin, öfke veya üzüntü gibi duyguları tanımlama ve değerlendirme süreci, genel durumları değerlendirmekten daha etkili olabilmektedir (Lennarz vd., 2018). Ergenlik döneminde yüksek yaşam doyumuna sahip gençler, daha fazla sosyal ve duygusal dengeye sahip olmaktadır. Aksine, düşük yaşam doyumuna yaşayanlar, zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına daha yatkındır ve içsel ve dışsal problemlerle karşılaşabilmektedirler (Proctor vd., 2017). Duyguları anlama ve düzenleme yeteneği, yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşabilmeyi ve duygusal iyi oluşu deneyimleyebilmeyi sağlamaktadır. Daha yüksek duygusal zeka daha az depresyon, daha fazla iyimserlik ve artan yaşam doyumu ile ilişkilendirilmekte ve duygusal iyilik halini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Schutte vd., 2002).

Duygusal farkındalık, ergenlerin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili olmaktadır. Duygusal durumları daha belirgin bir şekilde ayırt edebilen ergenler, daha az yoğun negatif duygular deneyimleyebilmekte ve duygusal tepkileri daha etkili bir şekilde düzenleyebilmektedirler (Lennarz vd., 2018). Çocukluktan yetişkinliğe geçişte ergenlik, öğrenme ve çevresel faktörler etkisiyle değişebilme, yeteneklerin kazanılması, iyi oluş düzeylerinin iyileştirilmeye ve arttırılmaya çalışılması gibi özelliklerle karakterize olmaktadır. Bu nedenle ergenlere mutlu olmayı öğretmek yaşam doyumu arttırabilmektedir (Guerra-Bustamante vd., 2019).

Yaşam doyumu, sadece psikolojik bir güç olmanın ötesinde, psikolojik ve duygusal iyi oluşun merkezi bir bileşeni olmaktadır. Bu doyum, bireylerin sosyal çevrelerinde de belirgin bir şekilde kendini göstermektedir (Proctor vd., 2017). Özetlenecek olursa bireylerin hayatlarını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmelerini içermekte ve içsel ve dışsal faktörler tarafından etkilenebilmektedir. Etkilendiği faktörlerin yanı sıra yaşam doyumu, bireylerin hayata olan bakış açısını, stresle başa çıkma yeteneklerini ve psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, yaşam doyumunun, psikopatolojinin yokluğu gibi bir anlamı her zaman olmayabilmekte ve yüksek yaşam doyumu, yüksek psikopatolojiye sahip olma ihtimaline sahip olabilmektedir.

Yaşam doyumu, kişilerin iş, serbest zaman, aile, arkadaşlık, evlilik gibi yaşamın farklı alanlarındaki tatminlerini içermekte ve bu alanlar arasında bir etkileşim bulunmaktadır. Mutluluk, kişisel faktörlerden ve çevresel koşullardan etkilenebilmektedir. İhtiyaçların ve hedeflerin tatmin edilmesi, kendini gerçekleştirmeye çalışma ve olumlu değerlendirmeler yapabilme yeteneği mutlu bir yaşam sürmeye katkı sağlayabilir.

### **Öz-yeterlik**

Öz-yeterlik kişilerin bekledikleri sonuçları üretmek için bir davranışı başarılı bir şekilde uygulayabileceklerine olan inançlarıdır. Kişiler belli davranışlarının beklenmiş sonuçlarını öngörebilmektedirler ancak davranışlarını yapıp yapamayacaklarına dair kendilerine duydukları güven de önemlidir ve güvensizlik durumu öngörülen davranışların meydana gelmesinde etkili olmamaktadır (Bandura, 1977). Kişilerin yaşadıkları tüm deneyimlerle, yaşantılarıyla, kendilerinin ve başkalarının yorumlamalarıyla biçimlenmiş öznel bilgileri ve hünelerleriyle kendilerine duydukları inanç, güven öz-yeterlik olarak adlandırılmaktadır (Hazar, 2019). Öz-yeterlik inançları, kişilerin davranışlarının sonucuna dair beklentilerini ve hedeflerini, olası başarı ve başarısızlık durumlarında kendilerini motive edebilmelerini ve azimle devam etmelerini etkilemekte; bu etkiden de etkilenmektedir (Bandura, 2012).

Kişilerin öz-yeterlikleri belirli bir görevi başarıyla yerine getirme yeteneğine olan inancı olarak tanımlanabilmekle birlikte görevleri için çabalamasının, ısrarcı olmasının, hamlelerinin ve performanslarının güçlü bir belirleyicisi de olmaktadır (Heslin ve Klehe, 2006). Öz-yeterlik kişilerin fiziksel ve duygusal durumlarından etkilenebilmektedir. Bu nedenle de yüksek öz-yeterlik algısı kişilerde kaygı ve depresyonu azaltabilmekte; kişilerin fiziksel ve psikolojik olarak güçlü olmasını ve durumları işlevsel olmayan duygularla değil daha gerçekçi şekillerde değerlendirebilmelerini sağlamaktadır (Bandura, 2012). Kişilerin kendilerine yönelik öz-yeterlik algıları hangi alanda ne çeşit çabalar göstereceklerini, nasıl aksiyon alacaklarını, başarı beklentilerini ve zorluklar karşısında ısrarcı olup olmama durumlarını ve başa çıkma becerilerini etkilemektedir (Bandura, 1977).

Sosyal Bilişsel Kuram'a göre kişiler dört şekilde öz-yeterlik inançları geliştirebilmektedirler (Bandura, 2012). Bu dört başlık Tablo 4'te listelenmektedir:

#### Tablo 4

##### *Sosyal Bilişsel Kuram'a Göre Kişilerin Öz-yeterlik Geliştirebilme Koşulları*

Kolay başarılar yerine ustalık ve çaba gerektiren, başarısızlık deneyimini ve bununla nasıl baş edileceğini öğreten yaşantılar yaşanması

---

Kişilerin kendilerine benzer gördükleri, model aldıkları kişilerin çabalarını görmeleri

---

Kişilerin kendilerine inanmaya ikna olması, azimle başarıyı hedeflemeleri ve başarı ölçümlerini kendilerini değerlendirerek yapmaları

---

Kişilerin aksiyon almak istedikleri durum ve ortamların seçilmesi, hayatlarında dikkate aldıkları değerlerin neler olduğunu bilmesi

Tablo 4'te de sunulduğu üzere kişilerin öz-yeterlik inançlarını geliştirmede bazı faktörler önemli rol oynamaktadır. Kişilerinin kendilerinin veya bizzat kendileri olmasa da çevrelerinde bulunan bazı kişilerin geçmişlerinde benzer yaşantılara sahip olmaları kişinin o deneyimi yaşamasında ve yaşayabileceği deneyimin sonucuna dair inanç oluşturmalarında etkili olmaktadır (Güzel, 2017). Bunların yanı sıra kişilere çevrelerindeki insanlardan sunulan dış motivasyon, güdüleme, cesaretlendirme ve kişilerin belli bir duruma dair hissettikleri de o yaşantıyı deneyimlemelerine yönelik inançlarında etkili olabilmektedir (Ülgen, 2010).

Akademik öz-yeterlik, kişilerin akademik anlamdaki sorumluluklarını hayata geçirebileceklerine dair inançlarıdır. Akademik anlamda hissedilen yetkinlik ve yeterlilik düşünceleri kişilerin öğrenerek başarıya ulaşacaklarına inandıkları faaliyetleri gerçekleştirmelerine yol açabilmektedir (Schunk, 1991). Bu kavram kişinin eğitim süreci içerisindeki hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşmasına dair yargılarını içermektedir. Akademik öz-yeterlik kişilerin performansı ile doğrusal bir ilişkide olmaktadır (Honicke ve Broadbent, 2016).

Kişilerin gösterdiği iyi performans veya bir konu hakkında daha becerikli hale gelmeleri motivasyonlarını ve akademik öz-yeterliklerini arttırmaktadır (Schunk ve Pajares, 2002). Görevler ve sorumluluklar üzerinde çalışmak ve neticesinde gelen iyi performans da öz-yeterliliği arttırmaktadır (Schunk, 1991). Akademik öz-yeterlik, kişinin önceki deneyimlerinin sonuçlarına, yetenekleri ve tutumlarına bağlı olarak değişebildiği gibi kişilerin sosyal destek

kaynaklarından da etkilenebilmektedir. Ebeveynler ve öğretmenler gibi sosyal kaynakların tutumu, gerekli materyallere erişimin sağlanması da akademik öz-yeterliliği geliştiren faktörlerdendir (Schunk ve Pajares, 2002).

Sosyoekonomik süreçler kişilerin performanslarına dolaysız değil psikososyal süreçler üzerindeki etkisiyle tesir etmektedir. Ayrıca öğrencilerin akademik isteklerinin varlığı, eğitsel ve entelektüel gelişime katkısı olabilecek kaynaklara ulaşabilme, akademik zorluklarda yardımcı olabilecek akran ve rehber kaynaklarını bulabilme, meslek seçimindeki çeşitlilik vb. alanları etkileyebilmektedir (Caprara vd., 2008). Tüm bu değişkenlerin varlığı öz-yeterliliğin tek başına değil çevresel koşulların da varlığıyla kişilerin davranışlar gösterme durumunu etkilediğini gösterebilmektedir.

Kişilerin öz-yeterlik algıları ne kadar yüksekse, kendilerine inançları ne kadar güçlüyse gösterdikleri çaba da o kadar etkili olmaktadır (Bandura, 1977). Örneğin yapılan bir çalışmada ortaokul öğrencilerinde algılanan öz-yeterlik düzeyinin yüksekliği yaşla birlikte öz-yeterlikte daha az düşüş yaşanabilmesi, daha yüksek akademik başarı, okul terkinin azalması gibi gelişmelere yol açabilmektedir (Caprara vd., 2008).

Sosyal öz-yeterliğe dair inançlar, kişilerin ortaya koydukları sosyal davranış ile istedikleri sonuçlara ulaşabileceklerine inanmaları, başkalarını destekleyici ve cana yakın olarak algılamalarıyla ilişkili olmaktadır (Lang ve ark, 1997). Sosyal deneyimler söz konusu olduğunda da sosyal öz-yeterliliğin oluşması ve gelişmesi için önemli olmaktadır. Bazı durumlarda yaşla birlikte gelen sosyal deneyim daha büyük yaşlardaki çocukların küçük yaşlardakine nazaran deneyim açısından daha yetkin olabilmeleriyle sonuçlanabilmektedir (Kim ve Cicchetti, 2003). Kişilerin sosyal anlamda kendilerini yetkin hissetmeleri ve sosyal öz-yeterlik inançları, sosyal hayatla uyumlu ve işlevsel davranışları arttırmalarını da sağlayabilmektedir (Krause, 1994; Lachman, Ziff ve Spiro, 1994; Akt. Lang ve ark, 1997). Bireylerin kendi güçlerini, yeteneklerini bilmesi ve bu yetenekleri güçlendirmek için çabalaması pozitif psikoloji bağlamında iyi oluşlarını arttırabilmektedir (Köksal vd., 2015).

Öz-yeterlik, kişilerin onları zorlayacak birtakım durumlar içerisine girmesini, o durumdaki eylemlerini ve çabalarını sürdürmesini ve o durumdan gelişerek çıkmasını sağlayan



bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Köksal vd., 2015). Ancak öz-yeterlik belli alanlarla ilgilidir. Kişilerin bazı alanlara dair yüksek öz-yeterlikleri olabilirken bazı alanlara dair düşük öz-yeterlikleri olabilmektedir (Heslin ve Klehe, 2006). Ek olarak yalnızca beklenti başarı oluşturmamaktadır. Kişilerin yeteneklerinin farkında olması ve bu farkındalıkla yeni davranışlar için girişken olması öz-yeterlik duygularını pekiştiren deneyimler kazanmalarını sağlayabilmektedir (Bandura, 1977).

Öz-yeterlik diğer bağımlılık türleri ile yapılan araştırmalarda da sıklıkla kullanılan bir değişken olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile öz-yeterlik arasında olumsuz ilişki bulunduğu araştırmalarda bulunmuştur (Bilginer, 2020). Bir sigara bırakma merkezinde yapılan araştırma öz-yeterlik ile sigara bırakma davranışı arasındaki anlamlı ilişkiyi ortaya koymuştur. Katılımcıların öz-yeterliklerinin yüksek olması sigara bırakma durumlarını arttırmaktadır (Güzel, 2017). Öz-yeterliliği yüksek olan çocuklar sigara kullanımını zararlı olarak değerlendirme konusunda öz-yeterliliği düşük olan akranları ile kıyaslandığında anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır (Ülgen, 2010). Alkol bağımlılıkları nedeniyle tedavi gören katılımcılarla yapılan bir çalışmada öz-yeterlik düzeyi arttıkça alkol tüketiminin ve kullanım sıklığının azaldığı sonucuna varılmıştır (Mutlu, 2021).

Öz-yeterlik, kişilerin bir davranışı başarıyla gerçekleştirme konusundaki inançlarını ifade etmekte ve bu inançlar, davranışların sonuçlarına olan güvenlerini yansıtarak davranışların gerçekleşme olasılığını etkilemektedir. Öz-yeterlik inançları, kişilerin deneyimleri, yorumlamaları ve becerileri ile şekillenmektedir. Öz-yeterlik inançları, kişilerin kendilerine güvendikleri davranışları sergileme ve bu davranışları sürdürme yeteneklerini etkilemekte ve kişileri, kendilerini yetkin gördükleri alanlarda motive edebilmektedir ancak bu inançlar, yaşantılar, model alma, inanç geliştirme, azim ve aksiyon alma gibi faktörlerle şekillenebilmektedir. Öz-yeterlik inançlarının oluşmasında çevresel faktörler, benzer deneyimlere sahip olma, dış motivasyon ve sosyal destek de etkili olabilmektedir.

Akademik öz-yeterlik, kişilerin akademik başarılarını gerçekleştirebileceğine dair inançlarını ifade etmektedir ve bu inançlar kişilerin eğitim hedeflerine ulaşma yollarını

etkileyebilmektedir. Öz-yeterlik, kişinin önceki deneyimlerine, yeteneklerine, tutumlarına ve sosyal destek kaynaklarına bağlı olarak değişebilmektedir. Sosyoekonomik faktörler, kişilerin öz-yeterliklerini dolaysız ve psikososyal süreçler üzerinden etkileyebilmektedir. Sosyal öz-yeterlik inançları ise kişilerin sosyal davranışlarını etkilemektedir. Bu inançlar, kişilerin kendilerini yetkin hissetmelerini, başkalarını destekleyici olarak algılamalarını ve işlevsel sosyal davranışlar sergilemelerini teşvik edebilmektedir.

## **İlgili Araştırmalar**

İlgili araştırmalar başlığı altında öncelikle dijital oyun bağımlılığı olgusuna ilişkin alinyazında yer alan çeşitli araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Bu amaçla dijital oyun bağımlılığına ilişkin yürütülen farklı çalışmalar incelenmiş ve öncelikli olarak dijital oyun bağımlılığının yaygınlığına ve sosyo-demografik değişkenlere ilişkin durumu hakkında elde edilen bulgulara vurgu yapılmaya çalışılmıştır. Daha sonrasında ilgili araştırmalar bölümünde, araştırma değişkenlerine ilişkin sonuçların sunulması amacıyla dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik kavramlarını ele alan çeşitli araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

### ***Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar***

Ortaokul öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, online oyun bağımlılığı düzeyini incelemiştir. Çalışmanın araştırma grubunu %5.7'sinin bağımlı kullanıcıların, %44'ünün ise sorunlu kullanıcıların oluşturduğu sonucuna varılmıştır (Karaca vd., 2020). Küçük ve Çakır'ın benzer sınıf düzeyi ile yaptığı bir çalışmada da ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri düşük bulunmuştur (2020).

Ortaokul öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile cinsiyet, oyun türü, oyun oynama süresi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aile geliri, anne ve baba eğitim durumu, yaş, okul durumu arasında ilişki bulunmamıştır (Özdemir ve Karaboğa, 2021). Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kardeş sayısı,

anne ve babanın çalışma durumları gibi değişkenler ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Küçük ve Çakır, 2020).

Hazar ve Ekici'nin (2021) yaptığı araştırmada 10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ve zorbalık bilişleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçta katılımcı öğrencilerin "dijital oyun bağımlılığı" ve "zorbalık bilişlerine" ilişkin toplam puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir araştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile saldırganlık davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı düzeyinin arttıkça saldırganlık düzeyinin de arttığını göstermektedir (Küçük ve Çakır, 2020).

Aksoy ve Yılmaz Bursa'nın 224 beşinci sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilgisayar oyunu bağımlılığının benlik algısı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların bilgisayar oyun bağımlılığı ile benlik algıları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (2020). Bir araştırmada ise ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyi ile öz-denetim becerileri ve sosyal eğilimler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz-denetim becerileri ve sosyal eğilimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (Aksel ve Sarı, 2020).

Dağ ve arkadaşları tarafından yapılmış bir çalışmada (2021) 10.21±1.30 yaş aralığındaki çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda akademik başarının uyku süresiyle pozitif ilişkiye, oyun bağımlılığı düzeyiyle olumsuz ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Ulum tarafından yapılan ise çalışmada 6-13 yaş aralığındaki çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ve duygu düzenleme yeteneği arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Bulgular, cinsiyet, yaş ve annenin eğitim düzeyinin bağımlılığı etkilediğini ve bu bağımlılığın duygu düzenleme yeteneği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Ulum, 2016).

Üstün yetenekli ortaokul öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki

bulunmuştur. Ayrıca, özellikle üstün yetenekli çocukların oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinin düştüğü çalışmanın sonuçlarıncı tespit edilmiştir (Yalcin vd., 2020). Görme engelli öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise aşırı oyun oynama davranışı erkeklerde daha çok bulunmuş; oyun oynama düzeyi bağımlılık seviyesinde olan ergenlerin aileleriyle ve arkadaşlık ilişkilerinin sağlıklı olmadığı sonucuna varılmıştır (Wrzesińska vd., 2021).

Dijital oyun bağımlılığına neden olan risk faktörlerinin incelendiği bir araştırma sonuçları, yüksek yaşın, yüksek düzeyde sosyal anksiyetenin, çalışan anne olmasının, ebeveynlerin lise ve üstü eğitim düzeylerinin ve bilgisayar başında geçirilen sürenin, risk faktörleri olabileceğini göstermektedir (Karaca vd., 2020). Başka bir çalışmada ise 5-18 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığına sorunlu ebeveyn tutumlarının etkisinin araştırılmıştır. Çalışma sonucunda kıyaslayıcı, kaygılı, ihmalkar, çocuklarını yalnız bırakan ve bu nedenle sorunlu ebeveynlik tutumu gösterdiği kabul edilen ebeveynlerin çocuklarında dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Keya vd., 2020).

Cinsiyet, temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal destek değişkenlerinin video oyunu bağımlılığıyla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada erkeklerin kızlara göre daha yüksek bağımlılığa sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bağımlılığın psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal destekle anlamlı ve olumsuz bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım ve Zeren, 2021). Karakaya tarafından yapılan bir çalışmada (2021) COVID-19 sürecinde ortaokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları incelenmiş ve çalışma sonucunda erkek olmanın, internet erişimine sahip olmanın, dijital cihazlara sahip olmanın teknoloji bağımlılığı konusunda anlamlı fark oluşturduğu gözlemlenmiştir.

Sallayıcı ve Yöndem'in ilkökul öğrencileri ve velileri üzerinde yaptığı çalışmada, bilgisayar oyun bağımlılığı ile davranış problemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, bilgisayar oyun bağımlılığının dışı yönelik davranış problemleriyle ilişkili olduğunu, ancak içe yönelik davranış problemleriyle anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir (2020). İlkokul öğrencileri üzerindeki başka bir çalışmada, cinsiyet, aile tipi, kardeş varlığı, gelir durumu, günlük ve haftalık oyun süresi gibi faktörlerin dijital oyun bağımlılığıyla ilişkisi incelenmiş;

cinsiyet, aile tipi ve oyun süresi gibi faktörlerle dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (İçen ve Uysal, 2021).

Moskova'da okul öncesi 54 çocuk ile yapılan bir araştırmada aile denetimi olmaksızın dijital oyun oynayan çocukların aile denetimiyle oyun oynayan çocuklarla kıyaslandığında depresyon, kaygı ve aşırı bağımlılık yaşama olasılığının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Fang vd., 2021). Bir araştırmada ise, 12- 18 yaş arasındaki öğrencilerin sorunlu oyun oynama davranışı ile duygusal düzensizlik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Yüksek duygusal düzensizlik puanları ve düşük algılanan sosyal destek, sorunlu oyun oynama davranışıyla anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Uçur ve Dönmez, 2021).

Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile İngilizce dinleme becerileri arasındaki ilişki araştırılmaya çalışılmıştır. Araştırmada dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile günlük ortalama İngilizce dijital oyun oynama süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Ağaoğlu ve Şad, 2020). Benzer şekilde Sözen'in 2019'da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve yüksek saldırganlık düzeyine sahip katılımcıların daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığı sergilediğini göstermektedir.

Güney Kore'de yapılan bir çalışmada katılımcılar "oyun oynamayan," "normal oynayıcı," ve "riskli oynayıcı" olarak üç gruba ayrılmış ve grupların hayatlarından duyduğu memnuniyet ve mutluluk puanları karşılaştırıldığında, "riskli oynayıcılar"ın diğer katılımcılara göre daha düşük memnuniyet ve mutluluk puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Byeon vd., 2022). Türkiye'de ise 61 sporcu ve 80 e-spor oyuncusu olmak üzere 141 katılımcıyla yapılan bir çalışmada (Can ve Tekkurşun Demir, 2020) katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve bu bağımlılığa ilişkin farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ölçeklerden alınan puanlar arasında olumsuz yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Görüldüğü gibi dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili çalışmalar okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yetişkin gruplardan pek çok farklı yaş grubundan katılımcı ile yürütülmüştür.

Bu çalışmalarda dijital oyun bağımlılığı ile cinsiyet, sosyoekonomik durum, memnuniyet, mutluluk, uyku dzenisi, akademik başarı, saldırganlık, depresyon, kaygı, aşırı bağımlılık, davranış problemleri, yeterlilik, duygusal reglasyon, algılanan sosyal destek, anne eğitim dzenisi, zorbalık, duygu ayarlayabilme, temel psikolojik ihtiyaçlar, sosyal eğilimler, farkındalık ve İngilizce dinleme becerileri gibi değişkenlerle ilişkiler araştırılmıştır.

### ***Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar***

Lise oğrencileriyle yapılan bir çalışmada (N=162) 13-18 yaş grubundaki ergenlerin dijital oyun bağımlılığı konusunda riskli grupta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşama anlam katma ile olumsuz bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Kaya, 2021). Benzer bir alışma Endonezya'da lise son sınıf oğrencileri ile yapılmış (N=1046) ve çalışmanın sonucunda COVID-19 sürecinde video oyunlarına bağımlılığın arttığı; kişiler arası ilişkilerde yetkinlik ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Nugraha vd., 2021).

Avustralyalı ergenlerle bir çalışmada sosyal medya kullanımı ile beden memnuniyeti ve iyi oluş karşılaştırılması yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları sosyal medya kullanımının daha düşük vücut memnuniyeti ve iyi oluş ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiş, cinsiyetler arasında farklılık bulunmamıştır (Jarman, vd., 2021). Endonezya'da 1046 lise oğrencisinin katılımıyla evrimii oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve öz disiplin arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonucunda olarak psikolojik iyi oluş ve öz disiplinin eř zamanlı olarak evrimii oyun bağımlılığı ile olumsuz bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Afirwilda, 2021).

Lise oğrencileriyle yapılan bir çalışmada, mutluluk ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve mutluluk ile dijital oyun bağımlılığı arasında düşük ve olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında erkek oğrencilerin kız oğrencilere göre daha fazla dijital oyun bağımlılığı yaşadığı bulunmuştur (Cengiz vd., 2020). Lise oğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile aile ilişkileri, öz kontrol ve benlik saygısı ile dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında iyi oluş ve

sorunlu teknoloji kullanımı arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve bu ilişkide benlik saygısı ile aile ilişkilerinin aracı rol oynadığı görülmüştür (Ekşi vd., 2020).

Çelebi tarafından dijital ortamlarda ve yüz yüze ortamlarda oyun oynamayı tercih eden toplam 244 kişi üzerinde sosyalleşme motivasyonunun oyun oynama bağımlılığındaki etkisi üzerinde bir araştırma yapılmıştır (2020). Jeong ve arkadaşlarının (2017) geliştirdiği ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ispatlanmıştır ve ölçek araştırmanın ölçme aracı olarak kullanılmıştır (Jeong vd., 2017; Akt. Çelebi,2020). Oyun oynama davranışının oyun oynama motivasyonu ile pozitif yönde bir ilişkide olduğu, oyun oynayan katılımcıların kendilerini bağımlı olarak görmedikleri, oyun oynama davranışlarının güncel hayatlarını etkilemediği bulguları araştırmanın sonuçlarındandır.

Hollanda'da 11-17 yaşlarındaki ergenlerle yapılan bir çevrimiçi pornografi bağımlılığı araştırmasında (Doornwaard vd., 2016) ergenlerin pornografik içerikleri olumsuz duygularla baş etmede bir savunma malzemesi olarak kullandıkları; depresyon düzeyi yüksek, psikolojik iyi oluş düzeyi düşük ergenlerde pornografik bağımlılığın arttığı sonuçlarına varılmıştır. Malezya'da 14 ila 18 yaşlarında ergenler ile yapılan bir çalışmada kompulsif internet kullanımı ve problemli kumar oynama kavramları ele alınmış ve çalışmada ele alınan bağımlılık davranışlarının ergenlerin psikolojik iyiliği ile olumsuz bir bağlantısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Khasmohammadi vd., 2020). Hindistan'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri yalnızlık ile pozitif, benlik mutluluğu ve benlik saygısı ile olumsuz ilişkili bulunmuştur. Çalışmacı tarafından yapılan araştırmanın nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi yansıttığı düşünülmektedir (Chethana vd., 2020).

Psikolojik iyi oluş ve başta dijital oyun bağımlılığı olmak üzere dijital bağımlılıkların ilişkilerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında çalışmalarda dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Başta lise ve üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun olumsuz yönlü ilişkisinin yanı sıra mutluluk, yaşama anlam katma, kişiler arası yetkinlik, öz disiplin, öz kontrol, beden

memnuniyeti, benlik saygısı, aile ilişkileri gibi değişkenlerin de olumsuz bir ilişki içerisinde bulunduğu gözlemlenebilmektedir.

### ***Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Doymu ile İlgili Araştırmalar***

Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmanın bulguları, dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak düşük pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bulgular ayrıca Covid-19 pandemisi sırasında öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerinin artmış olduğunu da sunmaktadır (Ekinci vd., 2021). Güney Kore’de yapılan bir çalışma sosyal izolasyonun neden olduğu stresle bağlantılı olarak ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyunlara bağımlılık geliştirdiklerini göstermektedir. Araştırmada ayrıca sigara içmek, stres, depresyon, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve fiziksel hareketsizlik gibi davranışlar, dijital oyun oynama düzeyinin artması ile ilişkilendirilmiştir (Y. J. Kim vd., 2023). Hollanda’da 354 ortaokul öğrencisi (yaş ortalamaları: 13,9) 12 ay boyunca izlenmiş ve DSM kriterlerine göre oyun bozukluğu belirtileri gösteren kişilerin yaşamdan daha az doyum aldığı bulunmuştur (Peeters vd., 2018). Araştırmada oyun bağımlılığı semptomları gösteren öğrencilerin dikkat süreleri arasında olumsuz ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Fransa’da ergenlerle yapılan bir çalışmada dijital oyunlara bağımlılık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki araştırılmıştır. Oyun bağımlısı olan katılımcıların yaşamlarını diğerlerine göre daha az tatmin edici olarak algılamakta olduğu, sanal yaşamlarını gerçek yaşamlarından daha tatmin edici olarak algıladıkları sonucuna varılmıştır (Gaetan vd., 2012). Aksoy ve Erol tarafından lise düzeyinde yapılan bir çalışma, katılımcıların yaklaşık %25’inin dijital oyunlara bağımlı olduğunu göstermektedir. Araştırma ayrıca, dijital oyun bağımlılığına sahip ergenlerin yaşam doymu, aile ve arkadaşlar arası ilişkiler gibi değişkenlerle olumsuz ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir (2021). Lise öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise dijital bağımlılıkların (internet bağımlılığı, sosyal medya bozukluğu, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon kullanımı) yaşam memnuniyeti üzerinde doğrudan bir etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özcan vd., 2023).



Depresyon tanısı almış 13-15 yaş arası ergenlerle yapılan bir çalışmanın sonuçları depresyonlu ergenlerin siber zorbalık, siber mağduriyet, internet ve dijital oyun bağımlılığı puanlarının depresyon tanısı olmayan ergenlerden oluşan kontrol grubundan daha yüksek olduğunu göstermektedir (Uçar vd., 2020). Polonya'da çeşitli seviyelerde görme engeli bulunan 13-24 yaş arası katılımcılarla yapılan bir araştırmanın sonuçları dijital oyunların engelli bireylerin akranlarıyla olan ilişkilerini geliştirmelerine imkan sağladığı, onları sosyal izolasyondan koruduğu, yaşam doyumunu arttırdığını ortaya koymuştur (Wrzesińska vd., 2021).

Çin'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin çevrimiçi oyunlar veya kısa videolar gibi dijital içeriklere aşırı bağımlı olmalarının öğrenme tutumları, iletişim becerileri ve akademik performansları arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Sun vd., 2023). Üniversite öğrencilerinin Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya sitelerine olan bağımlılığın ve bunun etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların (N=390) çeyreği bağımlılık düzeyinde puanlar almıştır. Bu öğrencilerinin daha düşük seviyede yaşam doyumunu, akademik başarı, uyku kalitesi vb. gösterdiği görülmüştür (Yu ve Luo, 2021).

12-18 yaş arası Filistinli gençlerle yapılan bir çalışmada video oyunu bağımlılığı ile yaşam doyumunu ve saldırganlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların video oyunu bağımlılığı puanlarının yaşam doyumunu ile olumsuz, saldırganlık ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Mahamid ve Bdier, 2020). Dijital oyun bağımlılığı düzeyinin artmasıyla siber zorbalık hassasiyetinin azaldığını, internet bağımlılığının artmasıyla siber zorbalığın arttığını ve bu da siber mağduriyetin artmasına neden olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Uçar vd., 2020).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada oyun oynama bozukluğu ile çeşitli psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Oyun bağımlılığı olan katılımcıların depresyon, stres ve kaygı puanları daha yüksek çıkmış ayrıca bu katılımcılar daha düşük yaşam doyumunu belirtmişlerdir. Araştırmada ayrıca yüksek dürtüsellik oyun bağımlılığında bir rolü olabileceği sonucuna varılmıştır (Barger ve Hormes, 2017). Şahin (2017) tarafından

yapılan bir çalışmada niversite ğrencilerinin yaşam doyumları ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuç olarak yaşam doyumunu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Yaşam doyumunu ve dijital bağımlılıkların ilişkilerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında çalışmalarda dijital oyun bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Başta lise ve niversite ğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve yaşam doyumunun olumsuz yönlü ilişkisinin yanı sıra akademik başarı, psikolojik duygu durumu, aile ilişkileri gibi değişkenlerin de yaşam doyumunu ile olumsuz bir ilişki içerisinde bulunduğu gözlemlenebilmektedir.

### ***Dijital Oyun Bağımlılığı ve öz-yeterlik ile İlgili Araştırmalar***

Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından oyun bağımlılığını ölçmek için bir ölçek geliştirmek amacıyla Hollanda' da 644 ergenle bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda dijital oyunlara bağımlılık ile yaşam doyumunu, yalnızlık, sosyal yeterlilik ve saldırganlık değişkenleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Almanya'da yaş ortalaması 15,76 olan ergenlerle yapılan bir çalışmada COVID-19 sürecinde ergenlerin maruz kaldığı siber zorbalık oranında anlamlı bir değişiklik bulunulmamış olsa da yaşanılan siber mağduriyetin daha düşük iyi oluşla ve daha düşük öz-yeterlik le ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Schunk vd., 2022).

Güney Kore'de yapılan bir araştırmada dijital oyun oynama ve çeşitli faktörler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda genel öz-yeterlik ile dijital oyun bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuş ancak oyun öz-yeterliliği ile bağımlılık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Jeong ve Lee, 2015). Araştırmada oyun oynama konusunda yetkinlik oyun öz yeterliliği olarak ifade edilmiştir.

Fransa'da ergenlerle yapılan bir çalışmada dijital oyunlara bağımlılıkla benlik algısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcıların puanları incelendiğinde sanal benliklerini gerçek benliklerinden daha yetkin gördüklerin ancak hem sanal hem de gerçek benliklerini bağımlı

olmayanlara göre daha az yetkin buldukları sonucuna ulaşılmıştır (Gaetan vd., 2012). Benzer çalışmaların aksine Almanya'da yapılan bir çalışmada öz-yeterlik ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öz-yeterlik haricinde sosyal kaygı, dürtüsellik, agresyon vb kişilik özellikleriyle dijital oyun bağımlılığı pozitif yönde ve anlamlı ilişkide bulunmuştur (Walther vd., 2012).

Tayvan'da yapılan benzer bir çalışmada 3616 üniversite öğrencisi üzerinden internet bağımlılığı ve çeşitli psikososyal risk faktörleri arasındaki regresyon incelenmiş ve öz-yeterlik ile internet bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Lin vd., 2011). Yine Güney Kore'de 600 ortaokul ve lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada çevrimiçi ve çevrimdışı olarak sosyal öz-yeterlik iki boyuta ayrılmış ve oyun bağımlılığı ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda gerçek dünyadaki sosyal öz-yeterliğin oyun bağımlılığı derecesi ile olumsuz ilişkili olduğu, ancak sanal dünyadaki sosyal öz-yeterliğin pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Jeong ve Kim, 2011).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada akademik öz-yeterlik ile dijital bağımlılık arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada dijital bağımlılık problemleri internet ve oyun kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı şeklinde açıklanmaktadır. Ayrıca çalışmada akademik öz-yeterliğin, dijital bağımlılık üzerinde doğrudan etkilere sahip olmasına rağmen, kişilik özelliklerinin bu ilişkilere aracılık ettiği belirtilmektedir (Parmaksız, 2022). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada daha düşük akademik başarıya sahip olmanın internet bağımlılığı ile ilişkisi pozitif olarak anlamlı bulunmuştur (Lin vd., 2011).

Öz-yeterlik ve dijital bağımlılıkların ilişkilerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında çalışmalarda dijital oyun bağımlılığı ve öz-yeterlik arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur ancak katılımcıların oyunlardaki öz-yeterlikleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Dijital oyun bağımlıları oyun oynama sürelerine bağlı olarak oyun hakkındaki yeterliliklerini geliştirmiş, oyunda daha başarılı olmuşlardır. Bu nedenle genel anlamda öz-yeterlik ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki olumsuz yönlü olsa da oyun yeterliliği ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki pozitif yönde olmuştur.

## **Bölüm 3**

### **Yöntem**

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ile dijital oyun bağımlılığı ve çeşitli bireysel değişkenler (cinsiyet, dijital cihazlara sahip olma, dijital cihazları kullanma süresi) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla nicel yöntemde tasarlanmıştır. Bu bölümde sırasıyla araştırmanın türü, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve araştırmada uygulanan veri analizi yöntemleri hakkında bilgi verilmiştir.

#### **Araştırmanın Türü**

Araştırma betimsel ve ilişkisel modelde bir tarama araştırmasıdır. Çalışmada değişkenler arasında var olan ilişkileri betimleme amacı güdülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni dijital oyun bağımlılığı iken araştırmanın bağımsız değişkenleri psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterliktir.

#### **Araştırmanın Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde ikamet eden ve İstanbul ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ortaokul kurumlarının 5., 6., 7. ve 8. sınıflarına devam eden 490 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 10-15 arasında (yaş ortalamaları: 12,38) değişmektedir. Araştırmanın grubu kolaylık / uygun örnekleme (Convenience Sampling) yöntemi ile seçilmiştir. Bu örnekleme yönteminde araştırmacı çalışma için uygun olan belirli bir grup insanı inceleme için seçmektedir. Bu rastgele olmayan örnekleme türünden kaynaklanacak önyargı hatalarının önlenmesi için çalışmacının çalışma grubunun demografik bilgilerini de çalışmaya dahil etmesi gerekmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri ve frekans-yüzde dağılım bilgileri Tablo 5'te belirtilmiştir.

**Tablo 5***Demografik Özelliklere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı*

<b>Değişkenler</b>	<b>Grup</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Cinsiyet	Kız	231	47.1
	Erkek	259	52.9
Yaş	10	19	3.9
	11	91	18.6
	12	175	35.7
	13	134	27.3
	14 ve üzeri	71	14.5
Sınıf	5	79	16.1
	6	160	32.7
	7	170	34.7
	8	81	16.5
Dijital cihaza sahip olma	Yok	77	15.7
	0-1 yıl	79	16.1
	1-3 yıl	147	30
	3-5 yıl	95	19.4
	5+ yıl	92	18.8
Dijital cihaz kullanım amacı	Oyun Oynamak	219	44.7
	Sosyal Medya Paylaşımları	97	19.8
	Mesajlaşma, Görüntülü Konuşma	86	17.6
	Film-Dizi İzlemek	88	18
<b>Toplam</b>		<b>490</b>	<b>100</b>

Tablo 5'te görüldüğü üzere öğrencilerin %52.9'u erkek ve %47.1'i kızdır. Öğrencilerin yaşına göre dağılım 12 yaş (%35.7), 13 yaş (%27.3), 11 yaş (%18.6), 14 yaş ve üzeri (%14.5) ve 10 yaş (%3.9) olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin %34.7'si 7. Sınıf, %32.7'si 6. Sınıf, %16.5'i 8. Sınıf ve %16.1'i 5. Sınıf olarak çalışmada yer almıştır. Öğrencilerin dijital cihaza sahip olma durumlarına göre ise dağılım 1-3 yıl (%30), 3-5 yıl (%19.4), 5 yıl ve üzeri (%18.8) ve 0-1 yıl

(%16.1) olup %15.'si ise dijital cihaza sahip olmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %44.7'si dijital cihazı oyun oynamak, %19.8'i sosyal medya paylaşımı yapmak, %18'i film-dizi izlemek ve %17.6'su mesajlaşmak, görüntülü konuşmak amacıyla kullandıklarını belirtmiştir.

## **Veri Toplama Süreci**

Araştırmada kullanılan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu, Çocuklar için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği, ölçekleri geliştiren veya Türkçeye uyarlayan araştırmacılarından izin alınarak araştırma sürecine başlanmıştır. Ölçeklerin kullanımına yönelik izinler Ek-E'de sunulmuştur. Ölçek izinlerinin alınmasının ardından Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonuna başvurularak gerekli izinler alınmıştır. Etik Komisyon onay formu EK-A'da sunulmuştur.

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokullardan veri toplamak için ayse.meb.gov.tr üzerinden ön başvuru yapılarak İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır (Bkz. Ek-F). 2022-2023 Eğitim- Öğretim yılında, İstanbul'da bulunan dört devlet ortaokulunda uygulama yapılmıştır. İlgili okulların öncelikle okul psikolojik danışmanlarına ulaşılmış daha sonra okul idaresiyle ön görüşmeler yapılarak veri toplamak için uygun gün, saat ve sınıflar belirlenmiştir. Aynı gün belirlenen sınıflara araştırma ve araştırmacı hakkında bilgi verilerek Veli Onam Formları (Bkz. Ek-G) dağıtılmıştır. Ölçek uygulaması için belirlenen gün ve saatte ilgili sınıflara gidilerek Veli Onam Formlarını getiren öğrencilere öncelikle Gönüllü Katılım Formları (Bkz. Ek-Ğ) doldurtulmuştur. Bu formların toplanmasının ardından ölçeklere ilişkin açıklamalar yapılarak ölçeklerin uygulanmasına geçilmiştir. Uygulama sınıflarda ve bir ders saatinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama uygulamaları araştırmacının kendisi tarafından yapılmış ve yaklaşık bir ay sürmüştür.

## **Veri Toplama Araçları**

Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı durumlarını tespit etmek için Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği; psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek için Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; yaşam doyumu düzeylerini tespit etmek için Çocuklar

için Yaşam Doyumu Ölçeği; öz-yeterlik düzeylerini tespit etmek için Çocuklar için Yaşam Doyumu Ölçeği; demografik bilgileri elde etmek için ise araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kullanılan formlara ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından öğrencilerin çeşitli kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır. Sorular; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, dijital cihaza sahip olma süresi ve dijital cihazları kullanım amacı değişkenleri içermektedir (Bkz. Ek-H).

**Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.** Şahin ve arkadaşları tarafından ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçekte altı madde ve tek faktör bulunmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçeğin faktöriyel geçerliliği ve yapısal geçerliliği test edilmiştir; faktöriyel geçerlilik için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır, ortalama açıklanan varyans değeri 0.57 ve yapısal güvenirlik katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin amacı çocukların dijital oyun bağımlılıklarını ölçmek olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin bir kesme puanı yoktur. Klinik kullanıma uygun değildir. Bireysel tanılamada kullanıma uygun değildir. Gruba ilişkin ortalama puan hesaplayarak gruba ilişkin bir kanı oluşturmada araştırmacıya bir fikir vermektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve bu değer 0.78 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin çocukların dijital oyun bağımlılığını ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilmektedir. Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin bu çalışma grubundaki güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin bu araştırma verilerindeki Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.753 olarak bulunmuştur.

**Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.** Orijinal ölçek, Liddle ve Carter tarafından 2015'te İngiltere'de, Stirling Konseyi Eğitim Psikolojisi Servisi tarafından desteklenen çalışmalar ve projeler aracılığıyla çocukların refahını ve duygusal gelişimini

iyileştirmeyi hedefleyen müdahalelerin etkinliğini ölçmeye yönelik bir araç sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 12 maddelik ve tek boyutludur. Katılımcılar, yaşları sekiz ile on beş arasında (3. sınıftan 10. sınıfa kadar) olan 701 öğrenciden oluşmaktadır.

Ölçeğin geçerliliği, test tekrar test yöntemi kullanılarak incelenmiş ve bu bağlamda elde edilen Pearson korelasyon değeri  $r = 0.752$ , ( $N = 232$ ,  $p < 0.01$ ) ile güçlü ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ölçeğin iç güvenilirliğini test etmek ve iyileştirmek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, iç güvenilirliği düşüren maddeler çıkarılmış ve ölçek 12 maddeye indirgenmiştir. İlk aşama sonrası 0.823'lük bir Cronbach alfa değeri ile iyi bir iç güvenilirlik bulunmuştur. Test tekrar test yönteminin ikinci aşamasında ölçeğe tekrar faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin son hali 0.847'lik bir Cronbach alfa değeri ile güvenilirlik açısından iyi bir iç tutarlılık göstermiştir (Liddle ve Carter, 2015).

Türkçe 'ye uyarlanma çalışması Akın ve arkadaşları tarafından yapılan ölçek (2016) beşli likert tipinde, bir faktör ve 12 maddeden oluşmaktadır ve ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçek için ilkokul, ortaokul ve lise seviyelerinde öğrenim gören 149 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ölçek çalışmasının geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmış; maddelerin faktör yükleri 0.60 ile 0.78 bulunmuş, maddelerin toplam korelasyon katsayıları 0.57 ile 0.73 arasında sıralanmış, Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.90 olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin bu çalışma grubundaki güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin bu araştırma verilerindeki Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.798 olarak bulunmuştur.

**Çocuklar için Yaşam Doyum Ölçeği.** Orijinal ölçek, Kanada'da 7 farklı okul bölgesindeki 23 okuldaki öğrencilerle, yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Katılımcılar, 9-14 yaş aralığındaki 1.266 öğrenci olmuştur. Ölçek, 5 maddeden oluşan bir beşli Likert tipindeki yapıya sahiptir ve tek faktörlüdür. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile 0.86 olarak hesaplanmış, ayrıca ordinal alfa katsayısı da 0.90 olarak



bulunmuştur. Ölçeğin iç korelasyon değerleri ise 0.56 ile 0.75 arasında değişmektedir, bu da tüm maddelerin birbirleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Gadermann vd., 2010).

Türkçe 'ye uyarlanma çalışması Altay ve Ekşi tarafından yapılan ölçek (2018) beşli likert tipinde, bir faktör ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmalarında yaşları 8-13 arasında değişen 440 öğrenciye uygulama yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve tek faktörün uyumlu olduğu görülmüştür; maddelerin faktör yükleri 0.677 ile 0.783 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemi kullanılmış; Chronbach alfa değeri 0.792 olarak bulunmuş, madde toplam puan korelasyon katsayıları 0.569 ile 0.745 arasında değişkenlik göstermiştir.

Ölçek orijinaline benzer şekilde beşli likert tipinde, tek faktörlü ve beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin bu çalışma grubundaki güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Çocuklar için Yaşam Doyum Ölçeği'nin bu araştırma verilerindeki Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.774 olarak bulunmuştur.

**Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği.** Orijinal ölçek, Muris (2001) tarafından Hollanda'da yaşları 14 ile 17 arasında değişen 330 öğrenci (140 erkek ve 190 kız) katılımıyla çocukların öz-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek, 21 madde içermekte olup bu maddeler üç farklı alt boyuta ayrılmıştır ve her biri yedi madde içermektedir. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, beşli Likert Tipi bir ölçektir, 1 "hiç" ve 5 ise "çok iyi" anlamına gelir. Ölçeğin iç tutarlılık çalışması sonucunda, genel öz-yeterlik için Cronbach alfa katsayısı 0.88, sosyal öz-yeterlik için 0.85, akademik öz-yeterlik için 0.88 ve duygusal öz-yeterlik için 0.88 olarak belirlenmiştir (Muris, 2001; Muris, 2002).

Ölçeğe ait ikinci çalışma, Muris (2002) tarafından Belçika'da 12 ile 19 yaşları arasındaki 596 öğrenci ile yapılmıştır. Bu çalışma, açımlayıcı faktör analizi kullanılarak üç faktörlü bir yapının desteklendiğini göstermiştir ve toplam varyansın %52.3'ünü açıklamıştır. Elde edilen

Cronbach alfa katsayıları ise sosyal öz-yeterlik için 0.82, akademik öz-yeterlik için 0.84, duygusal öz-yeterlik için 0.86 ve genel öz-yeterlik için 0.90 olarak rapor edilmiştir (Muris, 2002).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Telef ve Karaca tarafından (2012) yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde, 21 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörleri Akademik Öz-yeterlik, Sosyal Öz-yeterlik ve Duygusal Öz-yeterlik olarak adlandırılmıştır. Uyarlamaya hazırlık aşamasında 461 ilköğretim ve 472 lise öğrencisi toplam 933 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçta toplam açıklanan varyans %43.74 bulunmuştur. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemleri kullanılmış ve Cronbach alfa katsayısı 0.86 olarak bulunmuş, test tekrar test güvenilirlik çalışması sonucunda yüksek düzeyde korelasyon bulunmuştur ( $r = 0.75-0.89$ ). Ölçekten alınan yüksek puanlar öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin bu çalışma grubundaki güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği'nin bu araştırma verilerindeki Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.862 olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyutları için de güvenilirlik değerleri incelenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarından Akademik Öz-yeterlik için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.84, Sosyal Öz-yeterlik için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.688 ve Duygusal Öz-yeterlik için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.761 olarak bulunmuştur.

## **Verilerin Analizi**

Veri analizinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Eksik veya hatalı veri olup olmadığı kontrol edilmiştir. Uç değer için ölçek puanlarının z değerlerine bakılmış olup z değerleri  $\pm 3.30$  aralığının dışında olanlar uç değer olarak değerlendirilmiştir ancak bu aralık dışında herhangi bir katılımcıya ilişkin bir değere rastlanmamıştır. Anlamlı çıkan farklar için etki büyüklüğü eta-kare ile incelenmiştir. Eta-kare ( $\eta^2$ ) bağımsız değişken tarafından açıklanan bağımlı değişkendeki toplam varyansın oranını gösterir. (Pallant, 2007). Cohen (1988) bu değeri

0.01=küçük etki, .06=orta düzey etki ve.14=büyük etki olarak belirtmiştir. Çoklu regresyon analizinde uç değer diğer bir varsayım ise Mahalonobis uzaklığıdır. Bu uzaklık  $p<0.001$  manidarlık düzeyindeki kritik ki-kare değeri 20.52 ile karşılaştırma yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çoklu doğrusal regresyon analizinde bu kritik değerden daha yüksek bir Mahalonobis uzaklığı yoktur ve uç değer yer almamaktadır. Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik tablosu Tablo 6'da sunulmaktadır.

**Tablo 6**

*Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu*

Puan	En Küçük	En Büyük	Ort	ss	Çarpıklık	Basıklık
Dijital Oyun Bağımlılığı	6	30	15.97	6.06	0.285	-0.665
Psikolojik İyi Oluş	13	60	39.43	7.78	-0.077	0.071
Yaşam Doyumu	5	25	15.77	4.90	-0.218	-0.847
Genel Öz-yeterlik	30	105	65.62	14.50	0.065	-0.342
Akademik Öz-yeterlik	7	35	22.49	6.42	-0.133	-0.803
Sosyal Öz-yeterlik	7	35	23.20	5.40	-0.342	-0.312
Duygusal Öz-yeterlik	7	35	19.93	6.35	0.139	-0.58

Ölçek puanlarına göre tanımlayıcı istatistikler Tablo 6' da gösterilmiş olup tüm ölçek puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçek puanı 6-30 arasında değişirken ortalaması 15.97 ve standart sapması 6.06 olarak elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçek puanı 13-60 arasında değişirken ortalaması 39.43 ve standart sapması 7.78 olarak elde edilmiştir. Yaşam doyumu ölçek puanı 5-25 arasında değişirken ortalaması 15.77 ve standart sapması 4.90 olarak elde edilmiştir. Genel öz-yeterlik ölçek puanı 30-105 arasında değişirken ortalaması 65.62 ve standart sapması 14.50 olup tüm alt boyut puanları 7-35 arasındadır. Akademik öz-yeterlik alt boyut puan ortalaması 22.49 (ss=6.42), sosyal öz-yeterlik alt boyut puan ortalaması 23.20 (ss=5.40) ve duygusal öz-yeterlik alt boyut puan ortalaması 19.93 (ss=6.35) olarak elde edilmiştir. Ölçek puanların normalliğini gösteren

çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm ölçekler ve alt boyutları için bu değerler  $\pm 1$  arasındadır ve normal dağılmaktadır.

Veri analizinde ortaokul öğrencilerinin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı verilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin puanlar için tanımlayıcı istatistikler de hesaplanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki için Pearson korelasyon yöntemi ve psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığı etkisinde çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmış olup varsayımlar sınanmıştır. Gruplara göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırmasında ise iki kategorili olan sosyodemografik değişken bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılırken ikiden fazla kategoriye sahip sosyodemografik değişkenler için tek yönlü varyans analiz yöntemi kullanılmıştır (Pallant, 2007). ANOVA için anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu ise LSD çoklu karşılaştırma yöntemiyle incelenmiştir. İstatistiksel analizler  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde ele alınmıştır. Tablo 7’de ölçek alt boyutları arasında Pearson korelasyon katsayıları sunulmuştur.

**Tablo 7**

*Ölçek Alt Boyutları Arasında Pearson Korelasyon Tablosu*

	1	2	3	4	5	6	7
1.Dijital Oyun Bağımlılığı	1						
2.Psikolojik İyi Oluş	-0.150**	1					
3.Yaşam Doyumu	-0.108*	0.650**	1				
4.Genel Öz-yeterlik	-0.270**	0.653**	0.596**	1			
5.Akademik Öz-yeterlik	-0.366**	0.469**	0.481**	0.810**	1		
6.Sosyal Öz-yeterlik	-0.079	0.533**	0.401**	0.771**	0.454**	1	
7.Duygusal Öz-yeterlik	-0.179**	0.563**	0.543**	0.807**	0.453**	0.451**	1

**\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$**

Korelasyon katsayısı 0.40'tan küçükse düşük düzey, 0.40- 0.70 arasındaysa orta düzeyde ve 0.70'ten büyükse yüksek düzeyde ilişki vardır (Baykul, 2010). Dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkide Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır (bkz. Tablo 7). Tablo incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ölçeği ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile genel öz-yeterlik arasında negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik genel puanları düşmekte ya da tam tersidir. Dijital oyun bağımlılığı ile öz-yeterlik ölçeği akademik öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik arasında negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı puanları arttıkça öz-yeterlik ölçeği akademik ve duygusal öz-yeterlik puanları düşmekte ya da tam tersidir.

Psikolojik iyi oluş ölçek puanları ile yaşam doyumu ile genel öz-yeterlik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile öz-yeterlik ölçeği akademik öz-yeterlik, sosyal özyeterlilik ve duygusal öz-yeterlik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yaşam doyumu ile genel öz-yeterlik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yaşam doyumu puanları arttıkça öğrencilerin öz-yeterlik genel puanları artmakta ya da tam tersidir. Yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yaşam doyumu puanları arttıkça öğrencilerin öz-yeterlik ölçeği tüm alt boyut puanları artmakta ya da tam tersidir.

## Bölüm 4

### Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca bulgulara yönelik değerlendirmelere ve yorumlara kısaca değinilmiştir. Bulguların sunulmasında alt problemlerin sırası temel alınmıştır.

#### Bulgular

Bu bölümde, araştırma problemi ve alt problemlerle ilişki analiz sonuçları ve bulgular sunulmuştur. Bulgular, alt problemlerin sıralamasına dayalı olarak sunulmuş ve bu bulguların yorumları ve değerlendirmeleri yapılmıştır. Sonuç olarak, tartışma bölümünde elde edilen sonuçlar, literatürdeki benzer çalışmalarla ilişkilendirilerek ele alınmıştır.

#### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular***

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Bu yöntem iki grupta sürekli ve normal dağılım gösteren puanların karşılaştırılmasında kullanılmaktadır. Tablo 8'de dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin T testi tablosu sunulmuştur.

#### Tablo 8

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t Testi Tablosu*

Grup	N	Ortalama	ss	$t_{(488)}$	p	eta-kare
Kız	231	14.86	5.68	-3.906	0.000	0.03
Erkek	259	16.97	6.22			

\* $p < .05$

Tablo 8'de görüldüğü gibi öğrencilerin cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $t_{(488)} = -3.906$ ,  $p < .05$ ). Buna göre

erkek ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması kız öğrencilere göre daha yüksektir. Etki büyüklüğü (eta-kare) 0.03 olarak elde edilmiş olup cinsiyete göre elde edilen anlamlı fark küçük etkiye sahiptir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular***

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasındaki farklılaşma durumu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Bu yöntem en az üç grupta sürekli ve normal dağılım gösteren puanların karşılaştırılmasında kullanılmaktadır. Aşağıda Tablo 9'da dijital oyun bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre incelenmesine ilişkin betimsel istatistik tablosu sunulmuştur.

#### **Tablo 9**

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu*

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>ss</b>
5	79	16.71	6.69
6	160	15.91	6.07
7	170	16.12	5.64
8	81	15.09	6.26

**\*p<.05**

Tablo 9'da öğrencilerin sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları verilmiştir. 5. Sınıftaki 79 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 16.71, 6. Sınıftaki 160 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 15.91, 7. Sınıftaki 170 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 16.12, 8. Sınıftaki 81 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 15.09 olarak bulunmuştur. Aşağıda Tablo 10'da dijital oyun bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre incelenmesine ilişkin yapılan ANOVA tablosu sunulmuştur.

**Tablo 10**

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA*

*Tablosu*

	Kareler Toplamı	sd	Sıra Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	110.715	3	36.905	1.005	0.390
Grup İçi	17853.94	486	36.737		
Toplam	17964.655	489			

**\*p<.05;sd:serbestlik derecesi**

Tablo 10'da görüldüğü gibi öğrencilerin sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $F(3,486)=1.005, p>0.05$ ). Sınıf düzeyine göre ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması benzerdir.

Analiz sonuçları farklı sınıf düzeylerindeki ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının benzer olduğunu göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin yaşlarına veya sınıf seviyelerine bağlı olarak dijital oyunlara yönelik bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını öne sürmektedir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazlara Sahip Olma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular***

Öğrencilerin dijital cihazlara sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasındaki farklılaşma durumu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tablo 11'de dijital oyun bağımlılığı puanlarının dijital cihazlara sahip olma süresine göre incelenmesine ilişkin betimsel istatistik tablosu sunulmuştur.



**Tablo 11**

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazlara Sahip Olma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu*

Grup	N	Ortalama	ss
Yok	77	14.52	6.10
0-1 yıl	79	15.37	6.19
1-3 yıl	147	16.53	5.66
3-5 yıl	95	15.48	6.29
5+ yıl	92	17.33	6.04

Tablo 11'de öğrencilerin dijital cihazlara sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları verilmiştir. Kendine ait hiç dijital cihazı olmayan 77 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 14.52, 0-1 yıldır kendine ait cihazlara sahip 79 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 15.37, 1-3 yıldır kendine ait cihazlara sahip 147 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 16.53, 3-5 yıldır kendine ait cihazlara sahip 95 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 15.48 ve 5 yıldan fazla süredir kendine ait dijital cihazlara sahip olan 92 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 17.33 olarak bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı puanlarının dijital cihazlara sahip olma durumuna göre incelenmesine ilişkin yapılan ANOVA analizinin sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

**Tablo 12**

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazlara Sahip Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Tablosu*

	Kareler Toplamı	sd	Sıra Ortalaması	F	p	eta-kare
Gruplar Arası	428.524	4	107.131	2.963	0.019	0.02
Grup İçi	17536.131	485	36.157			
Toplam	17964.655	489				

*\*p<.05; sd:serbestlik derecesi*

Tablo 12’de görüldüğü üzere öğrencilerin dijital cihazlara sahip olma durumuna göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ( $F_{(4,485)}=2.963$ ,  $p>0.05$ ). Etki büyüklüğü (eta-kare) 0.02 olarak elde edilmiş olup dijital cihaza sahip olma durumuna göre elde edilen anlamlı fark küçük etkiye sahiptir. Farkın hangi gruplar arasında olduğu ise LSD çoklu karşılaştırma yöntemi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır ve Tablo 13’te gösterilmiştir.

**Tablo 13**

*Dijital Cihaza Sahip Olma Durumuna Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Tablosu*

Grup (i)	Grup (ii)	p
Yok	0-1 yıl	0.379
	1-3 yıl	0.018*
	3-5 yıl	0.296
	5+ yıl	0.003*
0-1 yıl	1-3 yıl	0.166
	3-5 yıl	0.898
	5+ yıl	0.034*
1-3 yıl	3-5 yıl	0.187
	5+ yıl	0.320
3-5 yıl	5+ yıl	0.037*

Tablo 13’te görüldüğü gibi dijital cihaza sahip olmayanlar ile 1-3 yıl sahip olan ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır ( $p<.05$ ) ve 1-3 yıl süre ile dijital cihaza sahip olanların dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması hiç sahip olmayanlara göre daha yüksektir.

Dijital cihaza 5 yıl ve üzeri sahip olanlar ile 0-1 yıl ve 3-5 yıl süre ile sahip olan ortaokul öğrencileri ve hiç sahip olmayan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır ( $p<0.05$ ) ve 5 yıl ve üzeri dijital cihaza sahip olanların dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması daha yüksektir. Dijital cihazlara 5 yıl ve üzeri sahip olan öğrencilerin dijital oyun

bağımlılığı puanlarının, 0-1 yıl ve 3-5 yıl süreyle sahip olanlarla ve hiç sahip olmayanlarla göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, uzun süreli dijital cihaz kullanımının dijital oyun bağımlılığı riskini artırabileceğini düşündürmektedir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazları Başlıca Kullanım Amaçlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular***

Öğrencilerin dijital cihazları başlıca kullanım amaçlarına göre dijital oyun bağımlılığı puanlar arasında farklılaşma durumu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Tablo 14'te dijital oyun bağımlılığı puanlarının dijital cihazları başlıca kullanım amaçlarına göre incelenmesine ilişkin betimsel istatistik tablosu sunulmuştur.

**Tablo 14**

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazların Başlıca Kullanım Amaçlarına Göre İncelenmesine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu*

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>ss</b>
Oyun oynamak	219	17.68	6.08
Sosyal medya paylaşımları	97	16.32	5.69
Mesajlaşma, görüntülü konuşma	86	13.33	5.32
Film-dizi izlemek	88	13.93	5.65

Tablo 14'te öğrencilerin dijital cihazları başlıca kullanım amaçlarına göre dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları verilmiştir. Dijital cihazları başlıca kullanım amacı oyun oynamak olan 219 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 17.68, sosyal medya paylaşımları olan 97 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 16.32, mesajlaşma, görüntülü konuşma olan 86 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 13.33, film-dizi izlemek olan 88 öğrencinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları 13.93 olarak bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı puanlarının dijital cihazları başlıca kullanım amaçlarına göre incelenmesine ilişkin yapılan ANOVA analizinin sonuçları Tablo 15'te sunulmuştur.

**Tablo 15**

*Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazların Başlıca Kullanım Amaçlarına Göre İncelenmesine İlişkin ANOVA Tablosu*

	Kareler Toplamı	sd	Sıra Ortalaması	F	p	Etki büyüklüğü
Gruplar Arası	1619.462	3	539.821	16.051	0.000*	0.09
Grup İçi	16345.193	486	33.632			
Toplam	17964.655	489				

**\*p<.05; sd: serbestlik derecesi**

Tablo 15'te sunulduğu üzere öğrencilerin dijital cihazı kullanım amacına göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ( $F_{(3,386)}=2.963$ ,  $p>0.05$ ). Etki büyüklüğü (eta-kare) 0.09 olarak elde edilmiş olup dijital cihazı kullanım amacına göre elde edilen anlamlı fark orta düzeyde etkiye sahiptir. Farkın hangi gruplar arasında olduğu ise LSD çoklu karşılaştırma yöntemi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır ve Tablo 16'da gösterilmiştir.

**Tablo 16**

*Dijital Cihazı Kullanım Amacına Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Tablosu*

Grup (i)	Grup (ii)	p
	Sosyal medya paylaşımları	0.055
Oyun oynamak	Mesajlaşma, görüntülü konuşma	0.000*
	Film-dizi izlemek	0.000*
Sosyal medya paylaşımları	Mesajlaşma, görüntülü konuşma	0.005*
	Film-dizi izlemek	0.000*
Mesajlaşma, görüntülü konuşma	Film-dizi izlemek	0.000*

Tablo 16 incelendiğinde dijital cihazı mesajlaşma-görüntülü konuşma amacıyla kullanan öğrenciler ile diğer amaçlarla kullanan öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Mesajlaşma-görüntülü konuşma amacıyla kullanan ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması en düşük

olmaktadır. Dijital cihazı film-dizi izleme amacıyla kullanan öğrenciler ile oyun oynama ve sosyal medyada paylaşım yapma amacıyla kullanan öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark vardır ( $p<0.05$ ). Film-dizi izleme amacıyla kullanan ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması oyun oynama ve sosyal medyada paylaşım yapma amacıyla kullanan öğrencilerden daha düşüktür.

Bu analizlerle, farklı dijital cihaz kullanım amaçlarının öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarını etkileyebileceği ve mesajlaşma-görüntülü konuşma ile film-dizi izleme amaçlarının daha düşük dijital oyun bağımlılığı puanlarıyla ilişkilendirilebileceği sonucu çıkarılabilmektedir ancak bu sonuçların daha geniş bir araştırma grupları ve daha fazla araştırma ile desteklenmesi gerekmektedir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu İle Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordama Durumuna İlişkin Bulgular***

Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği genel düzeylerinin ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık olan etkisi için çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde çeşitli varsayımlar yer almaktadır. Regresyon modelinde tek bir yordanan ya da bağımlı değişken yer alırken bağımsız ya da yordayıcı değişkenlerin birden fazla olması gerekmektedir. Yordanan değişken sürekli olup normal dağılmalıdır. Sürekli olan yordayıcı değişkenler de normal dağılmalıdır.

Çoklu doğrusal regresyon için en temel varsayımlardan biri ise çoklu bağlantı problemi olmaması gerekliliğidir; diğer deyişle yordayıcı ya da bağımsız değişkenler arasında çok yüksek düzeyde ( $r>0.90$ ) ilişki olmaması gerekmektedir (Pallant, 2007). Bu problem için VIF ve tolerans değerleri incelenmektedir. VIF değeri 10'dan küçük ve tolerans değerleri 0.10'dan büyükse çoklu bağlantı bulunmamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 17'de değişkenlere dair çoklu bağlantı problemi tablosunda VIF ve tolerans değerleri sunulmaktadır.

#### **Tablo 17**

##### ***Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu***

	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>
Psikolojik İyi Oluş	0.468	2.137
Yaşam Doyumu	0.526	1.902
Genel Öz-yeterlik	0.522	1.914

Tablo 17 incelendiğinde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçekleri için tolerans değerleri 0.468-0.522 arasında olup 0.10'dan büyük ve VIF değeri ise 1.902-2.137 arasında olup 10'dan küçüktür ve çoklu bağlantı bulunmamaktadır. Varsayım sağlanmıştır. Aşağıda Tablo 18'de psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterliğe göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi toplam puanı için regresyon tablosu sunulmuştur.

#### **Tablo 18**

*Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu Ve Öz-Yeterliğe Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu*

<b>Bağımsız Değişkenler</b>	<b>B</b>	<b>Standart Hata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Sabit	23.001	1.437		16.004	0.000
Psikolojik İyi Oluş	0.009	0.05	0.011	0.178	0.858
Yaşam Doyumu	0.096	0.074	0.078	1.294	0.196
Genel Öz-yeterlik	-0.136	0.025	-0.324	-5.38	0.000

$F_{(3,486)}=13.626$ ;  $p<0.001$

$R=0.279$ ;  $R^2=0.078$

Tablo 18'de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği genel düzeylerinin ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerine etkisine göre incelenen çoklu doğrusal regresyon modeli anlamlıdır ( $F_{(3,486)}=13.626$ ,  $p<0.001$ ). R kare değeri yordanan değişkende olan varyansın yordayıcı değişkenler tarafından açıklanan oranını göstermektedir

(Pallant, 2007). Dijital oyun bağımlılık puanlarında olan değişkenliğin %7.8'i psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği genel düzeyleri ile açıklanmaktadır.

Genel öz-yeterlik puanları dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur ( $B=-0.136$ ,  $t=-5.38$ ,  $p<0.05$ ). Genel öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığına etkisi negatif yöndedir. Öz-yeterlik puanlarında 1 birimlik artış olduğunda ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık puanlarında 0.136 birimlik düşüş olmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanları dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı değildir ( $p>0.05$ ). Dijital oyun bağımlılığı için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{Dijital Oyun Bağımlılığı} = 23.001 - 0.136 * \text{Genel Öz-yeterlik}$$

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu İle Öz-yeterlik Alt Boyutları Puanlarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordama Durumuna İlişkin Bulgular***

Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarının ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerine olan etkisi için çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Tablo 19'da değişkenlere ve alt boyut değişkenlerine dair çoklu bağlantı problemi tablosunda VIF ve tolerans değerleri sunulmaktadır.

**Tablo 19**

#### ***Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu***

	Tolerance	VIF
Psikolojik İyi Oluş	0.455	2.198
Yaşam Doyumu	0.508	1.967
Akademik Öz-yeterlik	0.66	1.515
Sosyal Öz-yeterlik	0.645	1.55

Tablo 19 incelendiğinde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ölçeği alt boyutları için tolerans değerleri 0.455-0.66 arasında olup 0.10'dan büyük ve VIF değeri ise 1.515-2.198 arasında olup 10'dan küçüktür ve çoklu bağlantı yoktur. Varsayım sağlanmıştır. Aşağıda Tablo 20'de psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyi toplam puanı için regresyon tablosu sunulmuştur.

**Tablo 20**

*Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doymu Ve Öz-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyi Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu*

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	22.394	1.412		15.856	0.000
Psikolojik İyi Oluş	-0.044	0.048	-0.056	-0.909	0.364
Yaşam Doymu	0.155	0.073	0.125	2.138	0.033
Akademik Özyeterlik	-0.398	0.049	-0.422	-8.189	0.000
Sosyal Özyeterlik	0.146	0.058	0.13	2.506	0.013
Duygusal Özyeterlik	-0.08	0.052	-0.083	-1.531	0.126

$F_{(5,484)}=17.608$ ;  $p<0.001$

$R=0.392$ ;  $R^2=0.154$

Tablo 20'de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarının ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerine etkisine göre incelenen çoklu doğrusal regresyon modeli anlamlıdır ( $F_{(5,484)}=17.608$ ,  $p<0.001$ ). Dijital oyun bağımlılık puanlarında olan değişkenliğin %15.4'ü psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği alt boyutları ile açıklanmaktadır. Yaşam doyumu ( $B=0.155$ ,  $t=2.138$ ,  $p<0.05$ ), akademik öz-yeterlik ( $B=-0.398$ ,  $t=-8.189$ ,  $p<0.05$ ) ve sosyal öz-yeterlik ( $B=0.146$ ,  $t=2.506$ ,  $p<0.05$ ) alt boyut puanları dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olarak elde edilmiştir.



Yaşam doyumu ve sosyal öz-yeterlik dijital oyun bağımlılığa etkisi pozitif yönde olup akademik öz-yeterliğin etkisi ise negatif yöndedir. Yaşam doyumu ve sosyal öz-yeterlik puanlarının her birinde ayrı ayrı 1 birimlik artış olduğunda ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık puanlarında sırasıyla 0.155 ve 0.146 birimlik artış olurken akademik öz-yeterlilik puanlarında 1 birimlik artış olduğunda ise ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık puanlarında 0.398 birimlik düşüş olmaktadır.

$\beta$  değişkenlerin önem derecesini gösterir. Buna göre ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarına etkisi en fazla olan değişken akademik öz-yeterlik olurken en az etkili olan ise sosyal öz-yeterlik olarak elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve duygusal öz-yeterlik puanları dijital oyun bağımlılık için anlamlı bir yordayıcı değildir ( $p>.05$ ). Dijital oyun bağımlılığı için kurulan regresyon denklemi aşağıdaki şekildedir:

**Dijital Oyun Bağımlılığı=22.394+ 0.155\*Yaşam doyumu+0.146\*Sosyal Öz-yeterlik-0.398\*Akademik Öz-yeterlik**

## **Tartışma**

Bu bölümde araştırma bulguları ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma***

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda cinsiyetler arasında dijital oyun bağımlılığı konusunda anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda da görüldüğü üzere erkek ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının, kız öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanda yapılan pek çok çalışmada da cinsiyet kavramı incelenen bir değişken olmuştur. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar ile alanyazında yer alan çalışma sonuçları tutarlı olarak kabul edilebilir.

Genel olarak dijital bağımlılıklara bakıldığında kız öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre ve sosyal medyalarını kontrol etme durumlarının yani sosyal medya bağımlılıklarının erkek öğrencilerden; erkek öğrencilerin dijital oyunlara yöneliminin yani dijital oyun bağımlılıklarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu araştırmalarda belirtilmiştir (Mari vd., 2023; Anderson vd., 2017). Bunun yanı sıra kız öğrencilere kıyasla erkek öğrenciler için cinsiyet, dijital oyun bağımlılığı konusunda risk faktörü olabilir. Alanyazını incelendiğinde de pek çok çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Ko vd., 2005; Konkoly Thege vd., 2015; Yang vd., 2023; H.S. Kim vd., 2023; Geniş ve Ayaz-Alkaya, 2023). Erkek öğrenciler arasında oyunlara bağımlılığın daha belirgin olması, sosyal, psikolojik veya kültürel faktörlerle ilişkilendirilebilir.

İngiltere’de yapılmış bir çalışmanın raporunda katılımcı olan çocukların %89’unun video oyunları oynadığı; konsol veya taşınabilir dijital cihazlar aracılığıyla oyun oynamanın erkekler arasında kızlara göre daha yaygın olduğu bilgileri sunulmaktadır (Ofcom, 2023a). Cinsiyetler arasında dijital oyun oynama konusundaki motivasyonlar da farklı olabilir. Erkeklerin oyun oynamadaki başlıca motivasyonları başarı duygusu yaşamak, arkadaş edinmek olmakta iken kızların daha çok zaman geçirmek amacıyla dijital oyunlar oynadıkları araştırmalarca sunulmaktadır (Ko vd., 2005). Cinsiyetlere göre oynanan oyun türlerinde de farklılıklar olmaktadır; "nişancılık" tarzı savaş temalı oyunlar erkekler arasında kızlara göre daha yaygın olmakla birlikte bulmacalar veya bilmece oyunları, kızlar arasında daha yaygın olmaktadır (Ofcom, 2023a).

Kültürel birtakım ögeler de dijital oyun bağımlılığı konusunda cinsiyet farklılıkları oluşturabilir. Aile denetiminin daha çok olduğu kız çocuklarında erkek çocuklara kıyasla daha az dijital oyun oynama davranışı gözlemlenmiştir (Ko vd., 2005). Erkek çocukları, kız çocuklarına kıyasla dijital cihazlara daha fazla erişim ve özgürlüğe sahip olabilmekte, toplum ve aileler tarafından daha az denetlenebilmekte ve sosyal etkileşimlere kıyasla dijital dünyada iletişim kurma ve etkileşimde bulunma konusunda daha fazla ilgili ve aktif olabilmektedirler (Balcı ve Sarıtaş, 2023). Erkekler için bilgisayar oyunlarını oynamak toplumsal anlamda bir

avantaj olarak görülebilirken, kadınlar için böyle bir avantaj olmayabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklere bilgisayarla, makinelerle ilgili meslekleri, kadınlara sosyal ilişkilerle ilgili meslekleri uyum görmesinden kaynaklı farklılıklar oluşabilir.

Bunların yanı sıra erkek çocukların ebeveynlerinin kurallar koyma konusunda kız çocukların ebeveynlerine göre daha fazla eğilim gösterdiği sonucunu sunan araştırmalar da bulunmaktadır (Ofcom, 2023a). Ek olarak kullanılan cihazlar konusunda da farklılıklar bulunmaktadır. Kız çocukları daha çok mobil cihazlarla oyun oynarken erkek çocukları daha çok bilgisayarlar ile oyun oynamaktadırlar (Paik vd., 2017).

Çalışma sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında dijital oyun bağımlılığı konusunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkek ortaokul öğrencilerinin, kız ortaokul öğrencilerine kıyasla daha yüksek dijital oyun bağımlılığı puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, daha önceki çalışmalarda da sıkça gözlenen bir sonuç olmaktadır.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma***

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda sınıf düzeyleri arasında dijital oyun bağımlılığı konusunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Alanda yapılan pek çok çalışmada sınıf düzeyi incelenen bir değişken olmamakla birlikte dijital oyun bağımlılığının yaş ile ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur.

Sınıf düzeyi ve bağılı olarak yaş faktörünün dijital oyun bağımlılığıyla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda istatistiksel farklılıklar bulunmaktadır. Ortaokul ve lise seviyesindeki öğrencilerde sınıf düzeyi yükseldikçe dijital oyun bağımlılığının arttığı sonucuna varılan çalışmaların (Ör: Arslan, 2022) yanı sıra üniversite seviyesinde yapılan bir çalışmada (Arslan ve Bardakçı, 2020), sınıf düzeyi yükseldikçe dijital bağımlılık düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın nedenleri arasında ergenlik döneminin etkilerinin azalması, üniversite

sosyal ortamlarının artması ve üniversiteye gelen öğrencilerin daha olgun bir aşamada olmaları gibi faktörler öne çıkarılmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı ile yaş, aile tipi, günlük ve haftalık oyun saati gibi faktörler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ancak çocukların kendine ait odası olması, bilgisayar/tableti olması, evde internet bağlantısı olması ve ailenin gelir durumu gibi faktörler arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (İçen ve Uysal, 2021). Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan kesitsel bir araştırmanın sonuçları, sınıf seviyesinin yükselmesiyle oyun oynama sıklığının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durumun nedeni olarak, artan akademik baskı ve akran rekabeti nedeniyle diğer aktivitelere daha az zaman ayrılması sunulmuştur (Liu vd., 2017).

Benzer yaş grubundan öğrencilerle yapılan bir çalışmada da yaş ve sınıf değişkenleri ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Şen, 2023). Başka bir çalışmada ise, 7. ve 8. sınıftaki öğrenciler karşılaştırılmış ve dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farkın sınav baskısı ve dolayısıyla dijital oyunlara daha az zaman ayırma, akran rekabeti ve yaşlarındaki farkındalık artışı gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Erkmen ve Hazar, 2023). Dijital oyun bağımlılığı ortalamalarının sınıf düzeyine göre incelendiği bir başka çalışmada 8. sınıf öğrencilerinin 6. ve 7. sınıf öğrencilerinden daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır (Küçük ve Çakır, 2020).

Yaş değişkeni için düşünüldüğünde maruziyet önemli bir faktör olmaktadır. Erken yaşlarda dijital oyunlarla tanışılması, oyun tecrübesinin daha çok olması, sosyal çevrelerinin değişmesi gibi faktörlerle beraber ergenlik döneminde çocukların genellikle ailelerinden daha fazla arkadaş gruplarıyla vakit geçirmesi ve bu gruplar üzerine kendilerine özgü değerler oluşturması dijital oyun oynama davranışını şekillendirebilmektedir (Hazar vd., 2020).

Bazı çalışmalar yaşın artmasıyla birlikte dijital oyun bağımlılığının arttığını göstermektedir. Ancak literatürdeki bazı çalışmalar benzer sonuçlara ulaşışken bazıları farklı sonuçlar elde etmiştir. Bu farklılıklar, ergenlik dönemindeki başarı hırsı, sosyal etkileşim, oyun

mekanlarına erişim gibi faktörlerin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini göstermektedir. Bazı çalışmalar ise yaş ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Özetle sınıf düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki belirlemek zor olmaktadır. Sınıf seviyelerindeki yükselmelerde akademik baskının artmasından dolayı diğer aktivitelere ayrılan zamanın azalması gibi nedenlerle dijital oyun bağımlılığı azalıyor olabilir. Bu sınıf seviyesi değişkeninin, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini dolaylı olarak etkilemesi şeklinde yorumlanabilir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazlara Sahip Olma Süresine Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma***

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının öğrencilerin dijital cihazlara sahip olma süresine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda öncelikle dijital cihaza sahip olma durumu ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Daha sonrasında yapılan analizler sonucunda dijital cihazlara sahip olma süresine göre gruplar arasında dijital oyun bağımlılığı konusunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Dijital cihaza sahip olmayan öğrenciler ile 1-3 yıl dijital cihaza sahip olan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. 1-3 yıl süreyle dijital cihaza sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanı, dijital cihaza sahip olmayanlardan daha yüksek olarak belirtilmiştir. Dijital cihaza 5 yıl ve üzeri sahip olan öğrenciler ile 0-1 yıl ve 3-5 yıl süreyle sahip olan öğrenciler ve hiç sahip olmayan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Öğrenciler arasında 5 yıl ve üzeri dijital cihaza sahip olanların dijital oyun bağımlılığı puanı, diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Alanda yapılan pek çok çalışmada dijital cihazlara sahip olma süresinin incelenen bir değişken olduğu çalışmalara sık rastlanılmamakla birlikte alanyazın incelendiğinde kullanıcıların gün içerisinde geçirdikleri süre değişkeninin daha çok araştırılan bir değişken olduğu görülmüştür.

Günlük yaşam dijitalleşmektedir. Dijital teknolojiler, faydalarının yanı sıra aşırı kullanımın sorunlara neden olduğu modern toplumun bir parçasıdır. Uzun süreli ve sürekli dijital cihaz kullanımının, oyunlara daha fazla erişim sağlayabilme imkanı sunmasının bağımlılık riskini artırabileceği düşünülmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, veriler dijital cihaz sahipliği süreleri arasında ve dijital cihaz sahipliği durumu ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Aile ile gazete eşliğinde kahvaltı yapma gibi eski gelenekler, teknolojinin etkisiyle yerini dijital cihazlarla geçirilen sürelere bırakmaktadır. Dijital cihazlar, aile ve arkadaşlarla geçirilen zamanı değiştirmekte ve dönüştürmektedir. Dünya nüfusunun büyük bir kısmı interneti, sosyal medyayı ve akıllı telefonları sıkça kullanmaktadır (Miksch ve Schulz, 2018). Dijital araçlara sahip olunan süre ve bu araçların günlük kullanımının miktarı dijital bağımlılık düzeyi üzerinde etkili olmaktadır (Balcı ve Sarıtaş, 2023). Erişim kolaylığı, ilgi çekici uygulamalar ve içerikler, internet kullanma süresini arttırmakta ve kullanıcıları dijital cihazları kullanmaya teşvik etmektedir (Öztemel ve Traş, 2023).

Dijital cihazlar oyun oynama davranışında değişikliğe sebep olabilmektedir. Bilgisayar oyunları, telefonda oynanan mobil oyunlardan daha çok para harcanan ve daha çok bağımlılık yapan oyunlar olabilmektedir. Oyun türleri açısından da strateji ve aksiyon oyunlarının tercih edilmesi risk faktörü oluşturabilmektedir (Li vd., 2023).

Tüm dünyanın geçirmiş olduğu korona pandemisi önemli bir araştırma zaman aralığı olmuş ve bu döneme dair pek çok araştırma konusu sunulmuştur. Kişilerin bu dönemde evde geçirdikleri zamanın artması, okul ve diğer kurumların kapalı olması, sosyal etkileşimin azalması gibi durumlar dijital cihazların öneminin, değerinin ve kullanım süresinin değişmesine neden olmuştur. Pandemi sürecinde ergenlerin duygusal sorunları artmış ve bu nedenle dijital cihazları kaçış aracı olarak kullanma davranışlarında artışlar bulunmuştur. Ancak, kaçış yöntemi olarak dijital cihazlarla geçirilen sürenin artmış olması uzun vadede bağımlılık ve daha fazla duygusal sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Hinnah Borges Martins de Freitas vd., 2023).

Kullanıcıların daha fazla dijital cihaza erişimi olması, dijital oyun bağımlılığı riski arttırabilir bir faktör olmaktadır. Dijital cihazlar oyunlara daha kolay erişilmesini sağlayabilmektedir. Ancak bu, bağımlılığı tetikleyen tek faktör değildir; yaş, oyun süresi, aile tipi ve diğer faktörler de etkili olabilir. Örneğin yapılan bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin teknolojik cihazlarla geçirdikleri zaman incelendiğinde, erkek öğrencilerin kızlara göre önemli ölçüde daha fazla ekran karşısında bulunduğu ve bu cihazların kullanım sürelerine bakıldığında büyük çoğunluğunun televizyonla daha çok zaman geçirdiği gözlemlenmiştir (Güneş vd., 2023). Çalışma verilerinin sonucu da uzun süreli dijital cihaz kullanımının dijital oyun bağımlılığı riskini artırabileceğini sunmaktadır. Ancak bu sonuçların daha geniş bir katılımcı grubu ile yapılabilecek çalışmalarla ve daha fazla araştırma ile desteklenmesi gerekebilmektedir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Puanlarının Dijital Cihazları Başlıca Kullanım Amaçlarına Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma***

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının öğrencilerin dijital cihazları başlıca kullanım amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda öncelikle ortaokul öğrencilerinin dijital cihazları başlıca kullanım amaçları ile dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Dijital cihazların kullanım amaçlarının farklılaşması öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olmaktadır.

Daha sonrasında yapılan analizler sonucunda ortaokul öğrencilerinin dijital cihazları başlıca kullanım amaçları ile gruplar arasında dijital oyun bağımlılığı konusunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Dijital cihazı mesajlaşma ve görüntülü konuşma amacıyla kullanan öğrenciler ile diğer amaçlarla kullanan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Mesajlaşma ve görüntülü konuşma amaçlı kullanan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması diğer amaçlarla kullananlardan daha düşük görülmüştür. Benzer şekilde dijital cihazları film ve dizi izleme amacıyla kullanan öğrenciler ile oyun oynamak ve sosyal medyada paylaşım yapmak amacıyla kullanan öğrenciler arasında

dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Film ve dizi izleme amacıyla kullanan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması, diğer amaçlarla kullananlardan daha düşük görülmüştür.

Ortaokul öğrencilerinin dijital cihazları başlıca kullanım amaçları alanda yapılan pek çok çalışmada da incelenen bir değişken olmamaktadır. Ancak alanyazını incelendiğinde farklı amaçlarla dijital cihaz kullanımının bağımlılık ile ilişkili olduğu araştırmalar bulunmaktadır. Aşağıda farklı araştırmalar sunulmaya çalışılacaktır.

Dijital cihazları farklı yaş grupları farklı amaçlarla kullanmakla birlikte ortak amaçlar da bulunmaktadır. Dijital cihazlar genellikle video izlemek, dijital oyunlar oynamak, alışveriş yapmak ve sosyal mecralarda diğerleriyle iletişim kurmak için kullanılmaktadır. Farklı amaçlarla dijital cihaz kullanımları birbirini güçlendirebilmekte ve tamamlayabilmektedir (Hawi vd., 2019).

Fotoğraf çekme, sosyal medya kullanma ve oyun oynama gibi ilgi alanları teknolojik cihazları ve akıllı telefon kullanımının arttırmaktadır (Yılmaz vd., 2023). Dijital oyun bağımlılığının madde bağımlılıklarıyla benzer doğası davranışları da etkileyebilmektedir. Bu özellik, kullanıcıların farklı cihazlar ve farklı cihazları aynı anda kullanma gereksinimine yol açabilmekte ve davranışlar arasında karşılıklı ilişkileri etkileyebilmektedir (Paik vd., 2017).

Dijital oyunlar sosyal etkileşim oluşturan ve bazı oyun türlerine göre sosyal etkileşim de gerektirebilen bir faaliyet olmaktadır. Çocukların oyun oynamalarının ana nedenlerinden biri arkadaşlarıyla vakit geçirmek olmaktadır. Kullanıcılar oyun oynarken tanıdıkları insanlarla sohbet etmekte ve bu sohbetler birebir tanıdıkları insanlarla olabileceken o an oyunda tanıştıkları, daha önceden tanımadıkları insanlardan da oluşabilmektedir (Ofcom, 2023a). Farklı cihazlar farklı ihtiyaçlara hizmet edebilmektedir. Örneğin bilgisayarda oynanan dijital oyunlar belirli bir ortam gerektirirken görsel ve işitsel efektler sağlama ve uzun oyun süreleri sunma potansiyeline mobil cihazlardan daha çok sahiptir ancak mobil cihazlar taşınabilirlik ve kullanılabilirlikleri nedeniyle oyun oynamayı kolaylaştırabilmektedirler (Paik vd., 2017).



İngiltere’de yapılan bir araştırma, 3-17 yaş arası çocukların %96’sının video paylaşım siteleri ve uygulamalarında video izlediğini, gençlerin yarısından fazlası (%58), canlı yayınlanan video içeriğini izlediğini, 16-17 yaş grubunda bu oran %80’e çıktığını belirtmektedir (Ofcom, 2023b). Bu videolar diziler, kurmaca videolar olabildiği gibi oyunlarla ilgili videolar da olabilmektedir. Bunun yanı sıra dijital oyunları oynayan bireylerde, diğer oyuncuların oyun stratejilerini izlemek gibi aktivitelerin, saldırgan davranışların gelişmesine katkı sağlayabildiği araştırmalar da mevcuttur (Ör: Yılmaz vd., 2023).

Farklı amaçlarla dijital cihaz kullanımı dijital oyun bağımlılığını etkileyebilmektedir. Teknolojik cihazların ilgi alanlarını ve bağımlılığı nasıl etkilediği üzerine yapılan araştırmalar, cihaz kullanımının bağımlılık ve sosyal etkileşim üzerindeki rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca, farklı cihazların farklı ihtiyaçları karşılayabileceği ve teknolojik ilerlemeler oyun oynama davranışını zaman ve mekân koşulları açısından kolaylaştırabilmektedir.

### ***Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu İle Öz-yeterlik Ölçeği Puanlarının Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordama Durumuna İlişkin Tartışma***

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanlarının psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile öz-yeterlik ölçeği genel düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. İlk olarak, çoklu bağlantı problemi kurularak bağımsız değişkenler arasında yüksek bir ilişkinin olup olmadığı kontrol edilmiş ve tablo değerleri incelendiğinde bağlantı probleminin bulunmamaktadır. Bu sonuçlar göre bağımsız değişkenlerin birbirleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olmadığını ve regresyon analizinin geçerli olduğunu göstermektedir

Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyi, bağımsız değişkenler olan psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik ölçeği alt boyutları tarafından açıklanmaktadır. Bağımsız değişkenlerin etkisi değerlendirildiğinde, yaşam doyumu, akademik öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik (alt boyut puanlarının dijital oyun bağımlılığı için anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve duygusal öz-yeterlik puanlarının ise dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Değişkenler ve alt boyutlar arasında akademik öz-yeterlik en fazla etkiye sahip değişken olarak bulunmuştur. Bulgulara göre akademik öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi diğer faktörlere göre daha büyük ve negatif yönlüdür. Akademik öz-yeterlik puanlarının artması, dijital oyun bağımlılığı düzeyini azaltmıştır. Benzer şekilde yaşam doyumu ve sosyal öz-yeterlik puanlarının artması, dijital oyun bağımlılığı düzeyini artırmıştır.

Çalışmanın bulguları akademik öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığı üzerinde negatif bir etkisi olduğunu, yaşam doyumu ve sosyal öz-yeterliliğin ise pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular kişiler kendilerini akademik konularda daha yetkin hissettikçe, dijital oyunlara olan bağımlılıklarının azalma eğiliminde olduğu; kişilerin yaşam doyumu arttıkça veya kendilerini sosyal konularda daha yetkin hissettikçe, dijital oyunlara olan bağımlılıklarının da artma eğiliminde olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bu sonuçların dijital oyun bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkilerin karmaşık olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin yaş grubunda araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri etkileyebilecek başka faktörlerin bulunabilir. Örneğin, sosyal destek, aile yapısı, eğitim düzeyi gibi faktörler ilişkileri etkileyebilir olabilir.

Araştırmanın değişkenleri pozitif psikoloji kuramına ilişkin kavramlardan seçilmiştir. Ortaokul öğrencilerinde bu kavramlara dair çalışmaların yapılması önleyici ve müdahale edici rehberlik çalışmaları için yardımcı olabilir. Nitekim pozitif psikolojiyi öne çıkaran bir yönü de önleme çalışmalarıdır. Psikolojinin psikolojik zorlukları incelemeyi ve tedavi etmeyi amaçlayan patoloji odaklı yaygın görüşleri önleme konusunda başarılı olamazken cesaret, geleceğin zihniyeti, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş etiği, umut, dürüstlük, sebat ve akış ve içgörü kapasitesi gibi pozitif psikoloji kavramları önlemede kullanılmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu nedenlerle dijital oyun bağımlılığının bu kavramlarla ele alınarak gündelik hayattaki işlevselliğinin incelenmesi önemli olabilir.

Dijital oyun bağımlılığı, farklı psikolojik etkilere sahip olabilir. Örneğin, bağımlılığın derecesine bağlı olarak kişinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi değişebilmektedir. Daha hafif

düzeyde bağımlılık, kişinin sosyal etkileşimlerini artırarak yaşam doyumunu artırabilirken, aşırı bağımlılık daha izole bir yaşam tarzını teşvik edebilmekte ve yaşam doyumunu azaltabilir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu ve öz-yeterlik değişkenlerinin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisine dair ortaokul öğrencilerine yönelik çalışmalara çok fazla rastlanmamıştır. Aşağıda alanyazınındaki çalışmaların sonuçları verilerek bulgular tartışılmıştır.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin duygusal, zihinsel ve sosyal olarak genel olarak olumlu bir durum içinde olmalarını ifade etmektedir. Bu durum fiziksel ve ruhsal sağlık, olumlu-olumsuz duyguların ve düşüncelerin kabulü ve dengeli yaşanması, kişilerin hayatlarından duydukları tatminleri, destekleyici yakın sosyal etkileşimlere sahip olmaları, yeteneklerine güvenmelerine ve başarılarına inanmaları, kendini gerçekleştirme çabaları vb. faktörlerden etkilenmektedir. Çalışmanın genelinde de açıklanmaya çalışıldığı üzere psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu ve öz-yeterlik kavramları birbirinden ayrılmamakta ve birbirilerini karşılıklı olarak etkilemektedirler.

Yaşamdaki zor durumlarla baş etme, duyguları düzenleme, stresli yaşam olaylarının etkilerinden kaçınma ve negatif duygudurumu hafifletebilme amacıyla dijital oyunlara yönelme davranışı baş etme stratejileri gibi düşünülebilse de dijital oyun bağımlılığının risk faktörü olmakta ve bağımlılığın potansiyelini oluşturabilmektedir (Bender vd., 2020). Örneğin korona virüsü pandemisi süreci insanların dijital eğlence tüketimini etkilemiştir. Bir araştırmada eve kapanmaların kişilerin hem dijital cihazları toplam kullanma sürelerini hem de eğlence amacıyla bu cihazları kullanma oranlarını arttırdığı ve salgın sırasında bağımlılık davranışlarını sergileyenlerin daha sonraki süreçlerde de bu bağımlılıkları devam ettirmesinin olası olduğu sonucuna varılmıştır (Li vd., 2021).

Oyunlar kişilere eğlenceli geliyor olabilir ve gündelik hayatın eğlenceli olmayan deneyimlerinden ve sorumluluklarından uzaklaşmak isteyenler için kaçış sunuyor olabilir. Gündelik streslerden veya zorluklardan kaçmak isteyen kişiler oyunlara yöneliyor olabilir. Oyunların dikkat dağıtıcı etkisi kısa vadede yaşam stresi oluşturan konulardan uzaklaşılması durumlarında başarılı bir başa çıkma stratejisi olarak görülse de stresli durumların aslının

bilinmemesi, gerçeklerden uzaklaşılması ve dolaylı olarak durumu sürdürmesi ve/veya daha kötü hale getirmesiyle uzun vadede başarılı olamamaktadır (Bender vd., 2020). Yapılan bir sistematik araştırmada COVID-19 sresindeki eve kapanmalarda dijital oyun oynamanın stres, kaygı ve depresyon üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalar incelenmiş ve dijital oyunların stres, kaygı, depresyon ve yalnızlığı hafiflettiği ancak ergen ve erkek katılımcılarda risk faktörü oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pallavicini vd., 2022).

Depresyon söz konusu olduğunda farklı sonuçları olan çalışmalar da bulunmaktadır. Yalnızlık ve depresyon ilişkili olmakla birlikte kişilerin yaşadıkları depresyon bazı durumlarda sosyal olarak yaşamlarıyla ilgili olmayabilmektedir. Bu da düşünce çalışmalarla desteklenmektedir (Caplan, 2003; Jeong vd., 2017). Depresyon ve yalnızlık gibi duygusal durumlar söz konusu olduğunda kişiler yüz yüze ilişkiler yerine dijital cihazların sağladığı etkileşimlere yönelebilir. Ancak dijital cihazlardan sağlanan etkileşimin aşırılığı, yalnızlık ve depresyonun artmasına ve sosyal işlevselliğin bozulmasına neden olabilir. Depresyon, yalnızlık, kaygı gibi durumlar dijital oyun bağımlılığının hem nedeni hem de sonucu olarak karşılaşılabilecek durumlardan olabilir.

Dijital oyunlar, oyuncuların sosyal yaşama katılımını azaltabilir ve gerçek insanlarla kurulacak ilişkilere engel olabilir. Yanı sıra çok oyunculu oyunlar, bireylerin evrimii arkadaşlar edinmelerine ve iletişim kurlmalarına olanak tanıyabilir. Bu sosyal bağlantılar, oyunlara olan bağımlılığı arttırabilir. Pek çok çalışmanın incelendiği bir analizde diğer oyun türlerine kıyaslandığında MMORPG'lerin diğer oyun türlerine kıyasla dijital oyun bağımlılığıyla daha yüksek anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkisi bulunmuştur (King vd., 2017).

Dijital oyunlarda oyuncuların kendi isteklerine göre şekillendirebildiği avatarların varlığı oyunlara bağımlılığı arttırabilen bir özelliktir. Kişilerin gerçek hayatta bedenlerinden veya görünüşlerinden memnun olmamaları, bunu avatarlar aracılığıyla telafi edebilmeleri ve kurdukları bağ dijital oyun bağımlılığının riskini arttırabilmektedir (Servidio vd., 2023). Benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle evrimii dijital oyunlar, güçlü, zeki ve ideal bir benlik arayışıyla

kişisel imajlarının güçlenmesini sağlayabilmekte, bu da özellikle erkek kullanıcılarda bağımlılık riskini artırmaktadır (Ko vd., 2005).

Oyunların yapısı ile ilgili faktörler, oyuncuların kişisel özellikleri ve oyun durumunda çevreyi şekillendiren faktörler dijital oyun bağımlılığını etkiliyor olabilir. Bu faktörlerin tek başına varlıkları dijital oyun bağımlılığı oluşması için yeterli değildir; düzensiz ve işlevsel kalıplar halinde birbirleriyle beraber bulunmaları dijital oyun bağımlılığına yol açabilmektedir (Király vd., 2023). Bireysel farklılıklar oyun türlerine gösterilen bağımlılık davranışlarını etkileyebilmektedir. Cinsiyet, yaş, kişilik ve psikopatoloji gibi bireysel farklılıklarla birlikte kişilerdeki nörobiyolojik özellikler veya bu özelliklerin komorbit doğası bağımlılık konusunda rol alabilmektedir. Tüm bu durumların yanında alışkanlık ve davranış kalıpları da bağımlılıkla ilişkilendirilmektedir (King vd., 2017).

Oyunlar, başarıları, sıralamaları ve ödülleri vurgulayarak oyuncuların başarı duygusu yaşamalarını teşvik ediyor olabilir. Oyunların, rastgele ödüller sunabilmesi oyuncuların bir sonraki büyük ödülü kazanma umuduyla oynamalarına neden olabilir. Oyuncular, daha fazla bağlandıkça oyunla ilgili daha özelleşmiş ödül tercihleri geliştirmektedirler. Oyun zamanını artırma ihtiyacı, oyunda ilerledikçe gelişen ve değişen, daha yüksek hale gelebilen oyun standartlarını karşılamak amacıyla oynamanın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (King vd., 2017).

Oyunların yapısı, bireylerin kişisel özellikleri ve oyun durumundaki çevresel faktörler, dijital oyun bağımlılığını etkileyebilmektedir. Tüm bu faktörlerin tek başına varlığı, bağımlılığı oluşturmak için yeterli olmamaktadır, bu faktörlerin düzensiz ve işlevsel kalıplar halinde bir araya gelmeleri bağımlılığa yol açabilmektedir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı gelişiminde oyun türü ve kişilik özelliklerinin etkili olduğu görülmektedir.

Dijital oyunlara bağlı olarak kişilerin sosyal yaşamlarındaki davranış değişiklikleri psikolojik iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını ve sosyal öz-yeterliklerini olumsuz etkileyebilir. Dünya genelinde en çok oynanan oyunlar saldırganlık unsurlarının baskın olduğu savaş, rakip öldürme hedeflerini içeren çok katılımcılı çevrimiçi oyunlar olmaktadır. (Sportsmonkie 2023).

Dijital oyunlar yapıları gereği bireyleri gerçek hayattaki ilişkilerden uzaklaştırabilir; aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarıyla iletişim eksikliği yaşanabilir. Ek olarak saldırganlığın kişilerarası etkileşimde zorluklar oluşturması saldırgan davranışlar gösteren kişilerin çevrimiçi oyunlara bağlanmalarına neden olabilir. Saldırgan tavır, sosyal ilişkileri olumsuz etkileyerek izolasyona neden olabilmektedir. Sonuç olarak, agresif kişiler çevrimiçi oyunlara yönelerek sosyal eksikliklerini giderme eğiliminde olabilmekte, bu da dijital oyun bağımlılığını artırabilmektedir (Jeong vd., 2017).

Kişilerin sosyal etkileşim için tercih ettiği yöntemler de dijital oyun bağımlılığını etkileyen faktörlerden olabilir. Genellikle yalnızlık çok daha belirgin olarak iletişim yetersizliği ile ilişkili olduğundan dijital bağımlılıkların gelişmesinde rol oynayabilmektedir (Caplan, 2003). Saldırganlık temalı dijital oyunların oynanması, saldırgan davranışlar gösteren kişilerin dijital oyunlara bağlanmalarına neden olabilir. Saldırganlık dolaylı yollarla sosyal izolasyona neden olabilir. Sosyal izolasyonun getirdiği yalnızlık kişilerin psikolojik iyi oluşlarının, yaşam doyumlarının ve sosyal öz-yeterliklerinin azalmasına neden oluyor olabilir. Ayrıca yapılan çalışmalar incelendiğinde saldırganlık hem dijital oyun bağımlılığına yol açabilen bir etken hem de dijital oyun bağımlılığı sonucunda çıkan yalnızlık, mutsuzluk, arkadaşlık ilişkilerini etkileme vb. durumlarda etkisi olan bir faktör olmaktadır (Tarlacı ve Özbakırcı, 2023; Yılmaz vd., 2023; Hinnah Borges Martins de Freitas vd., 2023; Mahamid ve Bdier, 2020; Küçük ve Çakır, 2020; Sözen, 2019; Balıkçı, 2018; Denizci Nazlıgöl vd.,2018; Mehroof ve Griffiths, 2010; Gentile vd., 2009).

Yalnızlık, dijital oyun bağımlılığını arttırabilen bir faktör olmaktadır ve sosyal katılımın azalması, dijital oyun bağımlılığını arttırıyor olabilir. Kişiler yaşadıkları stresi hafifletmek ve ihtiyaçlarını gidermek için oyunlara yöneliyor olabilirler. Oyunların diğer insanlarla iletişime geçmekten daha kolay bir şekilde bağlanma imkânı sunabilmesi sosyal temasın yerini tutabilmesine ve bağımlılığa neden olabilmesine yol açmaktadır (Jeong vd., 2017). Daha az sosyal destekçiye sahip olan kişiler, internete ve internetle beraber gelen eğlenceli zaman geçirme aktivitelerine bağımlılık konusunda risk altında bulunmaktadır (Li vd., 2021).

Depresyon ve yalnızlık gibi durumlar, bireyleri yüz yüze etkileşim yerine dijital cihazlar aracılığıyla sağlanan çevrimiçi etkileşimlere yönlendirebilmektedir. Bu tür etkileşimler, ödüllendirici ve daha az tehditkâr olarak algılanabilir. Ancak aşırı çevrimiçi etkileşim, yalnızlık ve depresyonun şiddetlenmesine, sosyal işlevselliğin bozulmasına neden olabilmektedir (Caplan, 2003). Destekleyici sosyal etkileşimlerin azalıyor olması kişilerin psikolojik iyi oluşlarını, yaşam doyumlarını ve sosyal öz-yeterliklerini olumsuz yönde etkiliyor olabilir.

Mevcut çalışma Türkiye'nin en kalabalık büyükşehirinde yapılmıştır. Şehrin bazı kesimlerinde çocuklar fiziksel oyunlar oynama imkanına sahip olabilirken kalabalık, şehirleşme, uygun alan yetersizliği, betonlaşma gibi nedenle pek çok çocuk genellikle kapalı mekan oyunları oynamak durumunda kalıyor olabilir. Bu durum, çocukların akranlarıyla sosyal ilişkiler kurma, etkileşime girme, akranlardan öğrenme ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilme gibi durumları zorlaştırıyor olabilir.

TÜİK verilerine göre Türkiye'de ailelerin tek çocuk sahibi olma durumu artmakta, 2008 yılında ortalama 4 kişi ile kurulan ailelerin yerini 2021 yılında ortalama 3,23 kişilik aileler almaktadır (2021). Bu veriler ebeveynlerin tek çocuk sahibi olma kararlarını sonuçları şeklinde yorumlanabilir. Kardeş sahibi olmayan çocukların muadillerine kıyasla dijital oyunlarla daha çok ilgili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Karaca vd., 2020). Kardeşi olmayan çocuklar, şehirleşmenin de getirdiği olumsuz sonuçlarla yaşitlarından fiziksel anlamda kopuk bir şekilde büyüyor ve karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarının yerini dijital oyunlarla dolduruyor olabilirler. Uzun vade de dijital oyunlarda geçirilen süre diğer dezavantajların varlığıyla oyuncuların eksik kaldıkları sosyal hayata katılımlarını, gerçek insanlarla kurabilecekleri bağları azaltabilir.

Ergenlerle yapılmış bir çalışma, sosyal kaygı düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı puanlarının arttığını ayrıca dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerde, olmayanlara göre sosyal kaygı düzeyi ve belirtilerinin daha yoğun olduğunu göstermiştir (Geniş ve Ayaz-Alkaya, 2023). Sosyal katılımın az olması, interaktif olmayan sosyal ilişkilerden kaçınma sosyal fobinin oluşmasına neden olabilir ve oyuncuların dijital oyun bağımlılığı düzeylerini de arttırıyor olabilir.

Bunun yanı sıra dijital oyunlara bağımlılık gösteren kişilerde diğer kişilerden yardım isteme davranışı da seyrek görünen bir davranış olmaktadır (Konkolý Thege vd., 2015). Dijital oyun bağımlılığının kişiyi yalnızlaştırabilmeye yol açan yapısı, bireylerin duygusal, zihinsel ve sosyal olarak genel olarak olumlu bir durum içinde olmalarını baltalayabileceği gibi olumlu-olumsuz yaşadıkları tüm duyguları kabul edebilmeleri, bu duyguların dengede yaşayabilmeleri, destekleyici sosyal etkileşimler oluşturabilmelerini de olumsuz etkiliyor olabilir. Bu alanlarda yaşanan eksiklikler kişilerin psikolojik iyi oluşlarını azaltabilir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarında akademik öz-yeterlik en fazla etkiye sahip değişken olarak bulunmuştur. Akademik öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi diğer faktörlere göre daha büyük ve negatif yönlüdür. Dijital oyun bağımlılığı, okul veya iş performansını olumsuz etkileyebilir. Odak eksikliği ve zaman yönetimi sorunlarının yaygınlaşmasına yol açabilir.

Dijital oyunlar gerçek hayattaki stresli durumlardan kaçış sağlayabilmesiyle bağımlılığa neden olabilir. Akademik stresten kaçış için de dijital oyunlar kullanılabilir. Yapılan bir çalışma akademik stresin dürtüsellik ve depresyon aracılığıyla dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili olduğunu sunmaktadır (Mun, 2023). Akademik stres patolojik oyun oynamayı teşvik edebilmektedir. Akademik stres sonucu yaşanabilen olumsuz duygudurumunun azaltılması kişilerin dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir. Akademik stres, olumsuz duygudurumu azaltma aracılığıyla dijital oyun bağımlılığına yol açabilen bir olgu olabilmektedir (Mun ve Lee, 2023).

Ayrıca, akademik stresin de dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Özellikle akademik stresin dürtüsellik ve depresyon aracılığıyla dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilendirildiği bulunmuştur. Bu nedenle, psikolojik ve duygusal faktörlerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde karmaşık bir etkileşim içinde olduğu söylenebilir.

Duygularını net bir şekilde ifade edememe, olumsuz algılanan duygusal tepkileri yanıtlamakta zorlanma, duygu düzenleme zorlukları yaşama vb. davranışların dijital oyun bağımlılığına dair semptomlarla ilişkili olduğu araştırmalarla saptanmıştır (Bender vd., 2020).



Araştırmalar günlük yaşamlarında düşük özsaygıya ve düşük yaşam doyumuna sahip olan erkek ergenlerin evrimii oyunlara daha fazla bağımlı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca ilerleyen yaş da erkeklerde bir risk faktörü olabilmektedir (Ko vd., 2005).

Ergenlerle yapılan bir çalışmanın sonuçları heyecan, zevk alma, kontrollü ve güçlü hissetme duygularının oyuncuların akış deneyimlerine katkı sağladığı; oyuncuların oyun içindeki yetkinliklerinin akış deneyimi oluşturduğunu ve akış deneyimlerinin oyun memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini sağlamakta olduğunu göstermiştir (Albatati vd., 2023). Ancak bazı çalışmalar řu sonuçları da göstermektedir ki kendilerini dijital oyunlara bağımlı olarak tanımlayan kişiler de dahil olmak üzere oyun oynayan kişilerin çoğu oyun oynadıkları zamanın artmasına yönelik ihtiyaçları olmadığını ve oyun oynarken geçen zamanın vakit kaybı olduğunu düşündüklerini belirtmektedirler (King vd., 2017). Tıpkı obsesif kompulsif bozuklukta olduğu gibi oyun oynamanın motivasyonu olarak kontrol etme duygusu da bir başa çıkma işlevi görmektedir (Wan ve Chiou, 2006).

Dijital oyun bağımlılığının diğer dijital bağımlılıklarla ilişkisi kurulabilir. Kullanıcılar özellikle dijital oyunlarına karşı yoğun bir tutku ve bağımlılık geliştirmekle birlikte internet kaynaklı yeni davranışlara da yöneliyor olabilir. Dijital oyunların pek çoğu internet bazlı oyunlardır. Kişiler dijital oyunları oynarken interneti aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmayı sürdürebiliyor olabilir.

Oyunlar, kişilere sosyal medya sitelerinde olduğu gibi kendini paylaşma, içerik üretme imkanı tanıyor olabilir. Dijital oyunların farklı cihazlarla oynanabiliyor olması, mobil ve zamansız olması da bağımlılık etkisi oluşturuyor olabilir. Yanı sıra oyun içi satın almalarla dijital oyun oynayan kişiler hem alışveriş bağımlılığına hem de oyunlarda alışveriş yapabilmenin yeterliliklerine yönlendiriliyor olabilir. Oyun içi alışverişlerin yanı sıra bazı oyunlarda günlük hediyelerin verilmesi, çarkların olması, belli bir ücret karşısında sürpriz hediyelerin verilmesi kumar davranışına benzetilebilir ve kumar bağımlılığının bir yansıması olarak düşünülebilir. Oyunlarda ilgi çekici olması açısından pornografik ögelerin kullanılıyor olması pornografik ögelere maruz kalmaya ve uzun vadede pornografi bağımlılığına yol açabilir.

Özetle dijital oyunlarda, kullanıcılara oyunların yapısında sunulan ilgili davranışlar ve görevler internet, alışveriş, kumar, pornografi gibi diğer dijital davranışsal bağımlılıkların karakteristik davranışlarını içerebilir. Pek çok farklı davranışsal bağımlılığa dair öğelerin dijital oyun bağımlılığında gözlenebilir olması kişisel, psikolojik, duygusal ve sosyal anlamda kişileri olumsuz etkileyebilir. Bu içerikler maruziyeti doğurarak kullanıcıların diğer bağımlılıklara da yönlenmesine neden olabilir. Bu da dijital oyunlar ve dijital oyun bağımlılığının kişileri hayatlarının pek çok yönden etkileyebiliyor olacağını gösterebilir.

Özetlenecek olursa dijital oyun bağımlılığı, duygusal ifade eksikliği, olumsuz duygusal tepkilere zayıf yanıt ve duygu düzenlemesi gibi psikolojik faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Özellikle düşük özsaygı ve yaşam doyumu seviyelerine sahip erkek ergenlerin bu tür bağımlılığa daha yatkın olduğu bulunmuş ancak oyun oynayan kişilerin çoğunun oyun sürelerini artırmaya ihtiyaç duymadığı ve bu süreleri vakit kaybı olarak gördükleri de gözlemlenmiştir. Ayrıca, çocukluk dönemi deneyimleri, depresyon, kaygı ve olumsuz inançlar gibi psikolojik faktörlerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olabileceği ve aile bağları ile uyumun bağımlılığı etkileyebileceği belirtilmiştir. Dijital oyunlar, kısa vadede stresle başa çıkma aracı olarak kullanılsa da uzun vadede gerçek hayat ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve bu bağımlılığın nedenleri oldukça karmaşık ve çok yönlü olabilir.

Dijital oyun bağımlılığı genellikle psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir. Oyunlar, gerçek dünyayla etkileşimi azaltabilir ve duygusal dengeyi bozabilir ancak dengeyi sağlayarak oyunları eğlence ve rahatlama amacıyla kullanmak, psikolojik iyi oluşu arttırabilir. Dijital oyunlar, başarı hissi ve takım çalışması gibi faktörlerle öz yeterliliği artırabilir ancak dijital oyun bağımlılığı, gerçek dünya başarılarına odaklanmayı azaltabilir, öz yeterliliği olumsuz etkileyebilir. Aynı zamanda, düşük öz yeterlilik duygusu, bireyleri kaçış amacıyla oyunlara yönlendirebilir.

## Bölüm 5

### Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde araştırma problemi ve alt problemlere ilişkin analizlerden elde edilen sonuçlar özetlenmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazına katkı sağlayabilecek önerilerde bulunulmuştur.

#### Sonuçlar

- Bu çalışmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik boyutlarının ve alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığını yordayabileceğini ve belirli özellikleri tanımlamayı kolaylaştırabilmektedir.
- Araştırmanın sonuçları cinsiyetlerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmanın sonucunda erkek ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamalarının kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırmada yapılan analizlerce sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin dijital cihaza sahip olma süresine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle 1-3 yıl süre ile dijital cihaza sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları hiç sahip olmayanlara göre daha yüksektir. Aynı şekilde 5 yıl ve üzeri süre ile dijital cihaza sahip olan öğrencilerin puanları da diğer gruplara göre daha yüksektir.
- Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin dijital cihazlarını başlıca oyun oynamak, sosyal medya paylaşımları yapmak, mesajlaşma ve görüntülü konuşma, film-dizi izlemek gibi amaçlarla kullanmaları, dijital oyun bağımlılığı puanları üzerinde etkili olmaktadır. Özellikle mesajlaşma ve görüntülü konuşma amacıyla kullanım, diğer amaçlara göre daha düşük dijital oyun bağımlılığı puanlarıyla ilişkilendirilmiştir.

- Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, genel öz-yeterlik puanları dijital oyun bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olmuştur. Öz-yeterlik puanlarındaki artış, dijital oyun bağımlılığı puanlarında düşüşle ilişkilendirilmiştir. Ancak, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanlarının dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.
- Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyumu, akademik öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik alt boyutları dijital oyun bağımlılığı için anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Yaşam doyumu ve sosyal öz-yeterlik puanlarının artışı, dijital oyun bağımlılığı puanlarında artışla ilişkilendirilmiştir ancak akademik öz-yeterlik puanlarının artışı, dijital oyun bağımlılığı puanlarında düşüşle ilişkilendirilmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma, 10-14 yaş arası çocukların dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik kavramları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Yapılan bu analizler, öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı üzerinde cinsiyet, dijital cihaz sahipliği süresi, cihaz kullanım amacı ve öz-yeterlik gibi faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler, dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesinde yardımcı olabilir.

Çalışmada pek çok sınırlılık mevcuttur. Benzer çalışmaların incelenmesiyle beklenen sonuçlara ulaşılmıştır ancak daha çok sayıda katılımcı ile yapılacak çalışmalar ile sonuçların yeniden gözden geçirilebilir olduğu düşünülmektedir. Çalışma sürecinde yalnızca katılımcıların öz bildirim ölçümleri kullanılmıştır ve katılımcılar kolaylık örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırma kesitsel ve betimleyici bir çalışma olarak planlanmış ve uygulanmıştır. Bu koşullar sonuçların klinik çıkarımlarını sınırlamaktadır. Ayrıca dijital cihazları kullanım konusunda veriler toplanırken öğrencilere “kendilerine ait cihazlar” belirtmesi yapılsa da öğrencilerin anne ve babalarının cihazlarını kullanmış olabilecekleri ve soruları bu şekilde cevaplamış olabileme ihtimalleri de bulunmaktadır. Bu da bir öz bildirim sınırlılığı olarak belirtilebilir. Yine de çalışmadan elde edilen sonuçların, bu yaş grubundaki çocukların dijital medya kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabileceği

düşünülmektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri daha derinlemesine inceleyerek, daha kapsamlı sonuçlara ve önerilere ulaşma konusunda bize yol gösterebilir.

Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik kavramlarının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkileri konusundaki bu çalışmanın bulgularının hem ebeveynlerin hem de eğitimcilerin dikkatini çekmesi gerektiği düşünülmektedir. Çocukların sağlıklı gelişimi için, dijital oyunların kontrollü bir şekilde kullanılmasının teşvik edilmesi gerekmektedir. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocukların dijital oyun kullanımına dair sağlıklı sınırlar koymalarının ve çocukları alternatif etkinliklere yönlendirmek için çeşitli stratejiler geliştirmelerinin dijital oyun bağımlılığının etkilerini ortadan kaldırma konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Her kişi kendine has ve biriciktir. Herkesin dijital oyunlarla kuracağı bağlar, bağımlılık yaşayıp yaşamayacağı kendi kişisel özellikleri de dahil olmak üzere pek çok etkene bağılı olmaktadır. Bağımlılık psikolojik ve sosyal destek yardımıyla aşılabilecek bir durumdur. Bağımlılık konusunda her ne kadar kişilerin yardım arama davranışı az olsa da uygun ve sağlıklı yönlendirmelerle ruh sağlığı profesyonellerinden alınacak yardımların faydalı olabilmektedir.

## **Öneriler**

Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgular ile tartışma bölümünden hareketle, araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılara yönelik öneriler sunulmuştur. Bu önerilerin, dijital oyun bağımlılığının etkilerini azaltmak ve bu sorunla başa çıkmak için farklı paydaşların bir araya gelmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Gelecekteki araştırmaların, bu ilişkileri daha iyi anlamamıza ve daha etkili önlemler geliştirmemize yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

### ***Araştırmacılara Yönelik Öneriler:***

- Bu çalışmanın bulguları, araştırmacılara dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi için bir bakış açısı sunmaktadır. Daha büyük katılımcı gruplarıyla

yapılacak çalışmaların, sonuçları daha güvenilir hale getirebileceği düşünülmektedir.

- Kesitsel ve betimleyici çalışmaların ötesine geçerek, dijital oyun bağımlılığı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde incelemek için boylamsal ve derinlemesine çalışmalar yapılabilir.
- Dijital oyun bağımlılığını etkileyen faktörler çok çeşitlidir ve bu faktörlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin araştırılması iyi olabilir. Bu nedenle, araştırmacılar ve profesyoneller, diğer değişkenleri (örneğin sosyal destek, aile yapısı) dikkate alarak daha kapsamlı bir bakış açısı geliştirilmesine katkıda bulunabilirler.

#### ***Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler:***

- Dijital oyun bağımlılığı, özellikle ergenlik öncesi, erinlik dönemdeki çocuklar için ciddi bir sorun olabilir. Bu nedenle, eğitimciler ve diğer alan çalışanları, dijital oyun bağımlılığının belirtileri, etkileri ve önlenmesi konusunda bilgilendirici eğitimler vermelidir. Hem ergenlere hem de ebeveynlere dijital oyun bağımlılığı konusunda eğitim vermenin ve farkındalık oluşturmanın önemli olduğu düşünülmektedir.
- Dijital oyun bağımlılığının belirtilerinin neler olduğu, etkilerinin neler olabileceği ve nasıl önlenmesi gerektiği konularında bilgi sahibi olmanın ilk olarak sorunu tanımada sonrasında da bilinç kazanılması konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.
- Eğitimciler, dijital oyun bağımlılığına karşı farkındalık yaratmak ve bu konuda eğitim vermek için yaş gruplarına uygun materyaller geliştirebilirler.
- Çalışmanın sonuçları psikolojik iyi oluşun dijital oyun bağımlılığını azaltıcı bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek için psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.

- Çalışmanın sonuçları akademik öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığını yordadığını olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, öğrencilere akademik başarılarını artırma konusunda destek olunmalıdır.
- Çalışmanın sonuçları sosyal öz-yeterliliğin, dijital oyun bağımlılığını yordadığını göstermektedir. Bu nedenle, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik programlar ve etkinlikler düzenlenmelidir. Dijital oyunlar haricinde çocukların sosyal öz-yeterliliklerini geliştirebileceği fiziksel aktiviteler, akran ilişkileri geliştirilmelidir.
- Bağımlılık konusunda risk faktörü oluşturabilecek oyunlardan ziyade çocuk ve ergenlerin yaşlarına uygun psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri oyunlara teşvik edilmeleri faydalı olabilmektedir. Çok daha küçük yaş gruplarında eğitici ve zeka geliştirici oyunlar, ergen yaş grubunda sosyalliğin, ait olma ihtiyaçlarının veya sorumluluk alma gibi davranış öğrenmelerinin karşılanabileceği oyunların faydalı olabileceği düşünülmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, çocuk ve ergenlerin ihtiyaçlarının karşılanacağı tek kaynağın dijital kaynaklar olmamasına dikkat edilmesidir. Bağımlılık oluşmadan dijital tüketimin sağlanması için kontrol önemli bir faktör olmaktadır.
- Yaşlarına uygun oyunlar ve alternatif etkinliklerle çocukların ve gençlerin sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olmanın dijital tüketimleri bağımlılık boyutuna getirmeden sağlıklı sınırlarda dijital tüketim kavramının öğretilmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

### ***Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler:***

- Politika yapıcıların, dijital oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik önlemler alması gerektiği düşünülmektedir. Bu önlemlerin, ebeveynlerin ve çocukların dijital oyun kullanımını kontrol etmelerini teşvik etmek, yaşa uygun oyunları teşvik etmek ve bilinçli tüketimi artırmak gibi konuları içermesinin yararlı olabilecektir.

- Çocuk ve ergenlerin, ayrıca ebeveynlerin ve çocuklarla ilgilenen başta öğretmenler olmak üzere alan çalışanlarının ruh sağlığı profesyonellerine ulaşımı kolaylaştırmak için destek ve kaynaklar sağlanması gerektiği düşünülmektedir.
- Okullar çocukların gün içerisinde daha çok zaman geçirdiği, büyük ölçüde sosyal yaşamlarını oluşturdukları yer olmaktadır. Çocukların oyun ihtiyaçlarının karşılanması, spor ve sanatsal etkinliklere katılmaları gibi konularda imkanlar oluşturulması ve öğrencilerin bu etkinliklere katılımının teşvik edilmesi dijital oyunlara duyulan ihtiyacı azaltabilir ve dijital oyunlardan elde edilen kazançların farklı kanallardan sağlanması gibi durumları meydana getirebilir.

#### ***Ebeveynlere Yönelik Öneriler:***

- Aile ve arkadaşlık ilişkileri dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili konular olmaktadır. Ailelerin çocuklarıyla düzenli, açık ve sağlıklı iletişim kurarak onların dijital oyunlara dair tutumlarını öğrenmeleri, dijital oyun kullanımı konusundaki durumları konusunda bilgi sahibi olmaları bağımlılığın önlenmesi veya farkına varılması konusunda yardımcı olabilmektedir.
- Ebeveynler, çocuklarının dijital oyun kullanımını kontrol etmek ve sağlıklı sınırlar koymak konusunda aktif olması gerekmektedir. Çok katılımcılı dijital oyunlara oyuncular dünyadaki farklı bölgelerden ve farklı zaman dilimlerinden katılabilmektedir. Bu da oyuncularda zaman ve mekân algısında azalmalara neden olabilir. Tahmin edilenden daha fazla zaman harcanabilir. Bu nedenle sağlıklı sınırlar ve ebeveyn rehberliğinin önemli olduğu düşünülmektedir.
- Dijital cihazlarda geçirilen sürenin ve zaman geçirilen aktivitelerin ebeveyn kontrolünde olmasının, bilinçli tüketimi arttırmakla birlikte farklı ilgi alanlarına dair farklı alternatif faaliyetlerin hayata entegre edilmesini ve bu sayede çok



yönlü ve dengeli hayat tarzlarının oluşmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

- Ebeveynlerin sağlıklı rehberliği çocuklar ve ergenler için yol gösterici olabilmektedir. Anne babaların öncelikle kendi dijital tüketim alışkanlıklarını gözden geçirmesinin ve sağlıksız örüntülerini fark ederek geliştirme konusundaki çabalarının da çocukları için örnek olabileceği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Afriwilda, M. T. (2021). The relationship between psychological well-being, discipline and online gaming addiction among high school students in central java. *In 2nd Annual Conference on Social Science and Humanities (ANCOSH 2020) (180-183)*. Atlantis Press. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ancosh-20/125955474>
- Ağaoğlu, A., & Şad, S. N. (2020). Investigation of the relationship between digital game addiction and english listening skills among university students. *International Journal of Academic Research in Education*, 6(1), 1-15. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijare/issue/57768/795676>
- Akaroğlu, G. (2022). Parental Attitudes and Social Emotional Well-Being Predict Digital Game Addiction in Turkish Children. *The American Journal of Family Therapy*,1(19). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01926187.2022.2117249>
- Akdenizli, C. (2019). *Ortaokul düzeyinde uygulanan Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitiminin (TBM) etkililiği ve öğrencilerin eğitim ile ilgili görüşleri* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. <https://gcris.ege.edu.tr/handle/11454/67601>
- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S., & Özhan, Y. (2016). Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. V. *Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Sakarya, Türkiye, 74-79. [https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/stirling-cocuklar-icin-duygusal-ve-psikolojik-iyi-olus-olcegi-toad\\_0.pdf](https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/stirling-cocuklar-icin-duygusal-ve-psikolojik-iyi-olus-olcegi-toad_0.pdf)
- Aksel, N., & Sarı, E. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, öz denetimi ve sosyal eğilimleri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 436-444. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/odusobiad/issue/56076/585734>
- Aksoy, A. B., & Yılmaz Bursa, G. (2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ile benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim*

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/57315/605304>

Aksoy, Z., & Erol, S. (2021). Digital game addiction and lifestyle behaviors in Turkish adolescents. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 11(3), 589-597.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/clinexphealthsci/issue/65106/885988>

Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1403479>

Albatati, B., Liu, F., Wang, S., & Yu, M. (2023). Emotions and online gaming experiences: An examination of MMORPG gamers from India and the United States. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107900>

Albee, G. W., & Ryan-Finn, K. D. (1993). An overview of primary prevention. *Journal of Counseling & Development*, 72(2), 115-123.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.1993.tb00909.x>

Altay, D., & Ekşi, H. (2018, Ekim). Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 5. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu*, İstanbul, Türkiye, 354-362.

<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cocuklar-icin-yasam-doyum-olcegi-toad.pdf>

American Psychiatric Association (APA). (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, (Fifth Edition). USA: Arlington, VA.

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Internet gaming disorder*.

[https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA\\_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf](https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf)

Anas, N., Aziz, N. H., Ahmat, A. C., Zaki, E. A., & Alwi, E. (2023). Digital Addiction and Mental-Physical Health: A Scenario in Asia. *Sciences*, 13(1), 1682-1690.

<https://www.researchgate.net/profile/Norazmi->

[Anas/publication/368229564\\_Digital\\_Addiction\\_and\\_Mental-Physical\\_Health\\_A\\_Scenario\\_in\\_Asia/links/63e0b08462d2a24f9207d392/Digital-Addiction-and-Mental-Physical-Health-A-Scenario-in-Asia.pdf](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2016.1227716)

Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of adolescence and youth*, 22(4), 430-454. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2016.1227716>

Arıkan, G., & Öztürk, A. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/56756/826747>

Arslan, A. & Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/55138/669994>

Arslan, A. (2022). The Effect of Secondary School Students' Digital Game Addictions on Self-Efficacy Levels: A Structural Equation Model Study. *E-International Journal of Educational Research*, 13(5). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2508004>

Ayas, T., Çakır, Ö., & Horzum, M.B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/ergenler-icin-bilgisayar-bagimlilik-olcegi-toad.pdf>

Balcı, Ş., Karakoç, E., & Öğüt, N. (2020). Psychological well-being as a predictor of social media addiction: a survey on health workers. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 35-63. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/55990/690795>

Balcı, Ş. & Sarıtaş, H. (2023). Sosyal Kaygı Düzeyi ile Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkide Kullanım Süresinin Aracılık Rolü: Üniversite Gençliği Üzerine Bir İnceleme . *Abant*

Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001>

Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 237-269.

Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*, 38(1), 9-44.

Bargeron, A. H., & Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388-394.

Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Bender, P. K., Kim, E. L., & Gentile, D. A. (2020). Gaming disorder in children and adolescents: risk factors and preventive approaches. *Current Addiction Reports*, 7, 553-560.

- Bhagat, S., Jeong, E. J., & Kim, D. J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449-463.  
[https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10447318.2019.1654696?casa\\_token=czmSMWcZelAAAAA:dlhFEemTRgQsTSLB7v\\_0xhF\\_nrNiCoSVww8rviyA7cVuUZauh\\_bMqchqp4UvbCxEqX7yhNsdvnGhg](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10447318.2019.1654696?casa_token=czmSMWcZelAAAAA:dlhFEemTRgQsTSLB7v_0xhF_nrNiCoSVww8rviyA7cVuUZauh_bMqchqp4UvbCxEqX7yhNsdvnGhg)
- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.  
<http://openaccess.cag.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12507/1377/629425.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of behavioral addictions*, 8(1), 25-34.  
<https://akjournals.com/view/journals/2006/8/1/article-p25.xml>
- Braun, B., Stopfer, J. M., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Egloff, 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.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215301722?via%3Dihub>
- Byeon, G., Park, J. E., Jeon, H. J., Seong, S. J., Lee, D. W., Cho, S. J., ... & Park, J. I. (2022). Associations between game use and mental health in early adulthood: A nationwide study in Korea. *Journal of Affective Disorders*, 297, 579-585.  
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721011538?casa\\_token=7ega8sKtW6oAAAAA:mFOAybA4SMCyeKXhUm0l6UqpaPdUnV7ui3QY4OYOeCFdDc\\_oDCwqO-hntZlwTLfwiSiD-IBGPlw](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721011538?casa_token=7ega8sKtW6oAAAAA:mFOAybA4SMCyeKXhUm0l6UqpaPdUnV7ui3QY4OYOeCFdDc_oDCwqO-hntZlwTLfwiSiD-IBGPlw)

- Can, S. (2002). "Aggression Questionnaire" adlı ölçeğin Türk popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. [Tıpta uzmanlık, İstanbul GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı] <https://toad.halileksi.net/olcek/saldirganlik-olcegi-3>
- Can, H. C., & Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 5(4), 364-384. DOI: 10.31680/gaunjss.770600 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaunjss/issue/56930/770600>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0093650203257842>
- Caprara, G. V., Fida, R., Vecchione, M., Del Bove, G., Vecchio, G. M., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2008). Longitudinal analysis of the role of perceived self-efficacy for self-regulated learning in academic continuance and achievement. *Journal of educational psychology*, 100(3), 525. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0663.100.3.525>
- Cengiz, S. , Peker, A., & Demiralp, C. (2020). Dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olarak mutluluk. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying* , 7(1) , 21-34 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/55990/648102>
- Chen, J. (2007). Flow in games (and everything else). *Communications of the ACM*, 50(4), 31-34. <https://dl.acm.org/doi/fullHtml/10.1145/1232743.1232769>
- Cheng, H., & Liu, J. (2020). Alterations in amygdala connectivity in internet addiction disorder. *Scientific reports*, 10(1), 2370. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-59195-w>
- Chethana, K., Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Prevalence of nomophobia and its association with loneliness, self happiness and self esteem among undergraduate medical students of a medical college in coastal karnataka. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(3).

<https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=09760245&AN=145376208&h=JQgeXiX685k63XXStNg5OB0LBBP9C%2f8cZ%2bAuugVLIwwD7bxcdgXHZwud7ezM%2bPdfaTYE2nhfclrZoz%2bw0iBnHA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=log.in.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authType%3dcrawler%26jrnl%3d09760245%26AN%3d145376208>

Chung, S. J., Jang, J. H., Lee, J. Y., Choi, A., Kim, B. M., Park, M. K., ... & Choi, J. S. (2020). Self-efficacy and clinical characteristics in casual gamers compared to excessive gaming users and non-gamers in young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2720. <https://www.mdpi.com/2077-0383/9/9/2720/htm>

Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International psychogeriatrics*, 13(1), 79-90. <https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/measuring-psychological-wellbeing-in-the-canadian-study-of-health-and-aging/A301027C36C40431F1B91F81AC8282DC>

Colley, R. C., Bushnik, T., & Langlois, K. (2020). Exercise and screen time during the COVID-19 pandemic. *Health Rep*, 31(6), 3-11. [https://www.researchgate.net/profile/Tracey-Bushnik/publication/343018477\\_Exercise\\_and\\_screen\\_time\\_during\\_the\\_COVID-19\\_pandemic/links/5f1afb66299bf1720d604b3f/Exercise-and-screen-time-during-the-COVID-19-pandemic.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tracey-Bushnik/publication/343018477_Exercise_and_screen_time_during_the_COVID-19_pandemic/links/5f1afb66299bf1720d604b3f/Exercise-and-screen-time-during-the-COVID-19-pandemic.pdf)

Çakırbilgiç, B. (2023). *Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12452/9827>



- Çelebi, E. (2020). Oyun bağımlılığının sosyalleşme sürecine yönelik motivasyon üzerindeki rolü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 643-668.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/e-gifder/issue/53420/559199>
- Dağ Y. S., Yayan Y., & Yayan E. H. (2021). COVID- 19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 447-454.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/62976/930996>
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1154707>
- Demirci, İ., & Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354.  
<https://toad.halileksi.net/olcek/mutluluk-olcegi>
- Denizci Nazlıgül, M., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 13–35.  
<https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/18/5TR.pdf>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.  
[https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985\\_5-SWLS.pdf](https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf)
- DonanimHaber. (2011). *İlk Jetonlu Video Oyunu "Computer Space" 40 Yaşında*. DonanimHaber. <https://www.donanimhaber.com/ilk-jetonlu-video-oyunu-Computer-Space-40-yasinda--30723>
- Doornwaard, S. M., van Den Eijnden, R. J., Baams, L., Vanwesenbeeck, I., & Ter Bogt, T. F. (2016). Lower psychological well-being and excessive sexual interest predict symptoms of compulsive use of sexually explicit Internet material among adolescent

boys. *Journal of youth and adolescence*, 45(1), 73-84.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10964-015-0326-9.pdf>

Droubay, B. A., & White, A. (2023). Sexual Orientation, Homophobic Attitudes, and Self-Perceived Pornography Addiction. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-17.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s13178-023-00846-8>

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.

[https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154?ca](https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154?casa_token=nQv0yrvq0H4AAAAA:5rsd_87wRuqO_mI0QSq8pSEN4aT-)

[sa\\_token=nQv0yrvq0H4AAAAA:5rsd\\_87wRuqO\\_mI0QSq8pSEN4aT-oXiqEFJXf0n6ZVW1ifCC170odAtr8CMUFsUH9yFmGQwKNbKVDw](https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154?casa_token=nQv0yrvq0H4AAAAA:5rsd_87wRuqO_mI0QSq8pSEN4aT-oXiqEFJXf0n6ZVW1ifCC170odAtr8CMUFsUH9yFmGQwKNbKVDw)

Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/inuefd/issue/36595/336272>

Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/11/6910>

Ecclestone, K. (2017). From emotional and psychological well-being to character education: challenging policy discourses of behavioural science and 'vulnerability'. *Emotional Well-Being in Educational Policy and Practice* 81-98. Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315094533-7/emotional->

[psychological-well-being-character-education-challenging-policy-discourses-behavioural-science-vulnerability-kathryn-ecclestone](https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315094533-7/emotional-psychological-well-being-character-education-challenging-policy-discourses-behavioural-science-vulnerability-kathryn-ecclestone)

Ekinci, N. E., Karaali, E., Parçalı, B., Süner, A., & Satılmış, S. E. (2021). COVID-19 pandemic, loneliness and digital game addiction. *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences*, 15(7), 2175-2179.

[https://www.researchgate.net/profile/Sinan-Satilmis/publication/354529680\\_COVID-](https://www.researchgate.net/profile/Sinan-Satilmis/publication/354529680_COVID-)

[19 Pandemic Loneliness and Digital Game Addiction/links/6249691f7931cc7ccf119c66/COVID-19-Pandemic-Loneliness-and-Digital-Game-Addiction.pdf](https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/26/107-121.pdf)

Ekşi, F., Demirci, İ., & Tanyeri, H. (2020). Problematic technology use and well-being in adolescence: The personal and relational effects of technology. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 107-121.  
<https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/26/107-121.pdf>

Erden, E., & Bulut, S. (2023). İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yalnızlık. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 127-138.  
<https://journal.ihu.edu.tr/index.php/ihu1/article/view/161/235>

Erkmen, T., & Hazar, M. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı, Sosyal Kaygı Ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 47-62.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/78543/1276360>

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/273421>

Eryılmaz, A. (2018). İyimserlik, Yükleme Tarzı ve Umut. Tayfun Doğan (Ed.), *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* içinde (s.94-114). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Fang, M., Tapalova, O., Zhiyenbayeva, N., & Kozlovskaya, S. (2021). Impact of digital game-based learning on the social competence and behavior of preschoolers. *Education and Information Technologies*, 1-14. <https://assets.researchsquare.com/files/rs-707659/v1/ded818a2-3caf-4ade-8eb1-a3dbca9bcb6d.pdf?c=1631886747>

Feller, S. C., Castillo, E. G., Greenberg, J. M., Abascal, P., Van Horn, R., Wells, K. B., & University of California, Los Angeles Community Translational Science Team. (2018). Emotional well-being and public health: Proposal for a model national initiative. *Public Health Reports*, 133(2), 136-141.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0033354918754540>

- Fraenkel, J. R., Wallen N. E., & Hyun H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. Ed.). McGraw-Hill.
- Gadermann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96, 229-247. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-009-9474-1>
- Gaetan, S., Bonnet, A., & Pedinielli, J. L. (2012). Self-perception and life satisfaction in video game addiction in young adolescents (11-14 years old). *L'encephale*, 38(6), 512-518. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013700612000693?via%3Dihub>
- Geniş, Ç., & Ayaz-Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 149, 106931. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106931>
- Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., ... & Sakamoto, A. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752-763. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0146167209333045>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 35, 293-301. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gökkaya, F., ve Tekinsav-Sütçü, S. (2015). Çocuklar için zorbalıkla ilgili bilişler ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,

[https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/91/apd\\_16\\_11\\_08.pdf?1639919969](https://www.bibliomed.org/mnsfulltext/91/apd_16_11_08.pdf?1639919969)

Guan, J., & Chen, T. (2023). Exploring addiction mechanism of different game types. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1490-1496.  
[https://www.researchgate.net/publication/368382415\\_Exploring\\_Addiction\\_Mechanism\\_of\\_Different\\_Game\\_Types](https://www.researchgate.net/publication/368382415_Exploring_Addiction_Mechanism_of_Different_Game_Types)

Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(10), 1720.  
<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/10/1720>

Güneş, B., Alkan, I., Bora Güneş, N., Keskin, M. T., & Dağ, O., (2023). Relationship Between Physical Activity Levels of the Secondary School Students and Their Safe Environment, Playing Conditions and Media Usage. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 38(1).  
<https://avesis.hacettepe.edu.tr/yayin/91a002f2-e32d-4578-894b-71d38faa0edf/relationship-between-physical-activity-levels-of-the-secondary-school-students-and-their-safe-environment-playing-conditions-and-media-usage>

Gününç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232. [http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw\\_artcl-473.html](http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-473.html)

Güvenli İnternet Merkezi. (2017). *Dijital oyunlar raporu*. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu.  
<https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/82MsL.pdf>

Güvenli İnternet Merkezi. (2019). *Dijital oyunlar raporu*. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu.  
<https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/SSlzp.pdf>

Güzel, M. G. (2017). *Bir sigara bırakma merkezine başvuran kişilerde algılanan sosyal desteğin sigara bırakma üzerine etkisi* (Tıpta uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/578281/yokAcikBilim\\_10150162.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/578281/yokAcikBilim_10150162.pdf?sequence=-1&isAllowed=y)

Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 771-778.

<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2019.0132>

Hazar, Z. (2019). Investigation of the relationship between self-efficacy belief levels and digital game dependence of children who do and who do not do sports (Spor yapan ve yapmayan çocukların dijital oyun bağımlılığı ile öz yeterlilik inanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.) *Journal of Human Sciences*, 16(1), 315-325. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5663/2708>

<https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5663/2708>

Hazar, K. , Özpolat, Z. & Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre/issue/53000/647313>

Hazar, Z., & Ekici, F. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26 (1), 1-15 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/59393/787712>

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/59393/787712>

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji- kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. T. Doğan). Nobel Yayın. (Orijinal yayın tarihi 2011)

Heslin, P. A., & Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. SG Rogelberg (ed.). *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology*, 705-708.

[https://www.researchgate.net/profile/Peter-Heslin/publication/228210952\\_Self-](https://www.researchgate.net/profile/Peter-Heslin/publication/228210952_Self-efficacy/links/09e4150e7a1b51924e000000/Self-efficacy.pdf)

[efficacy/links/09e4150e7a1b51924e000000/Self-efficacy.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Peter-Heslin/publication/228210952_Self-efficacy/links/09e4150e7a1b51924e000000/Self-efficacy.pdf)

Hinnah Borges Martins de Freitas, B., Munhoz Gaíva, M. A., Bortolini, J., & Manuela Jorge Diogo, P. (2023). Adolescents' Perception About the Relationship Between Self-

Reported Smartphone Addiction and Emotional and Behavioral Problems During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Research*.  
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/07435584231194869>

Honick, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational research review*, 17, 63-84.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X15000639>

Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36, (159).  
<http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/268>

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1). <https://cyberpsychology.eu/article/view/11562>

Hsu, S. H., Wen, M. H., & Wu, M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990-999.  
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=925e3f2979f67ead09b3e6869f1fb6d69439f379>

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social indicators research*, 66, 3-33.  
<https://link.springer.com/article/10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3>

Huebner, E. S., Hills, K. J., & Jiang, X. (2013). Assessment and promotion of life satisfaction in youth. In Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective. Dordrecht: Springer Netherlands, 23-42.  
[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-6398-2\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-6398-2_3)

Hull, D. C., Williams, G. A., & Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of*

<https://akjournals.com/view/journals/2006/2/3/article-p145.xml>

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

İçen, B., & Uysal, G. (2021). İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin sanal oyun bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(3), 532-544. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinsbd/issue/64896/856867>

ICD-11. (International Classification of Diseases-11 - Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Baskı) (2023a). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics 6C50 Gambling disorder*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1041487064>

ICD-11. (International Classification of Diseases-11 - Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Baskı) (2023b). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

ICD-11. (International Classification of Diseases-11 - Uluslararası Hastalık Sınıflandırması 11. Baskı) (2023c). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics 6C51 Gaming disorder* <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1448597234>

Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148. [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144520304265?casa\\_token=g\\_m2B8BwfbSoAAAAA:zgyhT9YLG\\_F3qmofB9c\\_-miD8lOvTanGOI-QjxPgckqwo4qzzsuk-2GHusZ8Ch1XrkIMNpYu-g](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144520304265?casa_token=g_m2B8BwfbSoAAAAA:zgyhT9YLG_F3qmofB9c_-miD8lOvTanGOI-QjxPgckqwo4qzzsuk-2GHusZ8Ch1XrkIMNpYu-g)



- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 213-221. [https://www.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cyber.2009.0289?casa\\_token=kIKd0ENwT9YAAAAA%3Ab5-FUCGd8I9sTA9R74RIEZL2OmPp5SOYPjGAR8DcT-FfXhaq2mnnIVnQi4XAN16207FWnSUdbjr00g](https://www.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cyber.2009.0289?casa_token=kIKd0ENwT9YAAAAA%3Ab5-FUCGd8I9sTA9R74RIEZL2OmPp5SOYPjGAR8DcT-FfXhaq2mnnIVnQi4XAN16207FWnSUdbjr00g)
- Jeong, E. J., & Lee, H. R. (2015). Addictive use due to personality: focused on big five personality traits and game addiction. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 9(6), 2032-2036. <https://publications.waset.org/10002016/addictive-use-due-to-personality-focused-on-big-five-personality-traits-and-game-addiction>
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10447318.2016.1232908>
- Jiang, Z., Zhao, X., & Li, C. (2017). Self-control predicts attentional bias assessed by online shopping-related Stroop in high online shopping addiction tendency college students. *Comprehensive Psychiatry*, 75, 14-21. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S00104440X16305247>
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 25-40. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631426>
- Kamal, N. S. Z., & Wok, S. (2020). The impact of online gaming addiction on mental health among iium students. *International Journal of Heritage, Art and Multimedia*, 3(11), 01-20. <http://www.ijham.com/PDF/IJHAM-2020-11-12-01.pdf>
- Karaaslan, Y., Özyurt, F., & Karaaslan, U. (2023). Determination of Physical Activity Level, Functional Capacity and Depression in Children with Digital Game Addiction. *Journal*

of Academic Research in Medicine, 13(1).

[https://cms.jarem.org/Uploads/Article\\_60289/jarem-13-41.pdf](https://cms.jarem.org/Uploads/Article_60289/jarem-13-41.pdf)

Karaca, S., Karakoc, A., Can Gurkan, O., Onan, N., & Unsal Barlas, G. (2020). Investigation of the online game addiction level, sociodemographic characteristics and social anxiety as risk factors for online game addiction in middle school students. *Community Mental Health Journal*, 56, 830-838. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-019-00544-z>

Karakaya, E. N. (2021). *Covid-19 sürecinde eğitime evde devam eden ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük. <http://acikerisim.karabuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1397/10411147.pdf?sequence=1>

Kaya A. (2021). Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 297-304. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/61972/902685>

Keya, F. D., Rahman, M. M., Nur, M. T., & Pasa, M. K. (2020). Parenting and child's (five years to eighteen years) digital game addiction: A qualitative study in North-Western part of Bangladesh. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100031. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958820300312>

Khasmohammadi, M., Ghazizadeh Ehsaei, S., Vanderplasschen, W., Dortaj, F., Farahbakhsh, K., Keshavarz Afshar, H., ... & Hormozi, A. K. (2020). The impact of addictive behaviors on adolescents psychological well-being: the mediating effect of perceived peer support. *The Journal of genetic psychology*, 181(2-3), 39-53. [https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00221325.2019.1700896?casa\\_token=Q9HrIkDA7lwAAAAA:bERxoAvOGtd6GG7q0AWSIqWRWbNrVcXSTURlvsh51ahxC9jYnkrlrn3KbkNbdif5zuo5AiZKwHyt](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00221325.2019.1700896?casa_token=Q9HrIkDA7lwAAAAA:bERxoAvOGtd6GG7q0AWSIqWRWbNrVcXSTURlvsh51ahxC9jYnkrlrn3KbkNbdif5zuo5AiZKwHyt)

- Kiang, L., Yip, T., Gonzales-Backen, M., Witkow, M., & Fuligni, A. J. (2006). Ethnic identity and the daily psychological well-being of adolescents from Mexican and Chinese backgrounds. *Child development*, 77(5), 1338-1350. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8624.2006.00938.x>
- Kiatsakared, P., & Chen, K. Y. (2022). The effect of flow experience on online game addiction during the COVID-19 pandemic: the moderating effect of activity passion. *Sustainability*, 14(19), 12364. <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/19/12364>
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2003). Social self-efficacy and behavior problems in maltreated and nonmaltreated children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 32(1), 106-117. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15374424JCCP3201\\_10](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15374424JCCP3201_10)
- Kim, Y. J., Lee, C. S., & Kang, S. W. (2023). Increased adolescent game usage and health-related risk behaviors during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04466-8>
- Kim, H. S., Vieira, J. L., Parmar, P. K., Hodgins, D. C., Shead, N. W., & Keough, M. T. (2023). Emotion dysregulation mediates the relationship between adverse childhood experiences and problematic gaming. *Addictive Behaviors*, 136, 107473. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107473>
- King, D. L., Herd, M. C., & Delfabbro, P. H. (2017). Tolerance in Internet gaming disorder: A need for increasing gaming time or something else? *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 525-533. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.072>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Perales, J. C., Deleuze, J., Király, O., Krossbakken, E., & Billieux, J. (2019). Maladaptive player-game relationships in problematic gaming and gaming disorder: A systematic review. *Clinical psychology review*, 73, 101777. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101777>

- Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152376>
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, 2, 254-262. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0066-7>
- Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X23000135>
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-lib Magazine*, 8(2), 7. [https://www.researchgate.net/profile/John-Kirriemuir/publication/220273571\\_Video\\_Gaming\\_Education\\_and\\_Digital\\_Learning\\_Technologies/links/58fdc86fa6fdccae60a20ec9/Video-Gaming-Education-and-Digital-Learning-Technologies.pdf](https://www.researchgate.net/profile/John-Kirriemuir/publication/220273571_Video_Gaming_Education_and_Digital_Learning_Technologies/links/58fdc86fa6fdccae60a20ec9/Video-Gaming-Education-and-Digital-Learning-Technologies.pdf)
- Kleppang, A. L., Steigen, A. M., & Finbråten, H. S. (2023). Explaining variance in self-efficacy among adolescents: the association between mastery experiences, social support, and self-efficacy. *BMC Public Health*, 23(1), 1665. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16603-w>
- 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. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213000332>
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585-599. [https://www.researchgate.net/profile/Diana-Rieger-2/publication/264835389\\_Awareness\\_of\\_Risk\\_Factors\\_for\\_Digital\\_Game\\_Addiction](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Rieger-2/publication/264835389_Awareness_of_Risk_Factors_for_Digital_Game_Addiction)

[Interviewing Players and Counselors/links/53f60efc0cf22be01c4029d8/Awareness-of-Risk-Factors-for-Digital-Game-Addiction-Interviewing-Players-and-Counselors.pdf](#)

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277. [https://journals.lww.com/ionmd/abstract/2005/04000/gender\\_differences\\_and\\_related\\_factors\\_affecting.8.aspx](https://journals.lww.com/ionmd/abstract/2005/04000/gender_differences_and_related_factors_affecting.8.aspx)

Ko, M., Chi, S. H., Lee, J. H., Suh, S. I., & Lee, M. S. (2023). Altered Functional Connectivity of the Nucleus Accumbens and Amygdala in Cyber Addiction: A Resting State Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 21(2), 304. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10157020/>

Koepp, M. J., Gunn, R. N., Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., ... & Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*, 393(6682), 266-268. [https://www.researchgate.net/publication/246117483\\_Evidence\\_for\\_striatal\\_dopamine\\_release\\_during\\_a\\_video\\_game](https://www.researchgate.net/publication/246117483_Evidence_for_striatal_dopamine_release_during_a_video_game)

Konkolý Thege, B., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., & Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: A 5-year longitudinal study. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-14. <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0383-3>

Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238. <https://www.nature.com/articles/npp2009110>

Korkut, F. (2003). Okullarda önleyici rehberlik hizmetleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(20), 27-40. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21440/229833>

- Kottalgi, S. S. (2019). *A research proposal: Policy issues of video game addiction* (Doktora tezi). Johnson & Wales University, Amerika Birleşik Devletleri. <https://core.ac.uk/download/pdf/303926892.pdf>
- Köksal, O., Güler, M., & Çetin, F. (2015). Öz-yeterlilik algısı, yaşam doyumu ve bir role tutulma etkileşimi: Sosyal bilişsel bir yaklaşım. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 54, 193-207. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/912689>
- Kumari, S., & Dhiksha, J. (2022). Effect of intervention for gaming addiction among adolescents: A systematic review. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 10707-10717. <https://media.neliti.com/media/publications/431219-effect-of-intervention-for-gaming-addict-4ce67c2f.pdf>
- Küçük, Y., & Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 5(2), 133-154. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tujped/issue/58028/791123>
- Lai, I. H., Kim, D. J., & Jeong, E. J. (2016). *Online digital game addiction: How does social relationship impact game addiction*. [Conference presentation]. Twenty-second Americas Conference on Information Systems, San Diego. Kaliforniya, ABD. [https://web.archive.org/web/20200318065536id\\_/https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1162&context=amcis2016](https://web.archive.org/web/20200318065536id_/https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1162&context=amcis2016)
- Lang, F. R., Featherman, D. L., & Nesselroade, J. R. (1997). Social self-efficacy and short-term variability in social relationships: the MacArthur successful aging studies. *Psychology and Aging*, 12(4), 657. <https://psycnet.apa.org/record/1997-43758-009>
- 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://www.researchgate.net/publication/240237379\\_Development\\_and\\_Validation\\_of\\_a\\_Game\\_Addiction\\_Scale\\_for\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/240237379_Development_and_Validation_of_a_Game_Addiction_Scale_for_Adolescents)

- Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Timmerman, M. E., & Granic, I. (2018). Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition and Emotion*, 32(3), 651-657.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699931.2017.1338177>
- Lewinsohn, P. M., Redner, J.E., & Seeley, J. R. (2009). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: new perspectives. Fritz Strack, Michael Argyle, Norbert Schwarz (Eds.) *Subjective Well-Being An Interdisciplinary Perspective*, 141-173.  
[https://www.researchgate.net/profile/Norbert-Schwarz-3/publication/299581870\\_Subjective\\_well-being\\_an\\_interdisciplinary\\_perspective/links/5b214c20aca272277fa95572/Subjective-well-being-an-interdisciplinary-perspective.pdf#page=127](https://www.researchgate.net/profile/Norbert-Schwarz-3/publication/299581870_Subjective_well-being_an_interdisciplinary_perspective/links/5b214c20aca272277fa95572/Subjective-well-being-an-interdisciplinary-perspective.pdf#page=127)
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 249-262.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American journal on addictions*, 30(4), 389-397.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8251395/>
- Li, Y., Tang, Y., Huang, S., Tan, L., Huang, Q., Chen, X., ... & Shen, H. (2023). Role of gaming devices associated with internet gaming disorder in China: Cross-sectional study. *JMIR Serious Games*, 11(1), e40130. <https://games.jmir.org/2023/1/e40130/>
- Liao, G. Y., Pham, T. T. L., Huang, H. Y., Cheng, T. C. E., & Teng, C. I. (2022). Real-world demotivation as a predictor of continued video game playing: A study on escapism, anxiety and lack of intrinsic motivation. *Electronic Commerce Research and Applications*, 53, 101147.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S156742232200031X>

- Liddle, I., & Carter, G. F. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174-185. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746. [https://www.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cyber.2010.0574?casa\\_token=MLyQpn9LvMYAAAAA:tvkynzLdX2Bbq6f9maptfu3ckQJ5YwBuRzU7ml9Ezk5kVNOgoBR9IXd00IgfWk58mhl8cNvoFdO4TQ](https://www.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cyber.2010.0574?casa_token=MLyQpn9LvMYAAAAA:tvkynzLdX2Bbq6f9maptfu3ckQJ5YwBuRzU7ml9Ezk5kVNOgoBR9IXd00IgfWk58mhl8cNvoFdO4TQ)
- Liu, Y., Gong, R., Yu, Y., Xu, C., Yu, X., Chang, R., ... & Cai, Y. (2021). Longitudinal predictors for incidence of internet gaming disorder among adolescents: The roles of time spent on gaming and depressive symptoms. *Journal of adolescence*, 92, 1-9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000877>
- Lyons, M. D., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2016). Relations among personality characteristics, environmental events, coping behavior and adolescents' life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1033-1050. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-015-9630-z>
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2020). Aggressiveness and life satisfaction as predictors for video game addiction among Palestinian adolescents. *Journal of Concurrent Disorders*, 3(2), 45-53. [https://www.researchgate.net/profile/Fayez-Mahamid/publication/345902728\\_Aggressiveness\\_and\\_life\\_satisfaction\\_as\\_predictors\\_for\\_video\\_game\\_addiction\\_among\\_Palestinian\\_adolescents/links/5fb15684299bf10c3680f365/Aggressiveness-and-life-satisfaction-as-predictors-for-video-game-addiction-among-Palestinian-adolescents.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fayez-Mahamid/publication/345902728_Aggressiveness_and_life_satisfaction_as_predictors_for_video_game_addiction_among_Palestinian_adolescents/links/5fb15684299bf10c3680f365/Aggressiveness-and-life-satisfaction-as-predictors-for-video-game-addiction-among-Palestinian-adolescents.pdf)



- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., ... & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 313-316. [https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/8146/1/200611\\_7015%20Griffiths%20Publisher.pdf](https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/8146/1/200611_7015%20Griffiths%20Publisher.pdf)
- Miksch, L., & Schulz, C. (2018). *Disconnect to reconnect: The phenomenon of digital detox as a reaction to technology overload*. (Yüksek lisans tezi). Lund University, İsveç. <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8944615&fileId=8944623>
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023a). *Rehberlik ve psikolojik danışma programı, hedef listesi*. Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_05/29143308\\_Hedef\\_Listesi.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_05/29143308_Hedef_Listesi.pdf)
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023b). *Rehberlik ve psikolojik danışma programı, kazanım tablosu*. Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. <https://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413>
- Möhring, K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Wenz, A., Rettig, T., Krieger, U., ... & Blom, A. G. (2021). The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*, 23(1), 601-617. [https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14616696.2020.1833066?casa\\_token=oLd95\\_xsVbYAAAAA:Qlo57Dy2AWDosBDGN0Ayynk\\_tloqllbYyY0\\_QVJiqDqrmjeQCqom56UHmT8CaOh\\_2RblQpIZUbco](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14616696.2020.1833066?casa_token=oLd95_xsVbYAAAAA:Qlo57Dy2AWDosBDGN0Ayynk_tloqllbYyY0_QVJiqDqrmjeQCqom56UHmT8CaOh_2RblQpIZUbco)

- Mun, I. B. (2023). Academic stress and first-/third-person shooter game addiction in a large adolescent sample: A serial mediation model with depression and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 145, 107767. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107767>
- Mun, I. B., & Lee, S. (2023). A moderated mediation model of the relationship between academic stress and digital game addiction. *Current Psychology*, 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-05002-4>
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 23, 145-149. <https://link.springer.com/article/10.1023/a:1010961119608>
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886901000277>
- Mutlu, E. (2021). *Motivasyonel görüşmeye dayalı grupla sosyal hizmet müdahalesinin alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin tedavi motivasyonu, öz-yeterlilik ve remisyona etkisi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/24945/ercanmutluddoktora.pdf?sequence=1>
- Nugraha, Y. P., Awalya, A., & Mulawarman, M. (2021). Video game addiction among students during covid-19 pandemic based on regulatory focus theory and interpersonal competence. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 242-249. [https://journals.lww.com/addictiondisorders/Fulltext/2021/12000/Video\\_Game\\_Addiction\\_Among\\_Students\\_During.4.aspx?casa\\_token=qHtOWmedczkAAAAA:IWYbGbPBVIBSbLKAQEPWT0KwOqYNhWyHkXSvp9uZ7r1QqjhaJXEo\\_gyMvDTYwaYS\\_H0z-CV3sS723M-PLb4EoUnsPHryguM](https://journals.lww.com/addictiondisorders/Fulltext/2021/12000/Video_Game_Addiction_Among_Students_During.4.aspx?casa_token=qHtOWmedczkAAAAA:IWYbGbPBVIBSbLKAQEPWT0KwOqYNhWyHkXSvp9uZ7r1QqjhaJXEo_gyMvDTYwaYS_H0z-CV3sS723M-PLb4EoUnsPHryguM)

- Ofcom (2023a). *Children and parents: media use and attitudes report 2023*.  
<https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2023>
- Ofcom (2023b). *Teens on screens: Life online for children and young adults revealed*.  
<https://www.ofcom.org.uk/news-centre/2023/life-online-for-children-and-young-adults-revealed>
- Özcan, N., Açar, E., & Köse, M. F. (2023). Dijital bağımlılıklar, sosyal bağıllık ve yaşam memnuniyeti ile akademik yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-30.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/45672/1118298>
- 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. <http://www.e-ijer.com/en/pub/issue/66528/994099>
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.  
[https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD\\_1\\_1\\_25\\_32.pdf](https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_1_1_25_32.pdf)
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2023). Adapting the Digital Addiction Scale for Children to Turkish Culture: A Validity and Reliability Study. *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*, 10(2). <https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/36/176-183.pdf>
- Paik, S. H., Cho, H., Chun, J. W., Jeong, J. E., & Kim, D. J. (2017). Gaming device usage patterns predict internet gaming disorder: Comparison across different gaming device usage patterns. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1512. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121512>
- Palen, L. A., & Coatsworth, J. D. (2007). Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence. *Journal of*

adolescence, 30(5),

721-737.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197106001126>

Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows Version 12* (2nd ed.) New York: Open University Press.

Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2022). The effects of playing video games on stress, anxiety, depression, loneliness, and gaming disorder during the early stages of the COVID-19 pandemic: PRISMA systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(6), 334-354.

<https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cyber.2021.0252>

Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., ... & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42761-022-00163-0>

Parlak, A., & Balık, H. H. (2005). *İnternet ve türkiyede internetin gelişimi*. [Bitirme Ödevi, Elazığ Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Bölümü]. <http://hasanbalik.com/projeler/bitirme/39.pdf>

Parlak, M. E., Öz, E., Ener, D., Kurt, F., Küçükkelepçe, O., Kapıcı, Y., & Parlak Sr, M. E. (2023). The relationship between digital game addiction and loneliness and social dissatisfaction in adolescents. *Cureus*, 15(2). <https://www.cureus.com/articles/136165-the-relationship-between-digital-game-addiction-and-loneliness-and-social-dissatisfaction-in-adolescents.pdf>

Parmaksız, İ. (2022). The mediating role of personality traits on the relationship between academic self-efficacy and digital addiction. *Education and Information Technologies*, 27(6), 8883-8902. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-022-10996-8>

- Peeters, M., Koning, I., & van den Eijnden, R. (2018). Predicting Internet gaming disorder symptoms in young adolescents: A one-year follow-up study. *Computers in Human Behavior, 80*, 255-261. [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563217306295?casa\\_token=2Jw6jhOzfHcAAAAA:YfHNO9L9x2jtiAE1RVegP62fEJbBD3M3vRGO8LSIp5KLwi9G\\_DdylwC8SJAR8t5vEhmDiggX1Q](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563217306295?casa_token=2Jw6jhOzfHcAAAAA:YfHNO9L9x2jtiAE1RVegP62fEJbBD3M3vRGO8LSIp5KLwi9G_DdylwC8SJAR8t5vEhmDiggX1Q)
- Pontes H.M., Király O., Demetrovics Z., & Griffiths M.D. (2014) The conceptualisation and measurement of DSM-5 internet gaming disorder: The development of the IGD-20 test. *PLoS ONE 9*(10): e110137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137> <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110137>
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of adolescence, 2*(1), 2165-2176. <http://www.pprc.gq/wp-content/uploads/2014/07/EOA.Life-Satisfaction.pdf>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science, 4*(4), 99-104. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry, 9*(1), 1-28. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sallayıcı Z., & Yöndem Z. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi, 21*(1), 13-23. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/50478/649886>
- Schott, B. H., Minuzzi, L., Krebs, R. M., Elmenhorst, D., Lang, M., Winz, O. H., ... & Bauer, A. (2008). Mesolimbic functional magnetic resonance imaging activations during reward

- anticipation correlate with reward-related ventral striatal dopamine release. *Journal of Neuroscience*, 28(52), 14311-14319.  
<https://www.jneurosci.org/content/jneuro/28/52/14311.full.pdf>
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00461520.1991.9653133>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780127500539500036>
- Schunk, F., Zeh, F., & Trommsdorff, G. (2022). Cybervictimization and well-being among adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of emotional self-efficacy and emotion regulation. *Computers in human behavior*, 126, 107035.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563221003587>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769-785. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930143000482>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C. Y., & Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35-42.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740918302366>
- Servidio, R., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2023). The serial mediation effects of body image-coping strategies and avatar-identification in the relationship between self-concept clarity and gaming disorder: A pilot study. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100482. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100482>

- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5, 475-492.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF00352944>
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.  
[https://www.researchgate.net/profile/Kamlesh-Singh-6/publication/285749956\\_Positive\\_and\\_negative\\_affect\\_and\\_grit\\_as\\_predictors\\_of\\_happiness\\_and\\_life\\_satisfaction/links/5a942baba6fdcccecf06bee5/Positive-and-negative-affect-and-grit-as-predictors-of-happiness-and-life-satisfaction.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kamlesh-Singh-6/publication/285749956_Positive_and_negative_affect_and_grit_as_predictors_of_happiness_and_life_satisfaction/links/5a942baba6fdcccecf06bee5/Positive-and-negative-affect-and-grit-as-predictors-of-happiness-and-life-satisfaction.pdf)
- Sözen, H. (2019). Spor bölümlerinde öğrenim görev üniversite öğrencilerinin interaktif oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 47-55. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/srad/issue/49555/658009>
- Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28-32.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460314003116>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93. <https://psycnet.apa.org/record/2004-15225-001>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social indicators research*, 78, 179-203.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-005-8208-2>
- Sun, R. Q., Sun, G. F., & Ye, J. H. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: the mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10381931/>

- Sportsmonkie (2023). *Top 10 most popular online games in 2023: updated ranking*  
SportsMonkie. <https://sportsmonkie.com/most-popular-online-games/>
- Şahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: a study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160611.pdf>
- Şahin, M., Keskin, S., & Yurdugül, H. (2019). Impact of family support and perception of loneliness on game addiction analysis of a mediation and moderation. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 9(4), 15-30. <https://www.igi-global.com/article/impact-of-family-support-and-perception-of-loneliness-on-game-addiction-analysis-of-a-mediation-and-moderation/235476>
- Şar, A., Ayas, T., & Horzum, M.B (2015) Developing the smart phone addiction scale and its validity and reliability study. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying* 2(1) 1-17. [https://www.researchgate.net/publication/282333787\\_Developing\\_the\\_Smart\\_Phone\\_Addiction\\_Scale\\_and\\_its\\_Validity\\_and\\_Reliability\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/282333787_Developing_the_Smart_Phone_Addiction_Scale_and_its_Validity_and_Reliability_Study)
- Şen, İ. (2023). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı: Kırıkkale lise öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray. <http://acikerisim.aksaray.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12451/10780>
- Şenol, Y., Şenol, F. B., & Can Yaşar, M. (2023). Digital game addiction of preschool children in the Covid-19 pandemic: social emotional development and parental guidance. *Current Psychology*, 1-9. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04323-8>
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tarlacı, S. & Özbakırcı, D. (2023). Şiddet İçerikli Dijital Oyun Oynayan Lise Öğrencilerinde Şiddet ve Risk Alma Davranışı Eğiliminin İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 7(3), 262-285. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3204054>



- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/deubefd/issue/25119/265237>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87222>
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, (20), 223-231.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=66550c5e-c332-4ea5-822d-c5bbdd3c75d1%40redis>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK). (2021). *İstatistiklerle Aile*, 2021.  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Aile-2021-45632>
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalışmayı: sonuç raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirme Genel Müdürlüğü  
<https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/YVWJq.pdf>
- Uçar, H. N., Çetin, F. H., Ersoy, S. A., Güler, H. A., Kılınc, K., & Türkoğlu, S. (2020). Risky cyber behaviors in adolescents with depression: A case control study. *Journal of Affective Disorders*, 270, 51-58.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032719319792>
- Uçur, Ö., & Dönmez, Y. E. (2021). Problematic internet gaming in adolescents, and its relationship with emotional regulation and perceived social support. *Psychiatry Research*, 296, 113678.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120333394>
- Ulum, H. (2016). *Çocuklarda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile duygu ayarlayabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.  
[https://www.academia.edu/33999469/%C3%87ocuklarda\\_Bilgisayar\\_Oyunu\\_Ba%C4](https://www.academia.edu/33999469/%C3%87ocuklarda_Bilgisayar_Oyunu_Ba%C4)

[%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1 ile Duygu Ayarlayabilme A  
ras%C4%B1ndaki %C4%B0li%C5%9Fkinin %C4%B0ncelenmesi](#)

Ülgen, H. (2010). *Çocukların öz-yeterlilik düzeylerinin sigara yarar/zarar algısına etkisi*. (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.  
<https://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/10063/281951.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Veenhoven, R. (1996). The Study of Life Satisfaction. Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (ed.) *'A comparative study of satisfaction with life in Europe* (11-48). Macaristan, Budapeşte: Eötvös University Press.

Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237-240.  
<https://academic.oup.com/eltj/article-abstract/77/2/237/6979364>

Walther, B., Morgenstern, M., & Hanewinkel, R. (2012). Co-occurrence of addictive behaviours: personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European addiction research*, 18(4), 167-174.  
<https://www.karger.com/Article/FullText/335662>

Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, 9(6), 762-766.  
<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.762>

World Health Organization. (2021). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the constitution*. United Nations, World Health Organization.  
<https://www.who.int/about/governance/constitution>

World Health Organization (WHO) (2021). *International statistical classification of diseases and related health problems (ICD)*. United Nations, World Health Organization.  
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

- Wöfling, K., & Dominick, N. (2022). Using cognitive behavioral therapy as the select treatment approach for problematic Internet usage, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 45. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154622000274>
- Wrzesińska, M. A., Tabala, K., & Stecz, P. (2021). Gaming Behaviors among Polish Students with Visual Impairment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1545. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041545>
- Yalcin, H., Guvener, E., & Kasal, D. (2020). Relationship between gifted children's internet gaming addiction and quality of life. *European Journal of Special Education Research*, 6(4). <http://oapub.org/edu/index.php/ejse/article/view/3483>
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137. <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C27S2/07.pdf>
- Yang, Y., Ma, Y., Zhou, R., Ji, T., & Hou, C. (2023). Internet gaming addiction among children and adolescents with non-suicidal self-harm: a network perspective. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100609. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666915323001488>
- Yin, M., Huang, S., & Yu, C. (2023). Depression and Internet Gaming Disorder among Chinese Adolescents: A Longitudinal Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3633. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043633>
- Yılmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M. D., & Yılmaz, F. G. K. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, 100483. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>

- Yıldırım, E., & Zeren, S. G. (2021). Video game addiction in turkey: does it correlate between basic psychological needs and perceived social support?. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(2), 106-117. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1311681.pdf>
- Yoon, E. J., Choi, J. S., Kim, H., Sohn, B. K., Jung, H. Y., Lee, J. Y., ... & Kim, Y. K. (2017). Altered hippocampal volume and functional connectivity in males with Internet gaming disorder comparing to those with alcohol use disorder. *Scientific Reports*, 7(1), 5744. <https://www.nature.com/articles/s41598-017-06057-7>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415. [https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0002764204270278?casa\\_token=cjfhO8qili0AAAAA:YdBHOVhP6mFOAMwA9MNc\\_VTRc50twcl7hYTIPYUylMouctzOE3agRF3o92391K1zaU2z36j-wno](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0002764204270278?casa_token=cjfhO8qili0AAAAA:YdBHOVhP6mFOAMwA9MNc_VTRc50twcl7hYTIPYUylMouctzOE3agRF3o92391K1zaU2z36j-wno)
- Yu, L., & Luo, T. (2021). Social networking addiction among Hong Kong university students: Its health consequences and relationships with parenting behaviors. *Frontiers in Public Health*, 1081. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.555990/full>
- Yuryeva, L., & Shornikov, A. (2023). *Cyber addiction: a new view and approaches to diagnostics*. Modern methods of diagnosing diseases, chapter 5, 132–161, pc technology center. <http://repo.dma.dp.ua/id/eprint/8390>
- Zhang, X., Li, C., & Ding, N. (2022). How peer victimization predicts mental well-being and disruptive behaviors: exploring serial mediating mechanisms in the digital age. *Current Psychology*, 1-12. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-04187-4>
- Zhao, Y., Qu, D., Chen, S., & Chi, X. (2023). Network analysis of internet addiction and depression among Chinese college students during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 138, 107424. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222002461>

## EK- A: Ölçek Kullanım İzinleri

### EK-A1: Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek kullanımı Hk.

Gelen Kutusu x



**Zeynep Peçe** <

13 Oca 2022 12:04



Alici:

Hocam merhaba, ben Zeynep Aleyna PEÇE. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum olarak, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost hocam ile "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile İyi Oluş ve Öz-Yeterlilik Arası İlişkiler" çalışmayı planlıyoruz.

İzininiz olursa Muhittin Şahin ve Halil Yurdugül hoca ile geliştirdiğiniz "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği"ni tez çalışmamda kullanmayı isterim.

Güzel bir gün dilerim.

Saygılarımla,



**Sinan KESKİN**

13 Oca 2022 11:23



Alici: ben

Merhaba Zeynep,

Ölçme aracımızı araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim,

## EK-A2: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni



Zeynep Peçe <

Alıcı: ben

12 Ocak Çar 16:14



Hocam merhaba, ben Zeynep Aleyna PEÇE. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum olarak, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost hocam ile "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile İyi Oluş ve Öz-Yeterlilik Arası İlişkiler" çalışmayı planlıyoruz. İzininiz olursa **Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formunu** tez çalışmamda kullanmayı isterim. Güzel bir gün dilerim. Saygılarımla,



Prof. Dr. Ahmet Akın

Alıcı: ben

12 Ocak Çar 18:20



Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

## EK-A3: Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek Kullanımı Hk. Gelen Kutusu x



**Zeynep Peçe** <z

Alıcı:

12 Ocak Çar 16:23



Hocam merhaba, ben Zeynep Aleyna PEÇE. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum olarak, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost hocam ile "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile İyi Oluş ve Öz-Yeterlilik Arası İlişkiler" çalışmayı planlıyoruz. İzniniz olursa Rengin Karaca hoca ile uyarladığınız "Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği"ni tez çalışmamda kullanmayı isterim. Güzel bir gün dilerim. Saygılarımla,



**Bulent Baki Telef**

Alıcı: ben ▾

12 Ocak Çar 15:48



Merhabalar,

Ekte ölçekleri, geçerlik ve güvenirlik bilgilerini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

Zeynep Peçe ·

>, 12 Oca 2022 Çar, 15:25 tarihinde şunu yazdı:

...

## EK-A4: Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek Kullanımı Hk. Gelen Kutusu x



**Zeynep Peçe** <

12 Ocak Çar 16:19



Alıcı: h

Hocam merhaba, ben Zeynep Aleyna PEÇE. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum olarak, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost hocam ile "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile İyi Oluş ve Öz-Yeterlilik Arası İlişkiler" çalışmayı planlıyoruz. İzniniz olursa Klinik Psikolog Didem Altay ile yayınladığınız, "Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği"ni tez çalışmamda kullanmayı isterim. Güzel bir gün dilerim. Saygılarımla,



**Halil EKŞİ**

12 Ocak Çar 16:30



Alıcı:

Memnuniyetle kullanabilirsin Zeynep. İyi çalışmalar dilerim

12 Oca 2022 16:19 tarihinde Zeynep Peçe <

> yazdı:





## EK-B: Milli Eğitim Bakanlığı İzni



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

**GÜNLÜDÜR**

Sayı : E-59090411-44-75185633  
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Zeynep Aleyna PEÇE)

27.04.2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.02.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) Valilik Makamının 26.04.2023 tarihli ve 75005449 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Hüseyin AYDIN  
İl Millî Eğitim Müdürü a.  
İl Müdür Yardımcısı

Ek:  
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)  
2- Rapor Örneği  
3- Ölçekler

## EK-C: Veli Onam Formu

Sayın Veli,

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

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve bana ayıracağınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, yaptığım araştırmanın amacını size anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır.

“Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı İle İyi Oluş ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkiler” adlı bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır. Araştırma, psikolojik iyi oluşun, yaşam doyumunun ve öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığına etkisini tespit etmek için, Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST danışmanlığında hazırlanacak bir yüksek lisans tezidir. Bu sebeple İstanbul’un çeşitli ilçelerindeki devlete bağlı ortaokullarda ölçek uygulaması ile veri toplanacaktır. Okullarda ölçek uygulaması için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve okul yönetiminden gerekli izinler alınmıştır.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilenmeyecektir. Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Ölçek çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Bu bilgileri okuduktan sonra, çocuğunuzun bu araştırmaya gönüllü olarak katılmasını ve araştırma dâhilinde verilen güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı istirham ediyorum. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz.

Adı- Soyadı	Sorumlu Araştırmacı	Araştırmacı
Görev Yeri	Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost	Zeynep Aleyna PEÇE
Eğitim Fakültesi,	Hacettepe Üniversitesi,	
Eğitim Bilimleri Bölümü		
İletişim		

Velisi bulunduğum ..... sınıfının ..... numaralı öğrencisi .....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz.)

Veli Adı- Soyadı:

Telefon:

Numara:

İmza:

## EK-Ç: Gönüllü Katılım Formu- Öğrenci

Değerli Katılımcı,

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

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve bana ayıracağınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, yaptığım araştırmanın amacını size anlatmayı ve bir katılımcı olarak haklarınızı tanımlamayı amaçlamaktadır. “Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı İle İyi Oluş ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkiler” adlı bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır. Araştırma, psikolojik iyi oluşun, yaşam doyumunun ve öz-yeterliliğin dijital oyun bağımlılığına etkisini tespit etmek için, Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST danışmanlığında hazırlanacak bir yüksek lisans tezidir. Bu sebeple İstanbul’un çeşitli ilçelerindeki devlete bağlı ortaokullarda ölçek uygulaması ile veri toplanacaktır. Okullarda ölçek uygulaması için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve okul yönetiminden gerekli izinler alınmıştır.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz an vazgeçebilirsiniz. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Ölçek çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanızı ve size verdiğim güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyorum. Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz.

	Sorumlu Araştırmacı	Araştırmacı
Adı- Soyadı	Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost	Zeynep Aleyna PEÇE
Görev Yeri	Hacettepe Üniversitesi,	
Eğitim Fakültesi,		
Eğitim Bilimleri Bölümü		
İletişim		

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Adı-Soyadı:

Adres:

İmza:

## EK-D: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler

Aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Bu bilgiler Hacettepe Üniversitesi-Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde yürütülen yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Vereceğiniz yanıtlar, tamamen gizli tutulacak ve araştırma dışında başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır.

Araştırmanın tamamlanması için bütün soruları dikkatlice okuyup içtenlikle cevaplandırmanız büyük önem arz etmektedir. Lütfen size uygun olan ifadenin yanına (x) işareti koyunuz.

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman

Zeynep Aleyna PEÇE

Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

Yaşınız: .....

Sınıf Düzeyiniz: ( ) 5. Sınıf ( ) 6. Sınıf ( ) 7. Sınıf ( ) 8. Sınıf

Dijital bir cihaza (telefon, bilgisayar, tablet, konsol, xbox vb.) ne kadar süredir sahipsiniz?

( ) Yok ( ) 0-1 yıl ( ) 1-3 yıl ( ) 3-5 yıl ( ) 5 yıl ve üstü

Dijital cihazları başlıca kullanım amacınız nedir?

( ) Oyun oynamak

( ) Sosyal Medya Paylaşımları

( ) Mesajlaşma, görüntülü konuşma

( ) Film-dizi izlemek

**EK-E: Araştırma Etik Komisyon İzin Muafiyeti Formu/ Araştırma Etik  
Komisyonu Onay Bildirim**

Tarih: 18/05/2022  
Sayı: E-35853172-399-00002180097  
00002180097



**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük**

Sayı : E-35853172-399-00002180097  
Konu : Zeynep Aleyna PEÇE Hk. (Etik Komisyon İzni)

18.05.2022

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 28.04.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002157872 sayılı yazınız..

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma yüksek lisans programı öğrencisi **Zeynep Aleyna PEÇE'nin Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST** sorumluluğunda yürüttüğü "**Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile İyi Oluş ve Öz-Yeterlilik Arasındaki İlişkiler**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **10 Mayıs 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**Prof. Dr. Vural GÖKMEN**  
Rektör Yardımcısı

*Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu: E51BA8AF-76A8-4481-9E17-D20E2917F6A7

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimad@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Memur

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Telefon: .

Keş: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



## EK-F: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- \* tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- \* görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- \* başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- \* atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- \* kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- \* bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

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

(İmza)

Zeynep Aleyna PEÇE

## EK-G: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

01/11/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu ve Öz-Yeterlilikle İlişkisi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
01/10/2023	104	164137	06/10/2023	%10	2214372631

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Zeynep Aleyna PEÇE

Öğrenci No.: N20137221

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Statüsü:  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

## EK-Ğ: Thesis/Dissertation Originality Report

01/11/2023

HACETTEPE UNIVERSITY  
Graduate School of Educational Sciences  
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Relationship of Digital Game Addiction and Psychological Well-Being, Life Satisfaction, and Self-Efficacy among Middle School Students

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
01/10/2023	104	164137	06/10/2023	%10	2214372631

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

**Name Lastname:** Zeynep Aleyna PEÇE

**Student No.:** N20137221

**Department:** Institute of Educational Sciences

**Program:** Guidance and Psychological Counselling

**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

Signature

### ADVISOR APPROVAL

APPROVED  
Prof. Meliha TUZGOL DOST, Ph.D.



## EK-H: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

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

(imza)

Zeynep Aleyna PEÇE

---

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezini erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

\*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

(Tezin sonunda eklerden sonra yer alan ve sayfa numarası içermeyen boş bir sayfa olmalıdır. Lütfen bu yazıyı silerek sayfayı boş bırakınız.)