T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ, BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Aysun TUTKUN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Aysun TUTKUN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10/01/2025

Sayfa Sayısı : 125

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

Dizin Terimleri : Dijital Oyun Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık

Türkçe Özet : Bu çalışmada ortaokul 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelemek amaçlanmıştır. Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyini ölçmek için Çocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, bağlanma stillerini ölçmek için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı arttıkça, güvenli bağlanma stillerinin arttığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı, bağlanma stillerinin ve psikolojik sağlamlık

düzeylerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Dağıtım Listesi **:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası
Aysun TUTKUN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ, BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Aysun TUTKUN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Aysun TUTKUN

…/…/2025

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Aysun TUTKUN' un **"Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 20..

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma ile ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada iki ya da daha fazla olan değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve derecesini değişkenlere müdahale etmeden incelemek için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı itibariyle İstanbul ilinde yer alan Avcılar, Bahçelievler ve Esenyurt ilçelerindeki devlet okullarında öğrenim gören 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 298 ergen birey oluşturmaktadır. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte ele alınmadığı ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Araştırmada elde edilen bulgularda demografik değişkenlere göre öne çıkan sonuçlarda; erkeklerde dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olmasının nedeni olarak toplumsal normlar ve cinsiyet rollerinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinden, kaçınan bağlanma alt ölçeğinden, kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, kızların puanları erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum kültürel olarak erkek çocuklarının yetiştirilmesinde daha izin verici tutumlar gösterildiği, bu nedenle de güvenli bağlanma puanlarının erkeklerde daha yüksek olabileceğini düşündürtmüştür. Bu sonuçlar, kültürel yapı ve çocuk yetiştirme tutumlarının etkileriyle açıklanabileceği değerlendirilmektedir. Sınıf düzeyinde değerlendirildiğinde 7. Sınıfta olanların aldığı puanlarda 8. sınıflara göre anlamlı seviyede yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Elde edilen verilere göre, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı arttıkça, güvenli bağlanma stillerinin azaldığı, dijital oyun bağımlılığı arttıkça; psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı, bağlanma stillerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı, psikolojik sağlamlık düzeyinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul Öğrencileri, Oyun, Oyun Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık

SUMMARY

With this research, middle school 7. and 8. it is aimed to examine the relationship between digital game addiction and attachment styles and psychological Deciency levels of classroom students. In the research, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used to examine the existence and degree of the relationship between two or more variables Decently without interfering with the variables. The population of the research consists of 7th and 8th graders living in public schools in Avcılar, Bahçelievler and Esenyurt districts of Istanbul at the end of the 2023-2024 academic year. The research consists of 298 adolescents.. When we look at the literature, we see that these three variables have not been considered together and no study has been conducted to determine the relationship between them. In the findings obtained in the study, it was determined that digital game addiction was higher in males according to demographic variables. It is thought that the reason for the higher digital game addiction in males is the effect of social norms and gender roles. When the scores they received from the three-dimensional attachment styles scale, the avoidant attachment subscale, and the anxious-ambivalent attachment subscale are examined according to gender, it is seen that the scores of girls are higher than those of boys. This situation suggests that culturally more permissive attitudes are shown in raising boys, and therefore secure attachment scores may be higher in boys. It is evaluated that these results can be explained by the effects of cultural structure and child rearing attitudes. When evaluated at the class level, it was determined that the scores of those in the 7th grade received significantly higher scores than those in the 8th grade. According to the obtained data, it was determined that as digital game addiction increases It was determined that psychological resilience levels decreased, attachment styles significantly predicted digital game addiction, and psychological resilience level significantly predicted digital game addiction.

Keywords: Middle School Students, Gaming, Game Addiction, Attachment Styles, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
EKLER LİSTESİ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. Araştırmanın Problemi……..4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri……...5
1.3. Araştırmanın Amacı……...5
1.4. Araştırmanın Önemi ……..6
1.5. Araştırmanın Varsayımları…….7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları…….....7

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılığın Tanımı ve Epidemiyolojisi..... 8
2.1.1. Ergenlik ve Bağımlılık..... 13
2.1.2. Dijital Oyun Bağımlılığı 14
2.2. Dijital Oyun Türleri ve Tarihsel Gelişimi..... 26
2.2.1. Dijital Oyunların Ergenler Üzerindeki Etkisi 28
2.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar..... 33
2.3. Bağlanma Stilleri..... 37
2.3.1. Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi..... 37
2.3.2. Güvenli Bağlanma..... 43
2.3.3. Kaçınan Bağlanma 45
2.3.4. Kaygılı-Kararsız Bağlanma..... 46
2.3.5. Ergenlerde Bağlanma..... 46
2.3.6. Bağlanma ve Dijital Oyun Bağımlılığı 48
2.4. Psikolojik Sağlamlık 50
2.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler 50
2.4.2. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Dijital Oyun Oynama İlişkisi 51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 53

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 53
3.3. Gerekli İzinleri Alınması..... 54
3.4. Veri Toplama Araçları 54
3.4.1. Çocuklar İçin Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği……..54
3.4.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği……...…54
3.4.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği……...…….55
3.4.4. Kişisel Bilgi Formu……...……55
3.5. Veri Analizi 56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. Katılımcıların Ait Demografik Bulgular..... 58
4.2. Araştırmada Uygulanan Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 60
4.3. Korelasyon Analizi Sonuçları 70
4.4. Regresyon Analizi Sonuçları 72

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA

5.1.Ortaokul Öğrencilerinin Demografik Özellikleri (cinsiyet, sınıf) Oyunda Geçirdikleri Zaman Ve Kullandıkları Cihazlara Göre Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri Anlamlı Farklılık Gösterir Hipotezine İlişkin Tartışma ……..……...74

5.2.Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Bağlanma Stillerinin Alt Boyutları (Güvenli, kaçınan ve Kaygılı-kararsız) Arasında Anlamlı Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma….....79

5.3. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Hipotezine İlişkin Tartışma…….....…80

5.4. Ortaokul Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri (Güvenli, Kaçınan ve Kaygılı-kararsız) İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Hipotezine İlişkin Tartışma……...…….81

SONUÇLAR VE ÖNERİLER 82
KAYNAKÇA 91
EKLER..... 101

KISALTMALAR

%	**:**	Yüzde
APA	**:**	American Psychology Association
APB	**:**	Abnormal Personality Behaviour
ANOVA	**:**	Tek Yönlü Varyans Analizi
LGS	**:**	Liselere Giriş Sınavı
N	**:**	Sayı
Ort	**:**	Ortalama
SS	**:**	Standart Sapma
TÜİK	**:**	Türkiye İstatistik Kurumu

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenlere Ait Normallik Analizleri …….....56

Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Bulgular…….58

Tablo 3. Cinsiyete Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları.....61

Tablo 4. Sınıf Düzeyine Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları.....62

Tablo 5. Son Dönem Not Ortalamalarına Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları 63

Tablo 6. Aile Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği t-Testi Sonuçları 64

Tablo 7. Anne Eğitim Durumuna Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları.....64

Tablo 8. Baba Eğitim Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları.....66

Tablo 9. Kardeş Sayısına Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları..66

Tablo 10. Gelir Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları..67

Tablo 11. Günlük İnternet Süresine Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları.....67

Tablo 12. Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları 68

Tablo 13. Oyun Oynamak İçin Tercih Edilen Cihaz Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları 69

Tablo 14. En Çok Oynanan Dijital Oyuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları 70
Tablo 15. Değişkenler Arasındaki İlişkinin Değerlendirmesi İçin Uygulanan Pearson Korelasyon Analizi..... 71
Tablo 16. Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığının Bağlanma Stillerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları 72

EKLER LİSTESİ

EK-A: ETİK KURUL ONAY YAZISI

EK-B: MEB ARAŞTIRMA İZNİ ONAY YAZISI

EK-C: VELİ İZİN FORMU

EK-Ç: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-D: ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK-E: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

EK-F: ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde değerli bilgilerini benimle paylaşan, desteğini ve zamanını esirgemeyen, motivasyonumu kaybettiğim zamanlarda bana inancını ve güvenini kaybetmeyen, kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO'ya

Benim bugünlere gelmemi sağlayan eğitim sürecimde, maddi ve manevi olarak her zaman yanımda olan değerli aile üyelerim; başta annem ve babama, ve sevgili kardeşlerime; bu süreçte her zorlandığımda çözüm odaklı yaklaşıp bana destek olan sevgili Esranur TUTKUN'a, ders çalışma disiplinini her zaman kendime örnek aldığım küçük kız kardeşim Ayşegül TUTKUN'a, ve birşeyleri yapma gücüne her zaman sahip olduğumuz inancıyla motivasyonuma büyük katkısı olan sevgili Gülsüm TUTKUN' ve Enes TUTKUN'a

Sonsuz teşekkürler.

GİRİŞ

Dijital oyunlar modern toplumların en popüler eğlenceleridir ve farklı yaşlardaki çok çeşitli insanları hedef almaktadır. Günümüzde öğrenciler okul dışındaki boş zamanlarının büyük bir kısmı dijital oyunlarla geçirmektedir. Ergenlerin bu oyunlara ilgi duymalarının nedenleri arasında heyecanlanmaları ve kolay ulaşılabilir olmaları, yetkililerin ve ailelerin öğrencilerin boş zamanları için uygun bir planlama yapmamaları ve eğlence seçeneklerinin fazla olmaması sayılabilir. Dijital oyun oynamak bir dereceye kadar faydalı olabilir ancak uzun süreli oynamak çeşitli fiziksel ve zihinsel komplikasyonlara yol açabilmektedir. Bu oyunlara uzun süreli katılım, oyuncunun uzun süreli gerginlik, huzursuzluk ve endişe duyması anlamına gelir ve oyun sırasında fiziksel gerilimler ve gerçek fiziksel uyarılmalar deneyimlenir. Sempatik sinir sisteminin uyarılmasıyla bu durum yavaş yavaş bu sistemi hassaslaştırabilir ve sınırlı uyarıcılara tepki vermeye hazır hale getirebilir, aynı zamanda oyuncuda anksiyete belirtilerine neden olabilmektedir. Elektronik ve bilgisayar oyunlarının geliştirilmesi gençler ve ergenler için büyük bir tehdit olup, bu gruplarda psikolojik bozukluklara ve depresyona yol açabilmektedir. Eskiden çocuklar başka çocuklarla oyun oynarlardı ama günümüz çocukları bilgisayar oyunlarını anlayıp tanıdıkça zamanlarının çoğunu bilgisayar oyunlarıyla geçirmektedir. Oysa bu oyunlar hiçbir duygusal ve insani ilişki yaratamamaktadır. Özellikle ergenlerin bilgisayar oyunlarına olan ilgileri onlarda birçok zihinsel, fiziksel ve sosyal soruna neden olmaktadır. Bu etkiler; öfke ve şiddeti tetikleme, obezite, oyunlara bağlı epilepsi, sosyal izolasyon ve diğer fiziksel ve zihinsel hasarlardır (Turan, 2022).

Dijital oyun bağımlılığı, ilgili sorunlara rağmen aşırı ve kontrol edilemeyen bilgisayar veya video oyunlarına katılım anlamına gelmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2018) İnternet oyun bağımlılığı bir tür davranışsal bağımlılık ve zihinsel hastalık olarak kabul edilmektedir. Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısı, internette oyun oynama bozukluğunu daha ileri araştırmalar için Bölüm 3'e yerleştirmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın (Dünya Sağlık Örgütü, 2018) en yeni baskısına 'oyun oynama bozukluğu'nu yeni bir ruh sağlığı durumu olarak dahil etmiştir. Her ne kadar aşırı oyun kullanımı tek başına

uyumsuzluk anlamına gelmese de oyun miktarı internet oyun bağımlılığının gelişmesinde bir risk faktörüdür (Ferguson vd., 2012).

Bağlanma teorisine göre bebekler, tekrarlanan bağlanmayla ilgili deneyimler sonucunda kendilerine ve başkalarına ilişkin zihinsel temsiller veya içsel çalışma modelleri geliştirirler (Bowlby, 1988). İçsel çalışma modelleri, bebeklerin, kendilerinin değerli olduğuna dair görüşlerinin yanı sıra, bakıcılarının ulaşılabilirliği ve yanıt verme konusundaki beklentilerini de etkilemektedir. Yetişkin bağlanma stilini açıklamak için bağlanma teorisini bebek-bakıcı ilişkileri üzerine genişletilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bağlanma stili, belirli bir bağlanma deneyimi geçmişinin içselleştirilmesiyle şekillenen "beklenti, ihtiyaç, duygu ve sosyal davranış kalıplarını" ifade eder. Hazan ve Shaver (1987) bağlanma stilini bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınma olmak üzere iki farklı boyutu kullanarak kavramsallaştırmıştır. Bağlanma kaygısı, terk edilme ve reddedilme korkusu ve başkalarından aşırı onay alma arzusuyla karakterize edilir. Bağlanmadan kaçınma, yakınlıktan korkma ve başkalarına güvenmede zorluk olarak tanımlanmaktadır. Bu boyutlardan bir veya her ikisine birden düşük düzeyde sahip olan bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları varsayılmaktadır.

Bağımlılık genellikle bağlanmayı bozan bir unsur olarak görülmektedir (Coffey, 2018). Güvensiz bağlanan bireyler, duyguları düzenleme (Shaver ve Mikulincer, 2013) ve kişilerarası yakın ilişkileri geliştirme ve sürdürme konularında eksikliklere sahip olma eğilimindedir. Gerçek yaşam ilişkilerinde ihtiyaçlarını ifade etmek ve yerine getirmek yerine, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için bağımlılıklara başvurmaları muhtemeldir. Başlangıçta alkol ve madde bağımlılıklarını anlamak için geliştirilen bir bağlanma bozukluğu olarak bağımlılık teorisi, son yıllarda akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkları açıklamak için yaygın olarak kullanılmaktadır (Jin vd., 2017). Ancak oyun bağımlılığını bağlanma perspektifinden inceleyen araştırmalar hala sınırlıdır. Suárez vd. (2012), kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip oyuncuların, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre dijital oyun kullanımında daha problemli olduğunu bulmuşlardır, ancak çalışma, bağlanma stillerini kavramsallaştırmak için kategorik bir yaklaşım kullanmış ve katılımcıları üç kişiden birine atamıştır.

Bağlanma stilleri ile oyun bağımlılığı arasındaki aracı faktörlerin belirlenmesi, bağlanmanın internet oyun bağımlılığını nasıl etkilediğine dair mekanizmaların anlaşılmasını ilerletecektir. Önceki araştırmalar, stresli olaylar ile bağlanma stili arasında ve stresli olaylar ile internette oyun bağımlılığı arasında ilişkiler bulmuştur; dolayısıyla stresli olayların deneyimi, bağlanma güvensizliğinin sorunlu oyun davranışlarına nasıl yol açtığını açıklayabilir. Bazı stresler basitçe ortaya çıkarken, diğerleri kişinin davranışının sonucu olabilir. Bağlanma güvensizliğinin insanların stres deneyimindeki bireysel farklılıkları nasıl etkileyebileceğini iki grup faktör açıklayabilir. Birincisi, bağlanma güvensizliği, kişinin olaylara ilişkin değerlendirmesinde, kişinin içsel çalışma modelini doğrulayacak şekilde önyargılı olabilir. Güvensiz bağlanan bireylerin, kendilerine ve başkalarına ilişkin olumsuz temsilleri nedeniyle kendilerini yetersiz, diğerlerini ise yetersiz destekleyici olarak algılama olasılıkları, güvenli bağlanan kişilere göre daha yüksektir ve dolayısıyla yaşam olaylarını daha stresli algılayabilirler. İkincisi, stres yaratma hipoteziyle tutarlı olarak (Hammen, 1991), bağlanma güvensizliği ek stresli yaşam olayları yaratma olasılığının artmasına katkıda bulunabilir (Kassel ve Abela, 2005).

Stres aynı zamanda sorunlu oyun oynamayla da ilişkilidir. Birçok çalışma, stresin internet oyun bağımlılığının gelişmesinde önemli bir risk faktörü olduğunu destekleyen kanıtlar sunmaktadır. Örneğin Plante vd (2018), video oyunlarını bir başa çıkma mekanizması olarak kullanan kişilerin, video oyunu oynama sıklığını ve diğer olumsuz başa çıkma stratejilerinin (örn. dikkat dağıtma, kaçınma eylemleri, saldırganlık) kullanımını kontrol ederken, video oyunu bağımlılığının daha fazla semptomlarını sergileme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde ergen bireyler için oyun, bir kendini ifade etme şeklini almaktadır. Fakat oyunun artık dijital platformlara taşınması ve her geçen gün çeşitlenerek artması bu gelişimsel dönemdeki bireyler için ciddi problem oluşturmaktadır. Kuss ve Griffiths (2012) tarafından bildirildiğine göre fazla video oyunu oynamayla ilgili olarak psikososyal sorunların içinde sosyal kavgalarda yükseliş, baskı, düşük akademik düzey, okulu bırakmada yükseliş, kısıtlı boş vakit etkinlikleri söylenebilir. Ortaokul öğrencileri gelişim dönemi olarak ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bu bireylerin dürtü, kontrol ve karar verme becerileri tam olarak gelişmediği için gelişme sürecinde olmaları ile beraber bağımlılığa dönüşme riski yüksektir. Diğer yandan da bu bireylerin bakım verenleri ile güvenli bağlanmamaları durumunda oyun bağımlısı olma risklerinin artırabileceği düşünülmektedir. Bu süreçte ortaokul öğrencilerinin zor deneyimlere karşı öngörülemez ve zorlayıcı olaylarla baş edebilmesi, uyum sağlayabilmesi, esneklik kullanabilmesi, ilerleyebilmesi, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilmesinin önemli olduğu, bu bağlamda iyileştirme gücü olarak tanımlanan psikolojik sağlamlıkları iyi düzeyde olanların oyuna bağlanma risklerine karşı koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir. Ancak alan yazın incelendiğinde, bu değişkenlerin birbiriyle ilişkisini konu alan çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik sağlamlık süreci saygı, şefkat bağlılık, cesur olma, düzen, anlamlı bir şekilde katılım, ait olma ve sevgi ihtiyaçların karşılandığı bir gelişim sürecidir (Gürgan, 2014). Ergenlerde oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasında nasıl ilişki olduğu araştırılması, bu bireylerin sağlıklı gelişimlerini desteklemek ve okulda önleyici çalışmaların yapılması bakımından önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutması ve ailelere, eğitimcilere kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe kadar fiziksel, entelektüel, duygusal ve sosyal değişim dönemidir. Bu gelişim döneminde, ergenler sosyal çevrelerinin hem iç hem de dış çeşitli faktörlerinden büyük ölçüde etkilenirler. Ekonomik statüdeki

değişiklikler veya akran baskısı gibi dış faktörler, ergenlerin bu aşamada aldıkları kararları etkileyebilir. İç faktörler, ergenlerin ebeveynleri ve hayatlarındaki diğer önemli yetişkinlerle (örneğin öğretmenler) etkileşimlerinden etkilenen gelişimsel ihtiyaçlarını içermektedir. Bu iç ve dış faktörlerin etkisi, ergenin bu dönemde sergilediği ergenlik refahı ve davranış kalıplarında görülmektedir. Ergenlik, kimliklerini keşfetmeye ve ebeveynlerinden daha bağımsız hale gelmeye başladıkları için bir bireyin gelişiminde kritik bir aşamadır. Bu aşamada, ergenler bağımsızlık kazanmanın heyecanı ile belirsizlik ve gelecek hakkında korku gibi çelişkili duygular yaşarlar. Bu karmaşık duygular, onları yetişkinliğe hazırlayan biyolojik ve psikolojik değişikliklerin birleşiminden kaynaklanmaktadır. Bu değişikliklerle birlikte, ergen dünyayı daha somut bir çocukluk perspektifinden ziyade bilişsel bir bakış açısıyla gördükçe psikolojik bakış açısında da bir değişim olmaktadır. Ergenlerin, bu dönemde meydana gelen artan dürtüsellik ve bilişsel gelişim seviyeleri nedeniyle dijital oyunlara bağımlı olmalarının yanı sıra zihinsel sağlık bozuklukları riski altında olma olasılıkları daha yüksektir (Mamak ve Bölükbaş, 2023).

1.2. Araştırmanın Hipotezleri:

H1: Ortaokul Öğrencilerinin demografik özellikleri (cinsiyet, sınıf düzeyleri), oyunda geçirdikleri zaman ve kullandıkları cihazlara göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı farlılık gösterir.

H2: Ortaokul Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Ortaokul Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Ortaokul öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Literatüre bakıldığında bu üç değişkenin birlikte ele alınmadığı ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu sebeple yapılacak olan bu çalışmadan elde edilen sonuçların yeni çalışmalara

katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra alanda çalışan uzmanların da öğrencilere müdahalelerine ve koruyucu önleyici çalışmalar geliştirmelerine katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenlerin ve genç erişkinlerin daha önceleri parkta veya sokaklarda oynadıkları oyun etkinliklerinin yerine, son zamanlarda evde ya da internet kafelerde, bilgisayar karşısında geçirilen sanal etkinlikler almıştır. Bu kültür değişimi özellikle ergen bireyler arasında kullanımı gün geçtikçe yaygınlık kazanan dijital oyunların kontrolsüz ve aşırı kullanılmasından dolayı dijital oyun bağımlılığının kontrol edilmesi daha zor hale gelmiştir (Irmak ve Erdoğan, 2015). Ergen bireylerin, gelişimsel döneminin getirdiği bedensel ve psikolojik değişikliklere uyum sağlayabilmesi ve sağlıklı baş etme becerilerini geliştirmesi önemlidir. Ergenin geleceği, kişiliği ve yaşam tarzını böylece şekillenecektir. Bu yüzden ergenlerin psikolojik olarak sağlam olması gerekmektedir. Psikolojik sağlamlık hakkında birçok tanım vardır. Genel olarak ortak tanım herhangi bir stres faktörünün varlığı durumunda bireyin bunlara rağmen uyum göstermesi, olumlu sonuçlar ortaya koyması ve gelişim sürecini pozitif anlamda devam ettirmesidir. Psikolojik sağlamlık Basım ve Çetin (2011)' e göre bireyin hayatını idame ettirme sürecinde kendisi için yıpratıcı ve zorlayıcı olaylara maruz kalmasına rağmen çaba göstererek iyi olma halini sürdürebilme yeteneğidir. Bu faktörler incelendiğinde, ergen bireylerin dijital oyun oynama davranışını bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlıklarını ele alarak incelemenin gerekli olduğu düşünülmektedir. "Ergenlerin kimlik kazanımı sürecinde, Hall (1897)'ün 19. yüzyılda çocuk gelişimini daha iyi anlamak ve dönemin sorunlarını anlamlandırmak adına kum yığını oyun alanlarını incelediği gibi çağımızın gençlerinin gelişim sürecine ve sorunlarına açıklık getirmek için dijital yaşantılarının da ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında online baş etme stratejisi olarak oyunlara başvurabildikleri ancak bu durumun günlük yaşam stresini azaltmaya katkı sağlasa da iyi oluşu olumsuz etkilediği görülmüştür" (Van Ingen, Utz ve Toepoel, 2016). Bu durum özellikle pandemi döneminde okulların kapanması ve sosyal izolasyon yaşanması sebebiyle öğrencilerin dijital alana yönlenmesini, dijital oyunlarla sosyalleşmesini de açıklayabilir. İzolasyon döneminde evde kalmak

zorunda olan ergenler için dijital oyunlar sanal sosyalleşme için önemli bir araç haline gelmiştir (Rosendo-Rios, Trott & Shukla, 2021). Ergenlik döneminde akran ilişkileri, akranlar tarafından onaylanma, yakınlık kurma ve kabul edilme ergenler için daha önemli hale gelmektedir. Bu duygusal ihtiyaçlar ile dijital oyun oynama davranışıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. "Bağlanma, yakınlığı elde etmek için yapılan tüm davranışlara verilen addır." (Sümer, 2006). Bağlanma kuramına göre çocuğun dünyaya geldiği ilk dönemlerde ona birincil bakım veren kişilerle kurduğu ruhsal bağ, tüm hayatını psikolojik olarak etkilemektedir (Bowlby,1969,1973,1980). Bundan dolayı bağlanma stillerinin diğer iki değişkenle ilişkisi araştırmak önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin araştırmadaki ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

Katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve kendilerine en uygun cevapları seçerek cevaplandırdıkları varsayılmıştır. Araştırmadaki evrenin, örneklemin, veri toplama tekniklerinin, kullanılan araç ve gereçlerin araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

2. Araştırma, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılı ile sınırlıdır.
3. Araştırma, İstanbul ili Avcılar, Bahçelievler, Esenyurt ilçesinde bulunan devlet okullarındaki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın evrenini bu üç ilçedeki ortaokullarda sadece 7. ve 8. Sınıf olarak öğrenim gören öğrenciler oluşmaktadır.
5. Örneklem, araştırmaya katılmayı kabul etmiş ve Veli Onam Formları imzalalanmış 298 öğrenci ile sınırlıdır.
6. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden elde edilmiş veriler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağımlılığın Tanımı ve Epidemiyolojisi

Sorunlu bilgisayar kullanımının bağımlılık kriterlerini karşıladığı ve bu nedenle Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) 4. basımının bir sonraki yinelemesinde yer alması gerektiği fikri ilk olarak PhD Kimberly Young tarafından 1996 yılındaki makalesinde önerilmiştir. O zamandan beri internet bağımlılığı bozukluğu kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır ve şu anda DSM-V'e dahil edilmesi düşünülmektedir. Günümüzde tüm dünya ülkelerinde internet bağımlılığını önemli bir halk sağlığı tehdidi olarak tanımlanmaktadır. DSM-V'nin internet bağımlılığını zihinsel bir bozukluk olarak tanımlayıp tanımlamaması gerektiği konusundaki tartışmalar devam ederken halihazırda İnternet bağımlılığından mustarip olan kişiler tedavi arayışındadır (Talan ve Kalınkara, 2020).

Dijital bağımlılık, dijital medyaya ve yüksek teknolojili cihazlara zararlı bir bağımlılıktır. Bu durum resmi olarak teşhis edilebilir bir bozukluk değildir, ancak bazı psikologlar dijital cihazlara ve medyaya olan bağımlılığın madde bağımlılığına benzer olduğuna inanmaktadır. Dijital bağımlılık, teknolojinin kullanıcının hayatına zarar vermesi ve zararlı etkilerine rağmen durdurulmasının zor olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Turan, 2022).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin resmi tanı kılavuzu olan Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5), internette oyun oynama bozukluğunun tanımını içerecek şekilde 2013 yılında güncellendi. Bozukluk, resmi olarak tanınmış bir tanı olarak değil, önerilen bozukluklara ayrılmış bir kılavuz bölümüne dahil edilmiştir. DSM, internette oyun oynama bozukluğunun daha fazla araştırılmasını önermektedir (Turan, 2022).

İnternet oyun bozukluğu, oyuncunun hayatını olumsuz yönde etkileyen, sakatlığa veya sıkıntıya neden olan dijital oyun davranışı olarak tanımlanmaktadır. Teşhis konulabilmesi için oyuncunun bir yıl içinde en az beş semptom sergilemesi gerekmektedir (Yıldırım, 2018).

Bozukluğun olası belirtileri şunlardır:

- Oyun oynamakla yoğun bir meşguliyet
- Kullanıcı oyun oynayamadığında yoksunluk belirtileri. Bu semptomlar üzüntü, sinirlilik, kaygı veya depresyonu içerebilir.
- Oyun oynama dürtüsünü tatmin etmek için artan miktarda oyun oynama ihtiyacı
- Başarısız oynamayı bırakma girişimleri
- Oyun oynamayı tercih ederek daha önce keyif alınan aktivitelere olan ilginin kaybı
- Oyun oynamanın kullanıcının hayatı üzerindeki zararlı etkilerine rağmen oynamaya devam etmek
- Oyun oynamak için harcanan zamanın miktarını gizlemek veya yalan söylemek
- Olumsuz duygular veya ruh halleriyle başa çıkmak için oyun oynamak

DSM'nin tanımı yalnızca oyun için geçerlidir; ancak bu, yalnızca internete bağlı cihazlarda değil, herhangi bir elektronik cihazda oyun oynamayı da içerir. Sosyal medya, video görüntüleme, kumar veya genel internet kullanımı gibi başka amaçlara yönelik elektronik cihazları kapsamamaktadır.

Bazı psikologlar, DSM'nin gelecekteki versiyonlarının, bu bozukluğun tanımlarını diğer medyayı veya internet bağımlılığı bozukluğu (IAD) gibi önerilen diğer koşulları da içerecek şekilde genişletmesi gerektiğini savunmaktadır. Dijital bağımlılık konusu psikoloji ve psikiyatri alanlarında tartışmalıdır. Bazı psikologlar dijital teknoloji istismarının madde bağımlılığı bozukluklarına benzer bir model izlediğine inanıyor. Diğerleri ise teknolojinin sık kullanımının çağdaş toplumda normal olduğuna ve teknolojinin kötüye kullanılmasının başlı başına bir bağımlılık değil, altta yatan diğer bozuklukların bir işareti olduğu savunulmaktadır.

Günümüzün dijital çağında, dijital cihazlara ve uyaranlara her zamankinden daha fazla erişim bulunmaktadır. Teknolojinin hayatı kolaylaştırmak için sürekli 'geliştiği' göz önüne alındığında, birçok kişinin sanki onsuz yaşayamayacakmış gibi hissettiği kabul edilen bir gerçektir. Teknolojik cihazlara bu kadar bağımlılıkla

birlikte dijital bağımlılıklara “teknoloji bağımlılığı” da denilmektedir. Özellikle bir çocuğu tanımlarken "bağımlılık" terimi hafife alınmaz. Aslında çocukların vücut ve beyin kimyalarının uyuşturucu kullanımı ve bağımlılık nedeniyle bozulduğu düşüncesi bir ebeveynin aklına gelebilecek en korkutucu düşüncelerden biridir. Biyokimya müdahalelerinin etkileri bir çocuğun hayatını sonsuza kadar değiştirebilir. Dijital bağımlılığın kimyasal olarak uyuşturucular kadar zayıflatıcı olabileceği savunulmaktadır. Ekran karşısında geçirilen süre çocuğun hayatını büyük ölçüde etkileyebilir. Başlangıç olarak çocuk aşağıdaki gibi basit şeyler yerine teknolojiyi tercih edebilir (Güvendi vd., 2019):

- Dışarıda oynamak ve egzersiz yapmak
- Arkadaşlarla sosyalleşmek ve kişilerarası ilişkileri geliştirmek
- Aileyle zaman geçirmek
- Ev işleri yapmak ve temel yaşam becerilerini öğrenmek
- İş bulmak ve yaşam deneyimi kazanmak
- Yeni beceri ve yetenekler geliştirmek

Bir ebeveyn çocuğun bu kadar basit şeylerden mahrum kalması durumundan oldukça endişelenebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı çocuğun sağlıklı, başarılı ve üretken bir yaşam sürmesini ciddi şekilde engelleyebilir ve ona zarar verebilir.

Dijital bağımlılık anhedonia olarak adlandırılan duruma yol açabilmektedir. Dr. Archibald Hart, Thrilled to Death adlı kitabında anhedoni konusunu açıklamaktadır. Anhedonia, dijital bağımlılığın ve çoklu görevlerin sağlıksız seviyelere taşınmasının bir sonucudur. Bilimsel veriler artık beynin dijital bağımlılığa verdiği tepkinin kısmen alkol, uyuşturucu ve kumar bağımlılıklarına verilen tepkiye benzer olduğunu öne sürmektedir. Tıbbi ve zihinsel sağlık alanında anhedonia, depresyon, şizofreni veya uyuşturucu bağımlılığının bir belirtisi olarak anlaşılmaktadır. Anhedonia, beyindeki zevk merkezinin, kişinin hayatta zevk getirmesi gereken şeylerden zevk almasına izin vermeyen bir yıkımıdır. Çocuklar dijital cihazlara ve teknolojiye maruz kaldıklarında çoğu zaman bağımlı hale gelmekte ve daha fazlasını istemelerine neden olmaktadır. Anhedonia, hayattaki basit şeylerin zevkini alır ve çocuğunuzun kendini boşlukta hissetmesine neden olmaktadır. Dijital teknolojiden çekilme de mevcut

olabilir ve bu da sinirlilik, hayal kırıklığı ve uyuşturucu bağımlılıklarında düzenli olarak görülen diğer duygulara yol açabilir (Yıldırım, 2018).

Çocuklar kişilerarası etkileşimlerde vakit geçirmektense tablet, cep telefonu veya oyun sistemiyle ilgilenmesi, ailesiyle sohbet etmek yerine cep telefonunu yemek masasına getirip arkadaşlarına mesaj atması, ev işleri veya aktiviteler yapmak için temel isteklere yanıt vermekte başarısız olması gibi tüm bu örnekler daha büyük bir sorunun var olduğunun işaretleri olabilir. Çocuğun bir bağımlılığa sahip olduğunu fark etmek şaşırtıcı, dehşet verici ve trajik olabilir. Hiçbir ebeveyn, çocuğunun hayatının herhangi bir bağımlılık nedeniyle engellenmesini istemez. Dijital bağımlılığın etkilerinden muzdarip birçok öğrenci bulunmaktadır. Bu öğrencilerin çoğunda şunlar vardır (Akkan, 2022):

- Aileleriyle gergin ilişkiler,
- Okulda akademik başarısızlık,
- Sosyal etkileşime ilgi eksikliği,
- Kilo alma ve sağlıksız yeme alışkanlıkları yaşama.

Yaygın olarak dijital bağımlılıklar veya internet bağımlılıkları olarak da bilinen teknoloji bağımlılıkları, toplumun dijital cihazları kullanmaya yönelik kabulü nedeniyle sıklıkla gözden kaçırılmaktadır. Teknoloji bağımlılıkları genellikle yakın çevre tarafından fark edilmez. Çünkü bağımlı kişi, dijital cihazlarında işle ilgili görevler gibi önemli bir şeyle ilgileniyormuş gibi görünebilir, oysa gerçekte ekranın arkasına saklanmak yabancı bir durumdur. Teknolojik bir sorun ortaya çıktığında ve fark edildiğinde, bu genellikle alkol veya uyuşturucu bağımlılığına benzer yakın bir risk olarak görülmez; çünkü bu sadece daha kabul edilebilir olmakla kalmaz, aynı zamanda akut veya ölümcül olarak da görülmez. Bu inançlara rağmen, patolojik teknoloji kullanımı gerçekten de yaygın olabilir ve kişinin sağlığına ve refahına zarar verebilir. Büyüyen dijital çağda, dijital kullanımın hızlı bir şekilde genişlemesi ve bunu takiben sorunlu patolojik teknoloji kullanımının ortaya çıkma potansiyeli vardır (Hazar, 2011).

Oyun oynamak her zamankinden daha popüler hale geldi ve yalnızca konsollarda ve bilgisayarlarda değil, aynı zamanda doğrudan telefonunuzda da oynanabilmektedir. Günümüzün en popüler oyunlarından bazıları arasında Fortnite,

World of Warcraft, League of Legends, PlayerUnknown's Battlegrounds, Roblox ve diğerleri yer almaktadır. Oyun oynamayı bu kadar bağımlılık yapıcı kılan şeylerden biri de yerleşik ödüller, gizli özellikler ve yan görevlerdir. Bir kişi bir seviyeyi tamamladığında, bir patronu yendiğinde, bir rakibi öldürdüğünde veya yeni bir oyuncunun veya seviyenin kilidini açtığında, kişi bir dopamin artışı alır ve bu da oyun kaynaklı zevkle sonuçlanır. E Spor gibi sosyal açıdan etkileşimli oyunlar da giderek daha popüler hale gelmektedir. Bu tür oyunlar, tek oyunculu oyunlara göre sosyal açıdan daha ilgi çekici olabilir ancak aynı zamanda yanlış bir sosyal etkileşim algısına da yol açabilir.

Dijital bağımlılığı tedavi etmenin ilk adımı, bireyin sorunun farkına varması ve yardım almayı istemesidir. Bu genellikle birey için en zorlu adımdır.

Bir bağımlılık terapistinden profesyonel yardım alması gerekebilecek kişiler için, teknoloji bağımlılıklarına yönelik farklı tedavi yöntemleri mevcuttur. Her birey kendi koşulları, geçmişi ve semptomlarıyla benzersiz olduğundan, her birey için işe yarayan bir tedavi yaklaşımı bulmak ve bunu onların ihtiyaçlarına göre uyarlamak önemlidir. Nörolojik dengesizlikler, altta yatan zihinsel sağlık sorunları ve çevresel stres etkenleri gibi dijital bağımlılığa yol açan faktörlerin ele alınması önemli olacaktır.

Dijital bağımlılık için bazı yaygın tedavi yöntemleri arasında Motivasyonel Görüşme, Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT), Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT), Gerçeklik Terapisi (RT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), deneyimsel macera temelli terapi, farkındalık temelli nüksetmenin önlenmesi yer alır. Terapi, bireysel terapi, aile terapisi, grup terapisi veya multimodal tedavi yaklaşımı kullanılarak üçünün kombinasyonu şeklinde gerçekleştirilebilir. Altta yatan zihinsel sağlık sorunlarını gidermek için farmakolojik müdahaleler de kullanılabilir. Bütünsel ve sağlıklı yaşam temelli tedaviler genellikle meditasyon, beslenme, fiziksel egzersiz, doğa ve diğer doğal ilaçlara odaklanarak teşvik edilir. Dijital bağımlılıklar için yatarak tedavi seçenekleri mevcut olsa da tedavi genellikle ayaktan tedavi bazında yapılır (Büyükgebiz ve Tunca, 2020).

Dijital dünyada bireyin kendisini teknolojiden tamamen uzak durmak gerçekçi olmadığı gibi, sorunu düzeltmenin etkili bir yolu da değildir. Tedavinin amacının

dijital cihazlardan uzak durmak olmaması, bunun yerine amacın ölçülülük ve denge olması gerektiği konusunda fikir birliği vardır.

2.1.1. Ergenlik ve Bağımlılık

Ergenlik dönemi; erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç aşamada ele alınır. Erken ergenlik, genellikle 12 yaşında başlar ve 14 yaşına kadar devam eder. Bu dönemde bireyler fiziksel olarak hızlı bir değişim geçirir, ancak duygusal ve sosyal gelişim hala erken aşamalardadır. Bu dönemde biyolojik değişimlerin etkisiyle ergenler, kimliklerini oluşturmak için çevrelerinden ve ailelerinden etkilenirler (Steinberg,2014). Orta ergenlik, yaklaşık olarak 15 yaşında başlar ve 17 yaşına kadar devam eder. Bu dönemde sosyal çevreleriyle daha karmaşık ilişkiler kurar ve kimliklerini şekillendirirken, bağımsızlık arzusu da artar. Orta ergenlik, ergenin kişisel değerler geliştirmeye başladığı, toplumsal rol ve kimlik arayışının en belirgin olduğu aşamadır (Fleming& McBride, 2023). Geç ergenlik dönemi, gençlerin toplumsal rolleri kabul etmeye ve kişisel kimliklerini olgunlaştırmaya başladığı, 18-21 yaş arasındaki evreyi ifade eder. Bu dönemde ergenler daha fazla bağımsızlık kazanır ve geleceğe yönelik uzun vadeli planlar yapmaya başlarlar (Zhang, 2021).

Ergenlik, insanlar ve diğer memeli türleri tarafından paylaşılan, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki gelişim dönemidir. İnsanlarda, hormonal değişiklikler de dahil olmak üzere vücut görünümü ve işlevindeki geniş kapsamlı değişiklikler, motivasyon, bilişsel kontrol, duygu ve sosyal yönelim gibi davranış ve psikolojik süreçlerdeki önemli değişikliklerle paralellik göstermektedir. Ergenlik döneminde çocuklar, uzun vadeli hedeflerin yararına davranışlarını kontrol etme becerisinde giderek daha fazla ustalaşırlar. Ancak ergenlik döneminde öz-düzenleme becerilerindeki bu ilerlemelere, motivasyon süreçlerinde belirgin değişiklikler de eşlik etmektedir. Göreceli olarak güçlü duygusal süreçler ile henüz olgunlaşmamış düzenleyici beceriler arasındaki dengesizlik, gelişimsel bozuklukların başlangıcına katkıda bulunabileceğinden, bunların ergenlik döneminde sağlık açısından derin sonuçları olabilir (Akar, 2010).

Kontrol ve motivasyonun geliştirilmesine ilişkin iç görüler, kontrol ve motivasyonla ilgili zayıf noktaların daha iyi anlaşılmasına ve bunlara daha etkili bir

şekilde müdahale edilmesine yardımcı olabilir. Ergenlik ve bağımlılık, motivasyon süreçlerinin gelişiminin aşırı riskli veya başka şekilde işlevsiz davranışlarla sonuçlanabileceği durumlara örnektir (Hazar, 2011).

Bağımlılığın özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak gerçekleştiğinde, kontrol fonksiyonlarının bozulmasına yol açtığına dair kanıtlar vardır (Clark vd., 2008). Bilişsel ve duygusal düzenleyici süreçleri içeren sonraki beyin gelişimi dönemini kapsayan ergenlik döneminde bağımlılık düzeyi yüksek olanlar yetişkinlikte daha fazla risk tercihi sergilediği savunulmaktadır. Duygusal süreçler üzerindeki bilişsel kontrolün daha uzun bir sürede ve daha büyük ölçüde gelişebileceği ve katılımcıların koşullara rastgele atanamayacağı insanlara yönelik genellemede yatmaktadır. Hem ergenlik hem de bağımlılıkta, literatür, riskli davranışın, örneğin çalışma belleğindeki bilginin belirginliğini modüle ederek, yansıtıcı süreçlerin dürtüsel süreçlerin etkilerini yeterince modüle edememesinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Finn, 2002).

2.1.2.Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, sosyal, ailevi, kişisel, iş veya akademik yaşamda önemli sorunlara neden olacak kadar şiddetli ve sık görülen bir oyun davranış biçimini ifade etmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, kişinin ilişkileri, öz bakımı, akademik performansı ve kariyeri üzerinde olumsuz etki yaratabilecek oyun davranışları üzerindeki kontrolün büyük ölçüde azalmasıyla karakterize edilir. Dijital oyun bağımlılığı, kişi dijital bir oyun kazanırken yaşanan "dopamin yüksekliğini" aradığında gelişmektedir. Dopamin, beyin tarafından üretilen, sinir hücreleri arasında iletişim kuran bir nörotransmitterdir ve hoş duyguları belirli davranışlara bağlayarak belirli eylemleri motive eder. Dijital oyunlara aşırı maruz kalmak, günlük aktiviteler sırasında dopamin üretiminin azalmasına yol açabilir. Bu, kişinin sıkılmasına ve dopamin artışı sağlayan video oyunlarına güvenmesine ve dolayısıyla dijital oyunlara bağımlı olmasına neden olur (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018).

Oyun bağımlılığı, akıl sağlığı uzmanları tarafından zihinsel bozuklukları teşhis etmek için kullanılan Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5) açıklanmaktadır. DSM-5-'de bu durum İnternet Oyun Bozukluğu (IGD) olarak anılmaktadır. IGD, kafein kullanım

bozukluğu ve diğer durumların yanı sıra daha ileri araştırmalar için koşullar öneren bölümde yer almaktadır.

DSM-5, IGD'nin bir kişinin yaşamının çeşitli yönlerinde "önemli bir bozulmaya veya sıkıntıya" neden olması gerektiğini belirtmektedir. Önerilen bu durum oyun oynamayla sınırlıdır ve internetin genel kullanımı, dijital kumar veya sosyal medya veya akıllı telefon kullanımıyla ilgili sorunları içermez. İnternet oyun bozukluğunun önerilen belirtileri şunlardır:

- Oyun oynamakla meşgul olmak
- Oyun oynamayı bıraktığınızda veya mümkün olmadığında yoksunluk belirtileri (üzüntü, kaygı, sinirlilik)
- Hoşgörü, dürtüyü tatmin etmek için oyun oynamaya daha fazla zaman ayırma ihtiyacı
- Oyun oynamayı azaltamama, oyunu bırakma konusundaki başarısız girişimler
- Oyun nedeniyle diğer aktivitelerden vazgeçmek, önceden zevk alınan aktivitelere ilgi kaybı
- Sorunlara rağmen oyuna devam etmek
- Oyun oynamak için harcanan zamanın miktarı konusunda aile üyelerini veya başkalarını aldatmak
- Suçluluk veya umutsuzluk gibi olumsuz ruh hallerini hafifletmek için oyun oynama
- Risk, oyun oynama davranışı sebebiyle bir işi veya ilişkiyi tehlikeye atma veya kaybetme riski

Önerilen kriterlere göre, dijital oyun bağımlılığı tanısı koymak için bir yıl içinde bu semptomlardan beş veya daha fazlasının yaşanması gerekiyor. Bu durum internette diğerleriyle veya yalnız başına oyun oynamayı içerebilir.

Uluslararası Perspektifler Dünya Sağlık Örgütü, oyun oynama bozukluğunu Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) 11. revizyonuna dahil etmiştir. ICD-11'de "oyun üzerinde kontrolün bozulması, oyunun diğer faaliyetlerden önce gelmesi ölçüsünde oyuna verilen önceliğin diğer faaliyetlere göre artmasıyla

karakterize edilen bir oyun davranışı modeli ('dijital oyun' veya 'video oyunu') olarak tanımlanmaktadır. İlgi alanları ve günlük aktiviteler ile olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyun oynamanın devam etmesi veya artması durumu olarak ifade edilmektedir. Dijital ortamda oyun oynamanın bir bağımlılık ya da zihinsel bozukluk olarak sınıflandırılması gerekip gerekmediği pek çok tartışmanın ve giderek artan sayıda araştırmanın konusudur. Video oyunları ile bağımlılık yapıcı maddeler arasında beyindeki değişiklikler açısından benzerlikler gösteren nörolojik araştırmalar bulunmaktadır (Aktan, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı kriterlerini karşılayanların, kriterleri karşılamayanlara göre daha kötü duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olup olmadığı konusunda araştırmalar gerçekleştirilmiştir. 2022'deki bir çalışmada dahil olmak üzere daha yeni çalışmalar, IGD yaygınlığının, özellikle diğer davranışsal bağımlılıklarla karşılaştırıldığında oldukça yüksek olabileceğini belirtmektedir. Çok sayıda çalışma, IGD görülme sıklığının, COVID sırasında çarpıcı biçimde arttığını bildirmektedir. Bazı araştırmalar, oyun oynamanın bir bozukluk ya da bağımlılığın kendisi değil, depresyon ya da anksiyete gibi altta yatan bir sorunun belirtisi olabileceğini öne sürmektedir (Yeşilyurt ve Erdoğan, 2018).

20. yüzyılın başlarında (modern öncesi dönem) doğan çocuklar, doğanın kendilerine verdikleriyle oynuyorlardı. Derelerde koştular, ağaçlara tırmandılar ve hayvanlarla oynadılar. Sonuç olarak zeki ve sağlıklıydılar. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte beton ormanları olan şehirler oluştu. Bu çağın çocukları etrafta koşacak ve açık havada oyun oynayacak yeterli alana sahip değiller. Bu yüzden çoğu evlerine kapandı ve boş zamanlarını dijital oyunlar oynayarak geçirdi. Dijital oyunlar ilk olarak 1958 yılında tanıtıldı ve daha sonraki birkaç on yılda gelişimi hızla arttı. 5-18 yaş arası çocukların %80'inin boş zamanlarında video oyunu oynadığı tahmin edilmektedir. Dijital oyun, anlamlı eğitimsel faktörler içerebilen ve eğitimsel faktörler veya bileşenler içerebilen oyun etkinliklerine sahip bir araçtır. Son zamanlardaki araştırma çalışmaları, dijital oyunların potansiyelleri ve çocukların bu oyunlardan maruz kaldıkları etkiler üzerine odaklanmıştır (Kurtbeyoğlu, 2018).

Teknolojide meydana gelen gelişmelere paralel olarak yaşamımızın her alanında yaşanan değişim ve gelişmelerin, oyun kavramı üzerinde de gerçekleştiği görülmektedir. Teknolojiyle birlikte oyunların, geleneksel oyunlar ve dijital oyunlar

olarak ikiye ayrıldığı söylenebilir. Geleneksel oyunlar, temelde fiziksel aktivite ve kişilerarası iletişime dayanan, kuralları oyuncuların kendi isteklerine göre değişkenlik gösteren oyunlardır (Hazar, Tekkurşun Demir ve Dalkıran, 2017). Bu oyunlara sokak oyunları da denilebilir. Dijital oyunlar ise bilgisayar programlarıyla hazırlanmış, kuralları yazılımcı tarafından önceden belirlenmiş, monitör, klavye, fare veya joystick aracılığıyla oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Kayalı, 2001 akt. Hazar vd. 2017).

Oyun oynamanın popülaritesi özellikle ergen bireyler arasında büyük ölçüde artış göstermektedir. Hal böyle olunca oyun oynayarak çok fazla vakit geçirmek ciddi bir sorun haline gelmiş ve ergenlerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. 1990'ların sonundaki ekonomik balonun patlamasından sonra, bilgisayar oyunu endüstrisi, dijital oyunlar, video oyunları ve taşınabilir oyunlar dışında, İnternet ile ilgili hemen hemen tüm endüstriler bir durgunluk yaşamıştır. O zamandan beri İnternet, e-posta, anlık mesajlaşma, bloglar, Facebook, Twitter ve çok sayıda benzer uygulama aracılığıyla insanların günlük yaşamlarını büyük ölçüde etkilemiştir. Bazı durumlarda, özellikle günümüzde daha fazla kişinin yüksek hızlı internete erişimi olduğu için, insanlar dijital oyun oynamaya bağımlı hale gelmiştir. Gezinme, arkadaşlarla, ebeveynlerle ve diğerleriyle anlık iletişimin yanı sıra, yüksek hızlı İnternet, birçok gencin hayatının önemli bir parçası haline gelen dijital oyunların popülaritesini büyük ölçüde artırmıştır. Üstelik dijital oyunların popülaritesi artmaya devam ettikçe, uyuşturucu veya alkol bağımlılığıyla ilgili endişelere benzer şekilde aşırı İnternet kullanımına ilişkin endişeler de artırtmıştır. Aslında oyun bağımlıları, örneğin sürekli oyun oynamaya takıntılı olmak, oyun oynamak için kendilerini toplumdan izole etmek ve karşılaştıkları gerçek dünya baskılarından kaçmak için oyun oynamak gibi bağımlılık belirtileri gösterirler. Dijital oyuncular günde ortalama 1-2 saatini bilgisayarlarında, daha fazlasını video oyun konsollarında ve haftada 6-10 saatini taşınabilir video oyun oynatıcılarında geçirmektedirler. Bu nedenle birçok farklı platformda aşırı oyun oynanabileceği aşikardır. Günümüzde internet bağımlılığı büyüyen bir endişe kaynağıdır. Teknolojideki hızlı ilerlemenin, bilgisayar ve internetin herkes için ve her yerde erişilebilir duruma gelmesinin neticesi olarak, çocukların teknolojiyi kullanma frekansı mühim düzeyde artmıştır. Dijitalleşme olumlu değerlendirildiğinde eğitim ve gelişime katkısı yadsınamaz bir gerçektir. Bununla beraber dijital dünyada yer

alan oyunların ergen bireyler için tehlikeli olabileceği gerçeği ebeveynler açısından oldukça düşündürücü ve endişe verici duruma gelmiştir. Dijital oyunların çocuklar için faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu konusundaki soruların yanıtları oldukça kaygı verici karmaşık bir düzeydedir. Bu konu üzerinde yapılan çalışmalar ebeveynlere karar vermede kılavuz niteliği taşıyacaktır (Talan ve Kalınkara, 2020).

Dijital oyun bağımlılığı beraberinde ergenlerin başarılarının da gerilemesine, bireyleri birbirlerine karşı yabancılaştırmaya ve en önemlisi bağımlılık tepkilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Ergenlerin dijital oyunları oynama talepleri ve oyunlara ayırdıkları vakitte önemli derecede yükseliş olduğu bununla beraber çocukların sosyal ortamlarından ayrıldığı söylenmektedir. Bazı çalışmaların ortaya koyduğu diğer bir sonuçta şiddet içeren dijital oyunların ergen bireylerde düşmanlık hislerini arttırdığı görülmektedir. Şiddetin yer aldığı içeriklere dijital dünyada rahatça erişilebilmesi de çocuklardaki şiddet ve düşmanlık duygusunun artışını besleyen önemli bir tehlike olarak görülmektedir (UNICEF, 2006).

Dijital ortamlarda kontrolsüzlük sosyal hayatta ergenler için birçok tehlike oluşturmaktadır. Ergenler, saldırganlığı ve şiddeti sıradan bir tepki şekli olarak idrak etmeye başlamışlardır. Onlar açısından bakıldığında birinin canını acıtmak, zarar vermek hatta bunu daha ileri boyutlara taşımak "yapılabilir davranışlar" olarak görülmektedir (Yasankul, 2007).

Ergen bireyin dijital dünyada geçireceği zaman arttıkça kitap okuma, akademik yönden kendini geliştirme veya sosyalleşme yönünde yapacağı etkinliklere katılımı zorlaşacaktır. Bu da çocuğun dijital oyunların vereceği olumlu etkiler yerine olumsuz etkileri almasına neden olacaktır. Olumlu davranışlardan daha çok olumsuz davranışlara maruz kalacaktır. Ergenin şiddeti ya da saldırganlığı daha çok görmesiyle beraber olumlu kazanımları alması ise mümkün olmayacaktır (Talan ve Kalınkara, 2020).

Okullarda şiddetin ve saldırganlığın artışı önemli ölçüde dikkat çekerken bu olumsuz sosyal davranışların altında yatan nedenlerin araştırılmasına devam edildiği görülmektedir. Yalnızca bir nedeninin olduğunu söylemek olanaksızdır. Fakat bireylerin dijital oyun bağımlılığının sosyal davranışlarına olan etkilerini yüzeysel olarak dile getirmek mümkündür. Yine de dijital çok fazla zaman geçirmek, çocuğun normal bir yaşam sürmesini engellediğinde bir sorun haline gelir. Ekran başında çok

fazla zaman geçiren ergenler yemek yemekten, uyumaktan, ödevlerini yapmaktan veya arkadaşları ve aileleriyle vakit geçirmekten mahrum kalıyorsa, teknoloji çocukları olumsuz etkiler (Turan, 2022).

Çocuklar ve ergenler günümüzde internete kolay erişim sağlamaktadır. İnternet kullanımı günlük hayatımızın olmazsa olmazı haline gelmiştir. İnternetin kolay kullanılabilirliği, dünya çapındaki psikiyatrların son zamanlarda fark etmeye başladığı kendi sorunlarına sahiptir. Bunun bağımlılık yapma potansiyeli bulunmaktadır (Güvendi vd., 2019).

İnternet kullanımının çocuklar üzerinde olumlu olduğu kadar olumsuz etkileri de olabilir. Ergenlerde internet bağımlıları genellikle başlangıçta dijital oyunlar tarafından cezbedilir.

- Dijital oyun esnasında zamanın nasıl geçtiğini anlamaz,
- Dijital vakit geçirmek için saatlerce uyumak gerekir,
- İnternete girmesine izin verilmezse sinirlenir,
- İnternet kullanımı için belirlenen süre sınırlarına uymaz,
- Dijital oyun oynamadığında sinirli, karamsar veya depresif hale gelir.

Dijital oyunlar, tüm yaş grubundaki çocukları bağımlılığa doğru sürükleyen bir alan olmasıyla beraber bu doğrultuda çok büyük sorunların yaşanmasına neden olmaktadır. Dijital oyunlarla beraber en çok saldırganlık ve şiddet sorunları görülmektedir

Dijital oyunların, farklı kaynaklarda video oyunları, elektronik oyunlar ve bilgisayar oyunları olarak görüldüğü söylenebilir. Bu kavramları karşılaştıracak olursak, dijital ve elektronik oyunların, bilgisayarda oynanan oyunlarla birlikte telefon, tablet, oyun konsolları gibi diğer teknolojik araçlarla oynanan oyunları da içine alan daha kapsamlı kavramlar olduğu düşünülebilir (Horzum ve diğerleri, 2008; Kirriemuir, 2002). Ergenlik döneminin en temel ihtiyaçlarından olan çevreye uyum yani sosyalleşme ile birlikte ergen, aile ilişkilerinden daha çok akran ilişkilerinin etkisi altında kalmaktadır. Bununla birlikte sportif faaliyetlerde bireyleri birçok alanda desteklemektedir. Güç, kuvvet, dayanıklılık gibi motor becerilerin dışında strateji geliştirme, problem çözme, eleştirel, analitik düşünme vb. bilişsel becerilerle

birlikte uzlaşma, iletişimde bulunma gibi sosyal becerilere de katkı sağlamaktadır. Günümüz dünyasında bireyler temiz hava almak, dış mekanlarda vakit geçirmek, yüz yüze iletişim kurmak yerine dijital oyunları oynamayı tercih etmektedir bu da bireylerin bir koltuk üzerinde uzun süre sanal ortamda hareketsiz durmalarına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar dijital oyunların günlük egzersiz yaparken harcanacak enerji miktarına katkı sağlamakla birlikte tam olarak karşılamadığına dikkat çekmektedir (Graves ve ark, 2007). Bu nedenle günümüz teknolojisi her ne kadar fiziksel aktiviteye olanak sağlayan oyunlar üretse de bireylerin mutlaka aktif olarak sosyal çevredeki oyunlara ihtiyaçları vardır.

Dijital çağ, ergenlerin kontrol altına alınamayan geniş hayal gücüne sahip olmasını sağlamaktadır. Ergenlerin var olan hayal günü boya kalemi, kâğıt, makas ve yapıştırıcı gibi somut maddelerle ortaya koymaları gün geçtikçe azalmaktadır. Ergenlerde var olan öğrenme yeteneği ve yaratıcı ifade biçimi sanal ortamda kaybolmaya başlamıştır (Turan, 2022).

Dijital dünya, internet, dijital cihazlar, akıllı cihazlar ve diğer teknolojiler üzerinde iletişim kurmak için dijital araçların kullanılabilirliği ve kullanımıdır. Dijital çağ, çocukların kontrol altına alınamayan geniş hayal gücüne sahip olmasını sağlamaktadır. Ergenlerin var olan hayal gücünü boya kalemi, kâğıt, makas ve yapıştırıcı gibi somut maddelerle ortaya koymaları gün geçtikçe azalmaktadır. Ergenlerde var olan öğrenme yeteneği ve yaratıcı ifade biçimi sanal ortamda kaybolmaya başlamıştır (Büyükgebiz ve Tunca, 2020).

Sanal gerçeklik ile bireyin giydiği, taktığı ya da kullandığı materyaller ile ortamı denetler, çeşitli deney, deneyimlerde bulunur. Normalde yapıldığında tehlike oluşturabilecek durumları sanal gerçeklik sayesinde zarar almadan ve ekonomik şekilde gerçekleştirilebilir (Akkan, 2022). Bu yönüyle fen bilimleri derslerinde yer alan deneylerde çok rahat ve sıklıkla kullanılabilir. Örneğin; bir elektrik devresi konusunda yer alan bir deneyi gerçekleştirirken elektrik çarpması gibi olumsuz bir durumla karşılaşılabilir fakat bu deney simülasyon ile yapıldığında bu gibi olumsuz durumlar bireye zarar vermez. Bu sayede hem zamandan hem de tehlikelerden tasarruf sağlayarak ilgili etkinlik gerçekleştirilir. Hem de bu süreçte öğrencilerin öğrenmeye karşı ilgisi artar, motivasyonları toplanır ve çok sayıda duyu organını ortama dahil ettikleri için nitelikli bir öğrenme sağlanır. Sanal gerçeklik sayesinde

teknolojik ortamlarda hazırlanan üç boyutlu görsel ile animasyonların insanın bilincinde sanki gerçek bir ortamda bulunmuş gibi hissiyat sağlar. Bu sayede etkileşim artar. Bununla birlikte de eğitim ortamların da kullanıldığında sanal gerçeklik oyunlarının etkili bir biçimde sonuçları ortaya çıkar (Yıldırım, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı, uzun süre boyunca aşırı oyun oynama alışkanlıkları sonucu, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz şekilde etkileyebilecek bir durumunu ifade etmektedir. Oyun bağımlılığı belirtileri arasında oyun oynamayla meşgul olma, aldatma ve gizlilik, yoksunluk belirtileri, aşırı oyun saatleri ve diğer sorumlulukları ihmal etme sayılabilir. Dijital oyunlara bağımlılığın nedenleri arasında zihinsel sağlık sorunları, dopamin duyarlılığının azalması, kaçış arayışı, sosyal izolasyon ve akran baskısı yer alıyor. Dijital oyun bağımlıları için mevcut tedavi seçenekleri arasında bilişsel davranışçı terapi, grup terapisi, aile danışmanlığı, ilaçlar ve 12 adımlı bir program yer almaktadır. Dijital oyun bağımlılığına yol açabilecek risk faktörleri arasında yaş, yüksek hızlı internet, ebeveyn katılımı, rekabet ortamı ve alternatif etkinliklerin eksikliği yer almaktadır.

Dijital oyun bağımlılığının belirtileri aşağıda listelenmiştir;

1. Oyun oynamakla meşgul olmak; Oyun oynamayla meşgul olma, oyun oynamaya tekrar tekrar katılmayı, oyun hakkında takıntılı düşünmeyi ve oyun hakkında tutarlı konuşmayı ifade etmektedir. Genellikle günlük işlerde veya eğitim görevlerinde önemli konsantrasyon sorunlarına yol açar. Bir kişinin oyunla meşguliyeti, kişisel bakımına, sosyal hayatına ve genel akademik/kariyer performansına zarar vermeye başlayabilir. Bu düzeydeki etki, kişinin oyun oynama alışkanlığının, dikkat ve destek gerektiren daha ciddi bir soruna dönüşebileceğini göstermektedir.

2. Aldatma ve gizlilik; Aldatma ve gizlilik, bir şeyleri saklamaya çalışan kişilerin sergilediği davranışlardır. Bu bağlamda aşırı dijital oyun oynama alışkanlığıyla mücadele eden bir kişi, bu alışkanlıklarını gizlemeye çalışabilir. Aldatma ve gizlilik, oyuncular tarafından dijital oyun etkinliklerinin derecesini arkadaşlarından ve ailelerinden gizlemek için sıklıkla kullanılmaktadır. Bir kişinin oyun alışkanlıklarını sürekli olarak saklaması veya küçümsemesi, oyun oynamanın kapsamını açıklamaktan kaçınması ve oyun davranışlarını başkalarından gizli tutmaya çalışması, dijital oyun bağımlılığının bir göstergesidir. Bu davranışlar, oyun

oynama alışkanlıkları üzerinde potansiyel bir kontrol eksikliğinin yanı sıra, diğer yükümlülükler yerine oyun oynamayı tercih etmeyi teşvik etmektedir.

3. Sorumlulukları ihmal etmek; Sorumlulukları ihmal etmek, kişinin sorumlu olduğu belirli görev veya görevleri göz ardı etmek anlamına gelir. Dijital oyun oynama zorunluluğundan kaçınmak çoğu zaman okulda, işte veya diğer görevlerde düşük performansa yol açmaktadır. Dijital oyun bağımlılığıyla mücadele eden insanlar, oyun oynamaya hayatlarının diğer tüm yönlerinden daha fazla öncelik vermektedir. Oyun oynamaya daha fazla zaman ayırabilmek için diğer tüm sorumlulukları ihmal ederler ve sosyal bağlantılarını, fiziksel sağlıklarını, akademik ve profesyonel uğraşlarını kaybedebilirler.

4. Kontrolün kaybı; Dijital oyun bağımlıları, bağımlılıkları üzerindeki kontrollerini tamamen kaybettiklerini hissedebilirler. Kendi oyun oynama davranışlarını yönetemediklerine inanabilirler. Birçok dijital oyun bağımlısı, oyun alışkanlıkları üzerindeki bu kontrol kaybını hisseder. Dijital oyun bağımlıları, oyuna harcadıkları süreyi sınırlamayı zor bulmakta ve hatta bir oyuna başladıktan sonra oynamayı bırakmayı daha da zor bulmaktadır. Bu davranış, uyku düzenlerini ciddi şekilde bozar ve aşırı derecede oyun oynamayan diğer kişilerle olan sosyal ilişkilerini zorlar.

5. Diğer faaliyetlere ilgi kaybı; Dijital oyun bağımlılarında hobilere ve aktivitelere olan ilginin azalması, bireyin bir zamanlar zevk aldığı aktivitelerden artık zevk almadığını gösterir. Bu genellikle kişi farkına varmadan gerçekleşir ve zamanla yavaş yavaş büyüyebilir. Dijital oyuncular, dijital oyunlardan o kadar çok tatmin oluyorlar ki, eskiden keyif aldıkları etkinlikleri artık sevmeyi bırakabilir. Bu aktivitelere spor, kültürel aktiviteler veya sadece arkadaşlarla takılmak dahildir.

6. Sorunlardan kaçmak; Sorunlardan kaçmak, kişinin hayatındaki sorunlardan veya çatışmalardan uzaklaşmak için belirli davranışları veya maddeleri seçmesi anlamına gelir. Bu durumda kişi dijital oyunları aklını herhangi bir sorundan uzaklaştırmak için kullanır. Dijital oyuncular oyunları aile, sosyal, iş veya akademik yaşamlarındaki sorunları düşünmekten veya bunlarla uğraşmaktan kaçınmak için kullanabilirler. Ancak bu sorunlar ortadan kalkmaz, dolayısıyla oyuncu bu sorunlarla yüzleşmekten kaçınmak için uzun süre oynamaya mecbur hissedecektir.

7. Yoksunluk belirtileri; Yoksunluk belirtileri, kişinin davranışsal veya madde bağımlılığına katılmayı bırakmasının ardından ortaya çıkan fiziksel ve/veya zihinsel belirtilerdir. Yoksunluk belirtileri yaşamak bağımlılığın açık işaretlerinden biridir. Bir oyuncu birkaç saat boyunca oyun oynayamayınca yoksunluk belirtileri göstermeye başlarsa, bu bir bağımlılığın göstergesi olabilir. Yoksunluk semptomları arasında sinirlilik, kaygı veya üzüntü yer almaktadır.

8. Başarısız kesme girişimleri; Başarısız azaltma girişimleri, kişinin bir maddeye veya davranış biçimine olan bağımlılığını azaltma veya yönetme konusundaki başarısız çabalarını ifade eder. Çoğu zaman bu bağımlılığın kişinin günlük yaşamı üzerinde de olumsuz etkisi vardır. Bir bağımlı bağımlılığını azaltmakta başarısız olduğunda, arkadaşlarının ve ailesinin ek desteği çok önemli hale gelir. Dijital oyuncular oyun oynayarak geçirdikleri süreyi düzenlemeye çalışabilir ancak bunu başaramazlar. Davranışsal bağımlılığı azaltmak göründüğü kadar kolay değildir ve bazı durumlarda azaltmalarına yardımcı olmak için profesyonel tedavi gibi dış yardıma ihtiyaç duyabilirler.

9. İzolasyon; Herhangi bir tür bağımlılıktan mustarip insanlar çeşitli nedenlerden dolayı kendilerini izole etme eğilimindedir. Çoğu zaman bağımlılar, bağımlılıklarından dolayı utanç veya suçluluk duygusu nedeniyle ya da bağımlılıklarını gizlemeye çalışarak kendilerini izole ederler. Dijital oyun bağımlıları, internet üzerinden diğer insanlarla dijital oyun oynamak için kendilerini fiziksel olarak izole ederler. Ayrıca kendilerini ailelerinden ve arkadaşlarından duygusal olarak izole edecekler ve kendilerini yargılamayacağını düşündükleri dijital oyun arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi tercih ederler.

10. Aşırı oyun saatleri; Aşırı oyun oynama, yemek yeme, uyuma ve diğer yükümlülüklerin ihmal edileceği kadar saatlerce oyun oynama anlamına gelir. Herkese göre değiştiği için kesin miktar kesin olarak belirlenmemiştir, ancak genel olarak günde 3-5 saatten fazla oyun oynamak aşırı kabul edilir. Bir kişinin oyun oynaması onun okulu/işi asmasına, daha az yemek yemesine ve daha az uyumasına veya sosyal hayatından çekilmesine neden oluyorsa, bu aşırı oyun oynamanın bir işareti olabilir. Arkadaşlar ve aile desteklerini sunmalıdır.

Dijital oyun bağımlılığında bir kişinin ilk kez maruz kaldığı yaş, özellikle de maruz kalma yaşı beyin tam olarak gelişmeden önce meydana geliyorsa, bağımlılığın

gelişimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Çocuğun dijital oyun oynamaya ne kadar küçük yaşta başladığı, dijital oyun bağımlılığı geliştirme şansının o kadar yüksek olduğu belirtilmektedir. Yüksek hızlı internet dijital oyun oynamayı keyifli ve konforlu hale getirir, çünkü oyunda herhangi bir gecikme olmaz. Hızlı bir internet bağlantısı, dijital oyunlara sürekli ve rahat erişim sağlayarak, daha uzun ve daha sürükleyici oyun oturumlarına imkân vererek internet oyun bağımlılığını teşvik edebilir. Hızlı veri akışı ve yüksek hızlı internetin sunduğu avantajlar nedeniyle oyun severler oyundan çekilmekte de zorlanacak. Yüksek nevrotiklik, aşırı endişelenme, endişeli hissetme ve kolayca üzülme gibi özelliklerle kendini gösterir. Öte yandan düşük sorumluluk; yapıdan hoşlanmamak, önemli görevleri ertelemek, ortalığı dağıtmak ve çevresine özen göstermemek gibi özelliklerde kendini gösterir. Ancak bu bulgular başka birçok çalışmada desteklenmekte ve çürütülmektedir. Bunlar yalnızca dijital oyun bağımlılığı geliştirme riski taşıyan birinin sergileyebileceği olası kişilik özellikleridir.

Alternatif faaliyetlerin eksikliği bilgisayarında video oyunları oynayan çocuk rekreasyonel veya sosyal aktiviteler için çok az seçenek olduğunda veya hiç seçenek olmadığında, bireyler can sıkıntısını önlemek için bağımlılık yapıcı davranışlara yönelebilirler. Oyuncular bir keyif ve bağlantı kaynağı olarak dijital oyunlara yönelebilirler. Oyun oynamaya olan bu artan bağımlılık, dijital olarak daha fazla zaman harcanmasına neden olabilir ve muhtemelen nihai bağımlılık olasılığını artırabilir. Buna ek olarak, dijital oyunların sürükleyici doğası ve ödül sistemleri, herhangi bir alternatif etkinliğin kıyaslandığında sıkıcı görünmesine neden olabilir. Ruh sağlığı sorunları, kişinin davranışında, duygusal düzenlemesinde veya bilişinde klinik olarak önemli rahatsızlıklar olarak tanımlanmaktadır. Ruh sağlığı sorunları, izolasyon ve duygusal sıkıntı duygularını şiddetlendirerek bu kırılganlığı dijital oyun bağımlılığına kadar yükseltebilir, bu da bireylerin teselli aramasına ve dijital oyun yoluyla kaçmasına neden olabilir.

Dijital oyunlar diğer oyuncularla oynanabilir ve bu da onların genellikle aramaktan çok rahatsız oldukları bir tür sosyal katılım sağlar. Rekabetçi bir ortam, diğer insanlarla sürekli rekabet etme duygusunu ifade eder. Bu, arkadaşlara veya aileye atıfta bulunabilir ve genellikle bir kişinin diğerinden daha iyisini yapmaya çalıştığı anlamına gelir. Rekabetçi ortamların tümü doğası gereği toksik değildir.

Ancak bu durum stres ve kaygının artmasına neden olabilir. Dijital oyun oynamak, oyuncuların küresel sıralamada yer almak, turnuvalar kazanmak ve ödüller kazanmak için yarıştığı oldukça rekabetçi bir etkinliktir. Dijital oyunlarda rekabetçi bir ortam, başarılı olmak ve diğerlerinden daha iyi performans göstermek için doyumsuz bir dürtüyü teşvik ederek, oyuncuların sanal ödüller veya küresel sıralamada bir yer elde etmek için aşırı zaman ve çaba harcamasına neden olarak bağımlılık riskini artırabilir. Akran baskısı, bir kişinin inançlarını, değerlerini, faaliyetlerini veya düşüncelerini etkilemek için arkadaşlarından veya ailesinden gelen doğrudan veya dolaylı baskıyı ifade eder. Oyuncular, sosyal bağlara uyum sağlamak ve bu bağları sürdürmek için dijital olarak daha fazla zaman harcayabilir ve bu da bağımlılık yaratan bir davranış döngüsünü sürdürebilir. Akran baskısı, bireyleri akranlarının oyun alışkanlıklarına uymaya zorlayarak, aşırı oyun oynama ve diğer görevlerin ihmal edilmesiyle sonuçlanarak dijital oyun bağımlılığına katkıda bulunabilir. Bu, gerçek dünyadaki sorumlulukların, akademik veya iş yükümlülüklerinin ihmal edilmesine yol açabilir ve sonunda dijital oyun bağımlılığı riskini artırabilir.

Kaçış, özellikle eğlence ve oyun gibi faaliyetleri içeren, gerçek dünyadaki hoş olmayan gerçekliklerden dikkati dağıtma eğilimidir. Kaçmanın riskli dijital davranışların göstergesi olabilecek bir başa çıkma mekanizması olduğu belirtilmektedir. Gerçek hayattaki sorunlardan kaçmanın bir yolu olarak aşırı dijital oyun oynamak, insanların sanal deneyimlere zorunlulukları ve gerçeklikleri üzerinde öncelik vermesi nedeniyle oyun bağımlılığı riskini artırabilir. Gerçeklik daha nahoş hale geldikçe sanal dünya daha çekici hale gelmektedir.

Dijital oyunlarda erişilebilirlik, sürekli kullanılabilirlik, sürükleyici deneyimler ve dijital oyunlara kolay erişim anlamına gelir. İnternette saatlerce süren oyun deneyimine erişmek ve bireyi tamamen oyuna kaptırmak çok kolaydır. Ancak, giriş engellerinin düşük olması ve 7/24 erişim kolaylıkla uzun süreli ve aşırı oyun oynamaya yol açabileceğinden, dijital oyunlara erişilebilirlik bağımlılık riskini artırabilir. Sürükleyici ortam bir kaçış hissi yaratır ve oyuncunun ayrılmasını zorlaştırır. Ödül ve ilerleme sistemleri, oyuncuların özel bir ödül almak amacıyla bir görevi tamamlama konusunda daha motive olmalarını sağlamak için tasarlanmıştır. Bu sistemler oyun keyfini artırırken aynı zamanda devam eden bir tatmin döngüsünü de başlatır. Ödül ve ilerleme sistemleri, kompulsif davranışları güçlendirerek dijital

oyun bağımlılığına katkıda bulunabilir. Bu sistem, oyuncuları ödül peşinde aşırı oyun oynamaya motive eder ve böylece bağımlılık geliştirme riskini artırmaktadır. Ebeveyn katılımı, bir ebeveynin veya ebeveynlerin bir çocuğun/gencin hayatında ne kadar aktif olduğunu ifade eder. Hem aşırı ebeveyn katılımı hem de ebeveyn katılımının olmaması, dijital oyun bağımlılığı için potansiyel risk faktörleri olabilir. Ergenlerin oyun faaliyetlerine aşırı ebeveyn katılımı, istemeden de olsa oyun bağımlılığına yol açabilir. Sürekli izleme veya başarılı olma baskısı strese ve kaçışa yol açarak ergen bireyin dijital oyunlarına sığınmasına yol açabilir. Öte yandan, ebeveynlerin katılımının olmaması, bir ebeveynin oyun bağımlılığını gösterebilecek bazı işaretleri gözden kaçırmasına neden olabilir. Bu çocuklar evde gördükleri ilgi eksikliğinden kurtulmak için de dijital oyunlarına yönelebilirler.

2.2. Dijital Oyun Türleri ve Tarihsel Gelişimi

Dijital oyun pazarının değerinin 2023 yılında 200 milyar doları aştığı, mobil oyunlar pazar gelirinin en büyük payını oluştururken, konsol oyunları neredeyse üçte birini oluşturduğu belirtilmektedir. Sadece ABD'de bile mobil oyunların 2025 yılına kadar 11,35 milyar doların üzerine çıkması beklenmektedir. Dijital oyunlar çoğu kişinin hayatının büyük bir parçası haline geldi. Dijital oyunların yaratılması insanlık tarihinde büyüleyici bir olay olmuştur. Pek çok ilgi alanına uyan pek çok tür var ve TV'de, telefonda veya tablette oynanabilir. Dijital veya çevrimdışı, tek başına veya arkadaşlarla oynayabilir, hatta başkalarının gerçek zamanlı olarak oynaması izlenebilir. Genç erkeklerin oyun oynayan tek katılımcılar olduğu fikri uzun süredir çürütülmeye başlanmış ve kadın oyuncuların hızla artış gösterdiği belirtilmektedir. Oyun uygulaması gelişiminin geçmişi çok eskilere dayanmaktadır. İnsanlar "video oyunu"nu çeşitli şekillerde tanımlayabilirler. Edward U. Condon'un, oyuncuların son kibrit çöpünü almaktan kaçınmaya çalıştıkları geleneksel "Nim" oyununu oynayabilecek bir bilgisayar tasarladığı Nisan 1940 yılında olduğu görülmektedir. Binlerce kişi oynadı ve oyunların çoğunu bilgisayar kazandı. Oyunun evrimindeki diğer dikkate değer başarılar arasında IBM 1620 üzerinde bilinen ilk beyzbol bilgisayar programı (John Burgeson, 1960) ve ilk bilgisayar tabanlı video oyunu Spacewar (Steve Russell, 1962). Ancak oyun dünyasındaki en önemli dönüm noktalarından birinin Atari tarafından masa tenisi temalı bir atari video oyunu olan Pong'un geliştirilmesi olduğu inkâr edilemez. Atari, atari salonu çevresinde yepyeni

bir endüstri yarattı. 1973 yılında Pong'u satmaya başladıklarında atari makineleri dünyanın her yerindeki alışveriş merkezlerinde, barlarda ve bowling salonlarında ortaya çıkmaya başladı. Hatta diğer şirketler taklit versiyonlar üretmeye bile başladı. Atari salonu pazarı, bu Pong taklitlerinin akını nedeniyle durma noktasına geldi, ancak 1978'de Space Invaders'ın piyasaya sürülmesi pazara yeniden hayat verdi. Büyüme, Pac-Man (1980) ve Donkey Kong (1981) gibi yeni girişimciler tarafından daha da desteklendiği belirtilmektedir.

Kişisel bilgisayarların veya ev bilgisayarlarının gelişi, oyunun evriminde büyük bir değişim yaratmıştır. Space Invaders'ın (1980) başlattığı video oyunu patlaması, pek çok yeni konsol ve şirketin ortaya çıkmasıyla pazarın doygunluğuna yol açtı. Çok fazla konsolun çok az ilgi çekici, eğlenceli oyunla bir araya gelmesiyle, Kuzey Amerika video oyunu endüstrisi 1983'te çöktü. Aynı sıralarda Apple II ve Commodore Vic-20 gibi ev bilgisayarlarının popülaritesi artmaya başladı. Bu yeni sistemler ortalama ABD vatandaşı için nispeten uygun fiyatlıydı ve aile kullanımı için "mantıklı" seçenekler olarak pazarlanıyordu. Bu bilgisayarların işlemcileri önceki nesil konsollardan çok daha güçlüydü. Böylece daha az doğrusal ve daha karmaşık oyunlarla yeni bir oyun türünün kapılarını açtılar. BASIC ile insanlara kendi oyunlarını geliştirebilecekleri teknolojiyi bile sundular. Nintendo ve Sega gibi devler dijital oyunlara gözlerini dikmeden önce birçok mühendis, konsollar arasında bilgi aktarımı için telefon hatlarını kullanmayı denedi. Örneğin, 1982'de tanıtılan William von Meister'in CVC GameLine'ı. Bilinen şekliyle dijital oyundaki ilerlemeler, 1990'ların başında 4. nesil 16 bitlik konsolların piyasaya sürülmesiyle gerçekleşti. Bu durum, İnternet'in 1993 yılında kamusal alanın bir parçası haline gelmesinden sonra meydana geldi. Mobilin ve internetin yükselişi oyun endüstrisini yüz milyarlarca dolarlık gelire ulaştırdı. 2001 yılında Microsoft, Xbox Live dijital oyun platformunu piyasaya sürdü ve kısa sürede oyuncuların sahip olması gereken bir platform haline geldi. 2004 yılında World of Warcraft piyasaya sürüldü ve aylık ödeme yapan 14 milyon aboneye ulaştı. Bu dönemde Nintendo, Game Boy konsollarıyla elde taşınır cihaz pazarına hâlâ hakimdi ve BlackBerry ve Nokia, oyun uygulamalarını telefonlarına entegre etmeye çalıştı. Ancak oyunun mobil platforma geçişini gerçek anlamda sağlayan Apple'ın iPhone'u oldu. App Store'un piyasaya sürülmesinin ardından kısa süre sonra Google'ın Android cihazlara yönelik mağazası

geldi. Bu, oyun uygulaması geliştiricilerinin kitlesel bir pazar için oyunlar (ücretli, ücretsiz veya özellik başına ödemeli) oluşturmasının yolunu açtığı belirtilmektedir.

Özellikle oyun geliştiricileri farklı oyun türlerini harmanladıkça, video oyunu türlerinin ve alt türlerinin çeşitliliği giderek artmaktadır. Tipik olarak video oyunu türleri, içerdiği oyun türünden ziyade hedeflere ve özelliklere göre kategorize edilir. Bunu söyledikten sonra birçok oyun birden fazla türe uyar. Birçok türün de örtüştüğü "Aksiyon" veya "dövüş" gibi görünüşte net terimler bile pek çok başlığı kapsayabilir. Bu nedenle, pek çok özel oyuncu, oyun türünü ayırt etmek için belirli adlar kullanmayı tercih eder.

Bununla birlikte en yaygın türlerden bazıları aşağıdaki gibidir;

- Aksiyon
- Aksiyon macera
- Rol yapma oyunu
- Atıcılar (FPS ve TPS)
- Simülasyon
- Strateji
- Bulmaca
- Çok oyunculu dijital savaş arenası (MOBA)
- Hayatta kalma ve korku

Yayın hizmetlerinin, sosyal medya oyunlarının ve akıllı telefonların çoğalmasıyla, oyunun evrimi sürekli değişim göstermektedir.

2.2.1. Dijital Oyunların Ergenler Üzerindeki Etkisi

Oyun oynamak, vakit geçirmenin eğlenceli ve sosyal bir yoludur, ekip çalışmasını teşvik eder ve becerileri geliştirir. Dijital platformlarda oyun oynamanın ergenler için bazı faydaları olmasına rağmen, onların refahını etkileyebilecek önemli risk faktörleri de vardır. Oyunlar ergenlere dünyanın gerçekliğinden kaçma duygusu sunabilir ve bazı oyunların sosyal yönü çocukların kendilerini bir topluluğun parçası hissetmelerine yardımcı olabilir. Ancak hangi oyunların oynanacağı veya ne zaman

oynanacağı konusunda doğru rehberlik sağlanmadığı takdirde çocuklar oyun içi zorbalık, dijital taciz veya bazı aşırı durumlarda oyun bağımlılığı gibi belirli risklere maruz kalabilir. Birçok ebeveyn ve eğitimci, çocuklarının dijital oyun eğlencesine bağımlı hale gelebileceğinden endişe etmektedir. Her hobide olduğu gibi (futbol, satranç, okuma), boş zamanlarında dijital oyunlar oynamaktan hoşlanırlar bunu coşkuyla ve derinden yaparak bağımlı hale gelebilirler. Bu durum çocuklarda daha uzun süre ve daha sık oynama isteği uyandırabilir. Dijital oyunlar, tekrar oynamanın önündeki engelleri en aza indirecek ve eğlenceyi en üst düzeye çıkaracak şekilde tasarlanmıştır.

Ebeveynlerin çocukları kendi sağlıklı sınırlarını geliştirirken ekran süresi sınırlamaları (konsollarda ve akıllı telefonlarda mevcuttur) konusunda yönlendirmeleri gerekmektedir. Oyun bağımlılığı bozukluk olarak sınıflandırılması; mevcut endişeler, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO), aynı zamanda alkol, uyuşturucu ve kumarla da ilgilenen 'Bağımlılık yapıcı davranışlardan kaynaklanan bozukluklar' (kategori 06) ile ilgili bölüme 'oyun'u da eklemesiyle daha da arttı. Dijital oyunların ICD-11 listesine dahil edilmesi konusunda uzmanlar arasında güçlü bir anlaşmazlık bulunmaktadır. Bu kriter onaylandığında bağımlılık olarak aşırı davranış vakalarını tanımlamayı amaçlamaktadır. Çok fazla oyun oynayan ortalama bir çocuk bağımlı değildir. Yalnızca oyun oynamaları hayatın diğer alanlarına (okul çalışmaları, ilişkiler, kişisel hijyen, sağlık ve diğer alanlar dahil) ciddi zarar verdiğinde bu durum meydana gelmektedir. Olumsuz etkilerine rağmen en az 12 ay dijital oyun oynamaya devam ettiklerinde bu tanıya düşmeye başlamaktadır. Ayrıca oyunların beyinde yarattığı dopamin düzeyinin, bağımlılık yaratabilecek kimyasal maddelerin oluşturduğu düzeyin yalnızca onda biri olduğunu anlamak önemlidir. Dijital oyunlardan yoksunluk belirtileri, madde bağımlılığıyla ilişkili kimyasal yoksunluktan ziyade, sinirlilik veya saldırganlık gibi davranışların yanı sıra ruh hali üzerindeki diğer etkileri de içerebilir. Bağımlılık tedavisi, çocukların bu davranışı değiştirecek yeni alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olmakla ilgilidir.

Dijital oyunların sunduğu iletişim düzeyi ve türleri son yıllarda önemli ölçüde gelişmiştir. Oyunlar sosyal medyadan ayrı olarak görülürken artık dijital sosyal paylaşım siteleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Aslında çoğu çocuğun dijital ortamda tanımadığı biriyle ilk etkileşiminin artık başka herhangi bir yerden ziyade

Roblox gibi bir dijital oyunda olması daha muhtemel olduğu savunulmaktadır. Gerçek kimlikleri gizlemek için kişilerin kullanılması bu oyunlarda oyuncular kiminle oynadıklarını bilmeyebilirler. Oyunlardaki çevrimiçi kişilerin başka çocuklar olduğu bildirilebilir ancak durumun böyle olup olmadığını doğrulamak zordur. Bu nedenle ebeveynlerin ve bakıcıların, çocuklarının oynadığı oyunları ve bu oyunları güvenli bir şekilde nasıl kuracaklarını anlamaları gerekmektedir. Akıllıca ele alındığında, diğer çocuklarla dijital oyun oynamak, çocuğun aldığı zevki zenginleştirebilir ve aynı zamanda onları dünyanın dört bir yanından farklı kültür ve bakış açılarına sahip başkalarıyla temasa geçirebilir. Son yıllarda, dijital oyunlar özellikle ergen oyuncular arasında, kullanıcıların sosyalleşmesi üzerindeki etkisine ilişkin endişeler artmaktadır. Artan sosyal dijital video oyunu oynamanın, ancak sosyal çevrimdışı video oyunu oynamanın daha küçük ve daha düşük kaliteli çevrimdışı sosyal çevrelerle örtüştüğü görülmektedir.

Dijital oyun büyük ölçüde yapılandırılmamış bir etkinlik olduğundan (yani, yetişkin liderlerin resmi kuralları veya talimatları olmadan spontane olarak gerçekleştirilen ve çevrimdışı beceri gelişimi ile ilgili çok az hedef içeren), artan katılım zararlı olabilir. Dijital oyunların sosyal ortamının sınırlamaları da özellikle artan katılımdan kaynaklanan sosyal yer değiştirme etkilerinin varlığı ve etkisi ile ilgili endişeleri artırmıştır. Artan dijital oyun katılımı sayesinde ergenlerin yakın çevrimdışı arkadaşlıklarını yeni kurulan çevrimiçi kişilerle değiştirmeye başlayabileceklerinden korkulmaktadır. Çevrimdışı iletişimin yerini çevrimiçi temasların alması, etkili sosyal becerilerin geliştirilmesini ve sürdürülmesini engellemek gibi bir dizi başka, daha uzun vadeli sosyal sonuçlara da yol açabilmektedir.

Dijital oyun kullanımı nedeniyle yerinden edilme korkusu, oyuncuların dijital video oyunu oynamaya daha fazla dahil oldukça, çevrimdışı sosyal bağlantılarını dijital olanlarla değiştirmeye başladıkları fikrinden kaynaklanmaktadır. Büyük ölçüde "zamanın esnek olmaması" nedeniyle kişinin dijital sosyal topluluğu, yüz yüze etkileşimler pahasına gelişmeye başlayabilir. Bu da çevrimdışı sosyal temasların dijital olanlarla yer değiştirmesine veya değiş tokuş edilmesine yol açabilir. Zamanla bu yer değiştirme, kullanıcının gerçek dünya ilişkilerini sürdürme yeteneğini önemli ölçüde etkileyebilir ve kullanıcının çevrimdışı sosyal çevrelerinin

boyutunda ve kalitesinde düşüşlere yol açabilir. Oyun modları arasında etkileşimin sosyal etkisini inceleyen bilinen tek deneysel çalışmada Smyth (2007), bir aylık oyundan sonra dijital oyun oynayanların, atari salonu veya çevrimdışı video oynayan oyunculara kıyasla çevrimdışı arkadaşlarıyla sosyalleşmek için harcadıkları sürenin daha fazla azaldığını bildirdiklerini bulmuştur. Oyuncular oyun içi bağlantılarına yaklaştıkça çevrimdışı etkinliklerin yerini aldı ve dijital oyun oynamak daha cazip hale gelmektedir. Dijital oyuncular arasında da benzer bir kozalanma modelinin (yani boş zamanlarında kişinin evinde inzivaya çekilmesi) dikkat çekmiştir; çünkü zamanla oyun içi sosyal temaslara daha fazla değer vermeye başladıkları savunulmaktadır.

Çocuk ve ergenler arasında dijital bağımlılık büyüyen bir endişe kaynağıdır. Bağımlılık yaratan olgular birçok etkilere neden olmaktadır. Bireyler bu etkilerin farkında olmadan yaşamına devam eder. Bu durum zamanla normal gelen davranışlar halini almaktadır.

Bu konuda ebeveynlere çok iş düşmektedir diyebiliriz. Çocuklarını bu bağımlılıklardan uzak tutmak adına koruyucu faktör olmaları gerekebilmektedir. Ebeveynler, çocuklarının anlayacağı şekillerde iletişim biçimini öğrenmelidir. Çocukların seviyesinde iletişim kurulmalıdır. Çocuklar büyüdükçe iletişim, dünyadaki rolünün önemli bir parçası haline gelir ve evdeki iletişimle başlar. Çocuğa rahatsızlık verebilecek veya çocuk için ilgisiz olabilecek konuları ve tartışmaları yönetirken dürüstlüğü sağlamak noktasında çocuklarla iletişim karmaşık olabilir. İletişimde esnek, bağlantılı ve açık olunması gerekmektedir. İletişim iki yönlü bir süreçtir ve başkalarının hakkınızdaki duyguları, duyguları vb. anlamasını sağlamak için çok etkili bir yöntemdir. Hem sözlü hem de sözsüz olabilir. Aile çevresi açık ve etkili iletişimden yararlanır, çocuklar da çok disiplinli olur ve katılımlarını artırmaya çalışırlar. Ebeveynlik, anlayışlı ve eğlenceli olduğunda daha etkilidir. İletişim sağlıklı olduğunda özsaygı ve sorumluluğun gelişmesine yardımcı olur, sağlıksız ise sapkın zihinlere ve disiplinsiz yaşama yol açmaktadır (Büyükgebiz ve Tunca, 2020).

Çocuk çok küçükken çevre ile iletişim kurmayı anne ve babasından öğrenir. Onlara kabul edildiklerini ve sevildiklerini hissettirmek ebeveynlerin görevidir. Gerçek hayattan örnekler vermeye çalışılmalı ama çocuklar başkalarıyla kıyaslanmamalıdır. Göz teması çok önemlidir, çünkü bazen çocuklar korkudan

konuşmayı tercih etmezler. İçtenlikle dinlemek, çocuklara ebeveynlerinin kendileriyle ilgilendiklerini hissettirir. Düşüncelerinizi her zaman çocuklarla paylaşın. Sadece düzgün dinlemek yeterli değil, aynı zamanda düşüncelerinizi açıklamak da önemlidir (Büyükgebiz ve Tunca, 2020).

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde iyi iletişim kurmak her zaman zor değildir, ancak ebeveynler açısından belirli kişisel beceriler, uygunluk ve zaman gerektirmektedir. Uzun konuşmalar yapmak yerine çocuklarla 'konuya' girmeyi tercih etmek en iyisidir. Buradaki amaç bilgiyi çocuklara doğru şekilde aktarmaktır. Talimatları birer birer vererek düzenli aralıklarla konuşmayı tercih etmekte fayda vardır. Bu arada, kendilerine söylenenlere dikkat edip etmediklerini ve anlayıp anlamadıklarını da kontrol etmek gerekmektedir. Çünkü çoğu çocuk söylenenlere dikkat etmez (Karabulut, 2019).

İnternet, yaratıcılığı teşvik ederek çocukların farklı eğlenceli içeriklere erişimini genişletmesi beraberinde sosyalleşme sorunu meydana getirmektedir. Orta düzeyde dijital teknoloji kullanımının çocukların zihinsel sağlığına fayda sağladığı, aşırı kullanımın ise zararlı olabileceği belirtilmektedir (Büyükgebiz ve Tunca, 2020).

Çocukların farklı oyuncaklarla oynayarak yeni arkadaşlar edinip birlikte keyifli dakikalar geçirmelerini sağlayan, çocukların etkileşim ve yaratıcılıklarını geliştiren oyun grupları artık tarihe karışmaktadır. Ergenler dijital teknolojiye bağımlı hale gelmesi sonucunda stresli olarak görürler ve fiziksel etkileşim, yeni arkadaşlar ve aile ile yüz yüze ilişki kurmak yerine dijital bir kişilik oluşturmayı tercih ederler (Güleç, 2018).

İnsanları toplumun bir elamanı yani parçası yapan ve bireye sosyal kuralları öğreten öğrenme süreci olarak görülen sosyalleşme, bireyin doğumdan ölümüne kadar süren bir süreçtir. Bireyin karakterinin oluşumunda ve toplumun kurallarının öğretilmesinde sosyalleşmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyalleşme doğumla başlar ve çocuğun ilk karşılaştığı sosyal çevresi olan aileden öğrendikleriyle devam eder. Çocuk temel dilini öğrenir ve sosyalleşmenin ilk adımlarını ailesinde atar. Buradan sonra sosyalleşme yolculuğu okulla devam eder. Çocuk okulla beraber kişiliğini oluşturur, toplumda uyum sağlaması için kuralları öğrenir, sosyalleşmenin nasıl gerçekleştiği bilgisini yaşayarak edinir. Çocuk sonrasında dahil olduğu medya yani çocuğun sıklıkla kullandığı dijital oyunlar da sosyalleşmesini sağlayan bir

yerdir. Olumlu veya olumsuz etkilerinin yanında sanal sosyalleşmeden bahsedilecek olursa dijital oyunlar karşımıza çıkmaktadır. Ancak yapılan araştırmalar sosyalleşme için olumsuz olarak görülen dijital oyunların bağımlılığa neden olarak sosyalleşmekten çok yalnızlaştırdığını ortaya koymaktadır (Hazar, 2011).

Dijital oyun, bir bilgisayar veya başka bir elektronik cihazın yardımıyla oynanan elektronik ve dinamik bir sistem olarak tanımlanabilir. Dijital oyunlar oyuncunun faaliyetlerine tepki verir ve titreşen renkler, hareketli görüntüler, gelişmiş grafikler ve ses uyaranları gibi unsurları içermektedir. Oyun endüstrisinin giderek daha gerçekçi oyunlar geliştirmeye devam etmesi nedeniyle modern oyunlar son derece bağımlılık yapıcı olabilmektedir. Oyun etkinliği kolaylıkla bir maraton seansına dönüşebilir; 10 saatten fazla süren aralıksız oyun süreleri artık nadir görülen bir durum değildir. Dijital oyunun dış uyaranları etkili bir şekilde dışlayacak kadar yoğun olması durumunda, bireyin zamanın nasıl geçtiğini anlamadığı bir akış durumu ortaya çıkabilmektedir.

Dijital oyun, hareketsiz aktivitenin doğru bir örneğidir; çünkü dijital oyunla ilişkili enerji harcaması minimumdur. Dijital oyun, dünya çapında çocuk ve ern bireyler arasında oldukça yaygın bir hareketsiz aktivite haline gelmiştir. Oyunlar artık sadece boş zaman ve eğlence amaçlı olmadığından ergenlerin dijital oyunlara harcadığı zamanın gelecekte azalması beklenmemektedir.

2.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin aile gelir durumuna göre, bağımlılık düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Erkeklerin oyun bağımlılığı puanları kızlara göre daha yüksek olup, annesi yüksek lisans/doktora mezunu olanların oyun bağımlılığı puanları annesi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite/yüksekokul mezunu olanlara göre daha yüksek, babası doktora mezunu olanların oyun bağımlılığı puanları, babası ilkokul, lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Taş vd. (2014) tarafından, dijital oyun bağımlılık düzeyi açısından okul türü ve sınıf değişkenine göre incelenen çalışmada öğrencilerin internet ve oyun bağımlılığı puanları okudukları sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir, İnternet ve oyun bağımlılığı puanları okudukları sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir, İnternet

ve oyun bağımlılık puanları kayıtlı oldukları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Aksoy (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin dijital oyunlarda geçirdikleri zamanın fazla olduğu bu nedenle aile, arkadaş, okul ve hobilerine zaman kalmadığı tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının derecesi cinsiyete, hanenin aylık gelir düzeyine, günlük dijital geçirilen süreye anlamlı bir farklılık göstermektedir. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, akademik performansları ve internet bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Karaca vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin ortalama puanlarına göre örneklem grubunun %47,7'sinin normal kullanıcı, %46,7'sinin problemli kullanıcı ve %5,6'sının bilgisayar oyunu bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yarısının problemli bilgisayar oyunu kullanıcısı olduğu, bilgisayar oyun bağımlılığının sosyal anksiyete ile orta düzeyde ilişkili halde bulunduğu tespit edilmiştir.

Göldağ (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerde dijital oyun bağımlılığın cinsiyete, internet bağlantısına, sahip olunan cihaz ya da araca, anne-baba eğitim düzeyine, gelir durumuna, oyun oynama sürelerine ve ailelerin kontrol etme durumlarına göre değiştiği tespit edilmiştir.

Güvendi (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çocuklarda dijital oyun oynama süresinin kontrol altına alınmadığında, fiziksel aktiviteden uzak durulduğunda, dijital oyun bağımlılığının meydana geldiği ve saldırganlık düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin monotetik formata göre %3,3'ü dijital oyun bağımlısı, politetik formata göre ise %22,6'sı dijital oyun bağımlısıdır.

Çelik ve Ulusoy (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dijital oyunu oynamanın çocukta sosyal yaşamı olumsuz etkilediği, velilerin oyun oynarken kendilerini yalnız hissetmediği, velilerin bilgisayar oyununu eğlenceli bulmadıkları, çocukların bilgisayar oyununu diğer aktivitelere (spor yapma, geleneksel oyunlar oynama, kitap okuma vb.) tercih etmedikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; Ebeveynlerin %67,4'ü bilgisayar oyunu oynamanın çocuğun sosyal hayatını

olumsuz etkilediğini; Ebeveynlerin %50,4'üne göre çocukları okul dışında bilgisayar oyunu oynamamaktadır; Ebeveynlerin %48,7'si bilgisayar oyunu oynarken kendilerini yalnız hissetmediklerini; Ebeveynlerin %66,3'üne göre çocukları bilgisayar oyunu oynamak istemiyor. Bunun arkadaşlarla birlikte olmaktan daha eğlenceli olduğunu düşünmüyor; Ebeveynlerin %53,4'üne göre çocukları bilgisayar oyunu oynamamayı diğer aktivitelere (spor yapmak, geleneksel oyunlar oynamak, kitap okumak vb.) tercih ediyor.

Taş ve Güneş (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dijital oyun bağımlılığının, aleksitimi ve sosyal kaygı ile arasında pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, aleksitimi ve sosyal kaygının bilgisayar oyunu bağımlılığını %24,1 düzeyinde anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıktı. Araştırmada aleksitiminin bilgisayar oyunu bağımlılığını açıklamada en güçlü etkiye sahip olduğu, bunu cinsiyet ve sosyal kaygının takip ettiği bulunmuştur.

Dinçer ve Kolan (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerde bilgisayar oyun bağımlılığının bireysel ve sosyal sorumluluk davranışını negatif düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Talan ve Kalınkara (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerde akademik başarısı az olanların bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin, akademik başarısı iyi olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu, gelir düzeyi iyi olan ailelerin çocuklarının dijital oyun bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum örneklem grubunun %53,4'ünün düzenli kullanıcı, %41,4'ünün sorunlu kullanıcı ve %6,2'sinin bilgisayar oyunu bağımlısı olduğunu göstermektedir.

Özdemir ve Karaboğa (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinde bağımlılık düzeyi yüksek olup, öğrencilerin %51,4'ü risk grubunda, %29,2'si ilk kayıp kontrol grubunda, %10'u bağımlı olup, yalnızca 8,8 %'si bireysel kontrol grubundadır. Bu veriler, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin neredeyse yarısının dijital oyun bağımlılığı risk grubuna ait olduğunu, yalnızca %8,8'inin kontrollü ve bilgili kullanıcı olduğunu göstermektedir. Öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeylerinin sosyal eğilimlerinde sosyal uyum, maddeden kaçınma ve aile statüleri alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Aksoy (2015), Çelik ve Ulusoy (2019) öğrencilerin dijital oyunlarda geçirdikleri zamanın fazla olduğu bu nedenle aile, arkadaş, okul ve hobilerine zaman kalmadığını belirtmektedir. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), Göldağ (2015) Özdemir ve Karaboğa (2021) bulgularında cinsiyet değişkenine göre erkeklerin oyun bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmalarda internet ve oyun bağımlılık düzeyi açısından okul türü ve sınıflara farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Talan ve Kalınkara (2020) ile Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) bulgularında annesi yüksek lisans/doktora mezunu olanların oyun bağımlılığı puanları annesi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite/yüksekokul mezunu olanlara göre daha yüksek, babası doktora mezunu olanların oyun bağımlılığı puanları, babası ilkokul, lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Gelir düzeyi yüksek olan ailelerde imkanların daha kolay sağlanabilirliğinin bağımlılığı artırdığı düşünülmektedir.

Dinçer ve Kolan (2020) tarafından öğrencilerde dijital oyun bağımlılığının bireysel ve sosyal sorumluluk davranışını negatif düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Çocuklara bireysel ve sosyal sorumluluk verilmesi eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini bilmesini sağlayan bir yaşam biçimi sunmaktadır. Dolayısıyla eylemlerinin sonuçlarını gerçekten anladıklarında bireyleri ve toplumu olumlu yönde etkilemeye çalıştıklarını anlayacaklardır.

Aksoy (2015), Talan ve Kalınkara (2020) dijital bağımlılığın akademik başarıyı olumsuz etkilediğini belirtmektedir.

İçinde bulunduğumuz dijital çağ özellikle çocuk ve ergenleri büyük ölçüde etkilemektedir. Dijital oyunlara bağımlılık geliştiğinde öğrencilerin akademik davranışları olumsuz yönde etkilenebilmekte ve zayıf akademik performans ortaya çıkmaktadır. Bu bağımlılığın ergen bireylerde duygusal dengesizlikler, depresyon, kötü zaman yönetimi, saldırganlık ve sosyal anksiyete gibi ruh sağlığını bozacak nitelikteki durumları da beraberinde getirdiği anlaşılmaktadır.

2.3.Bağlanma Stilleri

2.3.1. Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi

Bağlanma teorisi, ebeveyn ve çocuk arasındaki ve romantik partnerler arasındaki ilişkiler de dahil olmak üzere insanlar arasındaki ilişkilere ve bağlara (özellikle uzun vadeli) odaklanmaktadır. İnsanlar arasındaki duygusal bağlar ve ilişkiler için psikolojik bir açıklamadır. Bu teori, insanların çocukken bakıcılarıyla bağ kurma ihtiyacıyla doğduklarını ileri sürmektedir. Bu erken bağlar, yaşam boyunca bağlanmalar üzerinde etkili olmaya devam edebilir. Bebekler hayatta kalmalarını en üst düzeye çıkarmak için bir dizi doğuştan gelen davranışla donatılmış olarak doğarlar. Bağlanma davranışı, bebeğin ihtiyaç veya sıkıntı anlarında başkalarını kendisine çekmesini sağlar (Fonagy vd.,1995). Güvenli bir bağlanma ilişkisi yaşayan bebekler, korunduklarını ve güvende olduklarını hissetme konusunda makul derecede sağlam bir beklenti geliştirirler ve bu da onların dünyalarını daha güvenle keşfetmelerine olanak tanır. Çoğu memelinin paylaştığı bağlanma içgüdümüz, bebeklikte hayatta kalmak için temel bir adaptasyondur. Bebekler (veya yetişkinler) korktuklarında, strese girdiklerinde, kendilerini iyi hissetmediklerinde veya tehdit altında olduklarında, bağlanma sistemleri uyarılır. Bu durumdaki bebekler, birincil bağlanma figürlerine (normalde bir ebeveyn veya ana bakıcı) karşı yakınlık arama davranışları (bebeklerde ağlama, tutunma veya bakışlarıyla takip etme gibi; daha büyük çocuklarda daha sözel veya karmaşık davranışlar) başlatırlar (Yazıcı, 2019).

İngiliz psikolog John Bowlby ilk bağlanma teorisyeni olarak kabul edilmektedir. Bağlanmayı "insanlar arasındaki kalıcı psikolojik bağlantı" olarak tanımlamaktadır. Bowlby, çocukların birincil bakıcılarından ayrıldıklarında yaşadıkları kaygı ve sıkıntıyı anlamakla ilgilenmektedir. Freud gibi düşünürler, bebeklerin haz kaynağına bağlandığını öne sürmüşlerdir. Gelişimin oral aşamasında olan bebekler, annelerinin oral ihtiyaçlarını karşılaması nedeniyle annelerine bağlanırlar. Tarih boyunca, bir bağlanma figürüne yakınlığını sürdüren çocukların rahatlık ve koruma alma olasılıkları daha yüksekti ve bu nedenle yetişkinliğe kadar hayatta kalma olasılıkları daha yüksektir. Doğal seçilim süreciyle, bağlanmayı düzenlemek için tasarlanmış bir motivasyon sistemi ortaya çıktı. Bağlanma kuramının temel teması, bir bebeğin ihtiyaçlarına hazır ve duyarlı olan birincil bakıcıların çocuğun bir güvenlik duygusu geliştirmesine izin vermesidir. Bebek,

bakıcının güvenilir olduğunu öğrenir ve bu da çocuğun dünyayı keşfetmesi için güvenli bir temel oluşturmaktadır (Köksal, 2015).

Yakınlık ve güvence sağlandıktan sonra, bağlanma sistemi devre dışı bırakılabilir. Yardım arama ve bir bireyin yardım almak için kullandığı farklı yaklaşımlar, bağlanma sürecinin yapı taşlarını oluşturur. Daha geniş bir açıdan bakıldığında, bağlanma kuramı bireylerin bağlanma figürleriyle (ebeveynleri, çocukları ve hayat arkadaşları) en yakın ilişkilerini nasıl ele aldıklarını da açıklar. Ancak erken beyin gelişimi, erken psikososyal deneyimler ve gelişimsel psikopatoloji arasındaki ilişkiye dair giderek daha karmaşık bir anlayış geliştirdiğimizde, insanlarda bağlanmanın rolünün, bir bebeğin hemen hayatta kalması olan birincil evrimsel amacının önemli ölçüde ötesine geçtiği de açıklığa kavuşmuştur. Bazı araştırmacılar bağlanmanın doğuştan gelen bir mekanizma olup olmadığı konusunda şüpheciliklerini dile getirseler de alandaki çoğunluk (geniş bir açıdan ele alındığında) çocukların bakıcılarıyla kalıcı bir bağ kurma konusunda temel, biyolojik olarak köklü bir ihtiyacı olduğunu kabul etmektedir. Bu ilişki yoksulluk veya aile içi şiddet gibi nedenlerle gerginleşse bile, çocuk diğer yetişkinlerle, örneğin öğretmenleriyle 'bağlanma benzeri' ilişkiler kurabilir. Bir çocuğun geliştirdiği bağlanma stratejileri çevresi tarafından şekillendirilir ve bunun çocukların yakın kişilerarası ilişkilerde davranmayı öğrenme biçimleri üzerinde büyük etkileri vardır (İlik, 2019).

Bağlanma, davranışsal ve duygusal yönlerin beyin gelişiminde karşılık bulduğu gelişimsel bir süreçtir. Ancak, ikincisi hakkında birincisinden çok daha az şey bilinmektedir (Coan, 2008). İncelenen bir yön, güvenli bağlanma ile daha düşük stres tepkisi arasındaki ilişkidir.

Bağlanma zorluklarının türleri, küçük çocuklarda dört bağlanma davranış örüntüsü tanımlanmıştır: güvenli, güvensiz kaçıngan, güvensiz dirençli (ayrıca kararsız olarak da adlandırılır) dağınık. Bu kalıplar, bakım vermede değişiklik olmadığında zaman içinde nispeten sabittir. Bu sabitlik, ebeveyn ve çocuk arasındaki erken etkileşimlerin bir sonucu olarak gelişen bir çocuğun 'içsel çalışma bağlanma modellerindeki sürekliliklerle desteklenir. Güvensiz kaçınmacı ve dirençli kalıplar, daha az optimum olsa da bağlanma figürüne bir miktar yakınlık korumak için organize edilmiş bağlanma kalıplarıdır ve bağlanma figürünün beklenen tepkisine

uyarlanmıştır. Buna karşılık, düzensiz olarak sınıflandırılan çocuklar, sıkıntılı olduklarında bağlanma figürleriyle yakınlık kurmak için organize bir stratejiden yoksun görünmektedir. Belirli bağlanma örüntüleri, özellikle düzensiz bağlanma, daha sonraki sorunlar için bir risk gösterebilse de bir bozukluğu temsil etmezler. Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar, sıkıntılı olduklarında genellikle bakıcıları tarafından rahatlatılabiliyor ve sıkıntılı olmadıklarında çevrelerini keşfetmek için bakıcılarını 'güvenli bir üs' olarak kullanabiliyorlar. Güvensiz kaçınmacı bağlanma 'Kaçınmacı' bağlanma örüntüsü geliştiren çocukların, bağlanma davranışlarını 'aşağı düzenleyerek' bakıcılarına yakınlıklarını korudukları düşünülmektedir: Kendi sıkıntılarını yönetiyor gibi görünmektedirler ve rahatlamaya ihtiyaç duyduklarını güçlü bir şekilde belirtmezler. En önemlisi, kısa bir ayrılıktan sonra bakıcılarıyla yeniden bir araya geldiklerinde, bu çocuklar oldukça mesafeli olabilirler ve bakıcılarıyla temastan kaçınma eğilimindedirler. Bu davranışların, çocuğun stresli bir duruma maruz kaldığı ayrılma-yeniden bir araya gelme prosedürü gözlemlendiği ve kaçınan çocukların her zaman kaçınmacı olmadıklarını belirtmekte fayda vardır. Güvensiz dirençli (ikircikli) bağlanma Dirençli (ambivalan) bağlanma örüntüsüne sahip çocukların, bağlanma davranışlarını 'yukarı düzenleyerek' bakıcılarına yakınlıklarını korudukları düşünülmektedir: bir bakıcıdan ayrıldıklarında, çok sıkıntılı olabilirler ve öfkelenebilirler ve bakıcı geri döndüğünde temas kurmaya direnebilirler ve rahatlık teklif edildiğinde hemen sakinleşmeyebilirler. Bu çocuklar çevrelerini keşfetme konusunda daha az özgüvenlidir ve yabancılara karşı temkinli olabilirler. Düzensiz bağlanma çocukların güvenli veya güvensiz olarak sınıflandırılmasına ek olarak, 20 aylıktan küçük bebekler, gözlemlenebilir davranışların bağlanma sistemi düzeyinde bir bozulmayı ne ölçüde gösterdiği açısından da derecelendirilebilir; bunun için Main ve Solomon'un (1990) düzensizlik ve yönelim bozukluğu endeksleri kullanılır (Main, 1990). Bu davranışa örnek olarak, bebeğin başı ötede veya korkulu ifadelerle yaklaşması, eğik yaklaşmalar veya sersemlik veya trans benzeri ifadeler veya tüm hareketlerin donması gibi yönelim bozukluğu davranışları gösterilebilir (Kaya ve Savrun, 2015).

Çözülemeyen bağlanma sistemi bozulması önemli ve/veya yaygın olarak kabul edildiğinde, kodlayıcı daha yüksek bir puan verir ve bebeği düzensiz bağlanma sınıflandırmasına dahil etmeyi düşünür. Yaş ilerledikçe bu çocukların dağınık davranış örüntüleri, birincil bakıcılarına karşı kompulsif bakım verme veya zorlayıcı

kontrol edici davranışlara dönüşebilir. Dağınık bağlanmayı yansıtan davranışların yalnızca SSP gibi bir değerlendirme sırasında gözlemlendiğini ve çocuğun evinde sergilemeyebileceğini (güvensiz bağlanmanın aksine) ve dağınık bağlanmanın yalnızca kısa ömürlü olabileceğini ve çocuk yeniden bir araya gelip birincil bakıcısıyla istikrarlı bir ilişkiye girdiğinde çözülebileceğini belirtmek önemlidir. Kötü muamele bebek dağınık bağlanmasından çıkarılamaz. Tersine, istismara uğramış çocukların dağınık bağlanma göstermemesi mümkündür (örneğin, istismar daha az şiddetli ve daha az sıklıktaysa). Otizm spektrumundakiler gibi diğer çocuklar da kötü muamele olmadığında düzensiz bağlanma gösterebilir (Ermiş, 2019).

Bağlanma bozukluğu, terimi, yakın bağlar kurmayı aşırı derecede zor bulan çocukları gösteren, son derece atipik bir davranış kümesini ifade eder. Reaktif bağlanma bozukluğu (RAD), bir çocuğun aşırı derecede içine kapanık davranış gösterdiği, özellikle bakıcılara karşı bağlanma davranışı göstermeme yönünde belirgin bir eğilim gösterdiği (sıkıntıda olduğunda yakınlık aramama ve rahatlatıldığında tepki vermeme), başkalarına karşı genel bir tepkisizlik, sınırlı olumlu etki ve/veya belirgin üzüntü, korku veya sinirlilik dönemleri ile birlikte görülen tutarlı ve yaygın bir davranış örüntüsünü ifade eder. Tanı, şiddetli ihmal veya bakıcılarda tekrarlayan değişiklikler (örneğin, birden fazla koruyucu bakım veya kurumsal bakım yoluyla) gibi patojenik bakıma dair açık kanıtların olmasını ve zorlukların 5 yaşından önce belirgin olması gerektiğini gerektirir (Atik, 2013).

Bağlanma, birincil bakım verenin çocuğa karşı duyarlılığının, özellikle çocuğun sıkıntı veya korkusuna verdiği tepkinin incelenmesiyle dolaylı olarak da değerlendirilebilir; çünkü anne duyarlılığı ile çocuğun bağlanma güvenliği arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma bozuklukları genellikle bakıcılarla yapılan yapılandırılmış görüşmeler kullanılarak değerlendirilir ve anketler ve çocuğun veya gencin davranışlarının doğrudan gözlemlenmesiyle desteklenebilir. Bebekler ve küçük çocukların gösterdiği bağlanma örüntülerindeki farklılıkların nedenlerini araştıran önemli bir araştırma grubu vardır. Güvenlik ile güvensizliğin ortaya çıkmasına neden olan nedensel faktörlerin, bağlanma bozukluklarının gelişimini etkileyen faktörlerden farklı olduğu oldukça açıktır. Bunların her biri aşağıda ayrı ayrı ele alınmıştır.

Ebeveyn duyarlılığı yalnızca etkileşimlerin doğrudan gözlemlenmesiyle, ideal olarak önemli bir zaman dilimi boyunca ve 1'den fazla bağlam veya durumda uygun şekilde ölçülebilir. Güvensiz bağlanma genellikle ebeveynin davranışının müdahaleci olması (çocuğun ipuçlarını takip etmemesi, katı olması veya etkileşimlerin yönünü zorlaması), reddedici olması (çocuğun temas veya rahatlık taleplerine olumsuz yanıt vermesi veya bunları engellemesi), düşmanca, geri çekilmiş olması veya ebeveynin çocuğa tutarsız bir şekilde müsait olması nedeniyle duyarsız ebeveynlikle ilişkili olduğu düşünülür. Bu ebeveynlik özellikleri ile bağlanma güvensizliği arasındaki kesitsel ve uzunlamasına ilişkiler, çok çeşitli sosyal, klinik ve kültürel bağlamlarda çok sayıda çalışmada gözlemlenmiştir. Bu çalışmaların meta-analizi, ortalama ilişkinin istatistiksel olarak oldukça anlamlı, ancak küçük boyutlu olduğunu (De Wolff ve van Ijzendoorn, 1997) göstermektedir; bu da duyarlılıkla ilgili tipik değerlendirmelerin, ölçüm hatası veya diğer faktörlerin dahil olması nedeniyle tüm nedensel faktörleri kapsamadığını göstermektedir. En önemlisi, duyarlılığı iyileştirmeye odaklanan müdahale çalışmaları, güvenli bağlanma oranlarını iyileştirmede başarılı olmuştur; bu da duyarlılığın bağlanma güvenliğinde yalnızca bir korelasyonu değil, aynı zamanda nedensel bir faktör olduğunu göstermektedir (Köksal, 2015).

Güvenli Bağlanma, öğrencilerin okulda akademik başarısı ve refahı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. İlk olarak, çocuk-ebeveyn bağlanmasının güvenliğinin, okul ortamında son derece önemli olan bir dizi çocuk gelişimi alanını etkilediği bulunmuştur. Öz düzenleme (davranışlarını kontrol etme, dikkati sürdürme, duyguları kontrol etme), zorlukları üstlenme ve aksiliklerle karşı karşıya kaldığında ısrar etme isteği, akranlarıyla sosyal yeterlilik ve daha az saldırgan davranış (Bergin ve Bergin, 2009). Dahası, çocuklar kendilerine özgü bir bağlanma niteliği olan ve çocukta güvenlik ve emniyet hissi yaratma gibi benzer bir işlevi gören öğretmenlerle ilişkiler kurabilirler ve kurarlar. Bu ilişkinin niteliği veya güvenliği de çocuğun duygusal refahını ve öğrenmeyle etkileşimini etkileyebilir. Bağlanma güçlüğü çeken çocuk ve ergenler için, sınıfta öğrenme ve başa çıkma gibi zorlu işler çok zor olabilir. Bazı çocuklar öğretmenlerine yapışma eğilimi gösterebilir; daha büyük çocuklar sınırlarla ilgili zorluk çekebilir. Diğer çocuklar sessiz olabilir ve sorunlarını içselleştirdikleri için katılmayabilir ve başa çıkıyor gibi göründükleri için göz ardı edilebilirler. Öğretmenler için bu davranışları

'okuyabilmek' ve uygun şekilde yanıt verebilmek gerçekten önemlidir. Çocukların bağlanma zorluklarına ilişkin farkındalık ve anlayışın, bir çocuğun eğitim ortamındaki zorluklarının ek nedenlerini inceleme ihtiyacını ortadan kaldırmaması gerektiğini belirtmek önemlidir.

Bağlanma güçlüğü çeken bir çocuk ile farklı bir nörolojik rahatsızlığı olan bir çocuğun davranışlarındaki belirgin örtüşme, bağlanma ve travma sorunlarının boyutu fark edilmeden önce çocuğun yanlış teşhis edilmesine (DEHB veya Williams sendromu gibi rahatsızlıklarla) yol açabilir. Bu nedenle sağlık uzmanlarının tek veya çift tanıya yol açabilecek her türlü açıklamayı ve nedeni değerlendirme sırasında dikkate alması önemlidir. Sonuç olarak, güvensiz bağlanma örüntüleri için herhangi bir ruh sağlığı sorununun daha yaygın olması muhtemeldir, ancak özellikle düzensiz bağlanmaya sahip çocuklarda. Ancak bu, bağlanma zorluğunun davranış sorununa yol açtığı anlamına gelmez; aksine, rahatsız edici ebeveynliğin çocuğu daha kaygılı, daha hayal kırıklığına uğramış ve saldırgan hale getirme, kendini rahatlatma becerisini azaltma ve duygusal olarak daha düzensiz hale getirme ve fizyolojik olarak daha hızlı duygusal olarak uyarılmaya ve sakinleşip daha normal bir fizyolojik ve ruh hali durumuna dönmesinin daha uzun sürmesi üzerinde etkileri olması çok daha olasıdır. Daha şiddetli ihmal ayrıca bir çocuğun nörolojik yapısını (ve ergenliğe kadar etkilemeye devam edebilir) ve dikkat süresini ve sosyal ilişkiler kurma yeteneğini etkileyebilmektedir (Cozolino, 2014).

Bağlanma güvenliği ile güvensizliğin, çocuğun genetik temelli davranışsal ve duygusal eğilimlerinden ziyade, çevrenin (bakıcının davranışı dahil) etkisini ne ölçüde yansıttığıyla ilgilidir. Birkaç ikiz çalışması, bebeklik ve yürümeye başlayan çocukluk döneminde bağlanma güvenliğinin neredeyse yalnızca çevreden ve en az genetikten etkilendiğini tutarlı bir şekilde göstermiştir (Roisman ve Fraley, 2008), bu da bağlanma araştırmaları alanında ebeveynliğin önde gelen rolüne yapılan vurgu ile tutarlıdır. Genel olarak, ebeveyn duyarlılığı, bir ebeveynin bir çocuğun az ya da çok ince ipuçlarının ve iletişimlerinin, özellikle (ancak yalnızca bunlarla sınırlı olmamak üzere) sıkıntıyla ilgili olanların farkında olma, bu ipuçlarını doğru bir şekilde yorumlama ve bunlara uygun bir yanıtla koşullu olarak yanıt verme eğilimini ifade eder. Hassas ebeveynlik, genellikle ebeveynin çocuğun davranışlarını ve ipuçlarını okuyabildiği ve dolayısıyla bunlara uyum sağlayabildiği, çocuğun duygularının,

düşüncelerinin ve dikkat odağının ne olabileceğini doğru bir şekilde hayal edebildiği ve uygun şekilde yanıt verebildiği uyumlu, akıcı ve duyarlı etkileşimlerle karakterize edilmektedir (Köksal, 2015).

2.3.2. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, bağlanmanın en sağlıklı biçimidir. Bir çocuğun bakıcısının varlığından rahat hissettiği bir bağlanmayı tanımlar. Güvenli bağlanan çocuklar kendilerini güvende hisseder ve güvenebilecekleri birinin olduğunu düşünürler. Güvenli bağlanan çocuklar, yabancılara göre bakıcılarını tercih eder, bakıcılarında rahatlık arar ve bakıcıları varken çevrelerini keşfetmekten hoşlanırlar. Güvenli bağlanma, bir birey üzerinde kalıcı etkilere sahip olduğu için sağlıklı gelişim için hayati öneme sahip olarak görülür. İstikrar ve bakım duygusuyla büyüyen güvenli bağlanan çocuklar, etraflarındaki dünyayı araştırmayı ve onunla etkileşim kurmayı daha kolay bulurlar. Yetişkinlikte, güvenli bağlanma daha yüksek öz saygıya, daha uzun vadeli sağlıklı ilişkilere ve sosyal destek için başkalarına güvenme yeteneğinin artmasına dönüşür. Olumlu bir bakıcı ilişkisiyle büyüdükleri için, güvenli bağlanan çocuklar her türlü ilişkide başkalarıyla sağlıklı bir bağ kurabilirler (İlik, 2019).

Güvenli üs sağlamaya odaklanma Bowlby'ye (1988) göre, güvenli üs kavramı bağlanma teorisinin kalbidir: "Bağlanma çerçevesindeki hiçbir kavram gelişimsel psikiyatri için güvenli üs kavramından daha merkezi değildir". Ebeveynler güvenli bir üs sağladıklarında, çocukların ebeveynlerin ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilirliğine ve duyarlı tepkisine olan güvenleri, çocukların çevreyi özgürce keşfetmelerine olanak tanır. Güvenli üs olgusu, iç içe geçmiş iki bileşen içerir: Çocuğun keşfedebileceği güvenli bir üs ve çocuğun sıkıntı zamanlarında geri dönebileceği bir güvenli liman. Aslında, daha önce belirtildiği gibi, güvenli bağlanmanın temel bilişsel bileşenlerinin güvenli bir üs senaryosunda (yani, sıkıntılı bir olayın ardından çocuğun ulaşılabilir bir bağlanma figüründen bakım arayıp aldığı, rahatlık yaşadığı ve keşfe geri döndüğü bir senaryo) yer aldığı düşünülmektedir.

Bağlanma, çocuğun birincil bakıcısını keşfetmek için güvenli bir üs olarak ve gerektiğinde bir güvenlik limanı ve rahatlık kaynağı olarak kullandığı yerdir. Bağlanma, 'bağlanma' değildir. 'Bağlanma', ebeveyn-çocuk 'bağlanmasının' erken kritik dönemde ten temasına bağlı olduğunu ima eden Klaus ve Kennell tarafından

geliştirilen bir kavramdır. Bu 'bağlanma' kavramının hatalı olduğu ve bağlanma ile hiçbir ilgisi olmadığı kanıtlandı. Ne yazık ki, birçok profesyonel ve amatör, 'bağlanma' ve 'bağlanma' terimlerini birbirinin yerine kullanmaya devam ediyor. 'Güvenli bağlanmanın' neye benzediği sorulduğunda, birçok profesyonel ve amatör, mutlu bir ruh halinde olan annesi tarafından emzirilen mutlu altı aylık bir bebeğin 'resmini' tarif ediyor; ayrıca, emzirmenin başlı başına güvenli bağlanmayı desteklediğini hatalı bir şekilde ima ediyorlar. Diğerleri, dokuz yaşında bir erkek çocuğu ile babası arasındaki 'güvenli bağlanmayı', baba ve oğulun arka bahçede top oynaması, balık tutma gezisine çıkması veya başka bir aktiviteye katılması olarak resmetmektedir (Kaya ve Savrun, 2015).

Güvenli bağlanma stili, ebeveyn ve çocuk arasında sıcak ve sevgi dolu bir bağı ifade eder. Çocuk sevildiğini ve önemsendiğini hisseder ve etrafındakilerle sağlıklı ilişkiler kurma becerisini geliştirir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar aktiftirler ve başkalarıyla etkileşimlerinde güven duygusu gösterirler. Çocukluk döneminde güvenli bağlanma stilleri geliştirenler, bu sağlıklı bağlanma biçimini yetişkinliğe taşıma eğiliminde oluyor ve terk edilme korkusu yaşamadan uzun vadeli ilişkiler kurmakta sorun yaşamamaktadırlar.

Güvenli bağlanma stiline sahip birey, ilişkisinde tutarlı, karşılıklı bağımlı ve kendine güvenen bir ilişki tarzı sergiler. Güvenli bir şekilde bağlanan çocuklar, bakıcıları tarafından güvende ve desteklenmiş hissederler. Güvenli bir şekilde bağlanan yetişkinler, kalıcı ilişkiler kurma yeteneğine sahiptir. Erken çocukluk döneminde geliştirdiğiniz bağlanma stilinin, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı iletme yeteneğiniz, çatışmalara nasıl tepki verdiğiniz ve ilişkilerinizle ilgili beklentilerinizi nasıl oluşturduğunuzu yaşam boyu etkilediği düşünülmektedir. Yetiştirildiğiniz bağlanma stili, ilişkileriniz ve yetişkin olduğunuzda kim olacağınız konusunda her şeyi açıklamasa da stilinizi anlamak, ilişkilerde fark ettiğiniz kalıpları açıklamanıza yardımcı olabilir. Sağlıklı çocukluk gelişimi ve yetişkin ilişkilerinin desteklenmesi için güvenli bağlanma esastır. Güvenli bir şekilde bağlanan bireyler, partnerlerine güvenmek ve kendi ihtiyaçlarını karşılamak arasında sağlıklı bir denge sağlarlar. Bu denge sayesinde, bireyselliklerini korurken kırılganlık yoluyla daha derin bir yakınlık yaratabilirler. Güvenli bağlanmaya sahip bebekler, dünyayı güvenli bir yer olarak içsel bir modele ve başkalarını da nazik ve güvenilir olarak içsel bir modele

sahiptirler. Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar, stresli zamanlarında bakım verenleri tarafından düzenlendiğinde, sosyal, duygusal ve bilişsel davranışlarını kendi kendilerine düzenleme becerileri geliştirirler. Ayrıca, güvenli bir şekilde bağlanan çocuklar hem yakınlık hem de özerklik ihtiyaçlarını ifade ederek dengeli davranış stratejileri gösterirler. Özerklik, çevreyle etkileşimi kolaylaştırdığı için özellikle önemlidir (Ermiş, 2019).

Bağlanma stili, insanların kendilerini ne kadar güvende hissettiklerine göre başkalarıyla nasıl ilişki kurduklarını tanımlar. Güvenli bağlanma, ilişkilerde güven ve emniyet duygularıyla karakterize edilir. Güvenli bağlanma, bireylerin kendilerini güvende, desteklenmiş ve bağlantılı hissettikleri, duygularını özgürce ifade etmelerini, partnerlerinden rahatlık aramalarını ve geri dönebilecekleri güvenilir bir temele sahip olduklarını bilerek çevrelerini güvenle keşfetmelerini sağlayan bir bağı ifade eder.

2.3.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçıngan bağlanma, bağlanma teorisinde geliştirilen güvensiz bağlanma stillerinden biridir ve bakıcısından kaçınan ve onda rahatlık aramayan bir çocukla karakterize edilir. Bu çocuklar, bir yabancıya kıyasla bakıcılarına karşı çok az veya hiç tercih göstermezler. Sıkıntı zamanlarında ebeveynlerini aramazlar. Kaçınan bağlanma, bir çocuk bakıcısının kendisine rahatlık ve bakım sağlamasına sürekli olarak güvenemeyeceğini hissettiğinde oluşur. Kaçınan bir çocuk, bakıcısını bir yabancıya tercih etmez çünkü yabancının gerçek bakıcısından daha fazla ihtiyaçlarına duyarlı olması mümkündür. Kaçıngan bağlanma ile büyüyenlerin, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde yakınlık konusunda zorluk çekmeleri ve sosyal ilişkilerden uzak kalmaları daha olasıdır. Bakıcılarıyla yakın bir bağ kurarak büyümedikleri için, hayatlarındaki diğer insanlarla sağlıklı bir bağ kurmakta zorluk çekerler (Atik, 2013).

'Kaçınmacı' tarzda gelişen çocuklar, duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağını ve sevilmediklerini ve önemsiz olduklarını hissederek büyümeye devam edeceklerini kabul etmeyi öğrenmişlerdir. Duygularını ifade etmekte sıklıkla zorluk çekerler ve duyguları anlamakta zorluk çekerler; yetişkinlikte ise yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler (Köksal, 2015).

2.3.4. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-kararsız çocuklar, bakım verenlere güvenmeme eğilimindedir ve bu güvensizlik, çevrelerinin heyecan yerine tedirginlikle keşfedilmesi anlamına gelir. Bakım verenlerinden sürekli onay beklerler ve terk edilme korkusuyla sürekli çevrelerini gözlemlerler. Kaygılı bağlanan çocuklar yabancılara karşı çok daha şüphecidir. Bu çocuklar bir ebeveynden veya bakıcıdan ayrıldıklarında önemli tepkiler gösterirler, ancak ebeveynleri geri döndüğünde rahatlamış görünmezler. Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler genellikle başkalarına yakın olma konusunda tereddütlüdür ve partnerlerinin duygularına karşılık vermediğinden endişe duyarlar. İlişkiler sıklıkla boşanmayla sonuçlanır çünkü diğer kişi soğuk ve mesafeli hisseder.

'Kaygılı-kararsız' bağlanma stilini geliştirenler, öğrendiklerini yetişkinliğe taşıma eğilimindedir ve çoğu zaman partnerleri tarafından sevilmediklerini hissederken, kendileri de sevgi ve bağ kurmakta zorluk çekerler. Bu stilde bağlanma geliştiren kişiler yetişkinlikte genellikle duygusal olarak bağımlı olurlar (Köksal, 2015).

2.3.5. Ergenlerde Bağlanma

Doğumdan itibaren, bir bebeğin birincil bakıcılarıyla etkileşimleri kişilik gelişimi için bir temel oluşturacak ve sonraki yakın ilişkileri, sosyal kabul beklentilerini ve reddedilmeye karşı tutumları şekillendirecektir. Başkalarıyla etkileşim kurarak, bebekler ilişki içindeki rollerini öğrenir ve zamanla kendi psikolojik durumlarını ve başkalarının psikolojik durumlarını anlamaya başlarlar. Güvenli bir temel, bağlanma figürü stres anlarında istikrar ve güvenlik sağladığında oluşur ve bu da bebeğin çevresini keşfetmesine olanak tanır. Duyarlılık, ebeveynin bir çocuğun belirli ihtiyaçlarına ve ipuçlarına yanıt verme yeteneği olarak ölçülür. Ebeveynin bunu yapma kapasitesi, sistemik bağlamdan (yani bağlamsal stres faktörleri, kişisel geçmiş, çift ilişkisi vb.) etkilenir veya gerçekleşir. Ebeveynlik davranışına yanıt olarak çocuk, önemli diğerleriyle tekrarlanan etkileşimlere dayalı olarak, sosyal etkileşimlerde kendisinin ve başkalarının bir dizi zihinsel modelini ('içsel çalışma modelleri') oluşturmaktadır. Bu erken bağlanma ilişkilerinin, daha sonraki sosyal ilişkiler, duygusal ve stres düzenleme kapasitelerinin edinilmesi, öz

kontrol, zihinselleştirme ve duygusal olgunluk için çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, muhtemelen ihmal veya çok sayıda koruyucu bakım evine yerleştirildiği için güvensiz veya düzensiz bağlanmalar geliştiren bir çocuğun bu alanlarda mücadele etme ve duygusal ve davranışsal zorluklar yaşama olasılığı daha yüksektir. Bağlanmanın birincil bakıcılarla olan tüm kişilerarası etkileşimlerden sorumlu olmayabileceği belirtilmektedir (İlik, 2019).

Bağlanma, çocukluk döneminin ötesine geçerek ergenlikte de bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerinde kritik bir rol oynamaya devam eder. Ergenler, ailelerinden bağımsızlaşırken bile, duygusal olarak güvenli bir bağlanma stiline sahip olmak, stresle başa çıkma ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneklerini geliştirir (Bowlby, 1988). Bağlanma, ergenlik döneminde kimlik gelişiminin temellerini oluşturur. Aile ile kurulan güvenli bağlanma, ergenin kendisini tanımasına ve bağımsızlık yolunda sağlam bir adım atmasına olanak tanır (Allen & Land, 1999). Ergenlik, gençlerin romantik ilişkilerinde bağlanma stilinin önemli bir belirleyici olduğu bir dönemdir. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler, romantik ilişkilerinde daha sağlıklı ve dengeli duygusal etkileşimler kurarken, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenler, ilişkilere dair endişeler ve kaygılarla başa çıkmada zorlanırlar (Collins & Sroufe, 1999).

Bağlanma teorisi ergen bireylerin gelişimsel döneminde duygusal ve sosyal olarak önemli bir rol oynar. Ergen birey güvenli bağlanma stiline sahipse ailesiyle daha güçlü bir bağ kurar, romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde sağlıklı süreçler geliştirir ve stresle daha kolay başaçıkabilir. Fakat güvensiz bağlanma stiline sahip bir ergen birey duygu düzenleme becerilerinde başarısız olabilir, sosyal ilişkilerinde bazı sorunlar yaşayabilir. Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi ve psikolojik sağlığın şekillendiği bir dönem olduğu için, bağlanma stili kritik bir faktördür.

2.3.6. Bağlanma ve Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, ilişkili sorunlara rağmen aşırı ve kontrol edilemeyen bilgisayar veya video oyunlarına katılım anlamına gelir (Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısı, internet oyun bozukluğunu daha fazla araştırma için Bölüm 3'e yerleştirmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalık

Sınıflandırması'nın en yeni baskısında 'oyun bozukluğunu' yeni bir akıl sağlığı durumu olarak dahil etmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Dijital oyun bağımlılığının bağımlının psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde de zararlı etkileri olduğunu gösteren önemli sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu etkiler arasında depresyon (Kim vd., 2017), anksiyete (Loton, Borkoles, Lubman ve Polman, 2016), akademik başarı (Schmitt ve Livingston, 2015), saldırganlık (Ferguson, San Miguel, Garza ve Jerabeck, 2012; Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011), uyku sorunları (Lam, 2014) ve nöbetler (Chuang, 2006) yer almaktadır. Dijital oyun bağımlılığ

ı, birçok sanayileşmiş ülkede halkın ruh sağlığı endişesi olmuştur. Oyunların aşırı kullanımı kendi başına uyumsuzluğa eşdeğer olmasa da oyun oynama miktarı internet ve dijital oyun bağımlılığı geliştirmek için bir risk faktörüdür.

Bağlanma kuramına göre bebekler, tekrarlanan bağlanmayla ilgili deneyimler sonucunda benlik ve başkalarının zihinsel temsillerini veya içsel çalışma modellerini geliştirirler (Bowlby, 1988). İçsel çalışma modelleri, bebeklerin bakım verenlerinin ulaşılabilirliğini ve yanıt vermesini beklemelerini ve benliklerini değerli görmelerini etkiler. Araştırmacılar, yetişkin bağlanma stilini açıklamak için bağlanma teorisini bebek-bakıcı ilişkilerine genişlettiler (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bağlanma stili, belirli bir bağlanma deneyimleri geçmişinin içselleştirilmesiyle şekillenen "beklentiler, ihtiyaçlar, duygular ve sosyal davranış kalıplarını" ifade eder (Mikulincer ve Shaver, 2016). Hazan ve Shaver (1987) bağlanma stilini bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma olmak üzere iki belirgin boyut kullanarak kavramsallaştırmışlardır. Bağlanma kaygısı, terk edilme ve reddedilme korkusu ve başkalarından aşırı onay alma arzusuyla karakterize edilir. Bağlanma kaçınması, yakınlık korkusu ve başkalarına güvenmede zorluk olarak tanımlanır. Bu boyutlardan birinin veya her ikisinin düşük seviyelerine sahip bireylerin güvensiz güvenli bağlanma stiline sahip olduğu varsayılır. Bağımlılık sıklıkla bir bağlanma bozukluğu olarak görülmektedir (Coffey, 2018). Güvensiz bağlanmaya sahip bireyler duygularını düzenlemede (Shaver ve Mikulincer, 2013) ve yakın kişilerarası ilişkiler geliştirmede ve sürdürmede eksiklikler gösterme eğilimindedir. Sonuç olarak, gerçek yaşam ilişkilerinde ihtiyaçlarını ifade etmek ve yerine getirmek yerine, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için bağımlılıklara başvurma olasılıkları daha yüksektir. Başlangıçta alkol ve madde bağımlılıklarını anlamak için geliştirilen, bağımlılığın bir

bağlanma bozukluğu olduğu teorisi, son yıllarda akıllı telefon bağımlılığı, dijital bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkları açıklamak için yaygın olarak kullanılmıştır. Ancak, dijital oyun bağımlılığını bağlanma perspektifinden inceleyen araştırmalar hala sınırlıdır (Atik, 2013).

Suárez, Thio ve Singh (2012), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip oyuncuların, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara kıyasla daha sorunlu dijital oyun kullanımı yaşadığını bulmuşlardır; ancak çalışma, bağlanma stilleri kavramsallaştırmak için kategorik bir yaklaşım kullanmış ve katılımcıları üç kategoriden birine (güvenli, kaygılı ve kaçınmacı stil) atamıştır. Bağlanma stilini kavramsallaştırmak ve değerlendirmek için boyutsal modellerin daha uygun olduğuna dair ortaya çıkan kanıtlar göz önüne alındığında (Heffernan ve Segal, 2015), Suárez vd. (2012) bulgularının bağlanma stilini temsil etmek için boyutsal bir yaklaşım kullanıldığında tekrarlanabilir olup olmadığını belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bağlanma stilleri ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki aracı faktörlerin belirlenmesi, bağlanmanın dijital oyun bağımlılığını nasıl etkilediğine dair mekanizmaların anlaşılmasını ilerletecektir. Önceki araştırmalar, stresli olaylar ve bağlanma stili arasında ve stresli olaylar ve İnternet oyun bağımlılığı arasında ilişkiler bulmuştur, bu nedenle stresli olayların deneyimi, bağlanma güvensizliğinin sorunlu oyun davranışlarına nasıl yol açtığını açıklayabilir.

Kişilerarası ilişkilerle doğrudan ilişkili bir değişken olan sosyal grup bağlanması, yetişkin bağlanma teorisiyle birçok özelliği paylaşmaktadır (Smith vd., 1999). Gruplar koruma, destek ve bakım kaynağı olabilir ve aynı zamanda bir "güvenli liman" işlevi görebilir. Smith vd. (1999), bir gruba güvenli bir şekilde bağlanmak, grubun güvenli ve kabul edici olarak algılanması anlamına gelir. Buna karşılık, grup tepkisiz ve ulaşılamaz olarak algılandığında, kaygılı bağlanma (yani, grupta kabul görmeme endişesi, dolayısıyla yakınlığı artırma yönünde hareket etme) veya kaçınan bağlanma (yani, gruba yakınlık istenmeyen bir şey olarak görülür, dolayısıyla mesafeyi artırma yönünde hareket etme) açısından güvensiz bir bağlanma gelişir.

2.4. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, stresli yaşam olayları karşısında güçlü kalabilmek, bu durumlarla başa çıkıp, uyum sağlayabilmek anlamına gelmektedir. Bireyin birçok olumsuz yaşam olayıyla başarılı bir şekilde mücadele edebilmesi psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık, kişilerin yaşamları boyunca karşılaştıkları ya da karşılaşabilecekleri sorun ve güçlüklerle başa çıkmak için gösterdikleri çaba ve bu çabalar karşısında kişisel güçlü yönlerini güçlendirebilme kapasitesidir. Psikolojik sağlamlık, insanların yaşadığı stresi, zorlukları veya sorunları ortadan kaldırmaz. Ancak insanlara sorunlarla doğrudan başa çıkma, zorlukların üstesinden gelme ve hayata devam etme gücü vermektedir. Dayanıklılık, stresli durumların olumsuz etkilerini azaltır ve hayata ve çevredeki koşullara uyum sağlanmasını kolaylaştırmaktadır (Turgut, 2015).

Her birey karşılaştığı sorunlara ve sıkıntılara farklı tepki verir. Bazı insanlar sorunlarının üstesinden çok iyi gelebilirken, bazıları aynı koşulların üstesinden gelemeyebilir ve ruhsal sağlık sorunları yaşayabilir. Sağlamlık, bireyin tüm koşullara karşı dayanma ve savaşma gücüne sahip olma yeteneğidir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında ve stres altında olduklarında bile çevrelerine ve yaşamlarına olumlu uyum sağlamalarını ve çaba gösterme yeteneklerini destekleyen kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2018).

2.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık birden fazla kavramın sürdürülebilir hedef odaklı davranışlara ve bireysel başarıya nasıl katkıda bulunduğunu keşfetmek için birleşik bir teoridir. Bu modelin merkezinde, zorluklara rağmen optimum performansı güçlendiren ve sürdüren psikolojik batarya metaforu yer alır. Azim ve sağlamlık, psikolojik bataryanın maksimum şarjı veya bir bireyin çabayı ne kadar süreyle sürdürebileceği ile ilişkilidir. Özdenetim, sağlamlılığı sürdürmek için gereken çabayı artıran enerji yönetimini düzenlerken, dayanıklılık yeniden şarj olma yeteneğini temsil eder. Bu faktörler, psikoloji pilini tüketen çevredeki hem psikolojik hem de fizyolojik stresörler tarafından kısıtlanır. Birlikte ele alındığında, bu fikirler ilgili psikolojik kavramları tartışmak ve ideal olarak psikolojik sağlamlığı artırmak için

müdahaleyi optimize etmek için yeni bir çerçeve oluşturur. Yaşama ve çevreye uyum sağlanmasını zorlaştıran bazı durumlar yaşanabilmektedir. Bunlar risk faktörleri olarak tanımlanır. Psikolojik dayanıklılığın risk faktörleri aşağıda sunulmuştur (Hoşoğlu vd., 2018).

- Çevresel Risk Faktörleri;

- Maddi sıkıntılar ve yoksulluk
- Kaynak kıtlığı
- Barınma ihtiyacının karşılanamaması
- Toplumsal şiddet ve aile trajedileri
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal gerginliğin yüksek olduğu ve şiddetin yaşandığı bir ortamda bulunmak.

- Aileyle İlgili Risk Faktörleri

- Ailede ciddi hastalıklar
- Ebeveynler arasındaki ilişkilerde veya ailedeki diğer ilişkilerde şiddet
- Evde alkol veya madde kullanımı
- Ailede ölüm veya kayıp
- Ev içi ihmal ve cinsel istismar
- Genç yaşta anne olmak

- Kişisel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam deneyimleri
- Kronik hastalıklar
- Kişinin sorunlarla başa çıkma yeteneğinin yetersiz olması
- Saldırgan kişilik özelliklerine sahip olması
- Kişinin sosyal çevreye uyum sağlamada sorunlar yaşaması

2.4.2. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Dijital Oyun Oynama İlişkisi

Dijital oyun bağımlılığı giderek artan bir araştırma ilgisi alanı haline gelmiştir ve kimyasal olmayan (yani davranışsal) bağımlılıklar olarak kavramsallaştırılmıştır. Dijital oyun bağımlılığının temel özellikleri, bireylerin hayatlarındaki diğer her şeyi ihmal edecek kadar takıntılı bir şekilde dijital oyunları oynamasıdır ve bu durum bu

bireylerde sosyal ve/veya psikolojik bozukluklara yol açmaktadır. Dijital oyun oynama bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılasa da davranış bağımlılığa dönüştüğünde bireylerde, özellikle ergenlerde, ruhsal sağlıklarını bozabilecek olumsuz etkilere yol açmaktadır (Doğan ve Yavuz, 2020).

Ergenler arasında dijital oyun bağımlılığının ruhsal sağlığı bozduğu, depresyon, anksiyete ve psikotizmi artırdığı, aile ilişkilerini bozduğu (De Pasquale vd., 2020), yaşam kalitesini düşürdüğü (Beranuy vd., 2020), sosyal fobiyi artırdığı (Wei vd., 2012), okul başarısını düşürdüğü ve uyku yoksunluğunu artırdığı (Chamarro vd., 2020) belirtilmektedir. Kısacası, dijital oyun bağımlılığı ergenlerin yaşamlarını farklı alanlarda olumsuz etkilemektedir (Griffiths, 2022). Bu nedenle, dijital oyun bağımlılığının nedenlerinin ortaya çıkarılması, olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması ve gerekli tedavinin uygulanması için araştırmalara ihtiyaç vardır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Bir davranışsal bağımlılık türü olan dijital oyun bağımlılığı, anlaşıldığı üzere ergenler arasında yaygın bir sorun haline gelmekte ve bu bağımlılığın bireylerin psikososyal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri oluşabilmektedir. Ergen bireylerin gündelik yaşamlarını, ilişkilerini ve ruhsal durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin hayatlarındaki diğer önemli alanları ihmal etmesine ve zamanla sosyal, duygusal ve akademik başarısızlık gibi çeşitli sorunlar yaşamasına neden olduğu değerlendirilmektedir. Literatür incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığının ergenlerde depresyon, anksiyeteyi artırdığını, aile ilişkilerini zayıflattığını, sosyal fobi riskini artırdığını, yaşam kalitesini düşürdüğünü ve uyku düzenini bozduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının özellikle ergen bireylerin yaşamlarını pek çok alanda olumsuz etkilediği görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığının nedenlerinin daha iyi anlaşılması, bu sorunun olumsuz etkilerinin önlenmesi ve tedavi edilmesi adına yeni araştırmalar yapılması gerekmektedir. Bu tür araştırmaların dijital oyun bağımlılığına yönelik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayarak, ergenlerin sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli ilişkisel tarama (korelasyonel yöntem) kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve bu değişimin düzeyini belirlemeyi hedefleyen modellerdir (Karasar, 2017). Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan dijital oyun bağımlılığı; cinsiyet, sınıf, aile durumu, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi, okul başarı durumu, yeterli sosyal desteğe sahip olup olmama ve sahip olunan dijital oyun araçlarına göre farklılaşıp farklılaşmama açısından da incelenmiştir. Tüm bu değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığı ve varsa bu ilişkinin yönü ve düzeyi ilişkisel tarama modeline göre belirlenmeye çalışılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı itibariyle İstanbul ilinde yer alan Avcılar, Bahçelievler ve Esenyurt ilçelerindeki devlet okullarında öğrenim gören 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 298 ergen birey oluşturmaktadır. Tanımlayıcı ve zaman kesitsel olarak çalışılmıştır. Araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu belirtilecek ve ebeveynlerin onayı alınmıştır.

Örneklem en az 400 olarak düşünülmüş olup 298 öğrenciye ulaşılmıştır. Örnekleme ulaşmak için önce okul, okullardan sınıf ve sınıflardan öğrenci seçilmiştir. Örneklem sayısının cinsiyet ve sınıflara göre dağıtılarak örnekleme ulaşılmıştır. Örneklem yöntemi olarak "Tabakalı basit rastgele örnekleme" yöntemi yapılmıştır. Basit rastgele yöntemiyle okullar, okullardan sınıflara eşit olarak örneklem dağıtımı yapılarak her sınıftan eşit sayıda veya eşite yakın sayıda örnekleme ulaşılmıştır.

3.3. Gerekli İzinleri Alınması

Çalışma öncesinde tezin yürütüldüğü üniversitenin etik kurulundan 08.06.2023 tarih ve 2023-05 sayılı onay alınmıştır. Çalışmanın yürütüleceği MEB'den AYSE izinleri ve İstanbul İl MEM den kurumlar izni için ayrıca; 12.03.2024 tarih ve 9864788 sayılı oluru ile resmi izin alınmış olup her iki belgede Ekler kısmında yer almaktadır. Okullar arandı, müdürleriyle görüşüldü, veli izin formları dağıtıldı. Veli izin formu velisi tarafından imzalanıp getirilen öğrencilere, ölçekler uygulandı. Gidilen okullarda okul rehber öğretmenlerinden destek alındı. Dersleri aksatmayacak şekilde öğrencilerin sınav haftası tarihleri de göz önünde bulundurularak ölçekler uygulandı.

1) Etik Kurul Karar Örneği EK- A'da yer almaktadır.
2) MEB İzin Örneği EK-B'de yer almaktadır.
3) Veli Onam Formu Örneği EK-C'de yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak "Çocuklar İçin Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ)", "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği", "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)" ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4.2. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Şahin, Keskin ve Yurdugül (2019) tarafından geliştirilen çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği 6 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Bu ölçek, çocukların oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemeyi amaçlar. Cevaplar, "Benim için hiç uygun değil" ve "Benim için tamamıyla uygun" arasında değişen 5'li Likert ölçeği kullanılarak alınır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6 dir. Ölçekten yüksek puan almak, bireyin dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışmada, bu ölçme aracının Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı. 81 olarak bulunmuştur.

3.4.1. Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği

Erzen (2016) tarafından geliştirilen bağlanma stilleri ölçeği 18 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde olan bu maddelerin sıralaması Kesinlikle

Katılmıyorum 1 (bir), Katılmıyorum 2 (iki), Kısmen Katılıyorum 3 (üç), Katılıyorum 4 (dört), Tamamen Katılıyorum 5 (beş), şeklindedir. Ölçek üç boyuttan oluşmakta olup bu boyutlar güvenli, kaygılı-kararsız, kaçıngan şeklindedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Her bireyin ayrı ayrı bağlanma stilinin belirlenmesi amaçlandığında, bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanı o bireyin bağlanma stili olarak kabul edilir.

Üç alt boyuttan oluşan ölçeğin 1. 3. 5. 9. 12. 15. ve 18. maddeler olmak üzere 7 maddesi kaçınan bağlanma, 2. 6. 8. 11. 14 ve 17. maddeler 28 olmak üzere 6 maddesi kaygılı-kararsız bağlanma ve 4. 7. 10. 13. 16. maddeler olmak üzere 5 maddesi güvenli bağlanma stilini ölçümlemektedir. Alt boyutların Cronbach Alfa değerleri güvenli bağlanma için. 56, kaygılı-kararsız bağlanma için. 66 ve kaçıngan bağlanma stili için. 72 olarak bulunmuştur. Üç alt boyut farklı bağlanma stillerini ölçümlemek için kullanıldığından, ölçeğin toplam puanı hesaplanılamamaktadır.

3.4.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver (2012) tarafından on bir ülkeden veri toplanarak geliştirilen ölçek çocuk ve gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 28 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. 2013 yılında ise ölçeğin kısa formu Liebenberg, Ungar ve LeBlanc tarafından geliştirilmiştir. 12 madde ve tek faktörden oluşan bu kısa form beşli Likert yapıdadır ve iç tutarlılık katsayısı .84 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda ölçekteki maddelerin 64 faktör yüklerinin .54 ve .81 arasında değiştiği, iç tutarlılık katsayısının ise .91 olduğu bulunmuştur ve ölçeğin kültürümüzde uygulanabilir güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Madde-toplam korelasyon değerleri .45 ve .79 arasında değişmektedir.

3.4.3. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formla ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, sınıf, başarı durumu, aile birliktelik durumu, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, gelir durumu, günde kaç saat internet kullandıkları, en çok hangi dijital oyunları

oynadıkları, en çok oynanan dijital oyun araçları ve yeterli sosyal desteğin olup olmamasına ilişkin bilgilerin toplanması amaçlanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Araştırmaya ait veriler, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında 01/04/2024 ve 25/05/2024 tarihleri arasında araştırmacı tarafından öğrencilerin öğrenim gördükleri okul ortamında ve okul yöneticilerinin uygun gördüğü zaman dilimlerinde toplanmıştır. Okul idaresiyle görüşülüp, Okul rehber öğretmenleri işbirliğiyle katılmak isteyen öğrenciler belirlenip, veli izin formları dağıtılmış ertesi gün gelen izin kâğıtlarına göre öğrenciler bir sınıfta toplanmıştır ve ölçekler uygulanmıştır. Uygulama formlarının dağıtımından önce katılımcılar araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilmiş, gönüllülük ve gizlilik esasları hatırlatılmış ve öğrencilerin çalışma ile ilgili sordukları sorulara cevap verilmiştir. Uygulamalar yaklaşık olarak 40 dakikada tamamlanmıştır. Araştırma kapsamında gönüllü 298 katılımcıdan veri toplanmıştır.

Veriler, SPSS 27.0 yazılımı kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Alt problemler için verilerin analizine geçmeden önce normallik testleri yapılmış ve verilerin normal dağılıma uyduğu görülmüştür. Demografik değişkenler ile ilgili toplanan veriler için betimleyici istatistikler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra, Tablo 1'de yer verildiği gibi verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin basıklık-çarpıklık değerleri bakılmıştır ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda bu çalışma için gerçekleştirilen normallik analizlerinde basıklık-çarpıklık değerlerinin +/- 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Kline, 2011) ve veri seti normal dağılmaktadır.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Normallik Analizleri

					Çarpıklık		**Basıklık**	
	Ort.	**SS**	**Minimum**	**Maximum**	**Çarpıklık**	**SH**	**Basıklık**	**SH**
Dijital Oyun	16	6.5	6	30	0.385	0.141	-0.83487	0.281
Güvenli	19.1	3.79	6	25	-0.645	0.141	0.43771	0.281
Kaçınan	15.8	5.66	7	35	0.81	0.141	0.88865	0.281
Kaygılı-	15.2	5.07	6	30	0.552	0.141	0.00889	0.281

Kararsız Psikolojik Sağlamlık	45.1	8.52	16	60	-0.669	0.141	0.18215	0.281

Verilerin analizinde ise ilişkisiz örneklemler için t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu tekniklerinden yararlanılmıştır. Analizlerde hata payı üst sınırı .05 olarak alınmıştır. Güvenirlik analizleri için ölçeklerin iç tutarlık durumuna ve Cronbach's Alpha değerine bakılmıştır ve 0.7'den büyük verilerin tutarlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç, 2016).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, analizlerin sonuçlarına dayalı olarak katılımcıların demografik özellikleri, korelasyon analizi sonuçları, hipotez sınamaları için gerçekleştirilen regresyon testi analiz sonuçları ve kullanılan ölçeklerin demografik form ile karşılaştırma sonuçları sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Bulguları

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini incelemek için katılımcılara cinsiyet, sınıf, son dönem not ortalamaları, aile tipi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı, aile gelir durumu, günlük internet süresi, dijital oyun oynama süresi, oyun oynamak için en çok tercih edilen teknolojik cihaz, oynanan dijital oyun türü, günlük dijital oyun oynama süresi, yeterince arkadaşın olma durumu ve en çok arkadaş edinilen ortamı ile ilgili sorular sorulmuştur. Sorulara ilişkin dağılımlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	**N**	**Yüzde (%)**
Cinsiyet		
Erkek	200	67,1
Kız	98	32,9
Toplam	**298**	**100**
Sınıf		
7. Sınıf	156	52,3
8. Sınıf	142	47,7
Toplam	298	100
Son dönem not ortalamaları		
0-49,99	18	6
50-50,99	10	3,4
50-59,99	19	6,4
60-69,99	32	10,7
70-84,99	107	35,9
85-100	112	37,6
Toplam	298	100
Aile tipi		
Anne veya Baba vefat etmiş	4	1,3
Ayrı/Boşanmış	20	6,7
Birlikte	274	92

Toplam	298	100
Anne eğitim durumu		
Okuryazar değil	8	2,7
İlkokul	72	24,2
Ortaokul	60	20,1
Lise	103	34,6
Lisans ve üzeri	55	18,4
Toplam	298	100
Baba eğitim durumu		
Okuryazar değil	1	0,3
İlkokul	48	16,1
Ortaokul	50	16,9
Lise	119	39,9
Lisans ve Üzeri	80	26,8
Toplam	298	100
Kardeş Sayısı		
1-3 kardeş arası	222	74,4
3 kardeşten fazla	47	15,8
Tek çocuk	29	9,8
Toplam	298	100
Gelir Durumu		
Düşük	17	5,7
Orta	233	78,2
Yüksek	48	16,1
Toplam	298	100
Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?		
0-1 saat arası	4	1,3
1-2 saat arası	46	15,4
2-3 saat arası	64	21,6
3 saat ve üzeri	184	61,7
Toplam	298	100
Günlük ortalama kaç saat dijital oyunlar oynuyorsunuz?		
1 saatten az	6	2
1-2 saat	50	16,8
3-4 saat	121	40,6
5-6 saat	63	21,2
7-8 saat	26	8,7
9 saat ve üzeri	32	10,7
Toplam	298	100
Oyun oynamak için en çok hangi teknolojik cihazı tercih ediyorsunuz?		
Bilgisayar	76	25,5
Playstation	16	5,4
Tablet	22	7,4
Telefon	183	61,4
Diğer	1	0,3

Toplam	298	100
En çok oynadığınız dijital oyun hangisidir?		
Mobil oyun (Brawl Stars, Call of Duty, Free Fire, Hay Day, Kafa Topu 2, Pubg Mobile, Shadow Fight)	126	42,1
PC Video oyun (Zula, Valorant, Battlefield, CS:GO, Fornite)	102	0,7
Spor oyunları (FC 24, FIFA, FM 24, Pes, Rocket League)	46	15,7
Sosyal medya ve eğlence (Youtube, İnstagram)	10	3,4
Simülasyon oyunları (Bus Simulator, Yandere Simulator, Sims 4, GTA-5, RedvDead Redemption 2, Roblox, Minecraft)	6	1,9
Strateji ve bulmaca oyunları (Tic Tac Toe, Hearts of Iron, Clash Royale, Genshin Impact, Kelime Oyunu)	6	1,9
Yok (oyun ismi belirtmeyen)	2	0,7
Toplam	298	100
Sizce yeterince arkadaşınız var mı?		
Evet	235	78,9
Hayır	30	10
Kararsızım	33	11,1
Toplam	298	100
En çok arkadaş edindiğiniz ortamlar		
Bilgisayar oyunları	52	17,4
Mahalle/Site	54	18,1
Okul	192	64,4
Toplam	298	100

4.2.Araştırmada Uygulanan Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu kısımda, araştırmada kullanılan ölçeklerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar ilgili tablolarda detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutları, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

	Kız		Erkek				
Bağımlı Değişkenler	Ort	*SS*	Ort	*SS*	*t*	*Df*	*P*
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	12.59	5.60	15.93	5.60	-5.68	383	0.001*
Güvenli Bağlanma	12.23	3.84	12.47	3.55	-0.59	383	0.555
Kaçınan Bağlanma	16.35	3.36	15.08	4.00	3.35	383	0.001*
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	22.23	4.04	20.61	4.84	3.38	265.370	0.001*
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	87.61	16.34	86.00	18.88	0.85	273.259	0.394

**p<.05*

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Güvenli Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (t (296) =-5.68, p<.05) aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde erkeklerin puanları kızlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum erkeklerin dijital oyun oynama sıklığının kızlara oranla daha fazla olduğu anlamına gelmektedir.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinden Kaçınan Bağlanma alt boyutundan (t (296) =3.35, p<.05), Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt ölçeğinden (t (265.370) =3.38, p<.05) aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu alt boyutlardan alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kızların puanları erkeklere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum kızların erkeklere oranla daha fazla kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlandığı anlamına gelmektedir.

Tablo 4. Sınıf Düzeyine Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

	7.Sınıf		8.Sınıf				
Bağımlı Değişkenler	Ort	*SS*	*Ort*	*SS*	*t*	*Df*	*P*
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	14.41	5.83	13.17	5.77	2.09	383	0.037*
Güvenli Bağlanma	73.55	26.88	63.43	28.27	3.59	383	0.001*
Kaçınan Bağlanma	15.89	3.60	15.83	3.75	0.16	383	0.872
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	21.52	4.38	21.73	4.50	-0.48	383	0.635
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	70.11	27.62	52.66	26.30	6.30	383	0.001*

*Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, *p<.05* 1=7 2=8

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar sınıf düzeyine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (t (296) =2.09, p<.05) alınan ortalama puanlar sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde 7. Sınıfların 8. sınıflara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu da 7. Sınıfların daha çok dijital oyun oynadığı anlamına gelir.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Güvenli Bağlanma alt ölçeğinden (t (296) =3.59, p<.05) aldıkları puanlar sınıf düzeyine göre incelendiğinde, 7. Sınıfların 8. sınıflara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. 7. Sınıf öğrencilerinin 8. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla güvenli bağlanma stiline sahip oldukları sonucu çıkmaktadır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (t (296) =6.30, p<.05 aldıkları puanlar sınıf düzeyine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde 7. Sınıfların 8. sınıflara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Bu da 7. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Tablo 5. Son Dönem Not Ortalamalarına Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutları, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	SS.	Kareler Ortalaması	F	P	Post-Hoc
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**G.Arası**	732.51	4	183.13	5.66	0.001*	2>3,4,5
	G.İçi	12296.63	294	32.36			
	Toplam	13029.14	298				
Güvenli Bağlanma	**G.Arası**	122.13	3	40.71	2.97	0.032*	4>1
	G.İçi	5213.94	381	13.68			
	Toplam	5336.06	384				
Kaçınan Bağlanma	**G.Arası**	29.94	4	7.49	0.56	0.695	-
	G.İçi	5123.03	294	13.48			
	Toplam	5152.98	298				
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	**G.Arası**	147.71	4	36.93	1.90	0.109	-
	G.İçi	7377.62	294	19.41			
	Toplam	7525.34	298				
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**G.Arası**	215.32	3	71.77	2.71	0.045*	3>1
	G.İçi	10095.04	295	26.50			
	Toplam	10310.36	298				
	Toplam	260077.95	298				

SS: Standart Sapma

*p<.05 1= 0-49,99 2= 50-59,99 3= 60-69,99 4= 70-84,99 5= 85-100

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeğinden, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (F (4.294) =6.92, p<.05) aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, not ortalama aralığı 50-59,99 olanların aldığı puanları 60-69.99, 70-84.99, 85-100 olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Not ortalama aralığı 50-59,99 olanların diğer not ortalamalarındaki kişilere oranlara bağımlı olma riski daha yüksektir diyebiliriz.

Güvenli Bağlanma alt boyutundan (F (3.294) =2.97, p<.05 aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında,

not ortalama aralığı 70-84.99 olanların aldığı puanları 0-49.99 olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Not ortalama aralığı 70-84.99 olanların 0-49.99 olanlara göre güvenli bağlanma düzeyi daha yüksektir diyebiliriz.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (F (3,295) =2.71, p<.05) aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, not ortalama aralığı 60-69.99 olanların aldığı puanları 0-49.99 olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Not ortalama aralığı 60-69.99 olanların 0-49.99 olanlara kıyasla psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir diyebiliriz.

Tablo 6. Aile Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

	Anne Baba (Ayrı/Vefat)		Birlikte				
Bağımlı Değişkenler	Ort	*SS*	*Ort*	*SS*	*t*	*Df*	*P*
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	14.02	5.86	10.80	4.15	3.30	23.366	0.003*

*Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, *p<.05*

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (t (23.366) =3.30, p<.05), karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde Anne veya Babası vefat etmiş ya da Ayrı/Boşanmış olanların puanları Birlikte olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Yani anne ve ya babası ayrı olanların dijital oyun oynama düzeyi, daha yüksek sonucu çıkmıştır.

Tablo 7. Anne Eğitim Durumuna Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	**SS.**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**P**	**Post-Hoc**
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı	**G.Arası**	391.88	3	130.63	3.94	0.009*	4>2
	G.İçi	12637.26	295	33.17			

Ölçeği	**Toplam**	13029.14	298				
Güvenli Bağlanma	**G.Arası**	122.13	3	40.71	2.97	0.032*	2>1
	G.İçi	5213.94	295	13.68			
	Toplam	5336.06	298				
Kaçınan Bağlanma	**G.Arası**	31.15	3	10.38	0.77	0.510	-
	G.İçi	5121.83	295	13.44			
	Toplam	5152.98	298				
Kaygılı-Kararsız	**G.Arası**	35.21	3	11.74	0.60	0.617	-
Bağlanma	**G.İçi**	7490.12	295	19.66			
	Toplam	7525.34	298				
Çocuk ve Genç	**G.Arası**	215.32	3	71.77	2.71	0.045*	3>1
Psikolojik Sağlamlık	**G.İçi**	10095.04	295	26.50			
Ölçeği	**Toplam**	10310.36	298				

*SS: Standart Sapma,*p<.05* 1= İlkokul-okur yazar değil 2= Ortaokul 3= Lise 4= Lisans ve üzeri

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Kaçınan Bağlanma alt boyutu ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (F (3,295) =3.94, p<.05) aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, üniversite mezunu olanların aldığı puanları ortaokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Anne eğitim düzeyi lisans ve üzeri olanlar, anne eğitim durumu ortaokul olanlara kıyasla daha çok oyun oynamaktadır diyebiliriz.

Güvenli Bağlanma alt ölçeğinden (F (3,295) =2.97, p<.05) aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, ortaokul mezunu olanların aldığı puanları ilkokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Anne eğitim düzeyi ortaokul olanlar, anne eğitim durumu ilkokul olanlara kıyasla güvenli bağlanma stiline sahiptir diyebiliriz.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (F (3,295) =2.71, p<.05) aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, lise mezunu olanların aldığı puanları ilkokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Anne eğitim

durumu lise olanların, anne eğitim durumu ilkokul olanlara kıyasla psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir diyebiliriz.

Tablo 8. Baba Eğitim Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	P	Post-Hoc
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**G.Arası**	412.58	3	137.53	5.29	0.001*	4>1,2 3>1
	G.İçi	9897.79	295	25.98			
	Toplam	10310.36	298				

**p<.05* 1= İlkokul-Okur yazar değil 2= Ortaokul 3= Lise 4= Lisans ve üzeri

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (F (3.295) =5.29, p<.05) aldıkları puanlar baba eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, lisans ve üzeri mezunu olanların aldığı puanları ilkokul ve ortaokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, lise mezunu olanların aldığı puanları ilkokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Baba eğitim durumu lisans ve üzeri olanların, baba eğitim durumu ortaokul ve ilkokul olanlara kıyasla dijital oyun oynama bağımlılık düzeyi daha yüksektir diyebiliriz. Babası lise mezunu olanların oyun oynama sıklığı ve bağımlılık riski babası ilkokul mezunu olanlara göre daha fazladır sonucu çıkmaktadır.

Tablo 9. Kardeş Sayısına Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

	Tek Çocuk		Birden Fazla Çocuk				
Bağımlı Değişkenler	*Ort*	*SS*	Ort	*SS*	*t*	*Df*	*P*
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	13.98	5.71	13.78	5.90	0.32	383	0.751
Güvenli Bağlanma	11.88	3.89	12.59	3.61	-1.80	383	0.073
Kaçınan Bağlanma	16.17	3.50	15.68	3.75	1.28	383	0.202
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	21.47	4.72	21.70	4.25	-0.51	383	0.613
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	15.19	4.31	15.08	4.00	0.26	383	0.797

*Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, *p<.05*

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği; Güvenli Bağlanma alt boyutu, Kaçınan Bağlanma alt boyutu, Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puanlar kardeş sayısına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 10. Gelir Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan Bağımsız Örneklemler t-Testi Sonuçları

	Düşük/Orta Gelir		Yüksek Gelir				
Bağımlı Değişkenler	Ort	*SS*	Ort	*SS*	*t*	*Df*	*P*
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	14.83	5.76	13.74	5.83	1.11	383	0.267
Güvenli Bağlanma	13.10	4.41	12.23	3.64	1.40	383	0.164
Kaçınan Bağlanma	15.83	3.50	15.87	3.69	-0.07	383	0.942
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	20.93	4.99	21.69	4.36	-1.04	383	0.300
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	14.65	4.04	15.18	4.12	-0.77	383	0.441

*Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, *p<.05*

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puanlar gelir durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05)

Tablo 11. Günlük İnternet Süresine Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	**SS.**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**P**	**Post-Hoc**
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**G.Arası**	1466.03	2	165.23	0.55	0.578	-
	G.İçi	11563.11	296	301.38			
	Toplam	13029.14	298				
Güvenli Bağlanma	**G.Arası**	74.01	2	37.01	2.69	0.069	-
	G.İçi	5262.05	296	13.77			

	Toplam	5336.06	298				
Kaçınan Bağlanma	**G.Arası**	137.26	2	14.29	0.53	0.589	-
	G.İçi	5015.72	296	26.92			
	Toplam	5152.98	298				
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	**G.Arası**	254.71	2	10.70	0.88	0.416	-
	G.İçi	7270.62	296	12.17			
	Toplam	7525.34	298				
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**G.Arası**	102.78	2	1.95	0.11	0.896	-
	G.İçi	6295.23	296	17.73			
	Toplam	6484.02	298				

*SS: Standart Sapma, *p<.05* 1= 0-1 saat arası 2= 1-2 saat arası 2-3 saat arası 3= 3 saat ve üzeri

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutlarından, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeğinden puanlar günlük internet süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 12. Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	**SS.**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**P**	**Post-Hoc**
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**G.Arası**	372.52	2	186.26	5.54	0.004*	3>1,2
	G.İçi	12131.31	361	33.60			
	Toplam	12503.82	363				
Güvenli Bağlanma	**G.Arası**	108.33	2	54.16	4.10	0.017*	3>1
	G.İçi	4768.67	361	13.21			
	Toplam	4877.00	363				
Kaçınan Bağlanma	**G.Arası**	14.60	2	7.30	0.54	0.583	-
	G.İçi	4875.51	361	13.51			
	Toplam	4890.11	363				
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	**G.Arası**	2078.23	2	1039.12	1.33	0.267	-
	G.İçi	282650.06	361	782.96			
	Toplam	284728.30	363				
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	**G.Arası**	192.91	2	96.46	5.97	0.003*	3>1
	G.İçi	5833.29	361	16.16			
	Toplam	6026.21	363				

SS: Standart Sapma, 1=1 saatten az 2=1-2 saat 3=3-4 saat 4=5-6 saat 5=7-8 saat 6=9 saat ve üzeri

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama süresine göre göre yapılan incelemede, karşılaştırılan grupların ortalamaları arasında bir fark saptanmamıştır (p>.05).

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (F (2.361) =5.54, p<.05) aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Post-Hoc bulgularının sonuçları ele alındığında, 3-4 saat dijital oyun oynayanların aldığı puanları 1 saatten az ve 1-2 saat dijital oyun oynayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu da 3-4 saat dijital oyun oynayanların, 1 saatten az ve 1-2 saat dijital oyun oynayanlara oranla daha fazla bağımlılığa meyilli oldukları anlamına gelir.

Güvenli Bağlanma alt boyutundan (F (2.361) =4.10, p<.05) aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Post-Hoc bulgularının sonuçları ele alındığında, 3-4 saat fazla dijital oyun oynayanların aldığı puanları 1 saatten az dijital oyun oynayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu da günde ortalama 3-4 saat dijital oyun oynayanların 1 saatten az dijital oyun oynayanlardan daha güvenli bağlandığı sonucunu verir.

Tablo 13. Oyun Oynamak İçin Tercih Edilen Cihaz Durumuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	SS.	Kareler Ortalaması	F	P	Post-Hoc
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**G.Arası**	715.73	3	238.58	7.38	0.001*	1>3,4 2>4
	G.İçi	12313.41	295	32.32			
	Toplam	13029.14	298				

*SS: Standart Sapma, *p<.05* 1=Bilgisayar 2= Playstation 3= Tablet 4= Telefon 5=Diğer

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar oyun oynamak için tercih edilen cihaz durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden (F (3.295) =7.38, p<.05) aldıkları puanlar oyun oynamak için tercih edilen cihaz durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, tercihi bilgisayar olanların aldığı puanları tablet ve telefon olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, playstation olanların aldığı puanları telefon olanlara kıyasladığımızda anlamlı

seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Özellikle tablet ve telefona oranla bilgisayardan oyun oynama davranışı daha yüksektir.

Tablo 14. En Çok Oynanan Dijital Oyuna Göre Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	SS.	Kareler Ortalaması	F	P	Post-Hoc
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**G.Arası**	126.54	2	63.27	4.33	0.014*	3>2
	G.İçi	3170.29	217	14.61			
	Toplam	3296.84	219				

*SS: Standart Sapma, *p<.05* 1= FIFA 2= PUBG Mobile 3= Brawl Stars

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar en çok oynanan dijital oyuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>.05).

Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden (F (2,217) =4.33, p<.05) aldıkları puanlar en çok oynanan dijital oyuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, Brawl Stars oynayanların aldığı puanları PUBG Mobile oynayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Brawl Stars oynayanların sayısı PUBG Mobile oynayanların sayısından daha fazladır. Bu da bu oyunu oynayanların, bağımlılık düzeyinin daha yüksek olabileceği anlamına gelir.

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, ölçeklerden aldıkları puanlar yeterince arkadaşın olma durumu ve en çok arkadaş edinilen ortamlara göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir.

4.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu kısımda, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirildi. Korelasyon değerlerinin yorumu için, 0.00 ile 0.30 arasındaki değerler zayıf ilişkiyi, 0.30 ile 0.70 arasındaki değerler orta ilişkiyi ve 0.70 üzerindeki değerler güçlü ilişkiyi ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Yapılan analizlerin sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 15. Korelasyon analizi

	1	2	3	4	5
1. Dijital Oyun Bağımlılığı	—				
2. Güvenli	-0.116*	—			
3. Kaçınan	0.241***	-0.001	—		
4. Kaygılı-Kararsız	0.258***	-0.114*	0.395***	—	
5. Psikolojik Sağlamlık	0.279***	0.409***	-0.120*	0.320***	—

***p<0.01, *p<0.05*

Tablo 15.'e göre dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunduğu, Güvenli bağlanma ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu, Kaçınan bağlanma ile kaygılı-kararsız bağlanma arasında güçlü bir ilişki bulunduğu, Psikolojik sağlamlık düzeyinin, hem dijital oyun bağımlılığı hem de kaçınan bağlanmayla ters orantılı olduğu tespit edilmiştir.

H2: Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Dijital oyun bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında negatif bir ilişki vardır, ancak bu ilişki zayıf ve anlamlıdır ($p < .05$). Dijital oyun bağımlılığı ile kaçınan bağlanma ($p < .001$) ve kaygılı-kararsız bağlanma ($p < .001$) arasında ise pozitif, anlamlı bir ilişki vardır.

Bu sonuçlar incelendiğinde, çocuklarda dijital oyun bağımlılığı arttıkça, güvenli bağlanma stilinin azaldığı, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bulguların sonuçlarının, H2 hipotezini destekler yönde negatif ve pozitif anlamlı farkların olduğu saptanmıştır.

H3: Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Korelasyon bulguları ele alındığında, Çocuklar İçin Dijital oyun bağımlılığı Ölçeği ($p < .001$) ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (-0.279) arasında negatif, anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlar incelendiğinde, çocuklarda dijital oyun bağımlılığı arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığı gözlemlenmiştir. Bulguların sonuçlarının, H3 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır.

H4: Ortaokul öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tabloda Güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif, anlamlı bir ilişki vardır ($p < .001$). Güvenli bağlanma stili arttıkça Psikolojik sağlamlık düzeyi de artar. Kaçınan bağlanma ($p < .05$) ve Kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında negatif, anlamlı bir ilişki vardır ($p < .001$). bu bağlanma stilleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır. Bulguların sonuçlarının, H4 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır.

4.4. Regresyon Analizi Sonuçları

Bu kısımda, araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken üzerindeki tahmin edici etkisini değerlendirmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, aşağıda belirtilen tablolarla sunulmuştur.

H2: Ortaokul öğrencilerinde bağlanma stilleri (güvenli, kaçıngan, kaygılı-kararsız) dijital oyun bağımlılığını yordamaktadır.

Tablo 16. Ergenlerde Oyun Bağımlılığını Yordayan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R^2	Adj R^2	$F_{(dfn,\ dfd)}$	*Yordama* *e*	SE	*t*	*β*
Model 1	0.099	0.089	$10.7_{(3,\ 294)}$ ***				
Güvenli Bağlanma				-0.164	0.096	-1.71	**-0.096***
Kaçınan Bağlanma				0.195	0.693	2.82	**0.17***
Kaygılı-Kararsız Bağlanma				0.231	0.078	2.97	**0.18***
Model 2	0.133	0.121	**$11.3_{(4,\ 293)}$** ***				
Psikolojik Sağlamlık				-0.163	0.048	-3.42	**-0.214*****

Not * $p < .05$, *** $p < .001$; N= 250; **Modeller arasındaki fark da anlamlılık ($\Delta R^2 = 0.035$; F= 11.7 (1, 293), p<0.01)**

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, üç bağlanma stilinin de dijital oyun bağımlılığını yordadığı görülmektedir. ($F(3, 294) = 10.7$). $R^2 = 0.099$: bağlanma stillerinin oyun bağımlılığındaki varyansın %9.9'dur olduğunu gösterir.

Güvenli bağlanmaya sahip olan ergenlerin oyun bağımlılığı daha düşüktür diyebiliriz. ($\beta = -0.096$, $p < .05$). Kaçınan bağlanmaya sahip ergenlerin, aldığı puan

değerlendirilince ($\beta = 0.17$, $p < .05$) oyun bağımlılığına daha yatkın olduklarını söyleyebiliriz. Aynı şekilde Kaygılı-Kararsız bağlanma stili de oyun bağımlılığı ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermektedir.($\beta = 0.18$, $p < .05$). Yani kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip ergenler de, oyun bağımlılığına daha yatkın olabilir. Güvenli bağlanma oyun bağımlılığını azaltırken, kaçınan ve kaygılı bağlanma oyun bağımlılığını artırmaktadır sonucuna varabiliriz.

H3: Ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık dijital oyun bağımlılığını yordamaktadır.

Psikolojik Sağlamlık değişkenine baktığımızda ($F(4, 293) = 11.3$, $p < .001$) dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığını bulgularda görmekteyiz. $R^2 = 0.133$, Adj. $R^2 = 0.121$: psikolojik sağlamlığın, oyun bağımlılığındaki varyansın %13.3'ünü açıkladığını göstermektedir.

Güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin, daha az oyun bağımlılığı gösterdiği, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip ergenlerin, oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu ve yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinin, oyun bağımlılığını azalttığı, bulgulara göre yapılabilecek yorumlardır. Tüm bunların, H2 ve H3 hipotezlerini destekler yönde olduğu saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Elde edilen demografik bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunu oluşturan değişkenlerde %67,1'i erkek, %52,3'ü 7. sınıf, %37,6'sının son dönem not ortalamaları 85-100, %92'sinin aile tipinin birlik, %34,6'sının annesi lise mezunu, %39,9'unun babası lise mezunu, %74,4'ünün 1-3 kardeş sayısı, %78,2'inin gelir durumu orta, %61,7'si 3 saat ve daha fazla süre internet kullanıyor, %61,4'ünün oyun oynamak için kullandığı cihaz telefon, %16,4'ünün en çok oynadığı dijital oyun Brawl Stars, %78,9'unun yeterince arkadaşı var, %64'4ünün en çok arkadaş edindiği ortamı okul olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ilişkin hipotezler tartışılacaktır.

5.1.Ortaokul öğrencilerinin demografik özellikleri (cinsiyet, sınıf) oyunda geçirdikleri zaman ve kullandıkları cihazlara göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir hipotezine ilişkin tartışma

Araştırmada elde edilen bulgularda dijital oyun bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Erkeklerin dijital oyun oynama sıklığının kızlara oranla daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin daha fazla oynuyor olmasının sebebinin dijital oyunların savaş, aksiyon, strateji gibi öne çıkan özelliklerinin erkekler tarafından daha çok tercih ediliyor olabileceğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde; çalışmamıza benzer olarak Mamak ve Bölükbaş (2023), Kocaay vd. (2022) ve (Rajab vd. (2020) aynı sonucu bulurken, Çömlekçi ve Başol (2019) kadınların daha fazla zaman geçirdiklerini belirtmektedir. Erkeklerde dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu belirten araştırma daha fazla olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından hane halkı bilişim teknolojileri kullanımının tespit amacıyla yapılan araştırmada; 11-15 yaş grubundaki çocukların dijital oyun oynama oranının %39,4 olduğu görülmektedir. Bu oran erkek çocuklarda daha fazla olduğu belirtilmektedir. Avusturya'da, İspanya'da Lopez ve Fernandez, İngiltere de Lopez Fernandez ve İran'da ergenler üzerine araştırmada 13-18 yaş arasındaki ergenlerde bilgisayar oyun bağımlılığının erkek öğrencilerde oranı

daha yüksek olduğu görülmektedir (Paulus vd., 2018). Erkek ergenler genellikle kız ergenlerden yüksek yaygınlık oranı bildirmiştir (Fam, 2018). Erkek çocukların dijital oyun bağımlılık puan ortalamaları kızlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Turan vd., 2022). Türkiye'de yapılan 21 çalışmada benzer sonuçlar bulunmuştur (Şimşek ve Yılmaz, 2020). incelendiğinde; Ernas, 2017; Oflas, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Duman vd., 2020 çalışmamıza benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı sınıf düzeyine göre incelendiğinde karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır. 7. Sınıfların aldığı puanlarının 8. sınıflara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde; çalışmamıza benzer olarak Bilgin (2015), Köksal (2015), Eni (2017) ve Çakıcı (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda benzer sonuca ulaşılmıştır. Ergenlerde yaş düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığın düzeyinin azaldığı belirtilmektedir. Sınıf ve yaş düzeyinin artmasıyla dijital oyun bağımlılık düzeyinin azalmasının sebebi olarak ergenlerin liselere giriş sınavına (LGS) hazırlanmasından ötürü, özellikle 8. sınıfta ders çalışma saatinin artması, telefon, bilgisayar gibi teknolojik aletleri oyun haricinde ders çalışmak için kullanılması, kimliğin ve muhakemenin ergenlik döneminin sonlarına doğru kazanılmasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca öğrenciler ilkokuldan mezun olup ortaokula başladıklarında yeni bir ortama girmekte, ortama alışıncaya kadar arkadaşlık kuramamakta ve bu süreçte dijital oyunlara yönelebilmektedirler. 5. 6. 7. Sınıflarda hal böyleyken, 8. sınıfta dershane, etüt, sınava hazırlık sürecinde daha çok ders çalışmaya yönelmiş olmaları, dijital oyun oynamayı kontrol altına almak zorunda oldukları bir dönemi tercih ettikleri düşünülmektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Kılıç (2020), Ünsal (2019), Donati vd. (2015), Fröolich vd. (2016) ve Ekinci vd. (2019) gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hazar (2016) ise yaş ile aynı oranda bağımlılık düzeyinin arttığını belirtmektedir. Bu sonuçla dijital oyun bağımlılığı ile yaş değişkeni doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan her yaştan öğrenci grubunun dijital materyallere kolay bir şekilde ulaşılması bir neden olarak gösterilebilir.

Dijital oyun bağımlılığı, günlük dijital oyun oynama süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir.

Post-Hoc bulgularının sonuçları ele alındığında, 3-4 saat dijital oyun oynayanların aldığı puanları 1 saatten az ve 1-2 saat dijital oyun oynayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu da 3-4 saat dijital oyun oynayanların, 1 saatten az ve 1-2 saat dijital oyun oynayanlara oranla daha fazla bağımlılığa meyilli oldukları anlamına gelir. Literatür incelendiğinde; Atavay vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada benzer sonuca ulaşılmıştır. Bulgulara göre, öğrencilerin dijital oyun oynama süreleri ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle, günde 5 saatten fazla dijital oyun oynayan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, daha az oynayan gruplara kıyasla anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca, nadiren dijital oyun oynayan öğrenciler ile düzenli oyun oynayanlar arasında da bağımlılık seviyeleri açısından önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bunu gibi birçok araştırmada aynı şekilde dijital oyun oynama süresi arttıkça oyun bağımlılığı düzeyinin de arttığına dair bulgular mevcuttur (Demir & Cicioğlu, 2019; Gökçearslan & Durakoğlu, 2014; Hazar & Hazar, 2017; Koçak & Köse, 2014; Kurtbeyoğlu, 2018; Ögel, 2012). Bu bulgular, dijital oyun oynamaya ayrılan zamanın bağımlılık riskini artırdığı yönündeki genel kanıyı desteklemektedir. Güvendi ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada da oyun oynama süresi arttıkça oyuna olan ilginin ve bağımlılık riskinin arttığı belirtilmiştir. Yalçın-Irmak ve Erdoğan (2016), oyun başında geçirilen uzun sürelerin bazı orantısız davranışlara yol açabileceğini, ancak bu davranışların tek başına bağımlılık belirtisi olarak değerlendirilemeyeceğini vurgulamışlardır. Ayrıca, Demirer, Çintaş-Yıldız ve Sünbül (2011), bilgisayarda fazla zaman geçirmenin kitap okuma alışkanlığını azalttığını ve oyun oynama süresi arttıkça bireyin oyuna daha fazla adapte olduğunu, bu durumun oyundan kopamama sorununa yol açtığını ortaya koymuştur. Bu da uzun süre oyun oynayan bireylerin başka aktivitelerden uzaklaşma eğilimi gösterdiğini göstermektedir. Sonuç olarak hipotezimizde sınanan bu bulgu literatürle uyumlu bulunmuştur. Genel olarak, dijital oyun oynama süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı yönündeki bulgular, literatürde geniş bir şekilde desteklenmektedir (Ögel, 2012; Rideout, Foehr, & Roberts, 2010)

Dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile son dönem not ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Son dönem not ortalama aralığı 50-59,99 olanların aldığı puanları 60-69.99, 70-84.99, 85-100 olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Araştırmamızda not ortalaması düşük olan öğrencilerin, bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Literatür incelendiğinde; Aydoğdu (2018) ve Keskin (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda çalışmamıza benzer sonuca ulaşılmıştır. Son dönem not ortalamaları kötü ve orta olan öğrencilerin, başarıları iyi ve çok iyi olan öğrencilere göre daha yüksek oyun bağımlılığı düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Dijital oyun bağımlılık düzeyi ile aile durumu arasındaki ilişki incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bulgularda ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde Anne veya Baba vefat etmiş Ayrı/Boşanmış puanlarının, Birlikte olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Anne babası ayrı olan, ya da ikisinden biri vefat etmiş olan ergenlerin daha çok oyun oynama eğiliminde olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde; Yıldız & Kızılkaya, (2017) çalışmalarında, boşanmış ailelerin çocuklarında görülen psiko-sosyal sorunları incelemiş ve dijital oyun bağımlılığının, çocukların psikolojik boşluklarını doldurmak amacıyla gelişebileceğini öne sürmüştür. Ni vd. (2009) ile Turan'ın (2015) çalışmalarında, aile yapısının ergenlerde internet bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Ni vd. (2009) çalışmasında tek ebeveyni olan ergenlerde, Turan'ın çalışmasında ise anne-baba birlikteliği olmayan (boşanmış veya dul) öğrencilerde internet bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, aile yapısının dijital bağımlılıklar üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan ulusal düzeydeki aile içerikli araştırmalar incelendiğinde, çoğunluğunun bu bulguları destekler yönde olduğu görülmektedir; Mori, K., & Noda, T. (2017). araştırmalarında, ebeveyn kaybı yaşayan ergenlerin dijital oyun bağımlılığına yönelme oranlarını incelemiştir.

Dijital oyun bağımlılığı düzeyi, anne ve baba eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, üniversite mezunu olanların aldığı puanları ortaokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan

aldığı gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde; Şahin ve Tuğrul (2012) ve Göldağ (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda benzer sonuca ulaşılmıştır. Eğitim seviyesi yüksek olan annelerin iş sahibi olduğu ve çocukları ile daha az ilgilenebildiği için bu sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Kılıç (2020), Demirbozan (2019) ve Yönet (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda farklılık olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Aynı değişken üzerinde Ünsal (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise öğrenim durumu arttıkça çocukların bilgisayar oyunu bağımlılığı puan ortalamalarında azalma olduğunu ifade etmektedir.

Dijital oyun bağımlılık düzeyi, oyun oynamak için tercih edilen cihaz durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, tercihi bilgisayar olanların aldığı puanları tablet ve telefon olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, playstation olanların aldığı puanları telefon olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Bu sonuç dikkate alındığında özellikle aksiyon gibi popüler oyun türlerinde, bilgisayarların daha üstün grafik performansı ve çevrimiçi özellikleri nedeniyle tercih edildiği düşünülmüştür. Mobil cihazlar ve oyun konsolları da popüler olmakla birlikte, henüz ortaokulda olan öğrencilerin birçoğunun telefon sahibi olmamasının da durumu etkilediği düşünülmüştür. Ayrıca bilgisayar oyunlarının çeşitliliği ve yüksek performansı da bu dönemdeki bireylerin dikkatini daha fazla çekiyor olabilir.

Literatür incelendiğinde; yapılan çalışmalarda da ergenlerin dijital oyunları çeşitli teknolojik cihazlarla oynadıklarına dair araştırmalar görülmüştür. Fakat ergenler arasında en sık oynanan cihazın, telefon olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Ipsos'un 2021 yılında yaptığı araştırmaya göre, Türkiye'de dijital oyun oynayanların %75'inin akıllı telefonları oyun oynama amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Araştırma, özellikle genç yaş grubunun (ergenler dahil) mobil oyunları tercih ettiğini vurgulamaktadır. Uluslararası çalışmalara baktığımızda; Kuss ve Griffiths (2017) tarafından yapılan bir araştırmada dijital oyun bağımlılığının özellikle mobil cihazlar üzerinden daha sık görüldüğünü belirtmiştir. Mobil cihazların sosyal medya entegrasyonu ve sürekli erişilebilirlik özelliği, gençlerin oyun bağımlılığına daha kolay kapılmalarına neden olmaktadır. Bu bulgulara göre

mobil cihazların taşınabilirlik ve sürekli erişilebilirlik sunduğu, bu nedenle ergenlerin bu platformlarda daha uzun süre oyun oynadığı düşünülmektedir. Bu yüzden literatür araştırmanın bulgularını tam olarak desteklememektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, en çok oynanan dijital oyuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu araştırmada en çok oynanan beş dijital oyun sırasıyla; Brawl Stars, PUBG Mobile, Roblox, FIFA, PES' dir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, Brawl Stars oynayanların aldığı puanları PUBG Mobile oynayanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. En çok tercih edilen oyun Brawl Stars' dır. Bu oyun kısa süreli, hızlı, eğlenceli bir mobil aksiyon oyunudur. Oyunun bu özelliklerinin, oyuncuları tekrar tekrar oynamaya teşvik ettiği düşünülmektedir. Benzer bir araştırmada ortaokul öğrencileri arasında en çok tercih edilen ilk on dijital oyun ise sırasıyla PUBG Mobile, Fortnite, Minecraft, Sims, League of Legends, Free Fire, Fire Water, Candy, FIFA ve Helix olarak belirlenmiştir. Bu oyunların yaygın oynandığı bulgusu, literatürdeki çalışmalarda da desteklenmektedir (Kamen, 2017; Kaukiainen, 2018).

5.2. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stillerinin alt boyutları (Güvenli, kaçınan ve Kaygılı-kararsız) arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezine ilişkin tartışma

Elde edilen bulgulara göre, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı arttıkça, güvenli bağlanma stilinin azaldığı, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bulguların sonuçlarının, H2 hipotezini destekler yönde negatif ve pozitif anlamlı farkların olduğu saptanmıştır. Yapılan yurtiçi-yurtdışı çalışmalarda araştırmamıza benzer sonuçlar bulunmuştur. Çolak ve Yılmaz (2020), Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi ile ilgili yaptıkları araştırmada, Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip ergenlerin dijital oyunları bir kaçış yolu olarak kullanma eğiliminde oldukları ve bunun sosyal etkileşimlerde yalnızlık ve izolasyona yol açtığı sonucuna varmışlardır. Güzel, R., & Gündüz, G. (2017) ise ergenlerde bağlanma stili, sosyal destek ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ve güvensiz bağlanma stilinin dijital oyun bağımlılığını artırıcı bir faktör olduğu vurgulamıştır. Uluslararası araştırmalara baktığımızda**;** Müller et al. (2014) dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri

arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, dijital oyun bağımlılığına yol açabileceği sonucuna varmıştır. Aynı şekilde Kuss & Griffiths (2012)'in internet oyun bağımlılığı ve bunun bireylerin psikolojik durumları, bağlanma stilleri ile ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmada benzer sonuç çıkmıştır. Dijital oyun bağımlılığının, güvensiz bağlanma stilleri ve duygusal boşlukları doldurma ile güçlü bir bağlantıya sahip olduğunu belirmişlerdir.

5.3. Ortaokul Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var hipotezine ilişkin tartışma

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, Dijital oyun bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında negatif, anlamlı bir ilişki vardır. Çocuklarda dijital oyun bağımlılığı arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığı gözlemlenmiştir. Bulguların sonuçlarının, H3 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır. Araştırmamıza benzer olarak Yalçın, İ., & Kaya, D. (2022) ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Oyun bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin, stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme becerilerinde zorluk yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca, bu ergenlerin daha fazla depresyon, anksiyete ve yalnızlık hissettiklerini söylemiştir. Bir diğer araştırmada Kurtuluş, F., & Yılmaz, M. (2021) tarafından dijital oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği incelenen araştırmadır. Bu araştırmada da çalışmamıza benzer şekilde dijital oyun bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin, stresle başa çıkma, zorluklarla mücadele etme ve duygusal düzenleme becerilerinin daha düşük olduğunu görülmüştür. Ayrıca, oyun bağımlılığı ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Uluslararası araştırmalar da hipotezimizi destekler yönde çalışmalar mevcuttur. Fakat bazı çalışmalar dijital oyun oynamanın olumlu psikolojik etkilerinin olduğu da belirtmiştir. Örneğin; Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013) tarafından Hollanda'da yapılan araştırmada özellikle Hollanda'daki ergenlerin dijital oyunlar üzerindeki sosyal ve psikolojik etkilerini incelenmiştir ve bu çalışmada, dijital oyunların ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Aşırı oyun oynama durumunun,

sosyal izolasyon ve depresyon, anksiyete gibi psikolojik sıkıntılara yol açarken, oyunların doğru ve dengeli bir şekilde kullanılmasının, stresle başa çıkma ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik becerileri geliştirebileceği sonucuna varılmıştır.

5.4. Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri (Güvenli, Kaçınan ve Kaygılı-kararsız) ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var hipotezine ilişkin tartışma

Elde edilen bulgulara bakıldığında; güvenli bağlanma stili arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı görülmüştür. Kaçınan bağlanma ve Kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında negatif, anlamlı bir ilişki olduğu bu bağlanma stilleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Bulguların sonuçlarının, H4 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında birçok araştırma, güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında güçlü bir olumlu ilişki olduğunu göstermektedir. Kaçınan bağlanma, bireylerin stresle ve zorluklarla başa çıkarken izolasyonuna yol açabildiği için kaygılı-kararsız bağlanma da ise duygusal dengesizlik ve belirsizliğe neden olabildiğinden dolayı bu bağlanma stillerinin, psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği sonucuna varmaktadır. Bağlanma teorisinin temellerini atan Bowlby, J. (1988) güvenli bağlanmanın çocukların psikolojik sağlığı ve sosyal uyumları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamıştır. Ülkemizde yapılan araştırmalar da hipotezimizi destekler yönde araştırmalar mevcuttur. Yüksel, M., & Kaya, A. (2016) tarafından ergenlerde bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki İlişkinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, kaygılı bağlanma stiline sahip ergenlerin ise daha düşük psikolojik sağlamlık gösterdiği bulunmuştur.

Genel olarak alanyazın incelendiğinde bu araştırmada kullanılan farklı iki değişkenlerin birbiriyle ilişkisine bakılmış olup, çalışmamızdaki gibi üç değişkenin bir arada araştırıldığı çalışmalara ulaşılmamıştır. Bunda dolayı bu çalışmanın, yapılacak diğer çalışmalara faydalı olacağı düşünülmektedir. Fakat araştırmadaki gibi aynı değişkenler ele alınırken, farklı ölçekler kullanılabilir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

- Erkeklerde dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya ait araştırma sonucunun daha fazla olduğu görülmektedir. Erkeklerde dijital oyun bağımlılığının daha yüksek olmasının birkaç nedeni olarak toplumsal normlar ve cinsiyet rollerinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Birçok dijital oyun, erkeklerin ilgisini çekecek şekilde tasarlanmıştır ve pazarlanmaktadır. Aksiyon, rekabet ve strateji gibi unsurlar genellikle erkek oyunculara yönelik olarak vurgulanmaktadır. Erkekler arasında oyun oynamak, sosyal ilişkilerin bir parçası olarak görülmeye başlanmıştır. Arkadaş grupları arasında oyun oynamak sıkça görülebilir ve bu durum erkeklerin oyunlara daha fazla zaman harcamasına yol açabilmektedir. Bazı erkekler stresli durumlardan kaçmak için video oyunlarına sığınabilmektedir. Oyunlar, gerçek dünyadaki sorunlardan uzaklaşmayı ve rahatlamayı sağlayabilir, bu da bağımlılık riskini artırabilmektedir. Bu faktörler, erkeklerde dijital oyun bağımlılığının daha yaygın olmasının altında yatan nedenlerden sadece birkaçı olarak görülmektedir.
- Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğinden, kaçınan bağlanma alt ölçeğinden, kaygılı-kararsız bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde, kızların puanları erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, kültürel yapı ve çocuk yetiştirme tutumlarının etkileriyle açıklanabileceği değerlendirilmektedir. Kız çocuklarına karşı daha müdahaleci ve tutarsız tutumların sergilendiği, bu tutumların kaygılı-kararsız bağlanma stilinin gelişmesine yol açabileceği düşünülmektedir. Erkek çocuklarına ise daha izin verici tutumlar gösterildiği, bu nedenle güvenli bağlanma puanlarının erkeklerde daha yüksek olabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.
- Dijital oyun bağımlılığı sınıf düzeyinde değerlendirildiğinde 7. Sınıfta olanların aldığı puanları 8. sınıflara göre kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. 8. Sınıfların daha az dijital oyun

oynamasının nedeni olarak daha çok sınava hazırlık dönemi (LGS) olduğu düşünülmektedir. Sınava hazırlanan öğrenciler hem yoğun bir dershane, etüt gibi süreçlerde oldukları için hem de ailelerinin bu konuda kontrollü davrandığı için daha az dijital oyun oynayabilmektedirler.

- Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinden ve Güvenli Bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar sınıf düzeyine göre incelendiğinde, 8. Sınıfların 7. sınıflara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yaşın bağlanma stilleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı vurgulanmıştır. Bu bulgu, bağlanma stillerinin gelişiminin yaşa bağlı olmayabileceğini ve diğer faktörlerin (örneğin, aile ortamı, sosyal destek) daha etkili olabileceği değerlendirilmektedir.
- Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına göre incelendiğinde, not ortalama aralığı 50-59,99 olanların aldığı puanları 60-69.99, 70-84.99, 85-100 olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile okul başarı algısı arasında çift yönlü doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Öğrencilerin kendilerini başarısız olarak algılamaları, dijital oyunlara daha fazla yönelmelerine neden olabileceği değerlendirilmektedir. Öte yandan, dijital oyunlara fazla zaman ayıran öğrenciler, derslerine yeterince özen göstermeyebilir ve bu durum akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Bu iki yönlü ilişki, dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin okul başarısı üzerinde hem bir sebep hem de bir sonuç olabileceğini göstermektedir.
- Güvenli Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Güvenli bağlanan bireyler, çevreyi keşfetme konusunda kendilerini daha özgür hissettikleri için öğrenme süreçlerine daha açık hale gelirler. Bu tür bireyler, öğrenme sürecinden daha fazla zevk alır ve bu da akademik başarı algılarını olumlu yönde etkileyebilir. Dolayısıyla, güvenli bağlanan bireylerin akademik başarı algılarının daha olumlu olabileceği düşünülmüş ve araştırma sonuçları da bu düşünceyi desteklemiştir.

- Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puanlar son dönem not ortalamalarına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, problem davranışlarda daha az yer alması ve bu durumun akademik başarılarını olumlu yönde etkilemesi, bu ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Sonuç olarak, algılanan akademik başarı düzeyi, psikolojik sağlamlığı etkileyen bireysel faktörler arasında sayılmakta ve olumlu bir eğitim hayatının, psikolojik sağlamlık açısından çevresel bir koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir.
- Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden, aldıkları puanlar aile durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Özellikle boşanmış ailelerde yetişen çocukların dijital oyunlara daha fazla zaman ayırabildiği ve bu durumun bağımlılık seviyelerini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu sonuca ulaşılmasında boşanma sonrası ebeveynlerin çocuklarla yeterince zaman geçirememe, çocukların duygusal boşluklarını dijital oyunlarla doldurmaya çalışma gibi faktörler etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Bu bulgu, Ni ve ark. (2009) ile Turan (2015)'in çalışmalarında da desteklenmiştir. Her iki çalışma, boşanmış ebeveynlere sahip çocukların daha yüksek dijital oyun bağımlılığına sahip olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerinin boşanmış olmasının çocuklar üzerinde duygusal ve psikolojik bir etki bırakarak onları dijital dünyaya yönlendirdiği, bu süreçte oyunun bir kaçış mekanizması haline geldiği düşünülmektedir.
- Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinden, Güvenli Bağlanma alt ölçeğinden, aldıkları puanlar aile durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı birçok sonuca ulaşıldığı görülmektedir. Bu farklı sonuçlar, bağlanma stillerinin yalnızca ebeveyn birlikteliğinden değil, birçok faktörden etkilendiğini ve bireysel farklılıkların da önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.
- Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar aile durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Literatürde yer aldığı üzere, ebeveynlerin boşanmış olması, yani ergenin ebeveynlerinden birinden veya ikisinden uzak

kalması, psikolojik sağlamlık bağlamında ailesel bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, ergenin güvenli bir aile ortamında hissetmemesine neden olabilir ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebilir. Ailesel yapıdaki bu tür risk faktörleri, ergenlerin zorlayıcı yaşam koşulları karşısında daha kırılgan olmalarına yol açabileceği düşünülmektedir.

- Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar anne ve baba eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı anne ve baba eğitim durumuna değerlendirildiğinde, üniversite mezunu olanların aldığı puanları ortaokul mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Eğitim seviyesi yüksek olan annelerin iş sahibi olduğu ve çocukları ile daha az ilgilenebildiği için bu sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir.
- Güvenli Bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu bulgu, annenin eğitim düzeyinin çocukların bağlanma stilleri üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Özellikle annesi lise mezunu olan öğrencilerin, annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek güvenli bağlanma puanlarına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, annenin eğitim düzeyinin, çocuğun duygusal gelişimi ve güvenli bağlanma geliştirme sürecinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Eğitim seviyesi yüksek olan annelerin, çocuklarıyla daha sağlıklı iletişim kurabildikleri, duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı oldukları ve çocuklarına daha fazla güvenlik hissi sağlayarak güvenli bağlanma geliştirmelerine katkıda bulundukları düşünülebilir.
- Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı birçok sonuca ulaşıldığı görülmektedir. Bu farklı sonuçlar, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yalnızca ebeveynlerin eğitim durumuyla değil, birçok farklı faktör tarafından şekillendiğini düşündürmektedir. Kültürel, sosyoekonomik ve çevresel faktörlerin etkisi, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilecek çok

çeşitli koşullar yaratabilir. Bu da demografik değişkenlerin etkisinin, çalışmanın yapıldığı bağlama göre değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

- Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu bulgu, dijital oyun oynama süresi arttıkça oyun bağımlılığı puanlarının da artabileceğini göstermektedir. Özellikle, uzun süreli oyun oynayan çocukların, daha kısa süre oynayanlara kıyasla dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, dijital oyun oynama süresinin oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini desteklemektedir.
- Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinden aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, dijital oyun oynama süresi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye dair sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular, dijital oyun oynama süresinin bağlanma stilleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Daha uzun süre oyun oynayan bireylerde, bağlanma stillerinin farklılaşma eğiliminde olduğu, özellikle kaçınan veya kaygılı bağlanma gibi olumsuz bağlanma türlerinin oyun süresi arttıkça daha belirgin hale gelebileceği düşünülmektedir. Uzun süreli oyun oynama, bireylerin sosyal ilişkilerden uzaklaşmalarına neden olabilir; bu da bağlanma stillerinde değişikliklere yol açarak, bireylerin sosyal destek sistemlerinden yoksun kalmalarına ve bağlanma güvenliğinin azalmasına katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, dijital oyunların sürelerinin göz önünde bulundurulması, ergenlerin gelişimsel süreçlerinde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.
- Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar günlük dijital oyun oynama süresine göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Dijital oyunların, özellikle stratejik düşünme, problem çözme gibi becerileri destekleyen oyunlar olması durumunda, bireylerin belirli zorluklarla baş etme yetilerini artırabileceği düşünülmektedir. Ancak, bu sonucun literatürde farklı yorumlar da doğurabileceğini göz önünde bulundurmak önemlidir. Uzun süre oyun

oynayan bireylerin, bu durumu bir kaçış mekanizması olarak kullanmaları da psikolojik sağlamlık düzeylerini etkiliyor olabileceği değerlendirilmektedir.

- Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar oyun oynamak için tercih edilen cihaz durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Literetür incelendiğinde benzer sonuçta çocukların dijital oyunlar için en çok tercih ettikleri cihazlar telefon olarak belirlenmiştir. Bu durum, teknolojinin yaygınlaşması ve çocukların bu cihazlara kolay erişimi ile ilişkilendirileceği düşünülmektedir.
- Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar en çok oynanan dijital oyuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Brawl Stars ve PUBG Mobile gibi çevrimiçi rekabetçi oyunların bağımlılık düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Brawl Stars gibi daha hızlı tempolu ve takım bazlı strateji oyunlarının bağımlılık puanlarının, PUBG Mobile gibi daha uzun süreli odaklanma gerektiren oyunlardan daha yüksek olduğu da değerlendirilmektedir.
- Elde edilen verilere göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı arttıkça, bağlanma stillerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bulguların sonuçlarının, H1 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığının, çocukların sağlıklı bağlanma stillerini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu durum, uzun süreli dijital oyun oynamanın sosyal etkileşimleri ve duygusal bağlantıları zayıflatabileceğini, bu nedenle çocukların güvenli bağlanma geliştirmelerini engelleyebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının çocukların psikolojik ve sosyal gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır.
- Elde edilen verilere göre çocuklarda dijital oyun bağımlılığı arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığı gözlemlenmiştir. Bulguların sonuçlarının, H2 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığının, çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu durum, dijital oyunlara aşırı derecede maruz kalmanın çocukların stresle başa çıkma yeteneklerini, duygusal dayanıklılıklarını ve genel psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını

göstermektedir. Ayrıca, bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının çocukların psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerinde önemli bir risk faktörü olabileceğini ortaya koymaktadır.

- Elde edilen verilere göre ergenlerde bağlanma stillerinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bulguların sonuçlarının, H3 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır.
- Elde edilen verilere göre psikolojik sağlamlığın dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bulguların sonuçlarının, H4 hipotezini destekler yönde olduğu saptanmıştır.

- Araştırmada elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öneriler şu şekildedir;
- Bu ilişkilerin net bir şekilde anlaşılabilmesi için uzun vadeli ve kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Ancak, genel olarak, dengeli bir yaşam tarzı teşvik edilmeli ve gençlerin dijital oyun kullanımı ile akran ilişkileri, analitik üşünme becerileri ve fiziksel aktivite arasındaki dengeyi sağlamalarına yardımcı olacak destekleyici önlemler alınmalıdır.
- Araştırmada kullanılan değişkenlerle ilgili bilinçlendirme kampanyaları, ebeveyn rehberliği, okullarda bilinçli teknoloji kullanımı eğitim programları ve uygun hizmetlerin sağlanması gibi önlemler alınabilir.
- Ergenlere dijital oyunların potansiyel riskleri ve bağımlılık belirtileri konusunda bilinçlendirme sağlanmalıdır. Ebeveynler, öğretmenler ve sağlık uzmanları, gençlere bu konuda eğitim ve rehberlik sunarak farkındalık oluşturabilirler.
- Ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmeleri ve sağlıklı akran ilişkileri kurmaları teşvik edilmelidir. Okul, gençlik kulüpleri veya toplum merkezleri gibi ortamlarda sosyal etkinlikler düzenlenerek, gençlerin birbirleriyle etkileşimde bulunmaları ve arkadaşlıklar kurmaları desteklenebilir.
- Gençlere, dijital oyunları dengeli bir şekilde kullanmayı öğrenmeleri için rehberlik edilmelidir. Oyun oynamak, eğlenceli bir aktivite olabilir ancak zaman yönetimi ve denge sağlama becerileri geliştirilmelidir. Belirli zaman dilimleri içinde oyun oynamak ve bu süreyi aşmamak önemlidir.

- Aileler, çocuklarıyla açık ve samimi iletişim kurarak dijital oyun kullanımı hakkında konuşmalı ve onları yönlendirmelidir. Aileler, çocuklarının dijital oyunları nasıl kullanacaklarını ve bu aktiviteyi diğer günlük aktivitelerle dengede tutmalarını öğretebilirler.
- Okullar, öğrencilere dijital oyun bağımlılığı konusunda bilgilendirici seminerler veya atölye çalışmaları düzenleyebilir.
- Güvenli bağlanma stilinin teşvik edilmesi için ailelere ve öğretmenlere yönelik eğitimler düzenlenebilir. Aile içindeki iletişimin ve ebeveynlik tarzlarının güçlendirilmesi önemlidir. Okullarda psikolojik destek hizmetlerinin artırılması, öğrencilerin yaşadıkları bağlanma sorunları veya psikolojik zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bireysel veya grup psikolojik danışma grupları oluşturulabilir.
- Öğrencilerin oyun oynama sürelerinin izlenmesi için uygulamalar veya günlükler kullanılabilir. Bu, ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocukların oyun sürelerini yönetmelerine yardımcı olabilir.
- Ailelerin çocuklarının dijital oyun alışkanlıklarını anlaması ve onlarla sağlıklı oyun alışkanlıkları geliştirmesi için bilgilendirme toplantıları düzenlenebilir.

Araştırmacıya Yönelik öneriler

- Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri kullanılan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğiyle ilgilidir. Bu ölçekte Güvenli Bağlanma alt boyutundan alınan iç tutarlılık katsayısı ve Cronbach Alpha değeri 0.70 in altındadır. Ölçeğin bu alt boyutunun güvenilirlik bakımından zayıf olduğunu göstermektedir. Bir sonraki çalışmalarda daha güçlü psikometrik (iç tutarlılık katsayısı) ölçeklerin kullanılması önerilmektedir.
- Bu araştırmada üç farklı ölçek ve iki sayfalık demografik bilgi formu kullanılmıştır. Her öğrenci için beş sayfa olacak şekilde çoğaltılıp uygulanmıştır. Okul müdürleriyle görüşülüp, randevu alınıp, okul rehber öğretmenleriyle iş birliği yapılıp, veli izin formları dağıtılmıştır. Onaylanan onam formlarının geri toplanması, sonrasında okuldaki ders öğretmenlerinden izin alınıp bir ders saatinde uygulanması oldukça zor bir veri toplama süreci olmuştur. Bundan dolayı okullarda yapılacak araştırmalarda herhangi bir platform üzerinden ya da mümkünse online veri toplanması tavsiye edilir.

- Ortaokul öğrencilerinde yapılacak çalışmalarda 5.,6.,7., sınıflardan farklı olarak 8. Sınıf öğrencilerinin LGS hazırlık sürecinde normalden farklı bir süreç içinde oldukları ve bazı davranışsal bağımlılıkların ya da davranışsal bozuklukların kontrol altına alındığı bir dönem içerisinde oldukları göz önünde bulundurulmalıdır.
- Öğrencilerin sınav ve yazılı haftalarında veri toplanamayacağı için çalışma takvimini ve veri toplama zamanı planlamasını bu durum göz önünde bulundurarak yapılması önerilir.
- Bu araştırma sadece ortaokul 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Başka araştırmalarda diğer ortaokul kademelerinde olan öğrenciler için dijital oyun bağımlılığının, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

Aksoy, N.C. (2013). *Eğitsel dijital oyunların eğitsel çıktılara etkisi: Araştırma kanıtları. M.Akif Ocak (Ed.) Eğitsel dijital oyunlar*. Pegem.

Aksoy, V. (2015). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3, (19), 365-383.*

Aksoy, Z. (2018). *ÇGPSÖlesanlarda Oyun Bağımlılığı, Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi"nden Edinilmiştir. (Tez No. 493544).

Abay, E. & Tuğlu, C. (2000). *Şiddet ve agresyonun nörobiyolojisi*. Klinik Psikiyatri, 3, 21-26.

Aktaş, V. ve Güvenç, G. B. (2006). Kız ve Erkek Ergenlerde Saldırgan ve Olumlu Sosyal Davranışlar ile Yaş, İlişkisel Bağlam ve Kişiler Arası Duyarlılık Arasındaki İlişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* Cilt 23 (2). 233-264.

Altın, Ü. (2021). *Dijital Oyun Bağımlılığının Pandemi Öncesi ve Süresince Öğrencilerin Davranışları Üzerine Etkilerinin Medya Üzerinden İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). *Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hatay.*

Atak, F. (2020). *10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Avcıoğlu, H. (2005). Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi. Ankara. Kök Yayıncılık

Arıcı, A. F. (2008). Okumayı niye sevmiyoruz? Üniversite öğrencileri ile mülakatlar. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(10),91-100.

Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aytaş, G. & Uysal, B. (2017). *Oyun Kavramı ve Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Değerlendirme*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15 (1), 675-690.

Baldemir, H. (2021). *Dijital Oyunlarda Bağımlılık ve Şiddetin Çocuklar Üzerindeki Etkisi: PUBG Oyunu Üzerine Bir İnceleme.* (Yüksek lisans tezi). *Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul*

Bakıroğlu, C.T. (Ocak 2013). Sosyalleşme ve Kimlik İnşası Ekseninde Sosyal Paylaşım Ağ- ları [Bildiri]. Akademik Bilişim 2013, Antalya: Akdeniz Üniversitesi. Erişim Tarihi: 17.12.2013, http://ab.org.tr/ab13/bildiri/228.pdf

Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar Oyunu Oynayan ve Oynamayan İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık, Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

Bilgin, C. H. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Binark, M. (2009). "Dijital Oyunlar: Sektör-İçerik ve Oyuncular", *Folklor Edebiyat Dergisi,* 50 (13), 11-23.

Balcı, A. (2016). *Okuma ve anlama eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.

Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research,* 255, 104-110.

Bozgün, K. ve Baydemir, K. (2019). *Sosyal-duygusal ve ahlaki gelişim ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Electronic Turkish Studies, 14 (1). 139-156.

Burak, Y. (2013). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.*

Chen, X., & French, D. C. (2008). ocukların Kültürel Bağlamda Sosyal Yeterliliği. Annual Review of Psychology, 59, 591-616.

Clark, D.B. Thatcher D.L., Tapert, S.F. (2008). Alkol, psikolojik düzensizlik ve ergen beyin gelişimi, *Alkol. Klin. Tecrübe. Res*., 32 (3), s. 375 - 38

Çakıcı, G. (2018). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi,

Çakır, S. (2008). *Medya ve Şiddet, Doğu Batı Düşünce Dergisi,* Sayı:43, ss:161-180.

Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü Ve Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 3(1).

Çelik, S., & Ulusoy, B. (2019). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal yaşamına etkisi. *The Journal of Social Science, 3(5), 46-60.*

Çıngı, H. *Örnekleme Kuramı,* H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi, 2009.

Çolak, E., & Yılmaz, R. (2020). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi: Bir Araştırma.

Dinçer, B., & Kolan, H. İ. (2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri ile sorumluluk davranışı arasındaki ilişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 28(6), 2319-2330.*

Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 12, 312-330.

Donati, M. A., Chiesi, F., Ammannato, G., & Primi, C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. Cyberpsychology, *Behavior, and Social Networking,* 18(2), 129-132.

Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi,* 4(7), 9-17

Eliason, C. Ve Jenkins, L. (2003). *A practical guide to earlychildhood curriculum (7. bs.).* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erboy, E. & Vural, R. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılığını etkileyen faktörler.* Ege Eğitim Dergisi (11) 1: 39-58

Erdoğan, E., Özdoğan, O., ve Erdoğan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 186, 1262-1267.

Ermiş, B. S. (2019). *"Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Aile Yaşam Doyumları ve Duygusal Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi",* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*.

Eyimaya, Ö., A., Uğur, S., Sezer, T. A., & Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine,* 83-90.

Finn, P.R. (2002). Motivasyon, çalışma belleği ve karar verme: alkolizme karşı kişiliğin savunmasızlığına ilişkin bilişsel-motivasyonel bir teori Davranış. *Biliş. Nörobilim. Rev.* , 1 (3).

Fleming, J., & McBride, M. (2023). "Late Adolescence and Emerging Adulthood: A Transition to Full Adulthood." *Journal of Emerging Adulthood*.

Frölich, J., Lehmkuhl, G., Orawa, H., Bromba, M., Wolf, K., & Görtzdorten, A. (2016). Computer game misuse and addiction of adolescents in a clinically referred study sample. *Computers in Human Behavior*, 55, 9-15.

Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(14), 419-435.*

Göldağ, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 15(1), 1287-1315.

Güllü, M. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi*. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

Güzel, R., & Gündüz, G. (2017). "Ergenlerde Bağlanma Stili, Sosyal Destek ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 7(55), 1-13.

Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,* 11(18), 1194-1217.

Graves, L., Stratton G., Ridgers N D., Cable N T, (2007). Energy expenditure in adolescents playing new generation computer games. *Sport BMJ Vol.* 335, 22-29

Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim.* Tutibay.

Hazar, Z., Tekkurşun, D. G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 15(4), 179-190.

Helvacı, M. & Kayalı, M. (2012). *Okul Müdürlerinin Kullandıkları Örgütsel Güç Kaynaklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (22) , 255-279.

Horzum, M. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Cilt 36, sayı 159.

Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakırbalta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(30), 76-88

Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches,* 8(14), 217-239.

İlik, D. A. (2019). *"Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Aile Aidiyetinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi",* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kamen, M. (2017). Five years on, how does Candy Crush keep on crushing it?. [online] Wired.co.uk.

Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Kaya, M. (2019). *İlkokul Öğrencilerinin Dijital Oyunlara Yönelik Algılarının İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.*

Kaya, M. ve Savrun, B. (2015). Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium,* 53(3): 32-42.

Kayalı, U. (2011). *Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması.* Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.

Keren, G. & Schul, Y. (2009). İki her zaman birden daha iyi değildir: İki sistem teorilerinin eleştirel bir değerlendirmesi, *Perspektif. Psikol. Bilim.* 4, s. 533-550.

Kestane, M. (2010). *İlköğretim Çağındaki Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Biruni Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kocaay, F., Tuğtağ Demir, B., Küçük Biçer, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinde İnternet, Sosyal Medya ve Oyun Bağımlılığının Değerlendirilmesi. *SABD*.12(3):520-8.

Köksal, B. (2015). Ortaöğretim *Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kurtuluş, F., & Yılmaz, M. (2021). "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık: Bir Alan Araştırması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.*

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). "Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research"

Mori, K., & Noda, T. (2017). "Parental Death and Internet Addiction in Adolescents: A Pathway of Depression"

Landreth, G ve Ray, D. (2017) Oyun Terapisi, İstanbul: Nobel Yaşam Yayınlarıealth. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise,* Vol.40, 512-518

Lee, I. M,. Ve Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public, *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 40, S512-S518.

Lieberman, D.A., Fisk, M., C. & Biely, E. (2009). Dijital games for young children ages three to six: from research to design. Computers in the Schools, 26 (3), 299–313.

Mamak, H. & Bölükbaş, S. (2023). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Rekreasyon İlişkisi, *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal,* 2630-631X.

Marlatt, G. A., & VandenBos, G. R. (Eds.). (1997). *Addictive behaviors: Readings on etiology, prevention, and treatment*. American Psychological Association.

Masood, A., Masud, Y., ve Mazahir, S. (2016). Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns. *Burns,* 42(2), 300-306.

Moral, R. & Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne, Baba Ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 335-346

Müller et al. (2014) - "Attachment, Dissociation, and Online Gaming Addiction"

Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & behavior,* 12(3), 327-330.

Ogelman, H. K. (2015). Examination of the Relationship Between the social Skills and Internet Addiction of Preschool Teachers. *Journal of Theoretical Educational Science*. 8(3), 294-396.

Onur, N. (2006). *Liseli ergenlerin bağlanma stilleri ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Oral, A. H. (2018). *İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.*

Özdemir, M., & Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ve sosyal eğilimleri, E-*Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 12(5), 17-35.*

Öztürk, G. *(2021). Dijital Oyun Bağımlılığının 7-15 Yaş Çocuklarda Sosyal-Duygusal Gelişim Alanına Etkisinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology,* 60(7), 645-659.

Rajab, A. M., Zaghloul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., W. Alchalatia, S., Enabib, J., Aljundia, S., B. Billaha, S. M., Saquiba, J., AlMazroua, A. & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261.

Rubin, K. H., Bukowski, W. M. & Parker, J. G. (2006). *Akran etkileşimleri, ilişkiler ve gruplar*. N. Eisenberg (Ed.), W. Damon ve R. Lerner (Seri Ed.). Çocuk psikolojisi el kitabı: Cilt. 3. Sosyal, duygusal ve kişilik gelişimi (s. 571–645). Wiley.

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*.

Sussman, S., & Johnson, C. A. (1996). Drug abuse prevention: Programming and research recommendations. *American Behavioral Scientist*, 39(7), 787–789.

Şahin, H. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve hayat amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 28(4), 1851-1866.

Talan, T., & Kalınkara, Y. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya ili örneği. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education, 9(1), 1-13.*

Taş, İ., Eker, H. & Anlı, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction&Cyberbullying, 1(2), 37-57.*

Taş, İ., & Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 22, 83-92.*

Taylan HH, Kara HZ, Durğun A. Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma. *PESA International Journal of Social Studies* 2017; 3:78-87.

Tezel, A. (2020). *İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Uyku ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Turan, R. T. (2015). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi.

Turan, S., Öcal, T., & Cengiz, Ö. (2022). Effect of Digital Game Addiction and Social Anxiety Levels on Recreational Active Adolescents. *Education Quarterly Reviews*, 5(1), 40-47.

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi,* Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi.

Türk Dil Kurumu, *Büyük Türkçe Sözlüğü*, http:// tdkterim.gov.tr/bts/ (2011).

Tdk, (2019). *Oyunun tanımı,* Wep:https://sozluk.tdk.gov.tr, 20 Eylül 2024'de alınmıştır.

Toran M, Ulusoy Z, Aydın B, Deveci T, Akbulut A. Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2016; 24: 2263-78.

Turan, S. S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık, özdenetim ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi.

Turan Cebeci, S. C. (2009). *Tam aileye ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşalrı arasındakş çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Ssoyal Bilimler Enstitüsü

Türk Dil Kurumu, *Büyük Türkçe Sözlüğü*, http:// tdkterim.gov.tr/bts/ (2011).

UNICEF, (2006). İstanbul 1. Okulda Şiddet Sempozyumu. https://www.unicef.org/turkey/pc/_cp27.html#bildirge

Ücan, İ. (2018). *Algılanan Sosyal Destek ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

Ünsal, A. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının duygusal zekâsı ve dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). "The Influence of Online Gaming on Adolescents." *Journal of Child Psychology and Psychiatry.*

Yakar, T.Ç. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının kullandıkları liderlik stratejilerinin oyun bağlamında incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi.

Yalçın, İ., & Kaya, D. (2022). "Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık: Ergenler Üzerine Bir İnceleme." *Psikoloji Çalışmaları Dergisi.*

Yasankul, N. (2007). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimleri ile Eğitim Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.*

Yazıcı, A. (2019). Ergenlerde duygusal özerklik, eylemlilik ve arkadaşa bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, M. & Kızılkaya, H. (2017). "Boşanmış Ailelerde Çocukların Psiko-Sosyal Gelişiminde Yaşanan Sorunlar ve Dijital Oyun Bağımlılığı"

Yiğit, E. (2017). *Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.*

Yolalan, H. (2013). *Ergenlerde depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Young, K.S. (2004). *Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402-415.*

Yeşilay, (2020) *bağımlılığın tanımı, madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı,* Wep:https://www.yesilay.org.tr, 25 Eylül 2024'te alınmıştır.

Yiğitoğlu, V. (2018). *Oyun Değer-Dijital Oyunlar ve Kullanıcılar Üzerine bir İnceleme, To the Moon Örneği.* Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.

Yönet, E. (2018). *Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk ruh sağlığı, çocuğun kişilik gelişimi, eğitimi ve ruhsal sorunları,* Özgür Yayınları.

Yüksel, M., & Kaya, A. (2016). *Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Bir Araştırma*. Eğitim ve Bilim Dergisi, 41(184), 1-17.

EKLER

EK-A

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 07	22.09.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-07-70: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bağımlılık Psikolojisi Tezli yüksek lisans programı 221425013 numaralı öğrencisi Aysun TUTKUN' un "Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.06.2023 tarih ve 2023-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

EK-B

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-44-98875029 14.03.2024
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Aysun TUTKUN)

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 12.03.2024 tarihli ve 98649788 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenen 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.

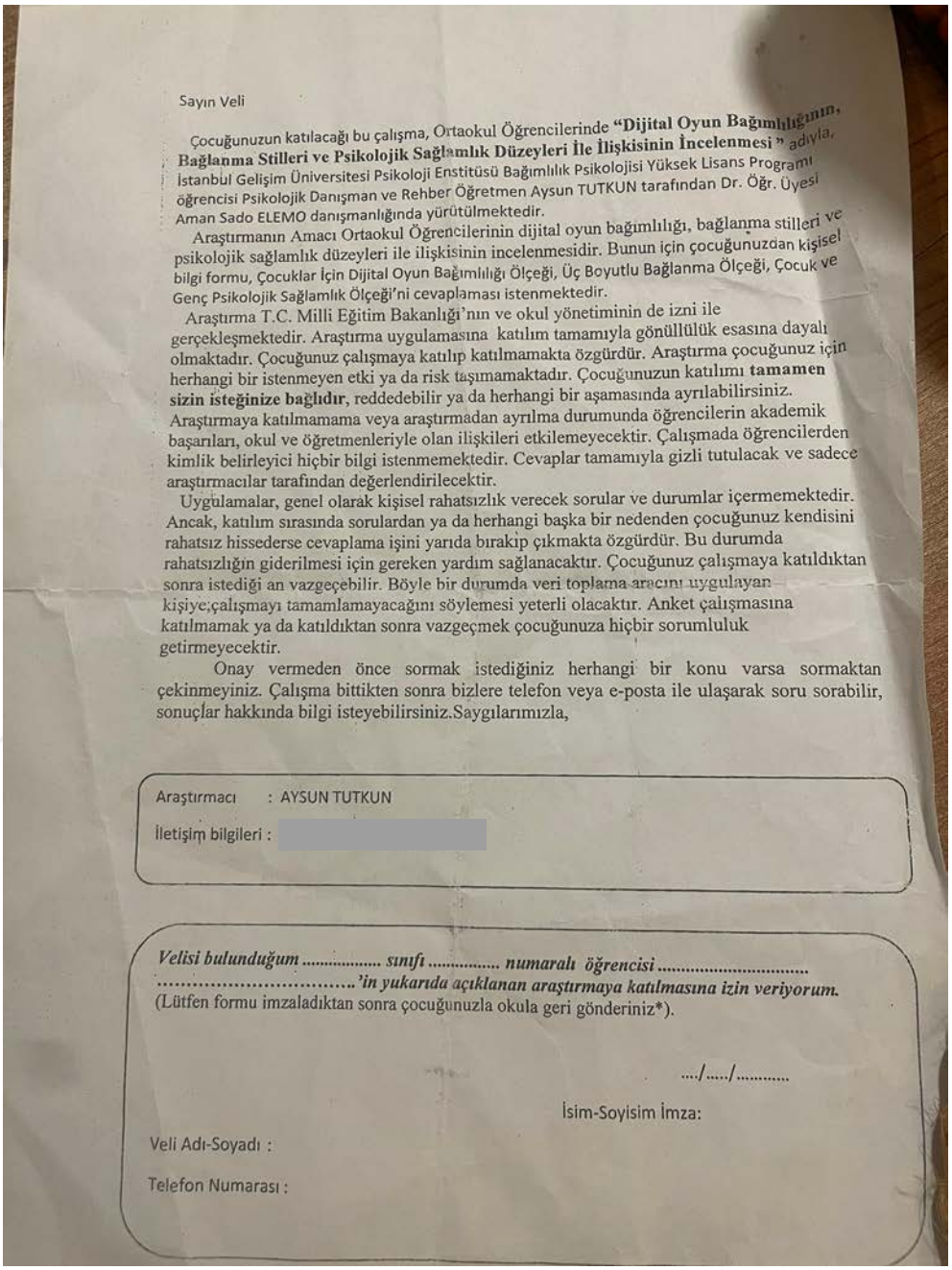
Ayşe Nur ÇALIKÇI
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

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

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212 384 36 30
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Belge Doğrulama : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi İçin : Aydın BALTA
Unvanı : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi : http://istanbul.meb.gov.tr/
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden bc9d-c64b-3bff-a173-99f9 kodu ile teyit edilebilir.

EK-C

VELİ İZİN FORMU



Sayın Veli

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, Ortaokul Öğrencilerinde **"Dijital Oyun Bağımlılığının, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi"** adıyla, İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü Bağımlılık Psikolojisi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Aysun TUTKUN tarafından Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırmanın Amacı Ortaokul Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Bunun için çocuğunuzdan kişisel bilgi formu, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ni cevaplaması istenmektedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleşmektedir. 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**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir. 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. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

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.Saygılarımızla,

Araştırmacı : AYSUN TUTKUN

İletişim bilgileri : [redacted]

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

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

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

EK-D

1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu form "Ortaokul Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığının, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi'' konulu yüksek lisans tez çalışması için hazırlanmış olup, başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Formda bulunan tüm sorulara doğru ve samimi bir şekilde yanıt vermeniz rica olunur. Lütfen her ifadeyi size uygunluk derecesine göre yanındaki kutucuğa (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Aysun TUTKUN

1. Cinsiyetiniz?

Kız ( ) Erkek ( )

2. Sınıfınız?

7.sınıf ( ) 8.sınıf ( )

3. Son dönem not ortalamanız hangi aralıkta yer almaktadır?

0 – 49,99 ( ) 50 – 59,99 ( ) 60 – 69,99 ( ) 70 – 84,99 ( ) 85 – 100 ( )

4. Aile Tipiniz nedir? Birlikte ( ) Ayrı/Boşanmış ( ) Anne veya Baba vefat etmiş( )

5. Anne ve babanızın eğitim durumu:

	Anne	**Baba**
Okuryazar değil	( )	( )
İlkokul Mezunu	( )	( )
Ortaokul Mezunu	( )	( )
Lise Mezunu	( )	( )
Lisans ve Üzeri Mezunu	( )	( )

6. Kardeş sayınız?

Tek çocuk ( ) 1-3 kardeş arası ( ) 3 kardeşten fazla( )

7. Ailenizin Gelir –Gider Düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük ( ) Orta( ) Yüksek ( )

8. Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?

0-1 saat arası ( ) 1-2 saat arası ( ) 2-3 saat arası ( ) 3 saat ve üzeri ( )

9. Günlük ortalama kaç saat dijital oyunlar oynuyorsunuz?

Bir saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 7-8 saat ( ) 9 saat ve üzeri ( )

10. Oyun oynamak için en çok hangi teknolojik cihazı tercih ediyorsunuz?

Telefon( ) Tablet( ) Bilgisayar( ) Playstation( ) Diğer( )

11. En Çok Oynadığınız Dijital Oyun Hangisidir?

……..

12. Sizce yeterince arkadaşınız var mı?

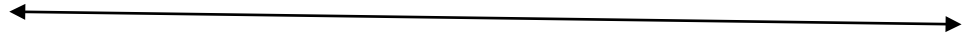
Evet( ) Hayır ( ) Kararsızım( )

13. En çok arkadaş edindiğiniz ortamlar?

Mahalle/Site ( ) Okul ( ) Bilgisayar oyunları( )

2. ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin dijital oyun oynama deneyimleriniz ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 5 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz, size uygun olanı işaretleyiniz (x). Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır.
Katkılarınız için teşekkürler.



"Benim için hiç uygun değil" "Benim için tamamıyla uygun"

1. Ders çalışırken bile aklım dijital oyunlarda oluyor.	1	2	3	4	5
2. Dijital oyunları "çok az" oynamak için başlayıp elimden bırakamadığım oluyor.	1	2	3	4	5
3. Dijital oyunlar için gereğinden fazla zaman harcıyorum.	1	2	3	4	5
4. Dijital oyun oynarken karnımın açlığını dahi unutuyorum.	1	2	3	4	5
5. Ailem, bana dijital oyun oynarken gerçek dünyadan koptuğumu söylüyor.	1	2	3	4	5
6. Tüm günümü dijital oyun ile geçirsem pişmanlık duymam.	1	2	3	4	5

3. ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası)	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu	1	2	3	4	5
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini	1	2	3	4	5
12. Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek	1	2	3	4	5
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18. Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

4. ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi, 16* (1): 1-12

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2.	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımın kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5
4.	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6.	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığımda).	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12.	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5