

Can Sıkıntısı ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Kullanım Süresinin Aracılık Rolü: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme

Şükrü BALCI¹ ve Derya TEZER²

Öz

Günümüzde dijital teknolojilerle pek çok aktivite gerçekleştirilebildiği gibi oyun oynama da çokça tercih edilen bir faaliyettir. Dijital oyun oynama her ne kadar hoşça vakit geçirten, eğlendiren bir etkinlik gibi gözükse de uzun süreli ve kontrolsüz bir şekilde oynanması bağımlılık riskini oluşturmaktadır. Can sıkıntısı, olumsuz bir duygu durumu olup, dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir. Birey, can sıkıntısı durumunda dijital araçlara yönelerek; bu durumundan uzaklaşmakla beraber dijital oyunun sunduğu hoş vakit geçirme motivasyonu ile gün geçtikçe oyunda daha fazla zaman geçirmektedir. Bu durum bağımlılık riskini artırmakla birlikte özellikle genç nesli hedef almakta, gençleri hem fizyolojik hem de ruh sağlığı açısından olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Dijital oyun bağımlılığı ile can sıkıntısı arasındaki ilişki ve kullanım süresinin aracılık rolünü ortaya koymak üzere, nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu araştırmada veriler, 390 katılımcıdan yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda can sıkıntısı düzeyinin dijital oyun oynama süresini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların dijital araç kullanım süresinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir yandan can sıkıntısı düzeyinin de dijital oyun bağımlılığını tetiklediğini ve can sıkıntısı ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü olduğu gözler önüne serilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Araç, Dijital Oyun, Bağımlılık, Can Sıkıntısı, Ergenler

The Mediating Role of Duration of Use in the Relationship between Boredom and Digital Game Addiction: A Study on High School Students

Abstract

Today, many activities can be performed with digital technologies, and playing games is a highly preferred activity. Although playing digital games seems to be an enjoyable and entertaining activity, playing it for a long time and uncontrollably creates the risk of addiction. Boredom is also a negative emotional state and is associated with digital game addiction. The individual, in case of boredom, turns to digital tools; Although it is getting away from this situation, it increases the time spent in the game day by day with the enjoyment and motivation offered by the digital game. This situation, which we will also call addiction; negatively affects especially adolescents in terms of both physiological and mental health. In this study, the relationship between boredom and digital game addiction and the role of boredom on duration of use were examined. The data in this study, in which the quantitative research method was used; was obtained from 390 high school students using a face-to-face survey technique. As a result of the research, it is concluded that the level of boredom positively affects the duration of playing digital games. In addition, it is revealed that the duration of digital tool use by the participants has a positive and significant relationship with digital game addiction. On the other hand, it is revealed that the level of boredom also triggers digital game addiction and the duration of use has a mediating role in the relationship between boredom and digital game addiction.

Keywords: Digital Tool, Digital Game, Addiction, Boredom, Adolescents


Atıf İçin / Please Cite As:

Balci, Ş. ve Tezer, D. (2024). Can sıkıntısı ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü: Lise öğrencileri üzerine bir inceleme. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(2), 629-645. doi:10.33206/mjss.1276006

Geliş Tarihi / Received Date: 03.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted Date: 14.12.2023

¹ Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi, sukrubalci@selcuk.edu.tr,

 ORCID: 0000-0002-0477-0622

² Doktora - Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Ana Bilim Dalı, deryatezer@hotmail.com,

 ORCID: 0009-0008-1280-2162

Giriş

Günümüzde dijital oyunlar özellikle ergenler tarafından çokça tercih edilmekte, uzun süreli ve kontrolsüz bir şekilde oynanmaktadır. Bu durumun oluşmasını sağlayan başlıca etkenler *başarı-ilerleme*, *mekanik* ve *rekabet* olarak üç ana başlık altında ele alınmaktadır. Bunlardan ilki olan *başarı-ilerleme*, oyun içinde gerçekleşen ödül ve ceza sistemini, oyunda aşama kat ederek seviye atlamayı, oyundan elde edilen ödüller sayesinde bir statü kazanmayı içerir. *Mekanik* kavramı ise; oyunun ana hatlarını, yapısını ve içeriğini, oyunun işleyiş tarzını kavramayı ifade etmektedir. Bir diğer kategori olan *rekabet* de ise oyuncular arasındaki kıyasıya mücadele ve yarış anlatılmaktadır. Bir yönüyle dijital oyunlar birden fazla kişinin katılımını sağlayan; sohbet etmeyi ve oyuncular arasında iş birliğinin kurulmasını mümkün kılan sosyal yapıya sahiptir (Yee, 2006). Özellikle dijital oyunlardaki belirsizlik ve bir adım sonrasında dair uyandırılan merak duygusu; oluşturulan karakterler aracılığıyla gerçek hayatta edinmek istediği role girme imkânının sunulması; rol yapma, karakteri ya da oyun ortamını kişiye özgü hale getirme; insanları yaşamın getirdiği günlük stres ve kaygılardan bir an olsun uzaklaştırmaktadır (Kırış, 2022).

Gün geçtikçe popülerliği artan ve önemli bir boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak nitelendirilebileceğimiz dijital oyunlar (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016); bir eğlence kaynağı olduğu kadar, aynı zamanda çocukların gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğu kabul edilmektedir. Dijital oyunların, çocukların hayal gücünü, öz disiplini, odaklanma gibi becerilerini artırdığını, bunun yanı sıra bilişsel süreçlere olumlu etkiler yaptığı ifade edilmektedir (Şahin & Tuğrul, 2012). Dijital oyunlar, çocukların hayal gücünü geliştirme, daha çabuk hesaplama ve işlem yapabilme, fen bilimleriyle ilgili olguları anlayabilme ve zihinde canlandırabilme, birbirinden bağımsız nesnelere bir bütün haline getirmeyi sağlama, fiziksel anlamda el ve gözlerin birlikte hareket edebilmesini sağlama, algı ve dikkati geliştirme yanında bilgisayar okuryazarlığı becerilerini kazandırma gibi daha birçok benzer olumlu etkileri içinde barındırmaktadır (Horzum ve diğerleri, 2008).

Bireylerin genellikle boş zamanlarını değerlendirme, hoş vakit geçirme (eğlence) ve gündelik yaşamın sıkıntılarını uzaklaşma amacıyla oynadıkları dijital oyunlar (Liu & Chang, 2016), zamanla amacından uzaklaşarak, farklı bir boyuta evrilmiştir. Başka bir deyişle önceleri serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilen oyun faaliyeti, bilinçli ve planlı bir şekilde gerçekleştirilen aktiviteye dönüşmüştür (Horzum ve diğerleri, 2008). Dijital oyunların olumsuz etkileri oyunu kontrolsüz ve uzun süre oynaması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Lemmens ve diğerleri, 2009). Çevrimiçi oyunların aşırı kullanımı, akademik performans üzerinde olumsuz etki yaratırken, artan kaygı, kişilerarası ilişkilerin bozulması, gerçeklikten kaçış ve gençlik şiddeti ve suçları gibi bir dizi olumsuz sonuca neden olmaktadır (Wan & Chiou, 2016). Bununla beraber oyunlarda zaman kontrolünün sağlanamaması bireyleri fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak da etkilemekte ve bu alanlarda sorun yaşamalarına yol açmaktadır. Bireyler uzun süreli oyun başında kalmaları nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmemekte, gerçek ile sanal dünyayı ayırt etmekte zorlanmakta ve zamanla oyunda geçirdiği süreyi artırmakta (Keskin, 2022) ve böylelikle oyun bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

Bu haliyle dijital çağ ve sahip olduğumuz teknolojik yenilikler, oyun oynamayı masum bir boş zaman değerlendirme aktivitesi olmaktan çıkarak, bambaşka bir boyuta taşımaktadır. Oyun bağımlılığı riski ile karşı karşıya kalan birey, zamanla gerçek yaşamdan uzaklaşarak oyun dünyasında yeni bir kimlik inşa ederek, bu dünyada aidiyet duygusu oluşturmaktadır. Bu çerçevede reel yaşamda kendine ait bir yer bulamayan birey kendini mutsuz, gergin hissederek, toplumdan kendini soyutlayarak yalnızlaşmaktadır (Kavlak ve diğerleri, 2022). Toplumdan izole olan birey can sıkıntısını gidermek amacıyla daha fazla oyun oynamakta ve gün geçtikçe bu bireylerin oyunda geçirdikleri süre artmaktadır (Zhou & Leung, 2014; Yuwono & Virlia, 2022; Zhu ve diğerleri, 2021; Güler & Özmaden, 2023; Kuss & Griffiths, 2012).

Lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bu çalışma; can sıkıntısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi ve bu süreçte dijital araç kullanımının aracılık rolü incelemeyi amaçlamaktadır. Teknolojik araçların günden güne etkisini daha fazla hissettirdiği bu çağda, can sıkıntısı gibi psikolojik davranışların, dijital oyun bağımlılığını nasıl etkilediğini ortaya koyması ve ilgili literature güncel bilgiler kazandırması bakımından bu araştırmanın sonuçları önem taşımaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar, bilgisayar üzerinde, bilgisayarın bir parçası olan ekran ve onun uzantısı niteliği taşıyan araçlar olarak mouse ve klavye ile oynanırken, oyun konsollarının görüntü almasını sağlayacak televizyon ve monitör gibi herhangi bir araca bağlanmasıyla da oynanmaktadır (Uzunoğlu, 2021). Aynı zamanda her geçen gün gelişen ve yenilenen teknolojiyle bilgisayar oyunları dijital oyunlar haline gelerek, yalnızca

bilgisayarla oynanan oyunlar olmanın ötesinde, mobil cihazlar başta olmak üzere, VR gözlükle, oyun konsollarıyla, simülasyonlar halinde oynanan oyunlar haline gelmektedir. Bunun yanı sıra dijital araçlar günden güne güçlenmekte ve bilgisayarların yapabildiği bütün özellikleri yapabilmektedir (Karaduman & Acıyan, 2020). Böylelikle bireyler dijital araçları istediği her yere taşıma imkânı elde etmekte, modern insanın vazgeçilmez, yanından ayırmadığı bir parçası olmaktadır.

Bugün oyuncu tercihleri doğrultusunda şekillenmiş çok sayıda ve farklı türde oyun bulunmakla beraber, başlıca oyun türlerini dört temel kategoride değerlendirebiliriz. Bunlar; konsol oyunları, masaüstü oyunları, çevrimiçi (online) oyunlar ve mobil oyunlar olarak sınıflandırılmaktadır (Dijital Oyun Raporu, 2020). Bunun yansira oyunlar; oyuncu sayısına göre de tek kişilik ya da çoklu kişiler olmak üzere de iki kategoride değerlendirilebilmektedir. Çok kişilik oyunlar; tek kişilik oyunlara göre yeni medyanın sunduğu iletişimsel olanaklara daha fazla sahiptir. Bu olanaklar; eş anlı iletişime sahip olma ve belirli bir deneyim paylaşabilmesidir. Bununla birlikte, internetin bir oyun forumu olmasını sağlayan yenilikler sunması ve oyuncuların oyun esnasında birbirleri ile iletişim kurabilmesi, oyun oynama tarzlarında değişikliklere sebep olmaktadır. Bu gelişmeler yeni oyun türlerinin ortaya çıkmasını sağlamış ve bu oyunlar internet temelli üç ana sosyal oyun türü olarak adlandırılmıştır. Bu türler; Bağımsız Oyunlar, Yerel ve Geniş Ağ (LAWN) Oyunları ile Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma (MMORP) Oyunları (Griffiths ve diğerleri, 2004) olarak adlandırılmaktadır.

Dijital oyunların neredeyse bütün dijital aygıtlarla oynanabilmesi, oyun bağımlılığını tetiklemektedir. Özellikle mobil telefonlara ve tabletlere yüklenen oyunlar; istenilen her yerde ve zamanda oyun oynama kabiliyetini artırmaktadır. Böylece bireyler oyun oynamak için özel bir zaman dilimi ayırmamakta, tabiri caizse her fırsatta oyun oynayabilmektedir. Dijital araçların sunduğu imkânların yanı sıra, dijital oyun oynamanın verdiği olumlu duygular, bireyleri özellikle de ergenleri, daha çok oyun oynamaya sürüklemektedir. Diğer yandan dijital oyun oynarken eğlenceli ve hoşça geçen zaman, gündelik yaşamın monotonluğundan sıkılan bireyde tatmin duygusu oluşturmaktadır.

Oyun oynamanın bireylere sunduğu olumlu özelliklerinin yanında, aşırı ve kontrolsüz bir şekilde oynanmasının olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir. Oyun bağımlılığı olarak da adlandırabileceğimiz bu durum, oyuncunun bir oyunu bırakamaması, sürekli olarak oyunu düşünmesi ve sürekli oyunla ilgilenmesi olarak tanımlanabilir (Horzum, 2011). Oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında, internetin dijital araçlar ile oluşturduğu birleşim de etkili olmuştur (Zhou & Leung, 2014). İnternet, sahip olduğu özellikler sayesinde her yaş grubundan bireyi etkisi altına alan bir mecradır. Özellikle daha düşük bilişsel seviyeye sahip ve kendini kontrol etme yeteneği daha az olan ergenlerde; (Lin ve diğerleri, 2016; Ayhan & Köselören, 2019) olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Özellikle internetin dijital oyun teknolojisine eklenmesi, oyun bağımlılığına ivme kazandırmıştır.

Çevrim içi oyun oynayan bireyleri bağımlı olarak adlandırmak için diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi belirli kıstasların bulunması gerekmektedir. Çevrim içi oyun bağımlılığına ilişkin gerekli kıstaslar, 1990'lı yılların yarısından sonra, kumar oynama bağımlılığının ölçütlerinin oyun bağımlılığına entegre edilmesiyle, bir bağımlılık olarak kabul edilmiştir (Ayas ve diğerleri, 2011) Dijital oyun bağımlılığı; Amerikan Psikiyatri Birliği (2014) tarafından hazırlanan *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı-5* (DSM-5) isimli eserin, “*Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar*” başlığı altında yer alarak, dokuz kriterden oluşmaktadır. Bu kriterler; “Oyunun verdiği duygu durumunu, hazzı ve coşku elde etmek için oyun süresini artırmak, oyun oynamayı durdurma istediğine karşın huzursuz ve sinirli hissetme, oyun oynamayı durdurma girişimlerinin olumsuz sonuçlanması, zihnin sürekli oyunla meşgul olması, genellikle can sıkıntısı durumunda oyun oynama, oyunda başarısız olma durumunda bu durumu başka bir gün telafi etme yoluna gitme, uzun süreli oyun oynadığını gizlemek adına yalan söyleme, oyun oynama adına hayatındaki sorumluluklarını ihmal etme, oyun oynamasına bağlı olarak, maddi kayıp yaşadığı için bu kaybı telafi etmek adına girişimlerde bulunmadır.” Son 12 ay içerisinde bu dokuz kriterden beşinin ya da daha fazlasının gözlenmesi durumunda, birey oyun bağımlısı olarak nitelendirilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Benzer değerlendirmede bulunan Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması kılavuzunda (ICD) (2019), oyun bağımlılığını bir hastalık kategorisinde tanımlamıştır. Burada bir bireyin oyun bağımlısı olarak nitelendirilebilmesi için, 3 temel kriter benimsenmektedir. Bu üç kriter çerçevesinde oyun bağımlılığının 12 ay süreyle devam etmesi durumunda, birey oyun bağımlısı olarak kabul edilmektedir. Bunlardan ilki oyun oynama sürecinde bireyin oyun üzerindeki kontrol düzeyini ayarlayamaması (başlanması, sıklığı, yoğunluğu, süresi, bağlamı), diğeri gündelik yaşam aktivitelerinde ve

İlgilerinde oyuna öncelik vermesi ve son olarak da oyun oynamanın gündelik yaşam pratiklerini olumsuz etkilemesine rağmen, oyun oynamaya devam etmesi olarak tanımlanmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığı gün geçtikçe artan bir sorundur. Bu durumu, internetin ve akıllı telefonların yaygınlaşması ve erişim kolaylığı gibi nedenlerin yanında (Temiz ve diğerleri, 2020), toplumsal yaşamda var olmak adına çaba sarf eden insanın yaşadığı stres, kaygı ve hızlı yaşam da körüklemektedir. Bu yapıdaki bireyler, dijital oyun oynayarak, gündelik hayatın sorunlarından uzaklaşırlar ve kendilerine hayali bir dünya yaratırlar. Oyun süresince geçen zaman, oyuncuların algıladıkları süreyi ifade etmekte olup, oyunun akışını olumlu bir şekilde etkiler. Dijital oyunlar, bireyin can sıkıntısı yaşadığı durumlarda bu duygu durumunun geçmesini sağlar ve oyun süresince geçen zaman, oyun oynayan birey için motive edici bir etken olmaktadır (Liu & Chang, 2016). Böylelikle oyun bağımlısı bireyler can sıkıntısı durumuna bağlı olarak oyunda geçen süreyi gün geçtikçe artırır. Özellikle genç ve ergen nesli daha çok etkileyen bağımlılık durumu, ergenlerin sanal dünyada daha çok vakit geçirmelerine neden olurken; oyun oynamak adına gerçekleştirmeleri gereken temel yaşamsal faaliyetlerden olan yeterli beslenme, kişisel bakım, hobi edinme, sosyalleşme vb. sorumlulukları yerine getiremezler. İhtiyaç duydukları uygun dinlenme ve beslenmeyi alamadıkları için, kendi sağlıklarını ihmal ederler. Bu kişiler vücut gerginliği, göz yorgunluğu ve stres gibi bir dizi sağlık sorunu yaşayabilmektedirler (Young, 2004).

Diğer yandan oyun bağımlısı bireylerin oyun oynamak adına harcadığı uzun saatler, bireyi gerçek yaşamdan koparmakta ve sanal dünyaya hapsedmektedir. Böylelikle toplumdaki izole olan birey, yabancılaşma duygusunu daha derinden hissetmekte; bununla da kalmayıp, hayatını idame ettirmesi için yapması gereken sorumlulukları yerine getirememekte (Young, 2009), bir nevi hayattan kopmaktadır. Özellikle bu durumdan ergen veya genç olarak tabir edeceğimiz dijital oyun oynayanlar daha çok etkilenmekte (Lin ve diğerleri, 2016); böylelikle geleceğimizin yapı taşları olan gençler, hem eğitim öğretim yönünden, hem de fiziksel ve ruhsal yönden büyük bir zarar görmektedir.

Bir yönüyle dijital oyun bağımlılığı; planlı ve kontrollü gerçekleştirilen bir faaliyettir. Bunda pek çok faktör etkili olurken, bunlardan biri de dijital oyun üreticileridir. Dijital oyun geliştiricilerinin temel amacı; ekonomi çıkar elde etmek olduğu için, daha fazla kullanıcıya ulaşmak ve bu kullanıcıların oyunda daha fazla süre geçirmesini sağlamaktır. Böylelikle tasarlanan oyunlarda; bireylerden daha uzun süreli ve zorlayıcı bir şekilde oyun oynaması istenmektedir (Ünlü, 2022).

Dijital oyunların her geçen gün sunduğu yenilikler, aslında oyun bağımlılığının oluşması adına planlı faaliyetler dizisidir. Bunlardan biri bu oyunlara birden fazla kişinin katıldığı, çok kişili oyunlardır (Wan & Chiou, 2016). Böylelikle çok kişinin aynı anda oyuna dâhil olduğu bu sanal âlemde, bireyler ortak hareket ederek, köyler, şehirler, ülkeler kurmakta; bir şeyleri kazanmak adına mücadele etmekte, ticaret yapmaktadır. Bu noktada dijital oyunlar bir nevi gerçek dünyanın yansıması gibidir. Bu paralel dünyada ilerlemek ve gelişmek için, daha fazla oyunda zaman sarf etmek, tabir yerindeyse daha fazla emek vermek gerekmektedir. Oyun bağımlısı bireyler bunu yaparken, oyunda daha fazla bilgi, ilerleme ve güç kazanmaktadır.

Bir başka noktada teknoloji çağında doğup büyüyen ve dijital yerliler olarak da adlandıracağımız neslin, dijital araçlara çokça maruz kalmaları nedeniyle, bilişsel yapıları, ilgi ve alışkanlıkları bu çerçevede şekillenmektedir. Böylelikle bu bireylerde oyun oynama istekleri ve oyunda daha fazla süre geçirme arzuları daha fazladır (Kula & Erdem, 2005). Öyle ki oyun bağımlıları; bazı zamanlarda tek oturumda aralıksız 10, 15-20 saat oyun oynayabilmektedir. Oyunun içeriğinin karmaşık olması ve sürekli değişmesi nedeniyle de oyuncuların, oyun ortamında tetikte olmaları gerekmekte ve bu durumun gerçekleşmesi için, oyun süresince sürekli bildirim almaktadırlar. Oyun bağımlısı birey, oyunda kurulan kazan-kaybet dengesi sonucu, sürekli kazanma adına mücadele ederken, kısa zaman dilimleri uzun saatlere dönüşebilmektedir. Başka bir deyişle kazanma odaklı hareket eden oyun bağımlısı birey, bu hedefini gerçekleştirmek adına, uzun süre oyun oynamak zorundadır (Young, 2009).

Can Sıkıntısı ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Can sıkıntısı genel olarak; memnuniyetsizlik, hoşnutsuzluk ve düşük uyarılma olarak ele alınmaktadır (Pekrun, 2006). Mikulas ve Vodanovich (1993) can sıkıntısını, yetersizliğe atfedilen nispeten düşük uyarılma ve memnuniyetsizlik durumu olduğunu, aynı zamanda olumsuz bir duruma çağrışım yaptığını dikkat çeker. Can sıkıntısı, bireyler anlamsız bir rutinden kaçamayacaklarını hissettiklerinde, çok fazla yükümlülükle sınırlandıklarında veya boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendiremediğinde ortaya çıkmaktadır (Lin ve diğerleri, 2016). Boş zaman davranışı, özellikle bireylerin yeterli miktarda zamana sahip olduklarını algıladıklarında, psikolojik olarak ödüllendirici olması,

en etkili uyandırıcıdır (Leung, 2008). Fakat bireyler boş zamanlarını değerlendirecek anlamlı ve yeterli bir faaliyet bulamadıklarında, can sıkıntısı durumu ile karşı karşıya kalmaktadırlar.

Barbalet (1999) can sıkıntısı durumunu, bireyin yaşamın tek düzelikliğini şartsız bir şekilde kabul ettiğinde, aynı zamanda bireyin kendini sürekli gergin, stresli ve huzursuz hissettiği durumlarda ortaya çıktığını dile getirmektedir. Bir başka görüşe göre, bireyin herhangi bir etkinliğe yönelmesi sonucu bu etkinlikten elde ettiği tatmin; beklentisinin altında ise, birey can sıkıntısı durumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Diğer bir ifadeyle, can sıkıntısı, bireyin faaliyet gerçekleştirmek için zamanının çok olması fakat bu zaman dilimini dolduracak yeterli aktivitesi olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

Can sıkıntısı durumunda birey, içinde bulunduğu mevcut durumundan memnun değildir. Başka bir deyişle can sıkıntısı durumunda birey kendini mutlu hissetmez ve huzursuzdur (Tilburg & Igou, 2016); bu yüzden içinde bulunduğu durumdan uzaklaşmak ister. Can sıkıntısı durumdaki birey, duygusal olarak bir anlam yokluğunu hisseder; kişisel anlamlılık duygusunu geri elde etmeyi amaçlayan davranışlara yönelir (Tilburg & Igou, 2016). Böylelikle birey; içinde yer aldığı durumdan uzaklaşır, başka bir deyişle içinde sıkışık kaldığı durumdan başka bir duruma geçme çabasına girer (Fahlman ve diğerleri, 2013).

Brissett ve Snow (1993) ise can sıkıntısının düşük bir uyarılma durumu olduğunu ve insanların bu duygusal durumdan uzaklaşmak için, daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duyduklarını savunmaktadır. Öyle ki birey ancak ilginç, heyecan verici, tatmin edici veya anlamlı bir durum bulduğunda can sıkıntısından kurtulur. Can sıkıntısı, bireyi hoşnutsuzluk durumundan çıkmaya motive ettiğinde, ilgi alanlarına daha yakın ve arzuları doğrultusunda hareket etmesine yardımcı olduğunda, pozitif işlevini başarıyla yerine getirir (Elpidorou, 2018). Böylece bireyler boş zamanlarını değerlendirmek adına daha hoşça vakit geçirecek, memnuniyet ve tatmin sağlayacak etkinliklere yönelir. Bu bağlamda bireyler, can sıkıntısı duygu durumunu gidermek için, yapılandırılmamış boş zaman etkinliklerinden; sosyalleşme, televizyon ve video izleme, rekabet dışı sporlar, oyunlar ve aylıklık gibi faaliyetlere yönelirler (Zhou, 2010).

Can sıkıntısı duygu durumu; her yaş grubundan insanı etkilemekle beraber, en çok etkilenenlerin başında, ergenler olarak değerlendirdiğimiz, 13-18 arası yaş grubundaki kişiler gelmektedir. Gençler/ergenler hoş vakit geçirebileceği ve eğlenebileceği etkinliklere aktif olarak katıldıklarında ve tatmin olduklarında reel hayatta psikolojik ihtiyaçlarını giderirler. Bu nedenle, boş zaman sıkıcı olarak algılanırsa ve beklenen en uygun deneyimi tatmin edemezse; ergenler başka bir alternatif aramaya motive edilebilirler (Lin ve diğerleri, 2016). Ergenler bu bağlamda can sıkıntılarını giderecek dijital araçlara yönelerek, dijital araçların kendilerine sunduğu imkânlardan faydalanmaktadır. Günümüzde dijital araçların internet teknolojisiyle birleşmesi ve taşınabilir olması, beraberinde kullanım alanı ve beklentileri daha da artırmıştır. Bu cihazlara her geçen gün yenileri eklenmekle beraber, en yaygın kullanılanları bilgisayarlar, tabletler, mobil cihazlar, oyun konsolları vb. gibi dijital araçlardır (Karataş, 2021). Bu araçlarla en yaygın gerçekleştirilen faaliyetlerden biri olan dijital oyunlar, bilgisayar tabanlı oyun oynamak için internet bağlantısı olan bir bilgisayar, konsollar, tabletler, cep telefonu veya internet bağlantısı olmaksızın bu araçlarla oynanabilmektedir (Biricik & Atik, 2021).

Literatür incelendiğinde can sıkıntısının dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif etkisinin olduğu tartışılmaktadır (Zhou & Leung, 2014; Bingöl & Eker, 2022; Öz & Üstün, 2022; Yuwono & Virlia, 2022; Zhu ve diğerleri, 2021; Güler & Özmaden, 2023; Kuss & Griffiths, 2012; Keskin & Aral, 2022). Bu araştırmalarda can sıkıntısı yaşayan bireylerin önemli bir bölümünün, dijital oyun oynama eğiliminde olduğu ortaya konulmuştur. Diğer bir deyişle genç ve ergenler anti-sosyal davranışları engellemek için alternatif olarak mobil oyunlara yönelebilmektedir. Günümüzde kentli gençlerin yüzde 89'unun cep telefonu sahibi olduğu ve bu cep telefonlarının yaklaşık yüzde 94'ünün, en az bir mobil oyunu barındırdığı bilinmektedir (Öz & Üstün, 2022). Bir araştırmada ortalama olarak, erkek öğrencilerin, kız öğrencilere kıyasla dijital oyunları bir yıldan daha uzun süredir tecrübe ettikleri tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin dijital oyun oynama sebebi arasında ise can sıkıntısından kurtulmak, daha çok ön plana çıkmaktadır (Rosyida H. A. ve diğerleri, 2019). Bir başka araştırmada ders başarısı daha düşük olan ve sosyo kültürel etkinliklere katılmayan öğrencilerin; sosyal ve daha başarılı olan öğrencilere nazaran daha çok oyun bağımlılık riski taşıdığı tespit edilmiştir (Falan & Kalınkara, 2020).

Yukarıdaki literatür ışığında ergen ve gençler başta olmak üzere bireylerin bağımlılık davranışından bahsedilebilmesi için, en önemli değişkenin süre olduğu görülmektedir. Öyle ki; dijital oyun bağımlılığı davranışından da söz edilebilmesi için dijital cihazlarda geçirilen sürenin temel alındığı bilinmektedir. Bu cihazlar karşısında geçirilen sürenin oranı bağımlılık davranışına işaret etmektedir. Çalışmanın bir diğer

değişkenini oluşturan can sıkıntısı içinde bireylerin sosyal hayatlarında memnun ve tatmin olmamaları gerekçe gösterilmektedir. Sosyal yaşamlarından ve paylaşımlarından zevk almayan ve kazanım sağlayamayan başta genç ve ergen bireyler, bu ihtiyaçlarını gidermek ve can sıkıntısı davranışından kurtulmak için dijital oyunlara başvurmaktadır. Bu durum araştırmacıları dijital oyun bağımlılığı, can sıkıntısı ve dijital cihaz kullanım süresinin ilişki ve etkisine yöneltmektedir. Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığı, can sıkıntısı ve dijital cihaz kullanım süresine yönelik ilişkiye farklı çalışmalarda ayrı ayrı değinildiği görülmektedir. Ancak bu üç değişkenin bir arada bulunduğu; birbirileri ile ilişkisinin, etkisinin ortaya konulduğu ve aracılığının araştırıldığı çalışma literatürde çok yaygın değildir. Bu neden ve gereklilikten yola çıkılarak tasarlanan bu çalışmada, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile can sıkıntısı ilişkisi ve bu ilişkide dijital cihaz kullanım süresinin aracılık rolü sorgulanmıştır. Araştırma sonuçlarının ilgili literatüre yeni ve güncel bilgiler sağlamanın yanında çalışmada oluşturulan modelin konuya ilişkin gelecekteki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, can sıkıntısı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ve kullanım süresinin aracılık rolü mercek altına alınmıştır. Çalışma gönüllülük esasına dayandığı için, araştırmaya katılan bireyler önceden bilgilendirilmiştir.

Araştırma Modeli

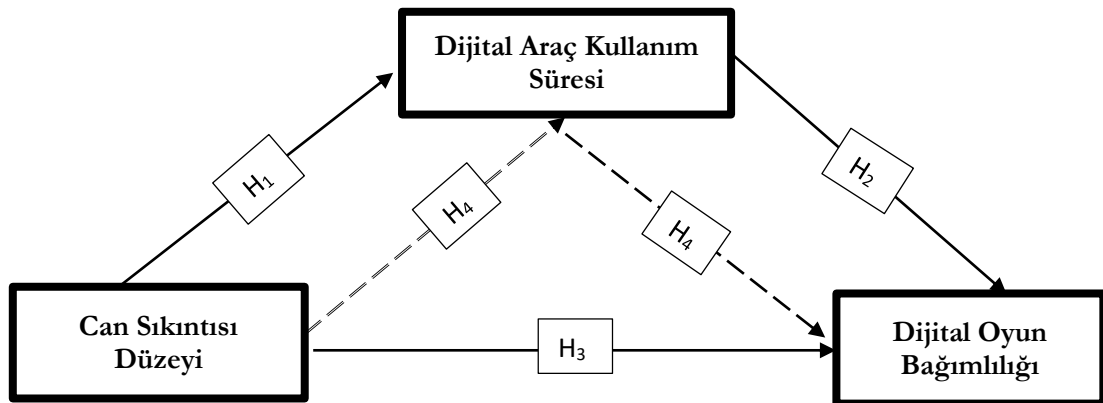
Can sıkıntısı ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki de, kullanım süresinin aracılık rolünü inceleyen bu çalışma ilişkiyel tarama modeline göre oluşturulmuştur. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Modelde araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkiyel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında, birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımı olarak ön plana çıkmaktadır. İlişkiyel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Bu araştırma için kurulan modelde; can sıkıntısı bağımsız değişkeni, dijital oyun bağımlılığı bağımlı değişkeni ve kullanım süresi aracı değişkeni oluşturmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı can sıkıntısının dijital oyun bağımlılık üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bunun yanı sıra can sıkıntısının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde, dijital araç kullanımının aracılık rolünü de incelenmektedir. Bu amaçları gerçekleştirmek için, aşağıda sıralanan hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Can sıkıntısı düzeyinin, dijital araç kullanım süresi üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 2: Dijital araç kullanım süresinin, dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 3: Can sıkıntısı düzeyinin, dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif anlamlı etkisi vardır.

Hipotez 4: Can sıkıntısı düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde, kullanım süresinin aracılık rolü vardır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, Elâzığ merkezde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında eğitim gören ortaöğretim (lise) öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; evreni temsilen 390 lise öğrencisi gibi toplumun ergen kesiminden meydana gelmektedir. Ergenlik; bireylerin çocukluk döneminden gençlik dönemine geçiş olarak nitelendirilebileceğimiz bir ara dönem, kişiliğinin oluşma evresidir. Bu dönemde kişilik arayışına giren birey oyun dünyasına adım atmasıyla bu dünyada kendine bir kimlik inşa eder. Toplumsal kurallardan ve yaptırımlardan uzak olan bu alanda, birey gerçek kimliğinden soyutlanarak, takma adlarla var olur. Oyun dünyası olarak adlandıracağımız bu âlemde gerçek hayatın getirdiği sınırlamalar kalkar, birey burada kendi özgür alanını yaratır. Toplum önünde küçük düşme, yargılanma vs. gibi korkularından arınır (Wan & Chiou, 2016). Bunun yanı sıra oyuncular bir rol seçtikten sonra diğer sanal rollerle etkileşim kurmasıyla sosyalleşir, deneyimler elde eder (Lo ve diğerleri, 2005). Böylelikle dijital oyunlar bireyleri sosyalleştirir. Yeni arkadaşlıklar edinilmesinin yanında sosyal bir çevre oluşturur. Zamanla dijital oyunlarla geçirilen aşırı zaman, bağımlılık gibi sorunların yaşanmasına neden olabilir. Soyöz-Semerci & Balcı'nın (2020) da vurguladığı gibi; özellikle lise çağındaki ergenlerin, dijital oyun bağımlılığa yatkınlığı daha yüksek olabilmektedir.

Bu çalışmada örneklem türü belirlemede olasılıksız örneklem alma tekniklerinden biri olan, Yargısal Örneklem Tekniği esas alınmış ve 405 lise öğrencisine yüz yüze anket uygulanmıştır. Ön inceleme sonrasında 390 anket analiz için uygun görülmüştür. Yapılan anketlerin geri dönüş oranı yüzde 96,2 dir. Araştırma doğrultusunda belirlenen örneklem grubu yüzde 5 kesinlik seviyesinde ($\pm 0,05$ örnekleme hatası), ile evreni temsil etme gücüne sahiptir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2014).

Araştırma sorularına yanıtlayan lise öğrencilerinin yüzde 43,1'si erkeklerden, yüzde 56,9'u ise kızlardan oluşmaktadır. Elde edilen yüzdeler dağılımlar, cinsiyet yönünden karşılaştırma yapmaya uygun bulunmuştur.

Yaş sorusunun betimleyici istatistiği, örneklemdaki kişiler arasında, en düşük 15, en yüksek 18 yaşındaki lise öğrencisiyle görüldüğünü göstermektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 16,5'dir.

Veri Toplama Araçları

Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği: Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Struk ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen 8 maddelik tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek maddeleri 7'li likert tipinde (1= Kesinlikle katılmıyorum, 7= Kesinlikle katılıyorum) oluşturulmuştur. Ölçek Güner ve arkadaşları (2021) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Yazarlar ölçeğin iç tutarlılık katsayısını *Cronbach's Alpha* = ,91 olarak tespit etmiştir. Araştırmacılar yapmış oldukları uyarılama çalışmasından ölçeğin DFA'dan elde edilen uyum indekslerini iyi ve kabul edilebilir düzeylerde ($X^2/sd=2.020$; $p < .005$; RMSEA= 0.061; SRMR= 0.061; NFI= 0.965; CFI= 0.982; GFI= 0.963; RFI= 0.948) olduğunu belirlemişlerdir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik noktasında iyi değerlere sahip olduğu ve ilgili çalışmalarda kullanılabileceği anlamına gelmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından 12-18 yaşları arasındaki ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Yazarlar öncelikle oyun bağımlılığıyla ilgili daha önceki teorilerden ve araştırmalardan ilham alarak, yedi temel kriteri (yani belirginlik, tolerans, ruh hali değişikliği, nüksetme, geri çekilme, çatışma ve sorunlar) ölçmek için 21 madde oluşturmuşlar; ölçeğin boyutsal yapısını, ergenlerden oluşan iki bağımsız örneklemden (N= 352 ve N= 369) incelemişlerdir. Her iki örnekte de, ikinci dereceden bir faktör modeli verilerimizi en iyi şekilde tanımladı. 21 maddelik ölçek ve 7 maddelik kısaltılmış versiyonu yüksek güvenilirlik ve iyi eşzamanlı geçerlilik göstermiştir (Lemmens ve diğerleri, 2009). Ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlaması Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Yazarlar yürüttükleri çalışmada DOBÖ-7'nin -güvenilirlik değerleri ,72 olarak belirlemişler; yapı geçerliliği açısından yapılan DFA sonuçları, kabul edilebilir uyum indeks değerleri ortaya koymuştur. Ölçek 5'li Likert tipinde olup (1=hiçbir zaman, 5=her zaman), ölçekten alınacak minimum puan 7, maksimum puan 35'dir (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2015). Bu araştırmada gerekli izinler alındıktan sonra, ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış kısa formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu kısım, örneklemdaki kişilerin sosyo-demografi nitelikleri (cinsiyet ile yaş) ile dijital oyun oynama örüntülerini tespit etmeye yönelik olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi ve Kullanılan Testler

Bu araştırma için veriler; 6 Mart 2023-10 Mart 2023 tarihleri arasında, örneklemden lise öğrencileriyle yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmış; istatistik paket programı kullanılarak, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Çalışmada kullanılan Can Sıkıntısı Ölçeği (Skewness: ,128; Kurtosis: -,315) ve Dijital Oyun Bağımlılığı (Skewness: ,388; Kurtosis: -,494) ölçekleri için kullanılan Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri -1,0 ile +1,0 arasında değiştiğinden veriler normal dağılıma sahiptir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu noktada verilerin işlenmesinde parametrik testler tercih edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü ortaya koymada *Korelasyon Analizi*; cinsiyete göre farklılıkları belirlemede *Bağımsız Örneklem T-Testine* başvurulmuştur. Can sıkıntısının, dijital araç kullanım süresi üzerindeki etkisi ile dijital araç kullanım süresinin, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi *Doğrusal Regresyon Analizi* ile ölçümlenmiştir. Yine can sıkıntısı düzeyinin, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koymada *Yol Analizi (Yapısal Eşitlik Modeli)* kullanılmıştır. Ayrıca can sıkıntısı ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde, dijital araç kullanım süresinin aracılık rolünü belirlemede Sobel Testi tercih edilmiştir (Baron & Kenny, 1986; Yılmaz & İlhan Dalbudak, 2018).

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde öncelikle can sıkıntısı ve dijital oyun bağımlılığı ölçeklerinin güvenilirlik analizi ve betimleyici istatistik sonuçları değerlendirilmekte; sonrasında ise değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisine ilişkin araştırma bulguları ele alınmaktadır.

Ölçeklerin Güvenilirlik ve Geçerlilikleri

Bu başlık altında öncelikle Can Sıkıntısı Ölçeğindeki 8 maddenin aritmetik ortalama (mean) ve standart sapma (SD) puanları ile korelasyon ve güvenilirlik katsayısı değerlerine yer verilmektedir.

Tablo 1. Can Sıkıntısı Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi

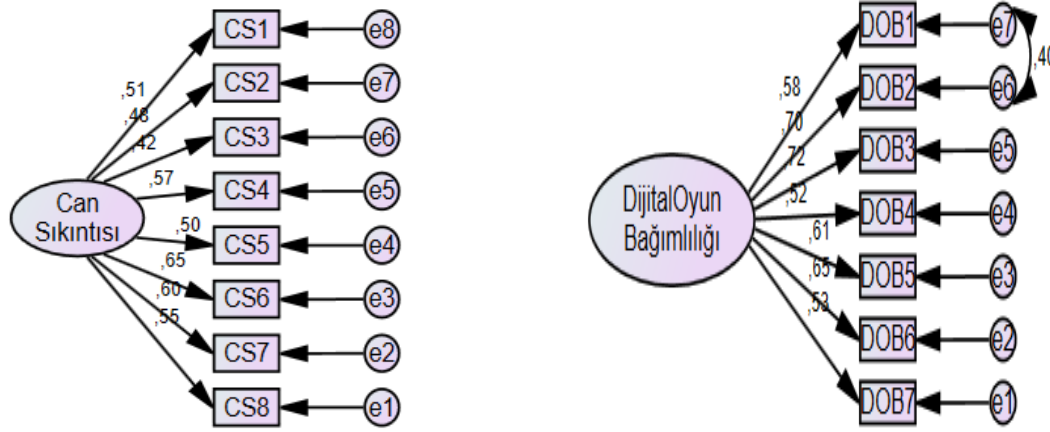
MADDELER	Mean±SD	Korelasyon	Cronbach's α
Kendimi sıklıkla "yarım kalmış işlerin" içinde, ne yapacağımı bilmez halde bulurum	3,57±1,94	,444	,740
Kendimi eğlendirmek benim için zordur	3,16±2,00	,425	,744
Yapmak zorunda olduğum çoğu şey, tekrardan ibaret ve monotondur	3,49±1,76	,365	,753
Bir işe başlamam için, çoğu insandan daha fazla motivasyona ihtiyaç duyarım	3,73±1,94	,492	,732
Yaptığım çoğu şey, beni yeni şeyler yapmaya motive etmez	3,29±1,95	,435	,742
Çoğu durumda, yapacak bir şeyler bulmakta ya da ilgimi çekecek şeylerle meşgul olmakta zorlanırım	3,40±1,93	,554	,721
Çoğu zaman, hiçbir şey yapmadan öylece otururum	3,92±2,14	,505	,729
Tehlikeli bile olsa heyecan verici bir şey yapmadıkça, kendimi çok yorgun ve sıkılmış hissedirim	3,94±2,25	,464	,738
TOPLAM			,763

Katılımcılar ölçekteki maddeler arasında "Madde 7": Çoğu zaman hiçbir şey yapmadan öylece otururum ($\bar{X}=3,92$) ve "Madde 8": Tehlikeli bile olsa heyecan verici bir şey yapmadıkça, kendimi çok yorgun ve sıkılmış hissedirim ($\bar{X}=3,94$) ifadelerine yüksek puanlar vermişlerdir. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyon kat sayıları, 365 ve ,554 arasında değişmektedir. Can Sıkıntısı Ölçeğindeki maddelerden hangisi dışarıda tutulursa, geriye kalan maddelerin güvenilirlik kat sayısı, 721'in üzerindedir. Ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısı ,763'dür.

Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi

MADDELER	Mean±SD	Korelasyon	Cronbach's α
Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?	2,31±1,38	,565	,792
Oyun için harcadığın zamanı giderek artırdın mı?	2,45±1,32	,664	,775
Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?	2,83±1,40	,628	,781
Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?	2,49±1,33	,464	,809
Oyun oynamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?	2,10±1,26	,544	,796
Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?	2,29±1,32	,568	,791
Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?	2,02±1,22	,466	,808
TOPLAM			,818

Dijital Bağımlılık Ölçeğini oluşturan maddeler incelendiğinde ise; örneklemdaki kişilerin, “Madde 3” : Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığını oldu mu?” ($\bar{X}= 2,83$) ve “Madde 4: Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?” ($\bar{X}= 2,49$) ifadelerine daha yüksek katılım gösterdikleri dikkat çekmektedir. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları; ,464 ile ,664 arasında değişmektedir. Ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısı ,818 olarak belirlenmiştir.



Şekil 2. Can Sıkıntısı ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçekleri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Diyagramları

Araştırma kapsamında her iki ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak adına Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmış ve ölçeklerin tek faktörlü yapısı test edilmiştir. Tablo 3’de sunulan uyum indeksleri için, kabul edilen değerlerin sağlandığı (Kline & St, 2022; Baumgartner & Homburg, 1996; Browne & Cudeck, 1993) ve ölçeklerin test edilen yapılarının doğrulandığı dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Can Sıkıntısı ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçekleri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Ölçek/Model	$\Delta\chi^2$	p	df	$\Delta\chi^2/df$	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
CSÖ	57,601	,000*	20	2,880	,070	,965	,930	,046
DOBÖ	33,236	,002**	13	2,557	,063	,975	,974	,034

Not: RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation; GFI= Goodness of Fit Index; CFI= Comparative Fit Index; SRMR= Standardized Root Mean Square Residual.

CSÖ= Can Sıkıntısı Ölçeği; DOBÖ= Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.

* $p < ,001$; ** $p < ,01$

Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri ve Cinsiyete Göre Fark Testleri

Lise öğrencilerinin can sıkıntısı düzeyinin betimleyici istatistik sonuçları ele alındığında; katılımcıların ölçekten minimum 8, maksimum 56 aldıkları görülmektedir. Katılımcıların can sıkıntısı düzeyi ortalaması ise 28,49 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre can sıkıntısı düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir ($t = -1,29$; $p > ,05$). Analiz sonuçları, kızların ($\bar{X} = 29,05$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 27,76$), can sıkıntısı düzeyi bakımından birbirlerine yakın değerlere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Can Sıkıntısı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Kullanım Süresi Ölçekleri İçin Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçekler	N	En Az	En Çok	\bar{X}	SD	Skewness	Kurtosis
CSÖ	390	8	56	28,49	9,79	,128	-,315
DOBÖ	390	7	35	16,48	6,40	,388	-,494
Kullanım Süresi	390	10	720	188,68	160,67	,522	,180

Not: CSÖ= Can Sıkıntısı Ölçeği; DOBÖ= Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.

Örneklem olarak ele alınan lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin istatistik sonuçlarını değerlendirdiğimizde; ölçekten en düşük 7, en yüksek 35 puan aldıkları dikkat çekmektedir. Örneklemdaki kişilerin dijital oyun bağımlılığı ortalaması ise 16,48 gibi, çok yüksek düzeyde değildir. Lise öğrencilerinin cinsiyetine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık taşımaktadır ($t = 5,05$; $p < ,001$). Betimleyici istatistik sonuçları mercek altına alındığında, erkeklerin ($\bar{X} = 18,30$) dijital oyun bağımlılık düzeyleri, kız öğrencilere ($\bar{X} = 15,09$) göre daha yüksektir. Anlamlı farklılığın etki büyüklüğü açısından Cohen’s d değeri incelendiğinde; orta düzey etkinin ($d = 0,51$) varlığı dikkat çekmektedir (Cohen, 1992).

Katılımcıların dijital araç kullanım sürelerinin merkezi eğilim istatistiği sonuçları incelediğimizde ise; en az 10, en çok 720 dakika dijital araçlarla günlük zaman geçirdikleri tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin günlük ortalama dijital araçları kullanım süreleri 188,68 dakikadır. Örneklemdaki kişilerin cinsiyetine göre günlük dijital araçları kullanma süreleri anlamlı farklılık göstermektedir ($t= 2,04$; $p< ,05$). Betimleyici istatistik sonuçları; erkeklerin ($\bar{X}= 207,77$), kız öğrencilere ($\bar{X}= 174,23$) nazaran dijital araçlarla daha fazla zaman geçirdiklerini göstermektedir. Anlamlı farklılığın etki büyüklüğü açısından Cohen's d değerine bakıldığında; zayıf düzey etkinin ($d= 0,20$) varlığı söz konusudur.

Etki Analizleri

Bu başlık altında öncelikle can sıkıntısının dijital araç kullanım süresi üzerindeki etkisi mercek altına alınmıştır. Oluşturulan modelde; dijital araç kullanım süresi bağımlı değişken, can sıkıntısı düzeyi ise bağımsız değişken konumundadır.

Tablo 5. Dijital Araç Kullanım Süresinin, Can Sıkıntısı Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta (β)	t	Sig.
(Sabit) Dijital Araç Kullanım Süresi	92,26		3,75	,000
Can Sıkıntısı Düzeyi	3,38	,206	4,15	,000
R ² = ,043; Düzenlenmiş R ² = ,040		F= 17,23; df= 1; p= ,000		

Analiz sonuçları incelendiği zaman, can sıkıntısı düzeyinin modele anlamlı bir katkı sağladığı gözlemlenmektedir. Aynı zamanda can sıkıntısının, dijital oyun oynama süresini yordayıp yordadığına ilişkin β ve t değerleri ele alındığında, can sıkıntısı düzeyinin dijital oyun oynama süresini pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgulanmıştır ($\beta= ,206$; $p< ,001$). Başka bir deyişle, can sıkıntısı düzeyi arttıkça, dijital oyun oynama süresinde de artış gözlemlenmektedir ($r= ,206$; $p< ,01$). Bu sonuçlar **Hipotez 1**'in doğrulandığına işaret etmektedir.

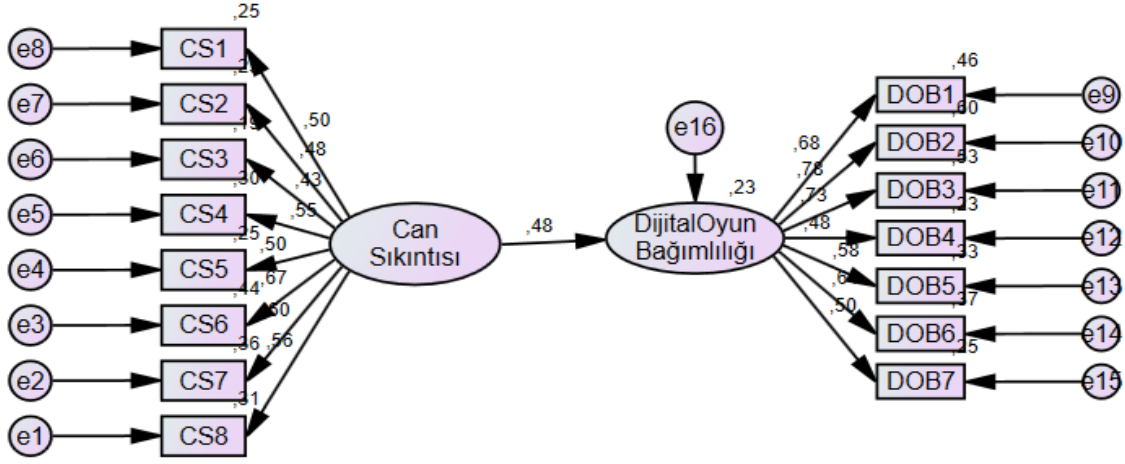
İkinci modelde dijital araç kullanım süresi bağımsız değişkeni, dijital oyun bağımlılığı ise bağımlı değişkeni oluşturmaktadır.

Tablo 6. Dijital Oyun Bağımlılığının, Dijital Araç Kullanım Süresi Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta (β)	t	Sig.
(Sabit) Dijital Oyun Bağımlılığı (İndeks)	13,02		29,25	,000
Dijital Araç Kullanım Süresi	,018	,460	10,21	,000
R ² = ,212; Düzenlenmiş R ² = ,210		F= 104,33; df= 1; p= ,000		

Dijital araç kullanım süresinin, dijital oyun bağımlılığını yordayıp yordadığına ilişkin β ve t değerleri mercek altına alındığında; sürenin, dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi söz konusudur ($\beta= ,460$; $p< ,001$). Oluşturulan modelin yüzde 21 oranında açıklama kapasitesi bulunmaktadır. Başka bir deyişle, dijital araç kullanım süresi arttıkça, dijital oyun bağımlılık düzeyi de artmaktadır ($r= ,460$; $p< ,01$). Bu sonuçlar aynı zamanda **Hipotez 2**'nin doğrulandığını göstermektedir.

Üçüncü modelde ise can sıkıntısının, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi sorgulanmıştır. Yol Analizinde can sıkıntısı bağımsız, dijital oyun bağımlılığı ise bağımlı değişken konumundadır.



Şekil 3. Can Sıkıntısı Düzeyinin, Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Analizi Diyagramı

Tablo 7. Can Sıkıntısı Düzeyinin, Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Yol Analizi Sonuçları

	$\Delta\chi^2$	p	df	$\Delta\chi^2/df$	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
Yol Analizi	247,548	,000*	89	2,781	,068	,923	,900	,056

Not: RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation; GFI= Goodness of Fit Index; CFI= Comparative Fit Index; SRMR= Standardized Root Mean Square Residual.

* $p < ,001$

Can sıkıntısı düzeyindeki bir birimlik artış, dijital oyun bağımlılığı üzerinde 0,1879'luk artışa neden olmaktadır. Etkinin pozitif yönde olduğu Beta değeri üzerinde görülmektedir. Uyum iyiliği değerleri ise ($\Delta\chi^2/df = 2.781$; RMSEA= 0.68, GFI= 0.923; CFI= 0.900, SRMR= ,056) kabul edilebilir düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Böylelikle **Hipotez 3** doğrulanmıştır.

Son olarak bu araştırma kapsamında, Can Sıkıntısı Düzeyinin (CSD), Dijital Oyun Bağımlılığı (DOB) üzerindeki etkisinde, Dijital Araç Kullanım Süresi (DAKS)'nin aracılık rolünü test etmek için model geliştirilmiştir.

Tablo 8. Can Sıkıntısı Düzeyi ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde, Kullanım Süresinin Aracı Rolü (Sobel Testi)

Etki (Aracı yokken)	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
CSD ¹ → DOB ²	0.2420	0.0308	7,8438	0.000*	Kabul
Doğrudan Etki (Aracı varken)	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
CSD → DAKS ³ → DOB	0.1879	0.0286	6,5662	0.000*	Kabul
Dolaylı Etki (Aracı varken)	Tahmin	Güven Aralığı			
CSD → DAKS → DOB	0.0827	(0.0490 – 0.1202)			Anlamlı (Aracılık var)

* $p < ,001$

¹Can Sıkıntısı Düzeyi, ²Dijital Oyun Bağımlılığı, ³Dijital Araç Kullanım Süresi

Geliştirilen modelde aracı yokken can sıkıntısının, dijital oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($\beta = ,242$; $p < ,001$). Bu etkide aracı değişkenin rolüne bakılmış ve modelin sonuçlarına göre, yüzde 95 güven aralığındaki değerlerin 0'ı içermemesi, modelde aracı rolünün olduğuna işaret etmektedir (0,0490 – 0,1202). Aracılık rolünün varlığı belirlendikten sonra, aracı rolünün türüne karar vermek için, doğrudan etkinin anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak doğrudan etkinin anlamlı olduğu ancak etki kat sayısı değerinin düştüğü sonucuna ulaşılmış ($\beta = ,187$; $p < ,01$) ve aracının, kısmi aracı olduğuna karar verilmiştir (Bkz. Tablo 8). Bu sonuçlar, **Hipotez 4**'ün doğrulandığını ortaya koymaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Yeni iletişim teknolojileri ve internet, insanların yaşam pratiklerini değiştirip, dönüştürerek, yeni bir yaşam alanı yaratmaktadır. Bu yaşam alanında bireyler, geleneksel olarak yaptıkları aktiviteleri; sosyalleşme, eğitim, haberleşme, alışveriş, oyun bilgi edinme gibi internet temelli teknolojik araçlar aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Özellikle dijital araçların internet teknolojisiyle birleşmesi ve taşınabilir olması, beraberinde dijital oyun oynamanın yaygınlık kazanmasını sağlamıştır. Dijital oyun oynama her ne kadar eğlendiren, hoşça vakit geçiren, masum bir boş zaman değerlendirme aktivitesi olarak gözükse de günümüzde farklı bir boyuta doğru yol almaktadır. Bireylerin zaman kavramını yitirip; aşırı ve zorlayıcı bir şekilde oyun oynaması olarak açıklayacağımız oyun bağımlılığı özellikle günümüz genç ve ergenlerini olumsuz bir şekilde etkisi altına almaktadır. Bu noktada bireyin oyun süresince sarf ettiği zaman önemli rol oynamaktadır. Dijital oyun tasarımcıların temel hedefi kişilerin uzun süreli oyun oynamasını sağlamaktır. Bu açıdan oyun geliştiricileri, oyunda sürekli yeni hedefler ve stratejiler belirler ve oyuncu, bu sunulan hedefleri geçmek adına daha fazla çaba sarf etmektedir. Bu durum bireylerin daha uzun süreli oyunda zaman geçirmesine sağlamakla beraber oyunda sarf ettiği zamanın farkına varmamasına neden olmaktadır (Uzunoglu, 2021).

Literatür tartışmaları ışığında lise öğrencilerinden seçilen bir örnek üzerinde yürütülen bu araştırmada; can sıkıntısı düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ve bu süreçte dijital araç kullanım süresinin aracılık rolü incelenmiştir. Bu çalışmada öncelikle olarak dijital oyun bağımlılığının cinsiyete farklılaştığı belirlenmiştir. Bulgular erkeklerin bağımlılık düzeyinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığıyla ilgili Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı zamanlarda yürütülen diğer araştırmaların sonuçlarıyla uyumludur (Dursun & Erarslan-Çapan, 2018; Gökbulut, 2020; Gökçearslan & Durakoğlu, 2014; Göldağ, 2018; Güvendi ve diğerleri, 2019; Mustafaoğlu & Yasacı, 2018; Polat & Topal, 2022; Yavuz, 2018; Bingöl & Eker, 2022). Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinin cinsiyetinin, can sıkıntısı düzeyi bakımından anlamlı farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Betimleyici istatistik sonuçları hem kız hem de erkeklerin, can sıkıntısı düzeyi açısından birbirlerine yakın değerlere sahip olduğuna işaret etmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların farklı fizyolojik yapıya, bunun yanında benzer duygu ve hislere sahip olduğu bilinmektedir. Bu bilgi temelinde bakıldığında, her iki gruba ait katılımcıların duyguları ve hisleri doğrultusunda davranış geliştirdiği ve can sıkıntısının duygusal bir durum olduğu düşünüldüğünde, kadın ve erkekler arasında benzer sonuçların çıkmasının beklenir bir durum olduğu söylenebilir (Jaradat, 2015). Benzer bulgular literatürdeki bazı çalışmalarda da (Duygun ve diğerleri, 2022) sunulmaktadır.

Öte yandan dijital oyun bağımlılığı; literatürde boş zaman değerlendirme, yalnızlık, depresyon, yeme bozuklukları, otoriter anne baba tutumları, akıllı telefon vb. gibi konularla ilişkilendirilerek çalışılmıştır. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, can sıkıntısı ve boş zaman çerçevesinde yapılan araştırmalar; bireylerin can sıkıntısı duygu durumu yaşadığında dijital oyunlara yöneldiğini gözler önüne sermektedir (Bingöl & Eker, 2022; Lin ve diğerleri, 2016; Zhou, 2010). Yine bu çalışmada can sıkıntısı düzeyinin, dijital araç kullanım süresini pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Böylelikle dijital araçların kullanımının, olumsuz bir duygu durumu olan can sıkıntısından uzaklaşmanın bir yolu olarak görülen araştırmalarla (Chen & Leung, 2016; Nichols & Nicki, 2004; Güvendi ve diğerleri, 2019) tutarlıdır.

Araştırmada can sıkıntısı düzeyinin, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini tespit etmek için Yol Analizinden yararlanılmıştır. Elde ettiğimiz bulgular, can sıkıntısı düzeyinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde pozitif anlamlı bir etkisine vurgu yapmaktadır. Lise öğrencilerinin can sıkıntısı düzeyi arttıkça, dijital oyun oynama isteği de artmakta, bu durum beraberinde bağımlılığı körüklemektedir. Alan yazında benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar (Zhou & Leung, 2014; Bingöl & Eker, 2022; Öz & Üstün, 2022; Yuwono & Virlia, 2022; Zhu ve diğerleri, 2021; Güler & Özmaden, 2023; Kuss & Griffiths, 2012; Keskin & Aral, 2022) bulunmaktadır.

Özellikle dijital oyunların yaşattığı gerçeklik algısı, ödül-ceza sistemi, istenilen hedefe ulaşma ve bu süreçte salgılanan adrenalin oyun bağımlılığı tetiklemektedir. Bunun yanı sıra oyunda belirli seviyelere gelmiş oyunculara verilen rozetler, dijital oyun platformunda statü göstergesi olarak kabul görerek, bireylerin toplumda beğenilme ve onaylanma duygusunu harekete geçirmektedir. Bunun yanı sıra oyun bağımlılığıyla karşı karşıya kalan birey, zamanla gerçek yaşamdan uzaklaşarak oyun dünyasında yeni bir kimlik inşa ederek, bu dünyada aidiyet duygusu oluşturmaktadır. Bu çerçevede reel yaşamda kendine ait bir yer bulamayan birey kendini mutsuz, gergin ve depresif hissederek, toplumdaki kendini soyutlayarak yalnızlaşmaktadır. Toplumdan izole olan birey can sıkıntısını gidermek amacıyla daha fazla oyun oynamakta ve gün geçtikçe bu bireylerin oyunda vakit geçirme süresi artmaktadır. Aynı zamanda oyun

geliştiricilerin bağımlılık yaratacak şekilde oyunları tasarlaması, oyunda yer alan gerçeklik ve hareket algısı ve bireylerin oyunlarda geçirdiği süreyi gün geçtikçe artırmasına neden olarak bağımlılığa yol açmaktadır. Zamanla oyunda geçen zamanı artıran birey gerçek yaşamdan uzaklaşmakta, günlük hayattaki görev ve sorumluluklarını yerine getirememektedir. Özellikle genç yaş grubunu etkisi altına alan oyun bağımlılığı, öğrencilerin okul başarısının düşmesine, derslerde uyku ve odaklanma problemi yaşamalarına neden olmaktadır. Bu bağımlılık durumu özellikle ergenleri, hem fizyolojik hem de ruh sağlığı açısından olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Yine bu araştırmada can sıkıntısının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolü ortaya konulmuştur. Bilindiği gibi lise öğrencilerinin can sıkıntısı gibi rahatsızlık verici duygulardan kurtulmak için yöneldiği faaliyetlerden biri dijital oyunlarla geçirilen zamandır. Dijital oyunlar karşısında geçirilen zaman uzadıkça, bağımlılık riski kendini göstermektedir. Bu haliyle can sıkıntısının, dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde, dijital araç kullanım süresinin aracılık rolü ortaya çıkmaktadır.

Teknoloji temelli yaşadığımız çağda yaşamın her alanı dijitalleştirdiği gibi, toplumsal ilişkiler de bu bağlamda şekillenmektedir. Özellikle ergen/ genç olarak değerlendirdiğimiz nesil, bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Geleneksel ilişkilerinden çözüldüğü ve bireyleşmenin hâkim olduğunu süreçte, gençler sosyal ilişkilerden kopmakta, zamanların büyük çoğunluğunu dijital araçları kullanarak geçirmektedir. Bu süreçte toplumsaldan izole olan genç, yalnızlığın getirisi olan can sıkıntısı duygusuyla başa çıkmaya çalışmaktadır. Bireyler yaşadıkları bu olumsuz duygu durumundan kurtulmak amacıyla dijital oyunlara yönelmekte ve zamanla oyun oynama süresini artırmakta ve böylelikle bağımlılığa zemin hazırlanmaktadır. Bu çerçevede lise çağındaki ergenleri dijital oyun bağımlılığı sorunundan kurtarmak adına, öncelikle ailelere ve eğitim kurumlarına büyük bir görev düşmektedir. Gençlerin boş zamanlarını verimli geçirmeleri adına; aile üyeleriyle birlikte etkinlikler yapması, gençlere görev ve sorumluluk verilmesi, eğitim kurumları tarafından gençlere yönelik spor, sanatsal vb. faaliyetlerin daha çok düzenlenmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Bunun yanı sıra oyun bağımlılığı gelişen bireylere, tedavi edilmeleri adına sağlık birimlerinin desteğine ağırlık verilmeli; lise öğrencileriyle düzenli olarak bağımlılıkla ilgili bilgilendirici toplantılar yapılmalı ve toplumda dijital oyun bağımlılığı riskine karşı bir bilinç oluşturulmalıdır.

Sonuç olarak bu araştırmada lise öğrencileri üzerinde, can sıkıntısının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koymak için veriler toplanmıştır. Dijitalleşmenin günden güne değişmesi ve gelişmesi, bu noktada dijital araçların toplum üzerindeki etkisine ölçmeye yönelik araştırmalara olan ihtiyacı artırmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, daha geniş bir örneklem üzerinde, toplumun farklı kesimleri üzerinde yürütülebilir. Yine gelecekte dizayn edilecek araştırmalarda, yalnızlığın dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinde, can sıkıntısının aracılık rolü inceleme konusu yapılabilir.

Etik Beyan

“Can Sıkıntısı ile Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Kullanım Süresinin Aracılık Rolü: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu makalenin araştırma kısmı için, “Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Etik Kurulu’nun 19.12.2022 tarih 426780 sayılı kararı” gereğince Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşittir.

Çatışma Beyanı

Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (5. b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ayas, T., Çakır, Ö., & Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), s. 1-30.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and Social Meaning. *British Journal of Sociology*, 50, s. 631-646. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.1999.00631.x>

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), s. 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modelling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- Bingöl, T., & Eker, H. (2022). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Boş Zaman Can Sıkıntısı Tarafından Yordanması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), s. 110-118. <https://doi.org/https://doi.org/10.24315/tred.876441>
- Biricik, Z., & Atik, A. (2021). Gelenekselden Dijitale Değişen Oyun Kavramı ve Çocuklarda Oluşan Dijital Oyun Kültürü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), s. 445-469. <https://doi.org/https://doi.org/10.19145/e-gifder.818532>
- Brissett, D., & Snow, P. R. (1993). Boredom: Where the Future Isn't. *Symbolic Interaction*, 16, s. 237-256. <https://doi.org/https://doi.org/10.1525/si.1993.16.3.237>
- Brown, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. K. A. Long içinde, *Testing structural equation models* (s. 136-162). Sage.
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.005>
- Chiu, S.-I., Lee, J.-Z., & Huang, D.-H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions In Psychological Science*, 1(3), s. 98-101.
- Dijital Oyun Raporu. (2020). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. Mart 19, 2023 tarihinde <https://www.guvenlioyna.org.tr/dosya/jVFeB.pdf> adresinden alındı
- Dursun, A., & Erarslan-Çapan, B. (2018). Digital Game Addiction and Psychological Needs for Teenagers. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Duygun, S., Turkak, V., Cöhce, E., & Balcı, R. Ç. (2022). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Can Sıkıntısının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 106-1119.
- Elpidorou, A. (2018). The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(3), s. 455-487.
- Fahlman, S. A., Lynn, K. B., & D B Flora, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), s. 68-85. <https://doi.org/10.1177/107319111421303>
- Gökbulut, B. (2020). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 8(1), 89-100.
- Gökçearsan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it exist? (İ. J. Gackenbach, Dü.) *Psychology and the Internet: Interpersonal and Transpersonal Applications*, s. 61-75.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal Of Adolescence*, 27(1). <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Güler, H., & Özmaden, M. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı farkındalıkları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7577292>
- Güner, H., Okan, N., & Kardaş, S. (2021). Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Yönden İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(53), 326-341. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.797235>
- Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), s. 1194-1217. <https://doi.org/https://doi.org/10.26466/opus.547092>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Balta, Ö. Ç. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization. *Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale*, 22(1), s. 1-17.
- Jaradat, A.-K. M. (2015). Differences in boredom proneness according to gender and academic achievement. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(10), 982-985.
- Karaduman, M., & Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın Simülasyon Kuramı Bağlamında Dijital Oyunlar Ve Bağımlılık Üzerine Bir Değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26468/trakyasobed.550935>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Karataş, B. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 195-207.

- Kavlak, M., Sarılır, A. İ. ve Tönbol, B. (2022). Dijital oyun bağımlılığı yalnızlığı tetikler mi? *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2022.18>
- Keskin, A. D., & Aral, N. (2022). Positive and Negative Aspects of Digital Games from the Perspective of Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 543-557. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.12241172>
- Keskin, R. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygusal Zeka. N. Tarhan, & A. T. Ünal (Dü) içinde, *Metaverse ve Dijital Oyun Psikolojisi* (s. 107-117). Der Yayınları.
- Kırış, B. F. (2022). Ergenlik Döneminde Dijital Oyun Kullanımı. N. Tarhan, & A. T. Ünal (Dü) içinde, *Metaverse Dijital Oyun Psikolojisi* (s. 73-92). Der Yayıncılık.
- Kline, R. B., & St, C. (2022). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press; A Division of Guilford Publications, Inc.
- Kula, A., & Erdem, M. (2005). Öğretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerisinin geliştirilmesine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(29), s. 127-136.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychology*, 12(1).
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes to Addiction And Improper Use Of The Mobile Phone Among Adolescents In Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), s. 93-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2016). The Effect of Parental Monitoring and Leisure Boredom on Adolescents. *Internet Addiction Adolescence*, 44(176), s. 993-1004.
- Liu, C. C., & Chang, I. C. (2016). Model of online game addiction: The role of computer-mediated communication motives. *Telematics and Informatics*, 33(4), 904-915.
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1). <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The Essence Of Boredom. *The Psychological Record*, 43, s. 3-12.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), s. 381-384. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.4.381>
- Öz, N. D., & Üstün, F. (2022). Are we Playing Mobile Games Because We are Bored? An Exploratory Study on University Students. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(3), 636-650. <https://doi.org/10.38021/asbid.1156991>
- Öztürk, E. D., & Coşanay, B. (2020). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Can Sıkıntısı Eğilimleri İle Mobil Telefon Yoksunlukları Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(70), s. 711-720. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4128>
- Pekrun, R. (2006). *The Impact of Emotions on Learning and Achievement: Towards a Theory of Cognitive/Motivational Mediators. Applied Psychology*, 41, s. 359-376. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1992.tb00712.x>
- Polat, A., & Topal, M. (2022). Relationship between digital game addiction with body mass index, academic achievement, player types, gaming time: A cross-sectional study. *Journal of Educational Technology & Online Learning*, 5(4), 901-915. <https://doi.org/10.31681/jetol.1156594>
- Rosyida, H. A., Murtia, D. M., Fajarania, E., Adhilagaa, H., & Amaliaa. (2019). The online game addiction, psychology and interpersonal relationship of the engineering students. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 3(2), 75-79. <https://doi.org/10.31763/businta.v3i2.88>
- Semerci, Ö. U., & Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3).
- Soyöz-Semerci, Ö. U., & Balcı, E. V. (2020). Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması: Uşak Örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567. <https://doi.org/10.14230/johut869>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2015). A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties. *Assessment*, 24(3), 346-359, <https://doi.org/10.1177/107.319.1115609996>
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed. b.). Pearson Publications.
- Talan, T., & Kalınkara, Y. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Eğilimlerinin ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Malatya İli Örneği. *Journal Of Instructional Technologies & Teacher Education*, 9(1), s. 1-13.
- Temiz, E., Korkmaz, Ö., & Çakır, R. (2020). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Bağımlılıkları Çerçevesinde İncelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2).
- Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2016, Oct 6). Boredom begs to differ: Differentiation from other negative emotions. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.1037/emo0000233>
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital Oyun ve Bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), s. 116-131.

- Ünlü, D. (2022). Dijital Oyun ve Yeme Alışkanlığı. N. Tarhan (Dü.) içinde, *Metaverse Dijital Oyun Psikolojisi* (A. Ünal Tutgun, Çev., s. 51-59).
- Wan, S. C., & Chiou, W. B. (2016). Why are Adolescents Addicted To Online Gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 762-766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- World Health Organization. (2019). ICD-11 for mortality and morbidity statistics. Mart 19, 2023 tarihinde <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> adresinden alındı
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 10-18. <https://doi.org/10.5455/apd.170337>
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. 27(2), s. 128-137.
- Yavuz, O. (2018). Özel yetenekli öğrencilerde internet ve oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 281-296. <https://doi.org/10.31461/ybpd.475080>
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Detay.
- Yee, N. (2006). Motivations for playing online games. *Cyberpsychol Behavior*, 9, s. 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yılmaz, V., & İlhan Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2). <https://doi.org/10.17130/ijmeb.2018239946>
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), s. 355-372. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Yuwono, M. R., & Virlia, S. (2022). Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(1), 1-18. <https://doi.org/10.24123/aipj.v37i1.2324>
- Zhou, S. X. (2010). Gratifications, Loneliness, Leisure Boredom and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *Master Dissertation*, Presented to the Faculty of Graduate School of The Chinese University of Hong Kong.
- Zhou, S. X., & Leung, L. (2014). Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *International Journal of Cyber Behaviour*, 2(4), 34-48. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012100103>
- Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Li, J. C.-M., & Wong, P. W. (2021). Leisure and Problem Gaming Behaviours Among Children and Adolescents During School Closures Caused by COVID-19 in Hong Kong: Quantitative Cross-sectional Survey Study. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26808. <https://doi.org/10.2196/26808>

EXTENDED ABSTRACT

In this study, which was carried out on a sample selected from high school students in the light of literature discussions; The relationship between the level of boredom and digital game addiction and the mediating role of the duration of digital tool use in this process were examined. In this study, first of all, it was determined that digital game addiction differed by gender. The findings emphasize that the addiction level of boys is higher than that of girls. These results are consistent with the results of other studies on digital game addiction conducted at different times in different regions of Turkey (Dursun & Erarslan-Çapan, 2018; Gökbulut, 2020; Gökçearslan & Durakoğlu, 2014; Göldağ, 2018; Güvendi et al., 2019; Mustafaoğlu & Yasacı, 2018; Polat & Topal, 2022; Yavuz, 2018; Bingöl & Eker, 2022). In the study, it was also determined that the gender of high school students did not make a significant difference in terms of the level of boredom. Descriptive statistical results indicate that both girls and boys have similar values in terms of boredom level. On the other hand, digital game addiction; In the literature, leisure time, loneliness, depression, eating disorders, authoritarian parental attitudes, smartphones etc. have been studied about topics such as Researches on digital game addiction, boredom and leisure time in high school students; reveals that individuals turn to digital games when they experience a state of boredom (Bingöl & Eker, 2022; Lin et al., 2016; Zhou, 2010). Again, in this study, it was found that the level of boredom positively predicted the duration of digital tool use. Thus, the use of digital tools is consistent with research (Chen & Leung, 2016; Nichols & Nicki, 2004; Güvendi et al., 2019) seen as a way to get away from boredom, which is a negative mood. In the research, Path Analysis was used to determine the effect of boredom levels on digital game addiction. Our findings emphasize the positive and significant effect of the level of boredom on digital game addiction. As the boredom level of high school students increases, the desire to play digital games also increases, which also fuels addiction. Studies reaching similar results in the literature (Zhou & Leung, 2014; Bingöl & Eker, 2022; Öz & Üstün, 2022; Yuwono & Virlia, 2022; Zhu et al., 2021; Güler & Özmaden, 2023; Kuss & Griffiths, 2012; Keskin & Aral, 2022). Especially the perception of reality created by digital games, the reward-punishment system, reaching the desired goal and the adrenaline secreted in this process trigger game addiction. In addition, badges given

to players who have reached certain levels in the game are accepted as a status indicator on the digital game platform, activating a sense of appreciation and approval in society. In addition, the individual who is faced with game addiction creates a sense of belonging in this world by building a new identity in the game world by moving away from real life over time. In this framework, the individual who cannot find a place of his own in real life feels unhappy, tense and depressed, isolates himself from society and becomes lonely. The individual who is isolated from society plays more games to relieve his boredom and the time spent by these individuals in the game is increasing day by day. At the same time, game developers' designing games in an addictive way cause addiction by increasing the perception of reality and motion in the game and the time spent by individuals in games day by day. The individual, who increases the time spent in the game over time, moves away from real life and does not fulfil his duties and responsibilities, including his daily duties. Digital game addiction, which especially affects the young age group, causes students to decrease in school success, and to have problems sleeping and focusing on lessons. This state of addiction negatively affects especially adolescents in terms of both physiological and mental health. Again, in this study, the mediating role of digital tool use in the effect of boredom on digital game addiction was revealed. As it is known, one of the activities that high school students tend to get rid of uncomfortable feelings such as boredom is time spent with digital games. The longer the time spent in front of digital games, the greater the risk of addiction. As such, the mediating role of the duration of digital tool use emerges in the effect of boredom on digital game addiction. In this context, to save high school adolescents from this addiction problem, first of all, families and educational institutions have a great responsibility. For young people to spend their empty evaluation activities meaningfully, family members should do activities together, assign duties and responsibilities to young people, and sports, artistic, etc. activities for young people by educational institutions. More regulation of activities is needed. In addition, health units should be given weight to treat individuals who develop game addiction; informative meetings about addiction should be held regularly with high school students and awareness should be created against the risk of digital game addiction in society.