



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**9-12 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLARIN VİDEO OYUNLARI BAĞIMLILIĞI
İLE ÇOCUKLARDAKİ SINAV KAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

Yüksek Lisans Tezi

**KONYA
Ekim 2023**

9-12 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLARIN VİDEO OYUNLARI BAĞIMLILIĞI İLE
ÇOCUKLARDAKİ SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Füsun SUNAR

Konya
Ekim 2023

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³

Ekim 2023

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

²MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Prof. Dr. Füsun SUNAR danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Ekim 2023

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca beni destekleyen, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan danışman hocam Prof. Dr. Füsun SUNAR' a, hayatım boyunca elimden tutup bana yol gösteren, sevgisini ve şefkatini eksik etmeyen, sonsuz destek veren kıymetli annem ve kıymetli babam; Mehmet ÖZDİPİ ve Şükriye ÖZDİPİ'ye, bana her koşulda inanan, motivasyon ve destek kaynağım eşim Abdullah AS'a teşekkür ediyorum.

Ekim 2023

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

ÖZET

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

9-12 Yaş Grubundaki Çocukların Video Oyunları Bağımlılığı ile Çocuklardaki Sınav

Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2023

Bu araştırmada 9-12 yaş grubundaki çocukların video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel araştırma modeli uygulanmıştır. Araştırmanın evreni 9-11 yaşında, özel gereksinimi bulunmayan, tipik gelişim gösteren, video oyunları oynayan çocuklardır. 330 öğrenci ile anket yapılmıştır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçsal örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesi amacıyla Demografik Bilgi Formu; çocukların video oyunlarına yönelik bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve çocukların sınav kaygılarına ilişkin düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Demografik özelliklerin ve ölçek puanlarının değerlendirilmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler, normallik dağılımı analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin ortalama puanının, genel ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundakilerde, orta düzeyin biraz üzerinde oyun bağımlılığı olduğu belirlenmiştir. Sınav kaygısı toplam ortalama puanı genel ortalama düzeyindedir. Çalışma grubundaki kız çocuklarının oyun bağımlılığı ortalama puanı, erkek çocukların ortalama puanından yüksektir. Ayrıca kız çocuklarının sınav kaygısı; anlamlı olarak erkek çocuklardan daha yüksektir. Oyun bağımlılığı düzeyi, ilçe düzeyindeki yerlerde yaşayanlarda fazladır. Çocukların kendilerine ait cep telefonu, tablet ya da bilgisayar varsa, oyun bağımlılığı daha fazladır. Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı fazla olanların, sınav kaygısı da fazladır. Araştırmanın sonucunda oyun bağımlılığı ile sınav kaygısı olan bireylere aile danışmanlığı yapılmasının önemi vurgulanmaktadır. Bu araştırmanın daha geniş popülasyonda uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler

Çocuk, Oyun, Oyun Bağımlılığı, Video Oyun, Sınav Kaygısı.

ABSTRACT

Ayşe Beyza ÖZDİPİ

Investigation of the Relationship Between Video Games Addiction and Exam Anxiety
in Children in the 9-12 Age Group

Master's Thesis

Konya, 2023

In this study, the relationship between video game addiction and test anxiety in children aged 9-12 was examined. Relational research model was applied in the research. The population of the research is 9-11 year old children who do not have special needs, have typical development, and play video games. Purposive sampling selection method was used to determine the study group. Demographic Information Form to obtain data; The Game Addiction Scale was applied to determine children's addiction levels to video games, and the Test Anxiety Scale was applied to determine children's test anxiety levels. Descriptive statistics such as frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, minimum and maximum were used in the evaluation of demographic characteristics and scale scores, and the Kolmogorov-Smirnov test, one of the normality distribution tests, was used in the normality distribution analysis. It was determined that the average score of the Game Addiction Scale was above the general average. It was determined that the participants in the study group had a slightly above moderate level of gaming addiction. The total average score of test anxiety is at the general average level. The average game addiction score of girls in the study group is higher than the average score of boys. In addition, girls' exam anxiety; is significantly higher than boys. The level of gaming addiction is higher in those living in district level areas. If children have their own mobile phone, tablet or computer, their game addiction is greater. Children in the study group who are more addicted to games also have higher test anxiety. As a result of the research, the importance of providing family counseling to individuals with game addiction and test anxiety is emphasized. It is recommended that this research be applied to a larger population.

Keywords

Child, Game, Game Addiction, Video Game, Exam Anxiety.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Alt Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	6
1.6. Tanımlar	6
2.DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI.....	7
2.1. Oyun Kavramı	7
2.2. Bağımlılık Kavramı	9
2.3. Video Bağımlılığının Görülme Sıklığı	12
2.4. Bağımlılık Türleri	14
2.5. Dijital Oyun Bağımlılığı	16
2.5.1. Dijital Bağımlılığının Belirtileri	18
2.5.2. Dijital Bağımlılığının Nedenleri	21
2.6. Dijital Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler	23
2.7. Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Yönleri.....	24
2.8. İlkokul Dönemindeki Çocukların Gelişimi ve Oyun Bağımlılığı	26
3.SINAV KAYGISI.....	29
3.1.Kaygı Kavramı.....	29
3.2. Kaygı Çeşitleri	31
3.3. Kaygı Bozukluklarının Nedenleri.....	33
3.4. Sınav Kaygısı ve Nedenleri	35

3.5. Sınav Kaygısının Belirtileri	36
3.6. Sınav Kaygısı ve Aile Danışmanlığı	37
3.YÖNTEM.....	39
3.1.Araştırmanın Modeli.....	39
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	39
3.3.Veri Toplama Araçları	41
3.4.Verilerin Elde Edilmesi.....	42
3.5.Verilerin Değerlendirilmesi.....	43
4.BULGULAR.....	44
5.TARTIŞMA.....	57
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKLAR.....	68
ÖZGEÇMİŞ.....	84
EKLER.....	85

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileri	25
Tablo 2. Çalışma grubuna dahil edilen çocukların demografik değişkenleri	40
Tablo 3. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları	44
Tablo 4. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının normallik dağılım analizi sonuçları	45
Tablo 5. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması	46
Tablo 6. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması	47
Tablo 7. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırması	48
Tablo 8. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının ailedeki çocuk sayısına göre karşılaştırması	50
Tablo 9. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının doğum sayısına göre karşılaştırması	51
Tablo 10. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının kendilerine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar olma durumuna göre karşılaştırması	53
Tablo 11. Çocukların Oyun Bağımlılığı ile Sınav Kaygısı Ölçek Puanları arasındaki korelasyon analizi	54
Tablo 12. Çocuklarda sınav kaygısının oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi	55
Tablo 13. Çocuklarda sınav kaygısı düzeylerinin oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi	55
Tablo 14. Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Sınav Kaygısı Ölçeklerinin Güvenilirlik analizlerinin sonuçları	56

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Dijital bağımlılık süreci	10
Şekil 2. Cinsiyete göre video oyun bağımlılığı görülme sıklığı	13
Şekil 3. Bağımlılık çeşitleri	15
Şekil 4. Oyun bağımlılığını artıran risk faktörleri	22
Şekil 5. Aşırı oyun oynama ve dijital oyun bağımlılığının sağlık üzerindeki etkileri ...	26
Şekil 6. Kaygı bozukluklarının çeşitleri	32

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
APA	American Psychiatric Association
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
Sd.	Serbestlik Derecesi
SS.	Standart Sapma
vd.	ve diğerleri
\bar{X}	Ortalama

1.GİRİŞ

Çağımızda insanların teknolojik araçlarla olan etkileşimleri günden güne artmaktadır. Bu etkileşimin çok çeşitliliği ve kişiselliğinin artmış olması da diğer birçok alanda olduğu gibi bilgi ve iletişim teknolojilerinde hızlı bir değişimi beraberinde getirmektedir. Bu teknolojiler arasında özellikle bilgisayar ve buna bağlı olarak internet kullanımı hayatımızın birçok alanına nüfuz etmiş durumdadır. İnternet teknolojilerinin hayatı kolaylaştırıcı varlığının yanı sıra, eğlence ve oyun aracı olarak kullanılmaları sürekli artan oranda hayatımızda yer edinmeye başlamıştır. Geleneksel çocuk oyunları, şehirleşme ve buna bağlı olarak geleneksel sokak oyunlarının oynandığı alanların azlığı, özellikle çocukluk çağına hitap eden geleneksel oyun aktivitelerinin azalması ve internet erişiminin yaygınlaşması gibi sebeplerle yerlerini bilgisayar oyunlarına bırakmıştır.

Geçmişte çocukluk çağı oyun kültürü çoğunlukla açık alanlarda ve arkadaşlarla etkileşim içinde oluşurken, günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte değişmiş ve özellikle çocuklar için bilgisayar oyunları çok daha fazla tercih edilir olmuştur (Tuğrul vd., 2014). Çocukların hoş vakit geçirmek amacıyla sokak oyunları ya da akran etkileşimli faaliyetlerden daha çok bilgisayar oyunlarına yönelimlerinin yaygınlaşması sonucunda bilgisayar oyunlarının olumlu ve olumsuz etkileri de tartışılmaya başlanmıştır. Özellikle gençlerin bu tür kullanımının sürekli artması gelişim çağında aşırı ve kontrolsüz internet kullanımıyla ilgili bir kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kullanımdaki bu kontrolsüzlük ise video yani dijital oyun bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı özellikle çocukluk çağlarında dikkatsiz ve denetimsiz bir şekilde kullanıldığında zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan gelişimlerini olumsuz olarak etkileyerek daha büyük sorunlara neden olmaktadır. Dijital oyun kullanımının bir diğer olumsuz yönü de dijital oyun bağımlısı olan çocukların diğer akranlarına göre daha kaygılı olabilmeleridir (Zekihan Hazar, 2021).

Günümüzde yaşamın birçok alanında kolaylık sağlayan bilgisayar ve internet, ergenlerde oyun ve eğlence amacıyla da sıklıkla kullanılmaktadır. Dijital oyunların iletişimi sağlaması, insanların gerçek hayatta gerçekleştiremediği hayalleri gerçekleştirmesi, kazanma ve başarı duygusunu yaşaması gibi bazı yönleri ergenler için oyunları daha çekici kılmaktadır (Lemmens vd., 2009, 77).

Ayrıca ergenler, yüz yüze iletişim kurmak yerine hayali bir oyun dünyasında başkalarıyla etkileşime geçmeyi daha kolay buluyorlar ve diğer oyuncular arasında saygı ve itibar kazanmak istiyorlar, bu da onları dijital oyunları tercih etmeye yönlendiriyor. Böylece ergenler dijital oyunları kullanarak kendilerini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Hazar, Z. ve Hazar, 2017, s. 204). Aşırı yapılmadığı sürece dijital oyun oynamanın normal olduğu, hatta oyunların duygusal rahatlama/rahatlama, boş zaman değerlendirme ve problem çözme becerilerini geliştirme gibi olumlu etkileri olduğu da belirtilmektedir (Prot vd., 2014, s. 2011). Ancak aşırı ve kontrolsüz oyun oynama, oyun bağımlılığı terimini oluşturmuş ve ortaya çıkan sorunlar tüm dünyada ciddi kaygılara neden olmuştur (Ekinci vd., 2017, s. 4989).

Pek çok çalışma çocuklardaki video oyun bağımlılığı ve sağlıksız beslenme davranışları, hareketsiz yaşam, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, uyku sorunları, düşük yaşam doyumu, sorumluluklardan kaçınma ve stresle etkin baş edememe gibi birçok olumsuz yaşam tarzı davranışıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Bener vd., 2011); Liv d., 2022; Papadakis, 2021; Villasana vd., 2020). Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite, dürtü kontrol bozuklukları, yüksek düzeyde anksiyete, depresyon, şiddet eğilimi ve intihar düşüncesi gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklara da neden olduğu belirtilmektedir (Chen, 2017, s. 9).

Dijital Oyun Bağımlılığı “sosyal ve/veya duygusal sorunlara yol açsa bile bilgisayar veya video oyunlarının aşırı ve kompulsif kullanımı ve oyuncunun aşırı kullanımı kontrol edememesi” olarak tanımlanmıştır. Literatürde oyun bağımlılığı “oyun bozukluğu”, “çevrimiçi oyun bağımlılığı” ve “çevrimiçi oyun bozukluğu” olarak da anılmaktadır (Huijsmans, 2019; Foerster vd., 2019, s. 521). Tanımlar farklılık gösterse de temel olarak oyun oynamayı ve beraberinde gelen sorunları tanımlamaktadır. Ayrıca “İnternet bağımlılığının” oyun bağımlılığıyla da ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Koroğlu, 2013). Aynı zamanda video oyunları çocuklar ve gençler için eğlenceli, rahatlatıcı ve dikkat çekicidir (Yiğit, 2017).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin geliştirdiği Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5'in (DSM-5) üçüncü araştırma ekinde oyun bağımlılığının kişilik bozuklukları başlığı altında listelendiği ve "ileriki araştırmalar için önerilir" olarak ele alınmaktadır (Green ve Bavelier, 2003; Prot vd., 2014).

Oyunlar her yaş dönemine göre çeşitliliği olan ve insanları eğlendirmeye hizmet eden aktivitelerdir. İnsanlar küçük yaşlardan itibaren sürekli olarak oyunlarla iç içedir. Oyun, insanın yaşamı boyunca gerçekleştirdiği etkinliklerdir (Ghosh vd., 2018, s. 349). Zaman ilerledikçe yaş düzeylerine ve yaşadıkları çevreye göre çok farklı türde oyunları görür, öğrenir ve oynarlar. Oyunlar, belirli bir yeri ve belirli kuralları olan, bazı amaç ve amaçlara ulaşmaya yönelik yarışmalı etkinliklerdir (Baysak vd., 2016, s. 23). Arkadaşlık ilişkilerini, dürüst olmayı, arkadaşlarına saygı duymayı, farklı dostluklar kurmayı, iş bölümünü ve birbirlerine yardım etmeyi öğrenirler (Karabiyik vd., 2020, s. 1554).

Caplan, Williams ve Yee (2009) internette oyunlarla yarışma yapan oyuncular arasında problemlerli internet kullanımı ve psikososyal refah konulu yaptıkları araştırmada çocukların ebeveynlerinden etkilendikleri, bilgisayar oyunu oynayan ebeveynlerin çocuklarının da oyuna daha yatkın olduğu, spor yapan ve kitap okuyan ebeveynlerin çocuklarının ise daha az olduğu sonucuna varmışlardır. Teknoloji her ne kadar insan hayatını kolaylaştırırsa da insanları uzun süre uzak tuttuğu için bağımlılık söz konusudur (Göldağ, 2018, s. 1287). Teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte yaşanan dijital oyun bağımlılığının gittikçe arttığına yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Boers vd., 2019; Ferguson, 2015; Schou Andreassen vd., 2016).

Video oyunları ergenler için bir bağımlılık kaynağı olabilmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılan çalışmalar, bunların çocuk ve ergenlerdeki ruh sağlığı koşullarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dünya Sağlık Örgütü bunu "oyun oynama bozukluğu" olarak nitelendirmekte ve oyun oynama üzerindeki kontrolün bozulması, oyun oynamanın diğer ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelikli hale gelmesi ölçüsünde oyuna verilen önceliğin diğer aktivitelere göre artması ve oyun süresinin devam etmesine veya artmasına rağmen oyun süresinin devam etmesi veya artması olarak tanımlamıştır (American Psychiatric Association, 2013).

Oyun bağımlılığı ile başta kaygı, depresyon ve dikkatsizlik sorunları olmak üzere kötü zihinsel sağlık koşulları arasında bir miktar ilişki olduğu kabul edilmiştir. Stres ve kaygı, bir çocuğun veya ergenin yaşamını çeşitli şekillerde etkiler; sağlıklarını, aile ilişkilerini, eğitim performanslarını, sosyal yaşamlarını, yeni şeyler öğrenme ve yeni arkadaşlar edinme yeteneklerini etkilerler (Kowert vd., 2015).

Aksiyon, simülasyon, macera, spor, dövüş, strateji, rol yapma ve eğitici oyunların tamamı dijital oyunlar içerisinde yer almaktadır (Calvert vd., 2017, s. 126). İlkokul ve ortaokul çağındaki çocukların oyun oynama isteği ve motivasyonu yüksektir. Oyun oynamak temel bir ihtiyaç olduğu kadar fiziksel, zihinsel, sosyal, psikomotor ve eğitsel gelişimleri için de bir zorunluluktur (Greitemeyer & Mügge, 2014, s. 578). Bu dönemde çocuklarda görülen oyun oynama ihtiyacı ve günümüzde hızla artan dijital oyunlar, kontrol edilmediği takdirde çocuklarda dijital oyun bağımlılığına dönüşebilmektedir (Jang vd., 2019, s. 439).

Bu bilgiler ışığında internette yer alan sanal oyunların, özellikle erken yaşlarda oynanmaları durumunda çocukların zihinsel, kültürel ve sosyal gelişimlerine fayda sağlama potansiyeline sahip oldukları görülmektedir. Ancak bu faydanın ortaya çıkabilmesi için hangi yaşta olursa olsun bilinçli ve sağlıklı sürelerde bir kullanım gerekir. Bu kaidelerin dışındaki kullanımlar gerek çocukları gerekse yetişkinleri birçok sakıncalı duruma açık hale getirmektedir. Bu sakıncalardan olabildiğince korunmak içinse alınması gereken önemli önlemlerden biri dijital bağımlılığa karşı dikkatli olmak, kullanımın bağımlılığa dönüşmemesi için gerekenleri yapmaktır.

Bu bağlamda dijital oyun bağımlılığının engellenmesi için dikkat edilmesi gereken temel unsurun çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesi olduğuna vurgu yapılmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı hem günümüz hem de gelecek nesiller için tedbir alınması gereken bir alan haline gelmektedir. Bu kapsamda çalışmada “Çocukların dijital oyun bağımlılıkları ile sınav kaygıları arasında bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı aranmış ve elde edilen veriler ışığında değerlendirme yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç; 9-12 yaş grubundaki çocukların video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2.Araştırmanın Alt Amaçları

Temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yönelik istatistik analizleri yapılarak değerlendirmeler yapılmıştır:

- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların sınav kaygı düzeyi ile video oyun bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların video oyun bağımlılık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların video oyun bağımlılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların video oyun bağımlılık düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların video oyun bağımlılık düzeyi ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların sınav kaygı düzeyi ile doğum sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çocukların oyun bağımlılığı ve kendilerine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar olma değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Çalışma grubundaki 9-12 yaş arasındaki çocukların sınav kaygı düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada 9-12 yaş grubundaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin var olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen cevaplarla 9-12 yaş gruptaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı düzeylerinin belirlenmesi ve bu parametreler arasındaki ilişki ortaya konulacağı için dijital oyun bağımlılığın sınav kaygısını etkileyip etkilemediğinin tespit edilmesi açısından yapılan çalışma önem taşımaktadır. Ayrıca video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki bağlantıyı açıklamak üzere yapılan çalışmalar yok denecek kadar sınırlı olduğundan araştırmanın bu alanda da önemli bir yeri olduğu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla da araştırma sonuçlarının okullarda yürütülecek olan rehberlik ve danışmanlık çalışmalarına yön verici özellik taşıyacağı öngörülmektedir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma; 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Konya ili Selçuklu, Meram ve Karatay merkez ilçelerinde bulunan ortaokullarda öğrenimlerine devam eden, tipik gelişim özellikleri gösteren çocuklar ile sınırlıdır.

1.6.Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır
- Araştırmanın örneklemini oluşturan çocukların veri toplama araçlarını içten ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır
- Veri toplama araçlarının, araştırmanın temel amacını ölçecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ve elde edilen verilerin, bilimsel olarak ölçülebilen kavramlar olduğu varsayılmıştır.

1.7.Tanımlar

Oyun bağımlılığı: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5)'a göre, video oyunu bağımlılığı; farklı oyuncularla sık sık oyun oynamak için İnternet'in istikrarlı ve tekrarlayan kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Kuss, D.J., Griffiths, 2012, s. 347). Oyun bağımlılığı klinik olarak anlamlı sıkıntıya ve depresyona yol açmaktadır (Bekir ve Çelik, 2019, s. 445).

Sınav kaygısı: Bireyin normal koşullarda yapabileceği ya da başarabileceği bir sınavda bireyin kaygılarının fazla olması ve başarının düşmesine neden olacak düzeyde kaygı bozukluğu veya depresyon belirtileri yaşaması, sınav kaygısı olarak adlandırılmaktadır (Erokan, 2011, s. 776).

2.DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

2.1.Oyun Kavramı

“Oyun” kelimesi, belirlenmiş kuralları olan, kabiliyet ve zekâ geliştirici iyi zaman geçirmeyi sağlayan eğlence olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Oyun, genel olarak gerçek dünyanın dışında gerçekleşen, kendine özgü kuralları ve kesin olmayan kültürü olan eğlenceli ve keyfi bir etkinliktir (Binark vd., 2009). Oyun, herhangi bir maddi faydadan bağımsız, kazancı olmayan bir faaliyettir (Van Rooij vd., 2013, s. 216). Oyunun kendine özgü zaman ve mekân sınırları vardır ve bu sınırlar içinde değişmeyen, belirli kuralları ve metodik tarzı olan bir etkinliktir. Oyun, değişken ve ölçülebilir bir sonucu olan, farklı sonuçlara farklı değerler atanan, oyuncunun sonucu etkilemek için çaba gösterdiği, oyuncunun sonuca duygusal olarak bağlı hissettiği, kurala dayalı bir sistemdir (Torres-Rodriguez vd., 2018, s. 939).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte oyun kavramı daha da genişletilmiştir. Geleneksel oyun anlayışının yerini günümüzde yeni iletişim ortamlarından oluşan oyun anlayışı almaktadır. Oyun özgür bir eylem olarak değerlendirilmektedir ve bilinçli olarak günlük yaşamın dışındadır. Aynı zamanda ciddi bir iş olarak görülme de oyuncu için çok önemlidir ve oyuncu yoğun şekilde odaklanarak bütünüyle bu oyuna kendini kaptırır. Eylemden herhangi bir maddi kazanç, kar veya fayda beklenmemektedir (Kim vd., 2012, s. 1954) Oyunun oluşumu kendi zaman ve mekân sınırları, yerleşik kuralları ve düzeni içindedir (Kırcaburun vd., 2020, s. 275).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaygınlaşan bilgisayar oyunlarının sosyal davranışlarda öğrencilere ilham verdiği belirtilmektedir (Sykes, 2019). Aynı zamanda bazı akademik konularda öğrenmeye odaklanmalarını artıracak bir öğrenme aracı olduğu da vurgulanmaktadır (Griffiths vd., 2016). Oyun endüstrisi sektörünün son yıllarda hızla büyüdüğünü ve oyuncu sayısında giderek daha fazla artış olduğunu destekleyen araştırma sonuçları bulunmaktadır (Phan & Tan, 2017; Zeng vd., 2017). Aynı zamanda çok oyunculu çevrimiçi oyunların popülerliği de artmaktadır (Statista, 2021). Whitton tarafından yapılan bir başka araştırma, katılımcıların %63,1'inin oyunları öğrenmede olumlu motive edici bulduğunu, %28,3'ünün motive edici olmadığını, %8,6'sının ise motivasyonu düşürdüğünü göstermektedir (Altınpulluk, 2021, s. 185).

Video oyunları oynamak için dersi kesme konusunda yapılan bir araştırma, sıklıkla oyun oynayan ergenler ile nadiren oynayan ergenler arasında sosyal uyum açısından neredeyse hiçbir fark olmadığını göstermiştir (Ward, 2018, s. 11). Mmorpg oyunu olan World of Warcraft oyunu ile ilgili yapılan ve 1.200'den fazla World of Warcraft oyuncusu üzerinde yapılan bir araştırmada, gençler ve genç yetişkinlerden oluşan katılımcıların %67'si temel motivasyon olarak sosyal nedenleri sıralamışlardır. Oyuncuların büyük çoğunluğu World of Warcraft'ın kendilerine aileleri ve arkadaşlarıyla mevcut ilişkilerini sürdürme ve yeni arkadaşlıklar kurma fırsatları sağladığını belirtmiştir (Köseoğlu ve Doğan, 2023).

Video oyunları artık yeni yeni ortaya çıkan disiplinler arası oyun çalışmalarının konusu haline gelmiştir. Video oyunları insanlar için tasarlandığından onların bilişsel becerilerine ve fiziksel yeteneklerine odaklanmaktadır. Bir oyun ne kadar zengin ve karmaşık o kadar çok beceri ve yetenek gerektirir. Bu nedenle, karmaşık bir video oyunu için gerçek anlamda akıllı ve tamamen özerk bir aracı oluşturmak, insan zekasının büyük bir bölümünü kopyalamak kadar zor olabilir (Cheng & Thawonmas, 2004, s. 36).

Öte yandan video oyunları son yıllarda yapay zeka ile birlikte güncellenmiş ve detaylı oyun örnekleriyle birlikte her yaş grubunun keyif alacağı şekilde yeniden düzenlenmiştir. Genellikle her oyun bağımsız olarak tasarlanmaktadır. Bu durum tamamen sağlam bir yapay zeka yaratmayı zorlaştırmaktadır çünkü gelişimi bireysel bir oyun projesinin kapsamıyla sınırlıdır. Her video oyunu benzersiz olsa da türüne bağlı olarak birtakım konseptleri bulunmaktadır. Türler, video oyunlarını oyuncuların onlarla etkileşim biçimine ve kurallarına göre sınıflandırmak için kullanılmaktadır. Kavramsal düzeyde, aynı türdeki video oyunları genellikle aynı kavramlara dayanan benzer zorluklara sahiptir. Bu benzer zorluklar daha sonra, problem örneğine bakılmaksızın temel davranışın tanımlanabileceği ve uygulanabileceği ortak problemleri içerir (Cornillie, Thorne & Desmet, 2012, s. 243).

Video oyuncuları, bir video oyunundan edindikleri deneyimi aynı türden başka bir video oyununda zahmetsizce kullanabilmektedirler. Birinci şahıs nişancı oyunlarında deneyimi olan bir oyuncu çoğu durumda yeni bir birinci şahıs nişancı oyununda deneyimi olmayan bir oyuncudan daha iyi performans göstermektedir ve hatta yeni oyunda biraz deneyimi olan bir oyuncudan daha iyi performans gösterebilmektedir (Manero vd., 2015, s. 185).

Video oyunu bağımlılığı modern toplumda büyüyen bir sorundur (Granic, Lobel & Engels, 2014, s. 67). Masek ve diğer araştırmacılar (2017) video oyunlarını “yeni uyuşturucu” olarak adlandırmaktadırlar (s. 486). Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılında oyun bağımlılığını bir ruh sağlığı sorunu olarak kabul etmiştir (ISFE, 2019). Video oyunu bağımlılığı, kumar ve madde bağımlılığı gibi diğer bozukluklar kadar bireyin fiziksel sağlığı kadar bireyin bilişsel, dil, sosyal, duygusal ve ahlak gelişiminde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Haaranen vd., 2014, s. 153; Sormaz, 2010).

2.2. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bir maddeyi kullanmak ya da koşullu olarak bir davranışı sürekli tekrarlamak, vazgeçilmeyen bir tutkuya, alışkanlığa dönüştürme olarak tanımlanmaktadır (Topal vd., 2018). Bağımlı olma, kişide heyecanı artıran her şeydir. Bütün bağımlılıklar, çocuk ve ergenlerin akademik başarısını azaltmakta ayrıca sosyal toplumsal ilişkilerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Sussman & Unger, 2004, s. 2055).

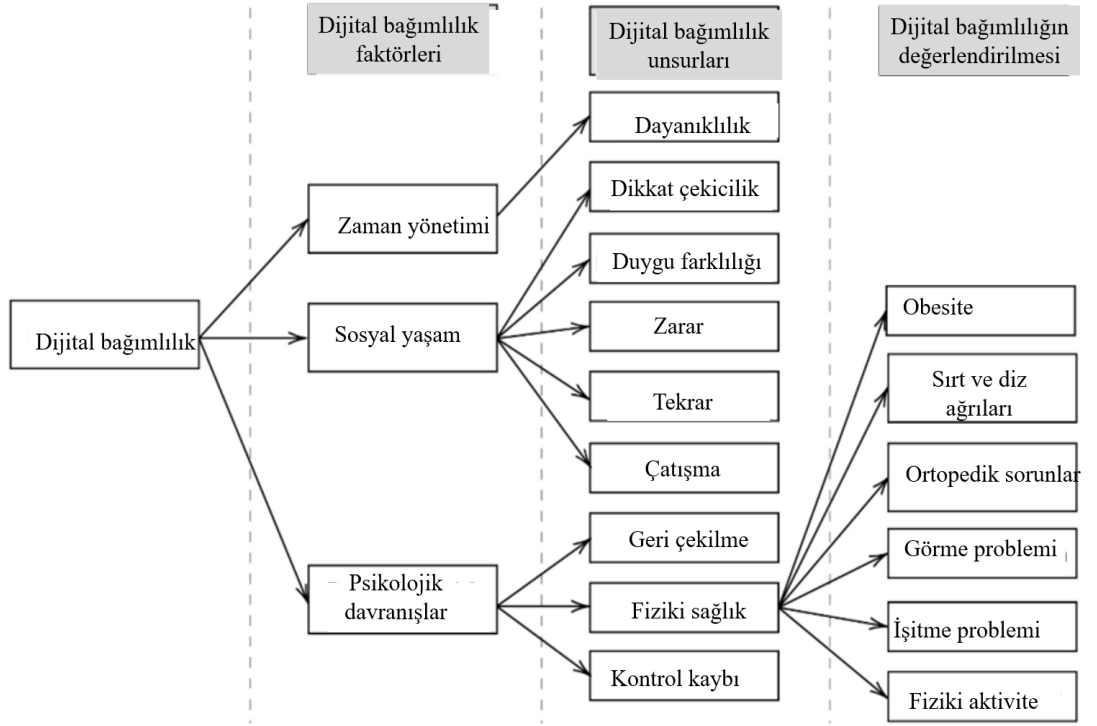
Bağımlılık; çok fazla tartışmaya konu olan bir kavramdır (Foddy & Savulescu, 2010, s. 3). Bağımlılık kavramı “aşırı derecede bağlı olmak” veya olumlu veya olumsuz etkileri olabilecek bir davranışı alışkanlıkla yapmak anlamına gelmektedir (Mathews, 2010, s. 23). Bağımlılık hakkında yapılan bazı açıklamalar aşırı güçlü dürtüler olarak çerçevelenmektedir. Günümüzde bağımlılık durumu bir hastalık gibi düşünölmeye başlamıştır (Smetaniuk, 2014, s. 42).

Bağımlılıklara ilişkin birçok kavramsallaştırma bir şekilde merkezi sinir sistemindeki dengesizlikle ilgilidir ve bu kavramsallaştırmaların tarihi 1700'lerin sonuna kadar uzanmaktadır (Johansson vd., 2010, s. 38). Son zamanlarda nörobiyolojik temelleri olan bir kavram olarak kullanılmaktadır (Hyman, 2017).

Akıllı cihazların yaygınlaşması ve teknolojinin gelişmesine paralel olarak interneti kullanan bireylerde artış görölmüştür. Teknolojik cihazların hayattaki yerinin vazgeçilmez hale gelmesi, hızlı biçimde kullanımında yaygınlık olması, teknolojik cihazların toplumun yaşam faktörlerinden olması, kullanılan cihazların patolojik ve normal sınırlarının belirlenmesinde tıbben zorlaşmaktadır. Kullanım yaygınlığı ve yaşamın bütün aşamalarında yer edinmiş olmaları sebebiyle kişilerin davranışlarının çeşitli alanlarda analiz edilmesine imkân sağlamaktadır (Kerimova, 2018).

Video oyunlarına yönelik bağımlılık konusunda yapılan araştırmalarda ergenlerin ve genç yetişkin kişilerin video oyunlarını daha uzun süre oynadığı (Wei vd., 2012, s. 93), video oyunlarını sıklıkla oynayan çocukların genellikle okuldaki dersleri kaçırdığı (Sykes, 2018, s. 219), bağımlılık semptomları olan çocukların akademik başarılarının daha düşük olduğu (Mertoğlu, 2020), daha fazla uyku sorunu bildirilmektedir (Olca Öz ve Yıldız Miniksar, 2023, s. 147).

Video bağımlısı olan oyuncular genellikle daha genç yaş grubu olmaktadır ve özgüvenleri düşük veya duygusal rahatsızlıklara sahip olabilmektedir (Sarıkaya ve Seferoğlu, 2013, s. 356). Caplan (2005), duygusal rahatsızlıkları olanların oyun bağımlılığına karşı daha savunmasız olabileceğini öne sürmüştür. Video ve dijital bağımlılığın kapsamı dijital bağımlılık faktörleri, dijital bağımlılık unsurları ve dijital bağımlılığın değerlendirilmesinden oluşan temel unsurlarla ilişkilidir. Dijital bağımlılık süreci Şekil 1’de özetlenmektedir.



Şekil 1. Dijital bağımlılık süreci (Aziz vd., 2021)

Şekil 1’de bireylerin dijital bağımlılık durumuna dönüşme sürecindeki faktörler verilmiştir. Buna göre zaman yönetimini yapamama, sosyal yaşamdan uzaklaşma, psikolojik davranışlarda değişme gibi temel değişikliklerin bulunması, dijital bağımlılık sürecindeki

en temel özellikler olarak verilmiştir. Dijital bağımlılığın düzeyini psikolojik dayanıklılık, bireyin dikkatini çeken konuların dijital ortamlarda bulunması, bireyin duygu farklılıkları olduğunda dijital görsellerden keyif alması, dijital ortamın zararlarının farkında olma durumu, dijital ortama girme sıklığı ya da tekrarı, bağımlılığa doğru ilerleyen davranışlarını fark ettiğinde bireyin geri çekilme kararının bulunup bulunmaması ve bireyin kontrol kaybına verdiği tepkiler dijital bağımlılığın unsurlarını oluşturmaktadır. Bireyin fiziki sağlığı bozulduğunda obesite, sırt ve boyun ağrıları, ortopedik sorunlar ya da duruş bozuklukları, görme problemleri, işitme yetersizlikleri, fiziki aktivitelerde azalma, uykusuzluk gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bireyde psikolojik belirtilerin görülme olasılığı da büyük oranda artmaktadır (Aziz vd., 2021, s. 996).

Video oyunlarında oyuncular kendilerinin farklı yönlerini keşfedebilirler. Diğerlerinin yanı sıra, giderek daha fazla seslerini duyurabilir ve lider rolünü üstlenme konusunda deneyim kazanabilirler. Ne yazık ki, oyuncular çevrimiçi oyunlarda yarattıkları kişiliklere bağımlı hale geldiklerinde, gerçeklik ile oyun arasındaki çizgiyi bulanıklaştırarak sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Billieux vd., 2016, s. 157).

Teknolojinin hızlı gelişimi, oyunculara gelişmiş cep telefonları, tabletler ve kişisel bilgisayarlar gibi oyunlara daha fazla erişim olanağı sağlamıştır. Video oyunlarında başarı hızlı bir şekilde elde edildiğinden, eğlenceyi deneyimleme yöntemi olarak özellikle çocuklar ve genç oyuncular için caziptir. Oyunlar bu tür duygulara dayanır, çünkü çoğu zaman bireyi memnun eder ve başarılarından doyum sağlar. Ayrıca, birçok oyunda mikrofon veya yazılı sohbetin kullanılması mümkün olup, aynı anda oyuncuların ilişki kurma ihtiyaçlarını başkalarıyla konuşarak karşılımlarına olanak tanımaktadır (Yavuz, 2018).

Bağımlılık semptomları gösteren oyuncular düzenli olarak sosyal bağlantılarda zorluk yaşamaktadırlar ve aidiyet duygusundan yoksun olduklarını hissetmektedirler. Bu eğilim, kendilerini hiçbir zaman gerçekte bir yere ait hissetmemiş olan ve büyük olasılıkla tek arkadaşlarının da oyuncular olduğu çocuklar ve gençler arasında özellikle kendilerini güçlü hissetmektedirler (Stavropoulos vd., 2013, s. 565).

Video oyunu bağımlılığının oyuncular üzerinde çeşitli duygusal, psikolojik ve nörolojik etkiler de dahil olmak üzere hem kısa hem de uzun vadeli etkileri olabilmektedir. Birkaç

çalışma, video oyunlarına bağımlı olan bireyler arasında kaygı ve depresyonun yaygın olduğunu göstermiştir (Shensa vd., 2017, s. 152). Çocuklarda fiziksel aktivite süresi ebeveynlerinin yaş dönemlerine göre daha az ve daha kısadır çünkü çocukların aktiviteleri açık havada oynamaktan daha çok iç mekana doğru yönelmiştir. Çevrimiçi oyun ve egzersiz için harcanan zaman arasında negatif bir ilişki vardır ve bu da obezite, diyabet ve koroner arter hastalığı gibi birçok tıbbi sağlık durumu için risk faktörü olan hareketsiz bir yaşam tarzına yol açmaktadır (Foti vd., 2011).

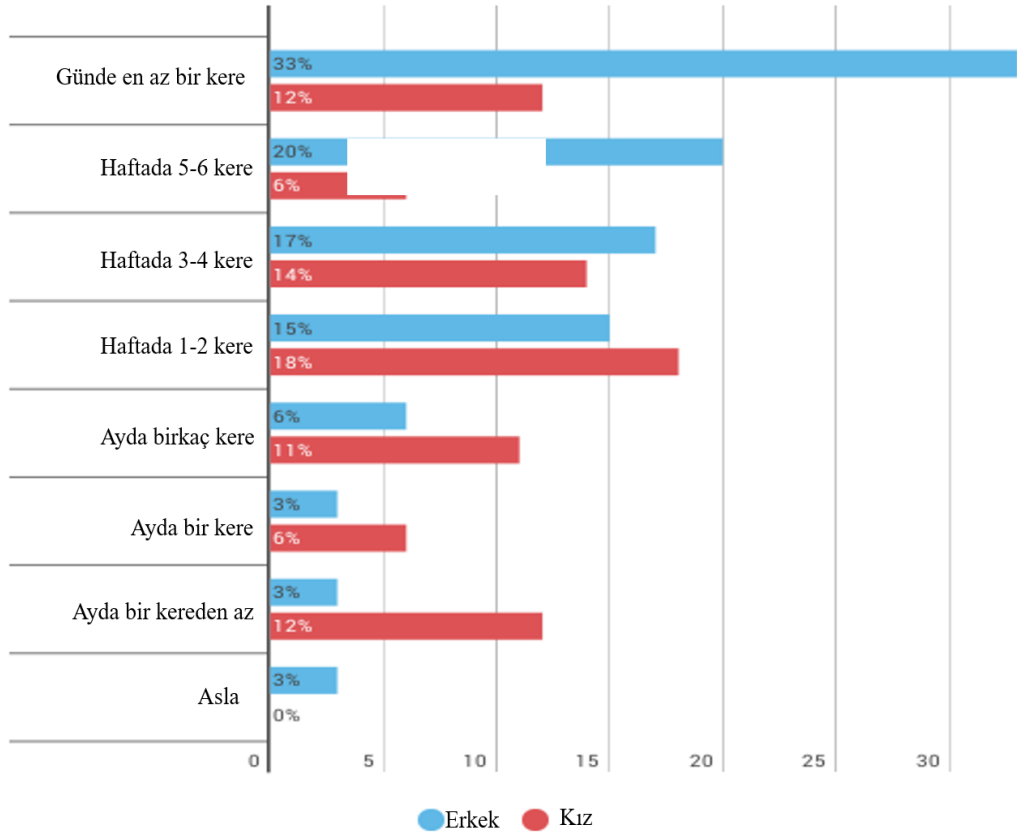
Oyun bağımlılığından kaynaklanan sorunlar o kadar ciddi hale gelmiştir ki, video oyunu bağımlılığına yönelik ilk detoks merkezi 2006 yılında Hollanda'da açılmıştır (Baranowski vd., 2011, s. 31). Bireylerin teknolojiyi kullanmaları; bir yandan statü edinme aracı olarak görülürken, öbür yandan da bireyin teknoloji kullanılmasına yönelik denetiminin kaybolmasını, teknolojiyi sınırsız ve ölçüsüz kullanmalarını ve çok sayıda bağımlılıkla ilgili problemleri kendisiyle birlikte getirmektedir. Bağımlılık kavramının kullanılmasının sebebi, olumsuzluk katmak, bir davranışı veya madde kullanımını bırakamama biçiminde ifade edilebilir. Özellikle son dönemlerde akıllı cihazlarla vakit geçirmek, aşırı yiyecek tüketmek, televizyon izlemek, bilgisayar oyunlarını oynamak, kumar oynamak ve alışveriş yapmak gibi çoğu davranış bağımlılık oluşturmaktadır (Çimen, 2018).

2.3. Video Bağımlılığının Görülme Sıklığı

Dünya çapında iki milyardan fazla insan video oyunu oynamaktadır ve bu sayının 2023 yılına kadar üç milyarı aşması beklenmektedir (Bayrakdar, 2023). Oyuncuların %3-4'ü video oyunları bağımlısıdır (Karataş, 2021, s. 195). Miezaha ve diğer araştırmacılar (2020) oyun oynama bozukluğunun küresel yaygınlığının %3,05 olduğunu belirtmişlerdir. Bu oran dünya nüfusu ile karşılaştırıldığında yaklaşık olarak 60 milyon veya daha fazla insanın oyun oynama bozukluğundan muzdarip olabileceği anlamına gelmektedir.

Genel popülasyonun %0,3'ü oyun oynama bozukluğuyla ilişkili semptomlara sahiptir (Lopez-Fernandez vd., 2019, s. 455). Dünya genelinde 8-18 yaş arası çocukların ve gençlerin %8,5'i oyun oynama bozukluğundan yakınmaktadır (Kardefelt-Winther, 2015, s. 93).

Genel video oyunu bağımlılığı istatistiklerine bakıldığında dünya çapında milyonlarca insanın oyun oynama bozukluklarından muzdarip olduğu görülebilir. Bağımlı oyuncuların tahmini rakamının 60 milyon civarında olduğu belirtilmektedir (Gülbetekin vd., 2021, 128). Video oyun bağımlılığının görülme sıklığına ilişkin veriler ülkelerde ve kültürlerde farklılık göstermektedir. Douglas Gentile (2019) 8 ila 18 yaş arasındaki çocuk ve gençlerde patolojik video oyunu kullanımı araştırması yapmıştır. Cinsiyete göre video oyun bağımlılığı görülme sıklığı Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Cinsiyete göre video oyun bağımlılığı görülme sıklığı (Gentile 2019)

Şekil 2’deki istatistiklere göre erkek çocukların günlük oyun oynama olasılıklarının çok daha yüksek olduğu ve oyundan kaçınma olasılıklarının kızlara göre çok daha az olduğu saptanmıştır. (Gentile, 2019, s. 596). Ayrıca bağımlılık tipleri içinde video oyunu bağımlılığı her yıl büyümeye devam etmektedir. 2015 yılında 1,9 milyar oyuncu bulunmaktaydı; 2021 yılında tahminen 2,81 milyar oyuncu vardır ve bu sayının 2023 yılına kadar 3 milyarı geçmesi beklenmektedir. Son on yılda dünya çapında binlerce oyuncu video oyunu bağımlılığı hikayelerini sosyal medyada paylaşmaktadır. Daha iyi olmak için birbirlerini desteklemektedirler (Erboy ve Vural, 2010, s. 39). Dijital oyunlar

kültür, yaş ve cinsiyet fark etmeksizin her yaştaki çocuk ve gençler tarafından tercih edilmektedir (Dalbudak ve Evren, 2014, s. 497). Küreselleşen dünyada internet bağımlılığının artması ve ekonomik yetersizliği bulunan bireylerde dahi dijital cihazların bulunması nedeniyle dijital bağımlılık düzeyi tüm dünya genelinde artmıştır (Decelis, Jago & Fox, 2014, s. 665).

2.4. Bağımlılık Türleri

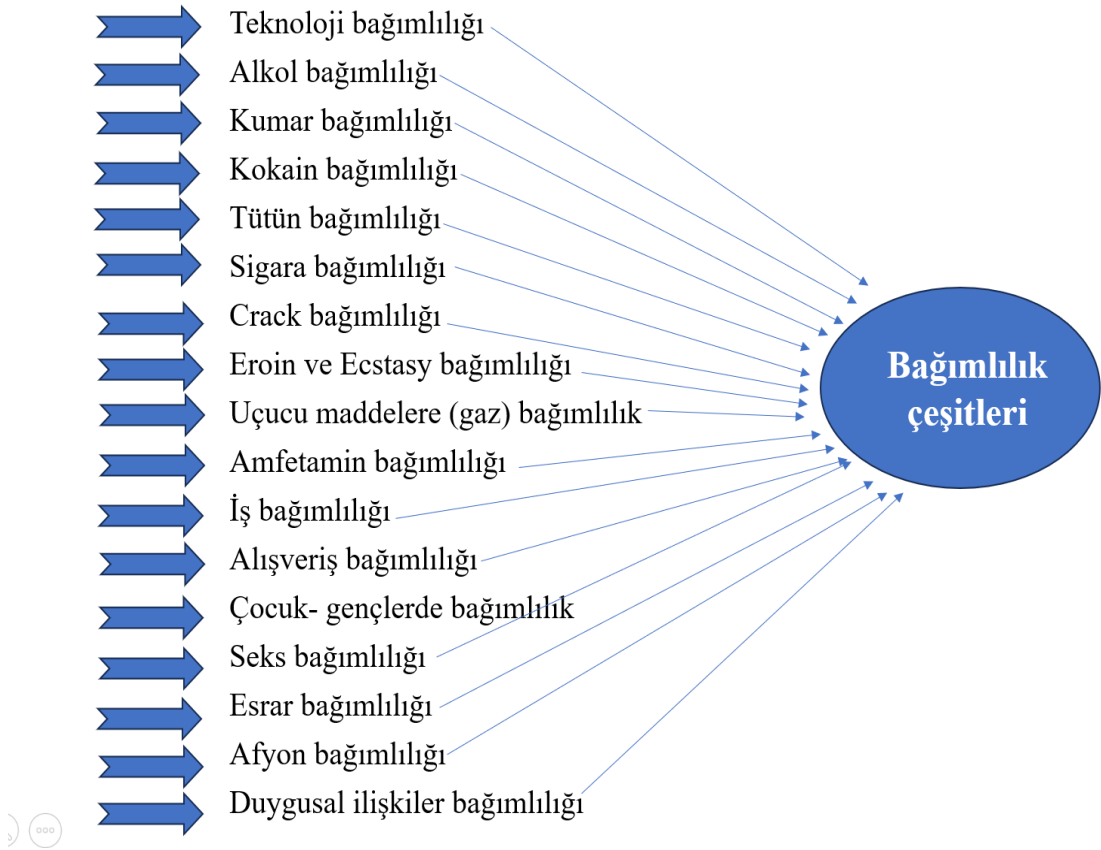
Bağımlılık türleri bireyin kullanmış olduğu madde veya bireyin eylemine göre farklı kategoride incelenmektedir. Bağımlılık tiplerinin tanımlanmasında DSM kriterler dikkate alınmaktadır. DSM-IV ile karşılaştırıldığında, DSM-5'in bağımlılıklarla ilgili bölümü, bağımlılıklara ilişkin gelişen anlayışları yansıtacak şekilde “Maddeyle İlgili Bozukluklar” yerine “Maddeyle İlgili ve Bağımlılık Yapıcı Bozukluklar” olarak değiştirilmiştir (American Psychiatric Association, 2013).

DSM-5'te bağımlılık tiplerine ilişkin dokuz madde türü listelenmektedir. Bu kategorideki bağımlılıklar alkol, kafein, esrar, halüsinojenler, inhalanlar, opioidler, sakinleştiriciler, hipnotikler ve anksiyolitikler, uyarıcılar ve tütün olarak sınıflandırılmıştır. Bu bozukluklar ayrı bölümlerde sunulmaktadır, ancak bunlar tamamen ayrı değildir çünkü aşırı alınan tüm ilaçlar beynin ödül devresini harekete geçirir ve bunların birlikte görülmesi yaygındır (Grant vd., 2014, s. 126).

DSM-5'in öncüllerinden önemli bir farkı, kumar bozukluğunun Maddeyle Bağlantılı ve Bağımlılık Yapıcı Bozukluklar bölümüne dahil edilmesidir. Kumar bozukluğu, daha önce, başka yerde sınıflandırılmayan dürtü kontrol bozuklukları bölümünde patolojik kumar oynama olarak listelenmiştir. Fenomenoloji ve biyoloji açısından madde kullanım bozukluklarıyla benzerlikler gösteren kanıtlar nedeniyle kumar bozukluğunun yeri değiştirilmiştir (Grant vd., 2010, s. 233).

Bağımlılık fiziksel ya da davranışsal olabilir ve sıklıkla birlikte görülmektedirler. Alkol ve tütün yaygın olarak kabul edilen bağımlılık türleri olmasına rağmen aslında tıbbi ve bilimsel olarak kabul edilen yüzlerce tür bağımlılık vardır. İstekler, zorlamalar, yapmadan duramama ve yaşam tarzı bozukluklarının tümü bir tür bağımlılığın varlığına işaret eder. Bir kişi alkol ya da ağır uyuşturucu maddelere bağımlı olabileceği kadar ciddi davranışlara da bağımlı olabilir. Her iki bağımlılık türünden kaynaklanan bağımlılık

yaratılan davranışlar, madde kullanım bozukluğunun getirdiği her şeyden kumar bağımlılığının tehlikelerine ve hatta sağlıksız derecede kompulsif alışveriş ve cinsel davranışlara kadar ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Ateş ve Koçak, 2018). Bağımlılık karmaşık bir durumdur. Bağımlılığın türü, bireyin haz verici duyguyla baş etmeye çalışırken olumsuz sonuçlara yol açmasına neden olan altta yatan sorunun belirlenmesi önemlidir (Boslett vd., 2019, s. 767). Bağımlılığın gelişmesiyle ortaya çıkan olumsuz etkiler arasında mali sorunlar, yıkıcı davranışlar, ilişki sorunları, aile içi çatışmalar ve bunların sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygular yer alabilir. Bağımlılığın tipleri çok farklıdır, Şekil 3’de özetlenmiştir.



Şekil 3. Bağımlılık çeşitleri (Wong & Lam, 2016)

Şekil 3’de teknoloji, alkol, kumar, kokain, tütün, sigara, crack, eroin ve ecstasy, uçucu maddeler, amfetamin, iş bağımlılığı, alışveriş, çocuk- gençlerde bağımlılık, seks bağımlılığı, esrar, afyon, duygusal ilişkiler bağımlılığı gibi farklı bağımlılık türleri sıralanmaktadır.

Bazı kaynaklarda bağımlılık tipleri fiziki ve davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılmaktadır. Davranışsal (eylemsel) bağımlılık; tıbbi madde içermeyen bağımlılık olarak nitelendirilmektedir. Davranışsal bağımlılık' televizyon seyretme, egzersiz yapma, internete bağlanma, oyun oynama vb. gibi bağımlılık kriterleri ortaya çıkıyorsa ilgili eylemin davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilebileceği belirtilmektedir (Grohol, 1999).

Kişi, genellikle bağımlısı olduğu eylemi sürekli düşünmekte ve bu eylemi gerçekleştirmek için çabalamaktadır. Davranışsal bağımlılıklar bilgisayar, televizyon, seks, kumar, internet, oyun vb. olarak sınıflandırılabilir (Marks, 1990). Davranışsal bağımlılık ile maddesel bağımlılığın bağımlılık belirtilerinde şiddetli arzu, yoksunlukla ortaya çıkan anksiyete gibi benzerliklerin olduğu görülmüş ve davranışsal bağımlılık ile maddesel bağımlılık arasındaki farklar bulunmaktadır (Marks, 1990). Davranışsal bağımlılıkta bireyin zihin fonksiyonu bağımlısı olduğu davranışsal rutine göre değişirken, maddesel bağımlılıkta bireyin kullanmış olduğu bir madde/kimyasal mevcuttur. Maddesel bağımlılıkta bireylerin çoklu madde bağımlılığına sıklıkla rastlanırken, davranışsal bağımlılığı olan bireylerde çoklu davranış bağımlılığı nadir görülmektedir (Maclean vd., 2021). Davranışsal bağımlılığı olan bireylerin diğer bağımlılığı olan bireylere göre kompulsif davranış ve düşüncelere daha karmaşık inanışları vardır. Davranışsal bağımlılığı olan bireylerin terapi başarısı maddesel bağımlılığı olan bireylere göre motivasyon, kabullenme ve tedaviyi tamamlama açısından daha yüksektir (Dunphy vd., 2022, s. 717).

2.5. Dijital Oyun Bağımlılığı

Teknolojideki gelişim ve değişimler günlük yaşamdaki değişimlerle birlikte oyun endüstrisinde de etkili olmuştur. Oyunun online platforma taşınmasıyla toplumsal yaşamın bütün alanları etkilenmiştir. Bireyler çevrimiçi oyunu uzun süre oynayarak günlük yaşamdaki görev ve sorumluluklarını ihmal etmeleri durumu dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Akçayır, 2013).

Literatürde dijital oyun kavramı yerine, video oyunu, bilgisayar oyunu gibi kavramların da kullanıldığı görülmektedir. Dijital oyunların genel olarak hepsinde klavye/tuş takımı, joystick, denetleyici ve giriş ekranı bulunmaktadır yalnızca giriş yapılan cihazlar oyuna ve donanıma göre değişmektedir. Bu açıdan video oyunları ve bilgisayar oyunları

kavramları birbirleri yerine kullanılabilir (Kirriemuir, 2002). Dijital oyun, bir veya birden fazla kişinin fiziksel veya çevrim içi ağ üzerinden birlikte kullanabildiği, bilgisayar veya oyun konsolu gibi elektronik platform içinde olan, bilgisayar tabanlı, metin veya görsel unsurlar üzerine inşa edilmiş eğlence yazılımı biçimidir (Frasca, 2001).

Lemmens vd. (2009), dijital oyun bağımlılığını “kişinin oyunları aşırı ve kompulsif kullanımının sonucunda bu durumun duygusal ve sosyal sorunlara sebep olmasına rağmen oyun oynamayı durduramaması” olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda ise dijital oyun bağımlılığı, oynayan kişi devamlı oyunla meşgul olduğu için devamlı oyunu düşünmesi ve oyundan kopamaması olarak belirtilmiştir (Horzum, 2011).

Bilgisayar oyunu, internet oyun ve video oyunu bağımlılıkları ile ilgili literatürde bu zamana kadar birtakım tanımlar ve çalışmalar yapılmış olup bu tanımlar birbirinin birebir aynısı olmasa da birbirine yakın tanımlar olmuştur. Ortak bir tanım olmasa da dijital oyun bağımlılığı kavramının bahsedilen kavramları içine alan bir bağımlılık türü olduğu söylenebilir (Karabulut, 2019).

Dijital oyun bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak da belirtilebilmektedir. Kişinin dijital oyun oynama isteği üzerinde kontrol sağlayamadığı düşünce, duygu, davranış şekli ve günlük hayatında dijital oyun oynamaktan kaynaklanan çeşitli bozulma ve değişimlerin yaşandığı durumdur (Berna Aktaş, 2021).

Günümüzde dijital oyun bağımlılığı tedavi olmayı gerektiren bir rahatsızlık olarak görülmemektedir. Fakat dijital oyun bağımlılığı kavramı otuz yıl kadar bir süredir bilimsel araştırma ve yazılarda yer almaktadır. Bu zamana kadar dijital oyun bağımlılığı ile ilgili genel bir tanımlama yapılamamış olsa da davranışsal bağımlılık çeşidi olarak kabul edilen dijital oyun bağımlılığı, kişinin zarar görmesine karşın, uzun süre de kontrolsüz bir şekilde oynaması olarak da tanımlanabilmektedir (Öykü Ümmühan Soyöz Semerci, 2020).

Dijital oyunlar türlerine göre çocuk ve ergenlerin dikkatini çekecek farklı şekillerde hazırlanmaktadır. Dijital oyunlar farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Dijital oyunlar oynandığı alana göre; konsol oyunları, bilgisayar oyunları, mobil oyunlar, atari oyunları; oynama şekli açısından ise çevrim içi veya çevrim dışı olarak sınıflandırmışlardır. Oyun türleri olarak ise taktik, yap boz, spor, aksiyon, macera, simülasyon ve rol yapma olarak yedi farklı kategoriye ayırmışlardır (Wong & Lam, 2016).

Gelişen oyun teknolojileri (mobil cihazlar, oyun konsolları, sanal gerçeklik vb.) sayesinde dijital oyunlar insan hayatında önemli bir yere sahiptir. 2015'ten 2022'ye kadar aktif dijital oyun oynayan bireylerin sayısı 1,99 milyardan 3,00 milyara çıkmıştır (Clement, 2022).

Dünyada yaklaşık her iki kişiden birinin birkaç yıla kadar aktif olarak dijital oyun oynayacağı belirtilmektedir (Kapidere, 2021, s. 1936). Bu durumun ortaya çıkmasının birden fazla nedeni vardır. İnsanlar yeni insanlarla tanışmak, dış dünyaya uyum sağlamak, rahatlamak, eğlenmek, problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerini geliştirmek için dijital oyunlar oynamaktadır (Sağlam ve Topsümer, 2019, s. 485). Benzer şekilde dijital oyunlar dikkati artırabilir ve görev değiştirme becerilerini geliştirir (Cardoso-Leite vd., 2016, s. 218).

Dijital oyunlar ile ilişkili tüm bu olumlu durumlar dikkate alındığında dijital oyunların kullanımının daha da artacağı ve insan hayatında önemli bir yere sahip olacağı söylenebilir. Dijital oyunların kullanımının yaygınlaşması, bu kullanımın gelecekte artacağı öngörüsü ve bireylerin bu oyunlara ilişkin olumlu düşünceleri dijital oyun bağımlılığını akıllara getirmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireylerin kontrolsüz, aşırı (uzun) dijital oyun oynaması, oynama dürtüsünü durduramaması, oyunu günlük gerçek hayatla bütünleştirememesi, aşırı stres nedeniyle sorumluluklarını yerine getirecek zamanı bulamaması sonucu olarak tanımlanmaktadır. Oyun oynama, gerçek hayat yerine oyun oynamayı tercih etme ve bu olumsuz davranışlar, günlük yaşamdaki sorunları çözememe ve saldırgan davranışlardır (Lemmens vd., 2009, s. 78).

Dijital oyunlar ile ilişkili olumlu durumların aksine dijital oyun bağımlılığı olan bireyler, dijital oyunların neden olduğu olumsuz durumlar yaşayabilmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) kitabında bu olgunun "İnternet Oyun Bozukluğu" olarak yer aldığı görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.5.1. Dijital Bağımlılığın Belirtileri

Bağımlılık her insanda farklı şekilde kendini gösterir ve bağımlılık belirtileri kişinin bağımlı olduğu şeye göre değişir. Uyuşturucu bağımlılığı vücudu, özellikle de beyni değiştirir ve gözle görülür fiziksel yan etkilere sahip olabilir. Davranışsal bağımlılık, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı veya madde bağımlılığına eşlik eden fiziksel belirtilerin

aynısını göstermez. Fiziksel olmayan bazı bağımlılık belirtileri madde kullanmak veya davranışta bulunmak için önemli miktarda zaman harcanması; davranışı kullanmayı veya davranışta bulunmayı bırakamamak; okulda, işte veya evde yükümlülüklerini yerine getirememesi; ilişki veya sosyal sorunlar; artan tolerans; sigarayı bıraktıktan sonra yoksunluk belirtileri; daha önce hoşlanılan hobilere vazgeçilmesi gibi temel belirtiler bulunmaktadır (Jackson vd., 2018, s. 32).

Bağımlılık, kişinin normal şekilde çalışabilmesi için bir şeye ihtiyaç duymasındadır ve buna genellikle artan tolerans ve uyuşturucu veya davranış artık mevcut olmadığına yoksunluk belirtileri eşlik eder. Bağımlılığa açılan bir kapıdır. Kişinin kompulsif ya da zararlı davranışlarda bulunmasına neden olmuyorsa, kişi bağımlı olmadan da bağımlı olabilir. Kendinizin veya sevdiğiniz birinin herhangi bir maddeye veya davranışa bağımlı hale geldiğini fark ederseniz, üstesinden gelinmesi daha da zor olan bağımlılık noktasına gelmemek için mümkün olan en kısa sürede yardım almanız önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün ICD-11 (International Classification of Disease - Uluslararası Hastalık Sınıflandırması) ve Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-5'inde internette oyun oynama bozukluğu, 12 ay veya daha uzun süren davranışlarla karakterize edilmektedir:

Oyun oynarken geçirilen zaman üzerinde kontrol eksikliği

Oyun oynamaya diğer ilgi alanlarına, önemli görevlere ve günlük sorumluluklara öncelik vermek

Olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynamaya devam etmek veya artan oranlarda oyun oynamak

Kişisel, aile, sosyal, iş veya okul yaşamındaki işlevsellikte anlamlı bozulma

Oyun alışkanlıklarını veya oyun oynamak için harcanan zamanı inkâr etmek veya gizlemek

Olumsuz duygulardan kaçmak için video oyunları kullanmak

Bu semptomların şiddetli olması durumunda ICD-11, tanının 12 aydan daha kısa sürede konulabileceği belirtilmektedir. ICD-11 ayrıca oyun oynama davranışının çevrimiçi veya çevrimdışı olabileceği de rapor edilmektedir (Keskin, 2019).

Bunların yanı sıra video veya internet oyunları hakkında takıntılı düşünme, diğer hobilere veya faaliyetlere olan ilginin kaybı, düşük iş performansı ve gergin ilişkiler, zayıf konsantrasyon veya motivasyon, oyun toplulukları dışında sosyal etkileşim eksikliği, anksiyete veya depresyon belirtileri, izolasyon, fiziksel sağlık ve hijyende azalma, dijital göz yorgunluğu veya tekrarlayan zorlanma yaralanmaları gibi semptomlar da dijital oyun bağımlılığında sık görülen belirtiler arasındadır (Ercengiz ve Şar, 2017, s. 183).

Bağımlılık ister fiziksel ister davranışsal olsun, kişinin yaşamının birçok bölümünü etkilemektedir. Maddelerin tekrar tekrar kullanılması veya tekrarlanan davranışlar beyinde fiziksel değişikliklere yol açarak öğrenme, karar verme, hafıza ve muhakeme bozukluklarına yol açar. Bağımlılık zamanla organ hasarına neden olur ve bulaşıcı bir hastalığa yakalanma riskini artırır. Bağımlılığın depresyona ve/veya intihara neden olduğu ve aile ve arkadaşlarla ilişkileri etkilediği bilinmektedir. Yasal sorunlar ve mali sıkıntılar da bağımlılıktan kaynaklanan yaygın sorunlardır (Çay, 2018, s. 26).

Bağımlılığın belirtileri kişiden kişiye ve kullanılan maddeye, maruz kalma süresine, bireysel özelliklere veya aktiviteye göre değişebilmektedir. Genel olarak işaretler şunları içerir:

Durduramama: İnsanlar bırakmak isteseler bile bir maddeyi kullanabilir veya zararlı bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunabilirler. Madde kullanımını veya davranışını azaltmak için birçok kez denemiş olabilirler ama başaramazlar. Ayrıca sevdiklerine bu konuda yalan söyleyebilir veya saklamaya çalışabilirler.

Artan tolerans: Zamanla, daha önce olduğu gibi aynı coşkulu etkileri hissetmek için daha fazla maddeye veya aktiviteye ihtiyaç duyabilirler.

Maddeye veya etkinliğe yoğun odaklanma: Bağımlılığı olan kişiler, madde veya etkinlikle patolojik olarak meşgul olurlar. Bağımlılık konusunu arzulamak, elde etmek ve düşünmek için giderek daha fazla zaman harcadıkça, bağımlılığın hayatlarını ele geçirdiğini hissedebilirler.

Kontrol eksikliği: Madde kullanımını veya faaliyetleri üzerinde tam kontrollerini kaybetmiş gibi hissedebilirler ve çoğu zaman kendilerini çaresiz hissedebilirler. Bağımlılıklarından ve bunun hayatlarını ne kadar etkilediğinden dolayı kendilerini sıklıkla suçlu, depresif ve/veya bunalmış hissedebilirler.

Kişisel sorunlar ve sağlık sorunları: Bağımlılık, fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, kişisel ilişkiler ve kariyer de dahil olmak üzere yaşamlarının her yönünü etkiler. Madde kullanımı veya aktivite nedeniyle işte, okulda veya evdeki sorumlulukları yerine getirmede sorunlar yaşayabilirler. Yine bağımlılıklarının üzerlerindeki zararlı etkilerini bilmelerine rağmen duramazlar.

Yoksunluk: Bağımlılığı olan kişiler, kullanmayı bıraktıklarında duygusal ve fiziksel yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Fiziksel belirtiler arasında titreme, terleme veya kusma yer alır. Ayrıca endişeli veya sinirli olabilirler (Akçayır, 2013).

2.5.2. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Sürekli dijital oyun oynamanın dijital oyun bağımlılığına dönüşmesinin nedenleri farklıdır. Çocuklarda dijital oyun bağımlılığının en önemli nedenlerinden biri yaşadığı çevredeki huzursuzluklar, başarısız olduğu konuları aşmamak veya kazanacağı başarılarının yetersiz olmasıdır. Bireyler genellikle herhangi bir çaba göstermeden hayatı kolay yollardan kazançlar sağlamak isterler. Bunun sonucunda ise özellikle çocuklar hayatla başa çıkmadıklarında psikolojik hastalıklarla ve moral bozukluğu ile birlikte dijital oyun dünyası kendilerine daha cazip gelir (Seda Yalçın, 2019).

Bireyler bazen sorun yaşadıklarında başka bir dünyada yaşamayı istemektedirler. Bu vaziyet, özellikle çocuklarda ailede yaşanan baskı ve problemler sonucunda dijital oyuna daha çok bağlanmayla başlayabilmektedir (Camilleri & Camilleri, 2019). Sosyal anlamda yetersizlik, aile ile yaşanan problemler ve yalnızlık gibi sebeplerden dolayı da çocuklarda dijital oyun bağımlılıklarının meydana gelebildiği söylenebilmektedir. Yaşamından memnun olmayan bireylerde de dijital oyunlara dahil olma ihtimali daha yüksektir (Akkaş, 2020).

Dijital oyunlarda bulunan pek çok özellik, çocuklarda ve gençlerde dijital oyun bağımlılığının artmasına neden olmaktadır. Oyun içi etkileşim yapılabilmesi ve oyun sırasında uzakta da olsa oyuncuların birbirleriyle etkileşim kurabilmesi nedeniyle sosyalleşme imkanı, oyunun gerçekçi kurgusu, oyunda yer alan ödüller, oyunun sınırsız olması ve oyun kazanıldığında keyif veren başarıma duygusu, dijital oyun oynayan bireylerde bağımlılık oluşma riskini artırmaktadır (King ve Delfabbro, 2019, s. 59).

Dijital oyun bağımlılığını oluşturan ve aynı zamanda bağımlılık geliştikten sonra davranışlardaki yoğunluğun artmasına neden olan bazı risk faktörleri vardır. Oyun bağımlılığını artıran risk faktörleri Şekil 4’de özetlenmiştir.



Şekil 4. Oyun bağımlılığını artıran risk faktörleri (Torres-Rodriguez vd., 2018)

Şekil 4’de oyun bağımlılığını oluşturan biyolojik faktörler (bağımlılığa yatkınlık, nörotransmitter eksikliği, depresyon ya da kaygı bozukluğu gibi psikiyatrik tanılar); kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, düşük benlik algısı, özkontrol eksikliği, heyecan arayışının yüksek düzeyde olması); stres faktörleri (yoğun üzüntü, yaşamsal bazı krizler, önemli yaşam değişiklikleri nedeniyle dijital heyecan arayışı); yapısal faktörler (oyunla ilgili rekabetçi olma ve kazanmanın verdiği keyif gibi özellikler) oyun bağımlılığı oluşma riskini artırmaktadır (Torres-Rodriguez vd., 2018, s. 939).

Dijital oyun bağımlılığının gelişmesine yol açan önemli faktörler vardır. Oyun bağımlılığının nedenleri; bağımlılık yaratan oyun tasarımı, güçlü bir kaçış arzusu, sosyal onay ihtiyacı ve altta yatan zihinsel sağlık sorunlarıdır. Oyun bağımlılığının temel nedenleri biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenler ile açıklanmaktadır:

Biyolojik faktörler: Video oyunları bağımlılık yaratacak şekilde tasarlanmıştır ve oyuncular için sürükleyici deneyimler yaratmayı amaçlamaktadır. Bu güçlü düzeydeki içine dalma, beyinde yüksek miktarda dopamin üretilmesine neden olur ve beynin oyun oynamayı zevkli bir deneyimle ilişkilendirmesini sağlar. Kişi daha sonra aynı zevkli aktiviteyi tekrar tekrar aramak için güçlü bir istek geliştirir (Cardoso-Leite vd., 2016, s. 219).

Psikolojik faktörler: Kompulsif oyun oynamanın ardındaki psikolojik nedenler, kaçış arzusu ve altta yatan zihinsel sağlık bozukluklarıdır. Bir kişi, video oyunlarını gerçek hayattaki sorunlardan kaçmak amacıyla tüketebilir; çünkü oyun, dikkat dağıtıcı ve kaçınmacı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir. Kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkları olan kişiler de oyunları olumsuz duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak kullanma eğilimindedir (Shensa vd., 2017, s. 152).

Sosyal faktörler: Anlık memnuniyet ve sosyal onay ihtiyacını içerir. Video oyunları, gerçek hayatta elde edilmesi daha zor olabilecek anlık tatmin ve geri bildirim sunar. Sonuç olarak insanlar oyun oynamayı bir özgüven ve sosyal tatmin kaynağı olarak tercih edebilirler. Video oyunlarındaki sosyal etkileşimler de sorunlu oyun oynamaya katkıda bulunur çünkü oyuncunun sanal dünyada hissettiği aidiyet duygusu, onu etkinlik içinde sosyal bağlantılar aramaya motive eder (Lemmens vd., 2009, s. 78).

2.6. Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler

Dijital oyunlara ait olan bazı özellikler, oyunculara hissettirdikleri bazı duygular sebebiyle oyuncuların hem daha fazla bağımlılık geliştirmelerine hem de oyun başında daha uzun vakit geçirmelerine sebep olan etkenler olarak görülmektedir. Yee (2006), dijital oyunlarda oyuncuları motive eden etkenleri “Başarı”, “Sosyal” ve “Oyuna Dalma” şeklinde sınıflandırmıştır (Young, 2009, s. 356).

Başarı bileşeni:

- Yükselme/ilerleme: Güç kazanma, hızla ilerleme ve oyun içi zenginlik veya statü sembolleri biriktirme arzusu.
- Mekanik: Oyundaki karakterini en uygun hale getirmek için oyunun temel kurallarını ve sistemini analiz edebilme isteği.

- Rekabet: Başkalarıyla rekabet etme ve onlara meydan okuma arzusu.

Sosyal bileşen:

- Sosyalleşme: Diğer oyuncularla sohbet etmeye ve onlara yardım etmeye ilgi duymak.
- İlişki: Başkalarıyla uzun vadeli anlamlı ilişki kurma arzusu.
- Takım çalışması: Bir takım çalışmasının parçası olmaktan memnuniyet duyma.

Oyuna dalma bileşeni:

- Keşif: Diğer oyuncuların çoğunun bilmediği şeyleri bilme veya bulma.
- Rol oynama: Geçmiş hikayesi olan bir karakter yaratmak ve doğaçlama bir hikaye oluşturmak için diğer oyuncularla etkileşim kurmak.
- Özelleştirme: Karakterin görünümünü özelleştirmekle ilgilenmek.
- Kaçış: Gerçek hayattaki problemler hakkında düşünmekten kaçmak için çevrim içi ortamı kullanmak.

2.7. Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Yönleri

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte hayatımızın önemli bir unsuru haline gelen bilişim teknolojileri sayesinde, yaygın ve hızlı tüketime bağlı olarak dijital oyunların gelişimi de oldukça büyük bir artış göstermiştir. Bunun sonucunda insan hayatında yoğunluğu ya da önemi değişen birçok diğer değişken için olduğu gibi bilgisayar kullanımı konusundaki hususlara ilişkin dikkat de artmıştır. Dijital oyunların hem olumsuz hem de olumlu etkileri vardır. Çalışmalar, dijital oyunların yeme bozukluğuyla ilgili bazı sorunları (davranışsal, fiziksel veya psikolojik) iyileştirmede bazı faydalarını göstermiştir (Doğan-Keskin ve Aral, 2022, s. 544).

Dijital oyun müdahalelerinin ruhsal hastalıklara bağlı belirtilerin azaltılmasında faydalı olabileceği öne sürülmektedir (Lau vd., 2017). Bazı çalışmalar dijital oyunların ergenlerin psikolojik değerlendirilmesinde ve terapi süreci ve tedavisinde kullanılabileceğini göstermiştir (Eichenberg ve Schott, 2017; Townsend vd. 2022; Zayeni vd., 2020). Dijital oyunlardan dilin geliştirilmesinde yararlanılabilir. Aynı zamanda dijital oyunların akademik becerilerin arttırılmasında da faydaları vardır. Dijital araçlarla (oyunlar,

alıştırmalar) çalışmak kelime bilgisini geliştirmiştir (VandenBos, 2015, s. 38). Dijital oyunların bazı faydaları olmasına rağmen, oyun bağımlılığı gibi bazı riskleri önlemek için dijital oyunların tasarlanması oldukça zordur (Tang vd., 2022) ve bağımlılık dijital oyunların en önemli olumsuz etkilerinden biridir.

Tablo 1. Dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileri

Olumlu etkiler	Olumsuz etkiler
Aksiyon oyunları çeşitli görsel-mekansal becerileri geliştirir	Şiddet içeren oyunlar saldırgan düşünceleri, duyguları ve saldırganlık davranışlarını artırır
Eğitsel oyunlar belirli bilgi ve becerileri başarıyla öğretir	Şiddet içeren oyunlar oyuncuları şiddete karşı duyarsızlaştırır, empatiyi ve yardım etmeyi azaltır
Aşırı oyun oynama fiziksel aktivite seviyelerini artırabilir	Video oyunu oynamanın okul performansıyla olumsuz ilişkisi vardır
Olumlu sosyal oyunlar empatiyi artırır	Video oyunlarına aşırı odaklanmak dikkat sorunlarını şiddetlendirebilir
Prososyal oyunlar saldırganlığı azaltabilir	Görünen o ki bazı oyuncular video oyunlarına bağımlı hale gelebilir

İnternette aşırı oyun oynama ve bağımlılık durumu; beynin ödül sistemindeki yapısal ve işlevsel değişiklikleri ile ilişkilidir. Davranış sorunları olan veya agresif kişilikleri olan çocukların duygusal gelişimleri üzerinde video oyunları olumsuz etki yaratabilir. Oyun oynamak, dopamin de dahil olmak üzere hormonların salınmasına neden olur, aynı zamanda evdeki ve okuldaki davranışlarda ek sorunlara neden olabilir.

Oyun bağımlılığı, yaşamdaki önemli sorumluluklar, kişisel ilişkiler ve yaşam ilgileri ile ilişkili olarak bireyin yaşamına egemen olacak ölçüde oyun oynamaya yönelik sağlıksız bir takıntıya dönüşebilmektedir. Oyun bağımlıları, fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde ciddi sonuçlara yol açmasına rağmen kendilerini oyun oynamayı bırakamayabilirler. Bu durum bireyin fiziksel sağlığın yanı sıra bireyin yaşam kalitesini düşürecek düzeyde aşırı olabilmektedir (Price, 2011, s. 38).

Aşırı oyun oynama psikolojik sağlık, davranışsal problemler, fiziksel sağlık ve işlevsel problemlerde bazı problemler oluşmasına ve böylece sağlığın bozulmasına neden olabilecek bazı sağlık sorunlarının temelini oluşturabilir. Aşırı oyun oynama ve dijital oyun bağımlılığının sağlık üzerindeki etkileri Şekil 5’de özetlenmiştir.



Şekil 5. Aşırı oyun oynama ve dijital oyun bağımlılığının sağlık üzerindeki etkileri
 (Lee, Lee & Choo, 2016)

Şekil 5’de depresyon, kaygı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, bağımlılık gibi psikolojik sağlık sorunları; şiddet, suça eğilim, kaza ve yaralanmalarda artış, çevrim içi riskli davranışlarda artış gibi davranışsal problemler; görme sorunları, uyku problemleri, iskelet ve duruş bozuklukları, ani ölümler gibi fiziksel sağlık sorunları; aynı zamanda bilişsel işlevsellikte sorunlar, ailesel ve sosyal problemler, akademik problemler, iş ya da kariyerle ilişkili problemlerde artış gibi işlevsel sorunlar aşırı oyun bağımlılığında artan önemli durumlardır (Lee, Lee & Choo, 2016, s. 482).

2.8.İlkokul Dönemindeki Çocukların Gelişimi ve Oyun Bağımlılığı

Gelişim nöbetleşe devam eden, belirli aşamalar halinde gerçekleşen, sürekli ve bütünsel bir süreçtir (Aydoğan vd., 2015). Gelişim genel olarak yaşa bağlı dönemler halinde incelenir. Çocukların 0-6 yaş dönemi okul öncesi dönem olarak ele alınırken 6-12 yaş dönemi okul çağı veya ilkökul dönemi olarak ele alınmaktadır. Bireyin gelişimi bir bütün olarak ele alınsa da gelişimi fiziksel/bedensel, psikomotor, duygusal, dilsel, bilişsel, sosyal gelişim ve kişilik gelişimi gibi alanlara göre incelemek, bireyi tanımayı kolaylaştırabilir. İlkokul dönemindeki çocukların bedensel gelişimleri incelendiğinde, bu

dönemdeki çocukların fiziksel büyümelerinin erken çocukluk dönemine oranla daha yavaş olarak devam ettiği görülmektedir (Yalçın, 2010, s. 47).

İlkokul dönemi çocuklarının önceki dönemlerdeki öğrendikleri kelime sayısının zenginleşmesi ve bu dönemde dili daha kapsamlı kullanmaya başlarlar. Bu dönemde çocukların okuma-yazma becerilerini kazanmalarıyla birlikte gramer yapıları da değişiklik göstermektedir (Aral ve Baran, 2011, s. 18). Bu değişim çocukların konuşma, duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olumlu yönde yansımaktadır. Çocuklar, akran ilişkilerinde bu gelişimi tam anlamıyla yansıtamazlar da dil bilgisine hakimlerdir (Aydoğan vd., 2015, s. 48). İlkokul döneminde çocukların kavramsal ve soyut düşünebilme becerilerinin gelişmesi önceki çocukluk dönemlerinde belirgin olarak yansıttığı düşsel, animistik ve dürtülere bağlı düşünce yapısı artık daha gerçekçi bir yapıya bürünür. Bu dönemde duygusal tepkiler değişerek ve içsel gereksinimlere bağlılıktan çıkarak daha toplumsal ve gerçekçi bir nitelik kazanır. Artık önceki dönemlerdeki çocuksu davranışlar nispeten daha denetimlidir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, 17). Okul dönemi çocukları bu dönemde kimliklerini keşfetmeye ve yapısal kimliklerini oluşturmaya çalışmaktadır. Bu nedenle de sürekli olarak yeni şeyler öğrenmek, denemek, becerilerini geliştirmek ve üstünlük kurma çabasıdadır (Koç, 2008, 37). Bu yeni beceriler onların mevcut ilişkilerini yönlendirmekte ve yeni oluşacak ilişkilere temel hazırlamaktadırlar (Yalçın, 2010, s. 51).

Oyun, yalnızca bir eğlence aracı olarak değil; çocuğun tüm gelişim alanlarına etki eden etkinlikler bütünü olarak görülebilir. Çocuğun hem kendini hem çevresini keşfetmesi, yetilerini fark etmesi oyun ile başlamaktadır. Oyun, bireyin dil, motor, sosyal ve duygusal becerilerine ve zekâ gelişimine katkıda bulunarak kendini anlamasında ve anlatmasında önemli rol oynamaktadır (Egemen vd., 2004, s. 28). Oyunun, kişilik gelişiminde önemli katkılarının olduğu savunulabilir. Çocuk, oyun sırasında tekrar eden girişimlerde bulunarak kararlı olma ve yılmama duygularını kazanmaktadır. Sırrı, çocuğun oyun sırasında gülüp eğlendiğini ve davranışlar kazandığını belirtir. İlgiler de oyun yoluyla keşfedilmekte ve geliştirilmektedir. İlgilerinin farkında olan birey geleceği için daha doğru kararlar verebilmektedir (Sarıkaya, 2008, s. 92). Oyunun, çocuğun psikolojik iyi oluşuna da katkı sağladığı söylenebilir. Şahin (2016) çocuğun ruh sağlığı için oyunun önem taşıdığını belirtmektedir. Çocuğun oyun oynaması engellendiğinde çocukta psikolojik, sosyal vb. alanlarda problemler ortaya çıkmaktadır. Oyun sırasında yapılan

duygusal paylaşımlar, gelecek toplumun ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır (Koçyiğit vd., 2007, s. 35). Oyun, çocuğun fiziksel gelişimi için de önemlidir. Fiziksel aktivite her birey için önem taşırken gelişmekte olan çocuklar için ayrı öneme sahip olduğu söylenebilir. Bisiklete binmek, ip atlamak, tırmanmak, koşmak gibi harekete dayalı oyunusal faaliyetler fiziksel gelişime katkıda bulunmaktadır. Oyun sayesinde birey ince ve kaba motor becerilerini geliştirmekte, kas-iskelet, dolaşım, solunum ve sinir sistemlerinin gelişimini desteklemektedir (Selçuk, 2019, s. 49). Çocuğun, oyun oynarken zihinsel yetilerini açığa çıkardığı, aynı zamanda oyun sırasındaki deneyimleriyle de zihinsel gelişimine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Çocukta oyun oynamayla meşgul olma, video oyunlarını ruh halini değiştirmek için kullanma, daha sık oyun oynama ihtiyacı hissetme gibi bağımlılık belirtileri ve oyun oynamayı bıraktığında anksiyete, depresyon, motivasyon kaybı, can sıkıntısı gibi yoksunluk belirtileri görülmeye başladığında oyun bağımlılığı semptomları gösterdiği söylenebilir. Oyun bir bağımlılık haline geldiğinde çocuklar arkadaşlarından ve sevdiklerinden daha fazla izole olurlar, ruh halleri bozulabilir, belki saldırgan olabilirler, okulda pek iyi performans gösteremeyebilirler, arkadaşlarını çevrimdışı görmeyi bırakabilirler ve hayatları oyun etrafında dönmeye başlayabilir (Akkaş, 2020, s. 12; Ateş ve Koçak, 2018, s. 39).

İlkokul dönemindeki çocuklarda video oyunu bağımlılığının yaygın belirtileri arasında oyun oynamayla meşgul olma, hoşgörünün gelişmesi, oyun üzerinde kontrol eksikliği, kontrol kaybı, yalan söyleme, ilişkilerin kaybı, kariyer ve eğitim fırsatlarının kaybı ve diğer hobilere ilgi eksikliği sayılabilir (Çimen, 2018, s. 1432). Bu durumun ebeveynler için yarattığı sorun, sağlıklı coşku ve zevkinin klinik bir bozuklukla karıştırabilmesidir. Diğer ruh sağlığı sorunlarını önemsizleştirmemek için bu belirtilerin ebeveynler tarafından anlaşılması önemlidir (Baysak vd., 2016, s. 23). Bununla birlikte, yemek zamanı gibi rutinlerin bozulabildiği durumlarda oyun oynamayı bırakmayan çocuklarda ebeveynin sınır koyması gerekmektedir ve ilkökul dönemi gibi alışkanlıkların kalıcı hale gelebildiği zaman dilimlerinde ebeveynlerin sınır koyması önemlidir. Ebeveynlerin sadece bu davranışı sergileyen çocuğa odaklanmaması gereklidir. Bunu çözenin en iyi yolu, ebeveynlerin çocuklarının oyun dünyasında bulunmasıdır (Foddy & Savulescu, 2010, s. 16).

3.SINAV KAYGISI

3.1.Kaygı Kavramı

Günümüzde kaygı çok yaygınlaşmıştır çünkü sosyal çevre sürekli değişmektedir ve modern yaşamın hızı artmaktadır. Tüm dünyada kaygı yaşayan çok sayıda insan olduğuna ve bu sayının giderek arttığına ilişkin araştırma sonuçları vardır (Cassady & Johnson, 2002, s. 271). Kaygı, gerginlik duyguları, endişeli düşünceler ve artan kan basıncı gibi fiziksel değişikliklerle karakterize edilen bir duygudur (Erokan, 2011, s. 778).

Anksiyete bozukluğu olan kişiler genellikle tekrarlayan müdahaleci düşüncelere veya endişelere sahiptir. Bazı durumlardan endişe duyarak kaçınabilirler. Ayrıca terleme, titreme, baş dönmesi veya hızlı kalp atışı gibi fiziksel belirtiler de gösterebilirler. Bu yaşanan semptomlar her bireyde farklı düzeylerde görülebilmektedir ve her bireyin yaşamını farklı düzeyde etkileyebilmektedir (Hoffman & Mathew, 2008, s. 249).

Kaygı, korku ile aynı şey değildir ancak sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılırlar. Kaygı, genel olarak yaygın bir tehdide odaklanan geleceğe yönelik, uzun etkili bir tepki olarak kabul edilirken, korku, açıkça tanımlanabilir ve spesifik bir tehdide karşı uygun, şimdiki zamana yönelik ve kısa ömürlü bir tepkidir (Julian, 2011, s. 468).

Genel kaygı bozuklukları 6,8 milyon yetişkini etkilemesine rağmen yalnızca %43,2'si tedavi görmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Yaygın anksiyete bozukluğundan kadınların etkilenme olasılığı erkeklere göre iki kat daha fazladır ve bu tür kaygı bozuklukları sıklıkla majör depresyonla birlikte ortaya çıkmaktadır (Julian, 2011, s. 469). Panik Bozukluğu ile karakterize olan kaygı bozuklukları değerlendirildiğinde, bu sorunla ilişkili olan parkinson hastalığı 6 milyon yetişkini veya dünya nüfusunun %2,7'sini etkilemektedir. Panik bozukluklarında kadınların etkilenme olasılığı erkeklere göre iki kat daha fazladır (Kring, Johnson & Davison, 2012, s. 41). Sosyal kaygı bozukluğu günümüzde gittikçe artmaktadır. sosyal kaygı bozuklukları 15 milyon yetişkini veya dünya nüfusunun %7,1'ini etkilemektedir. Erkekler ve kadınlar arasında eşit derecede yaygındır ve genellikle 13 yaş civarında başlamaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin %36'sı, yardım aramadan önce 10 yıl veya daha uzun süre boyunca semptomlar yaşadıklarını bildirmektedir (Pozzi, Frustaci & Tedeschi, 2015). Spesifik fobilere bağlı kaygı bozuklukları genellikle farklı oranlarda

görülmektedir. Spesifik fobiler 19,3 milyon yetişkini veya nüfusun %9,1'ini etkilemektedir. Kadınların etkilenme spesifik fobi nedeniyle kaygı bozukluğu yaşama olasılığı erkeklere göre iki kat daha fazladır. Belirtiler genellikle çocuklukta başlar; ortalama başlangıç yaşı 7 yaştır (Anxiety Centre, 2019). Aynı zamanda obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyonla birlikte ve bazı durumlarda aynı anda her iki semptomları yaşayabileceği anksiyete bozukluklarıyla da yakından ilişkilidir (Pritchard, 2009, s. 36).

Stres ve kaygı kavramları bir arada kullanılsa da aralarında ufak kavram ayrımı bulunmaktadır. Herkes zaman zaman stres ve kaygı yaşamaktadır. Aralarındaki fark, stresin bir durumdaki tehde verilen bir tepki olmasıdır. Kaygı ise strese verilen bir tepkidir (Anxiety Centre, 2019)

Kaygı birçok durumda ortaya çıkabilmektedir, bazen hafif belirtilerle süreç ilerlemekte ve kısa sürede kaybolmaktadır. Bazı durumlarda ise kaygı semptomları kalıcı ve travmatik şekilde uzun sürebilmektedir. Kaygı bazı durumlarda o kadar şiddetli hale gelmektedir ki bedensel ve zihinsel işlev bozukluklarına neden olabilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksem & Schweizer, 2010, s. 218). Tıp alanında hastaların hastalık nedeniyle kaygı yaşama olasılıkları daha yüksektir ve bu bazen hasta sonuçlarını etkileyebilir (Perkin, 2001).

Ara sıra kaygı yaşamak yaşamın normal bir parçasıdır. Ancak anksiyete bozukluğu olan kişiler sıklıkla günlük durumlara karşı yoğun, aşırı ve sürekli endişe ve korku yaşarlar. Çoğu zaman, anksiyete bozuklukları, birkaç dakika içinde doruğa ulaşan (panik ataklar) tekrarlayan ani yoğun anksiyete ve korku ya da dehşet duygularını içerir. Bu kaygı ve panik duyguları günlük faaliyetleri olumsuz etkiler, kontrol edilmesi zordur, gerçek tehlikeyle orantısızdır ve uzun sürebilir. Bu duyguları önlemek için mekân veya durumlardan uzak durabilirsiniz. Belirtiler çocukluk veya ergenlik döneminde başlayıp yetişkinliğe kadar devam edebilir. Anksiyete bozuklukları yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), spesifik fobiler ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu yer alır. Birden fazla kaygı bozukluğu olabilir. Bazen kaygı tedavi gerektiren tıbbi bir durumdan kaynaklanır (Şahin, 2019, s. 148).

Anksiyete bozukluklarının ana belirtisi aşırı korku veya endişedir. Anksiyete bozuklukları nefes almayı, uyumayı, hareketsiz kalmayı ve konsantre olmayı da

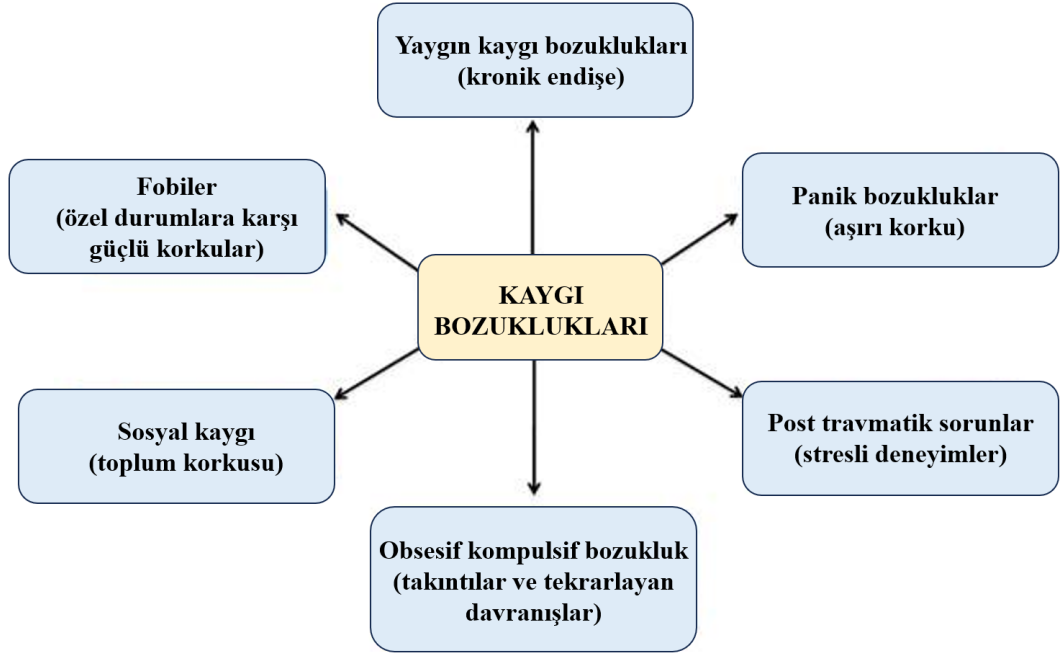
zorlaştırabilir. Spesifik semptomlar sahip olunan kaygı bozukluğunun türüne bağlıdır (Anxiety Centre, 2019). Anksiyete problemlerinin çeşidi hangisi olursa olsun genel olarak anksiyete durumunda benzer semptomlar görülmektedir. Yaygın semptomlar panik, korku ve huzursuzluk, panik, kıyamet veya tehlike duyguları, uyku sorunları, sakin ve hareketsiz kalamamak, eller veya ayaklar soğuk, terli, uyuşmuş veya karıncalanması, nefes darlığı, normalden daha hızlı ve hızlı nefes alma (hiperventilasyon), kalp çarpıntısı, kuru ağız, mide bulantısı, gergin kaslar, baş dönmesi, bir problem hakkında tekrar tekrar düşünmek ve duramamak (ruminasyon), konsantre olamama, korkulan nesnelere veya yerlerden yoğun veya takıntılı bir şekilde kaçınmak gibi belirtiler yaygın görülen semptomlardır (Hanımoğlu ve İnanç, 2011, s. 354; Koruklu vd., 2006, s. 13).

Yaygın anksiyete belirtileri ve semptomları genellikle gergin, huzursuz veya gergin hissetme, yaklaşan bir tehlike, panik veya kıyamet duygusuna sahip olma, artan kalp atış hızı, hızlı nefes alma (hiperventilasyon), terleme, titreme, zayıf veya yorgun hissetme, konsantre olmakta veya mevcut endişe dışında herhangi bir şeyi düşünmekte zorluk çekme, uyumakta zorluk çekme, gastrointestinal sorunlar yaşama, endişeyi kontrol etmekte zorluk yaşama, kaygıyı tetikleyen şeylerden kaçınma dürtüsüne sahip olma gibi belirtileri içermektedir (Stober & Perkin, 2004, s. 206).

Kaygı, kişinin strese karşı verdiği özel tepki olarak değerlendirilmektedir ve kaygının kökeni içseldir. Kaygı tipik olarak aslında tehdit edici olmayan durumlarda "sürekli bir endişe veya korku hissi" ile karakterize edilmektedir. Stresin aksine kaygı, endişe geçtikten sonra bile devam eder (Demirci ve Ayhan, 2016, s. 433).

3.2. Kaygı Çeşitleri

Kaygı bozuklukları çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır. İnsanların zaman zaman duygusal olarak gergin, endişeli, gergin veya korkulu hissetmeleri doğaldır. Bu duygular, beklenen tehlike ve talihsizliklere karşı eyleme hazırlamak için vücudun hayatta kalma mekanizmalarını harekete geçirmektedir. Zihinsel uyarımlar toplu olarak 'kaygı' olarak bilinmektedir ancak beyin süreçlerini ve davranışları değiştirmesiyle ya da bireyin yaşamındaki değişikliklerin düzeyiyle ilişkili olarak kaygı çeşitleri farklı tanımlamalarla ifade edilmektedir. Şekil 6'da kaygı bozukluklarının çeşitleri özetlenmiştir.



Şekil 6. Kaygı bozukluklarının çeşitleri (Dalbudak ve Evren, 2014)

Şekil 6’da yaygın kaygı bozuklukları, panik bozukluklar, posttravmatik bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluklar, sosyal kaygı bozuklukları, fobiler başlığı altında sınıflandırılan kaygı bozuklukları özetlenmiştir. Bu kaygı çeşitlerinin yanı sıra sık görülen bazı kaygı semptomları da bulunmaktadır (Dalbudak ve Evren, 2014).

Agorafobi, paniğe kapılmaya ve kendini kapana kısılmış, çaresiz veya utanmış hissetmesine neden olabilecek yerlerden veya durumlardan korkulduğunda ve sıklıkla kaçınılan bir tür kaygı bozukluğudur.

Tıbbi bir duruma bağlı kaygı bozukluğu, doğrudan fiziksel bir sağlık sorununun neden olduğu yoğun kaygı veya panik belirtilerini içerir.

Yaygın kaygı bozukluğu, etkinlikler veya olaylar, hatta sıradan, rutin konular hakkında sürekli ve aşırı kaygı ve endişeyi içermektedir. Endişe gerçek durumla orantısızdır, kontrol edilmesi zordur ve fiziksel olarak nasıl hissedildiğini etkiler. Genellikle diğer anksiyete bozuklukları veya depresyonla birlikte ortaya çıkmaktadır.

Panik bozukluğu, birkaç dakika içinde doruğa ulaşan, tekrarlayan ani yoğun kaygı, korku veya dehşet epizotlarını (panik atakları) içerir. Yaklaşan bir felaket, nefes darlığı, göğüs ağrısı veya hızlı, çarpıntılı veya çarpan bir kalp (kalp çarpıntısı) hissi yaşanabilir. Bu

panik ataklar, bunların tekrar yaşanması konusunda endişelenmeye veya meydana geldiği durumlardan kaçınmaya yol açabilir.

Seçici konuşmama (selektif mutizm); çocukların okul gibi belirli durumlarda, evde yakın aile üyeleriyle birlikte olmak gibi başka durumlarda konuşabildikleri halde bile sürekli olarak konuşamamasıdır. Bu okul, iş ve sosyal işlevselliğe müdahale edebilir.

Ayrılma kaygısı bozukluğu, çocuğun gelişim düzeyine göre aşırı düzeyde kaygı ile karakterize edilen ve ebeveynlerden veya ebeveynlik rolüne sahip diğer kişilerden ayrılmayla ilişkili bir çocukluk çağı bozukluğudur.

Sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi), utanç duygusu, öz-bilinç ve başkaları tarafından olumsuz olarak yargılanma veya olumsuz görülme endişesi nedeniyle yüksek düzeyde kaygı, korku ve sosyal durumlardan kaçınmayı içerir.

Spesifik fobiler, spesifik bir nesne veya durumla karşı karşıya kaldığınızda ortaya çıkan büyük kaygı ve bundan kaçınma arzusuyla karakterize edilir. Fobiler bazı insanlarda panik ataklara neden olur.

Maddenin yol açtığı anksiyete bozukluğu, ilaçları kötüye kullanmanın, ilaç almanın, toksik bir maddeye maruz kalmanın veya uyuşturucuyu bırakmanın doğrudan sonucu olan yoğun anksiyete veya panik semptomlarıyla karakterizedir.

Diğer tanımlanmış anksiyete bozukluğu ve belirtilmemiş anksiyete bozukluğu, diğer herhangi bir anksiyete bozukluğunun kriterlerini tam olarak karşılamayan ancak sıkıntı verici ve yıkıcı olacak kadar önemli olan anksiyete veya fobiler için kullanılan terimlerdir (Birenbaum vd., 1994; Cassady & Johnson, 2002; Dalbudak Evren, 2014; Hoffman & Mathew, 2008; Townsend vd., 2022).

3.3. Kaygı Bozukluklarının Nedenleri

Anksiyete bozukluklarının genetik nedenleri, beyin fizyolojisiyle ilişkili nedenleri, çevresel, ailesel, sosyal ya da tıbbi nedenleri bulunmaktadır. Biyolojik ve psikodinamik faktörlerle oluşan kaygı durumlarının bir bozukluk haline gelebilmesi için risk faktörleri de bulunmaktadır.

Genetik nedenler; Anksiyete bozuklukları ailelerde de görülebilir.

Beyin kimyası; Bazı araştırmalar anksiyete bozukluklarının beyindeki korku ve duyguları kontrol eden hatalı devrelerle bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir. Anksiyete bozukluklarının semptomlarının, beyindeki yüksek bilişsel merkezlerden ziyade duygusal işlem merkezinin bozulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Beynin hipokampus, amigdala, hipotalamus ve talamustan oluşan limbik sistemi duygusal süreçlerin çoğundan sorumludur (Cuijpers vd., 2014, s. 132).

Çevresel stres; Bireyin gördüğü ya da yaşadığı stresli olayları ifade eder. Genellikle anksiyete bozukluklarıyla bağlantılı yaşam olayları arasında çocuklukta istismar ve ihmal, sevilen birinin ölümü, saldırıya uğramak veya şiddet görmek yer alır.

Uyuşturucunun bırakılması veya kötüye kullanılması. Bazı anksiyete belirtilerini gizlemek veya azaltmak için bazı ilaçlar kullanılabilir. Anksiyete bozukluğu sıklıkla alkol ve madde kullanımıyla birlikte ilerler.

Tıbbi durumlar; Bazı kalp, akciğer ve tiroid rahatsızlıkları anksiyete bozukluklarına benzer semptomlara neden olabilir veya anksiyete belirtilerini daha da kötüleştirebilir. Kaygı ile ilişkili durumları ve diğer tıbbi durumları dışlamak için tam bir fizik muayene yapılması önemlidir.

Bazı nedenler aynı zamanda anksiyete bozukluğu geliştirme olasılığını da artırmaktadır. Anksiyete bozukluğunu oluşturan ya da anksiyetenin şiddet düzeyini etkileyen risk faktörleri çoğu zaman değiştirilemez, ancak aile danışmanlığı ve konuyla ilişkili deneyimli uzmanların desteğiyle bu risk faktörlerinin şiddet düzeyi azaltılabilmektedir (Wolitzky-Taylor vd., 2008, s. 1023).

Anksiyete bozuklukları için risk faktörleri şunları içerir:

Ruh sağlığı bozukluğunun geçmişi; Depresyon gibi başka bir akıl sağlığı bozukluğuna sahip olmak, anksiyete bozukluğu riskini artırır.

Çocuklukta cinsel istismar; Çocukluk dönemindeki duygusal, fiziksel ve cinsel istismar veya ihmal, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki kaygı bozukluklarıyla bağlantılıdır.

Travma; Travmatik bir olay yaşamak, panik ataklara neden olabilecek travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) riskini artırır.

Olumsuz yaşam olayları; Erken çocukluk döneminde ebeveyninizi kaybetmek gibi stresli veya olumsuz yaşam olayları anksiyete bozukluğu riskini artırır.

Ciddi hastalık veya kronik sağlık durumu; Sağlık veya sevilen birinin sağlığı hakkında sürekli endişelenmek veya hasta birine bakmak, bunalmış ve endişeli hissedilmesine neden olabilir (Kavakcı, Güler ve Çetinkaya, 2011, s. 8).

Madde bağımlılığı; Alkol ve yasadışı uyuşturucu kullanımı anksiyete bozukluğuna yakalanma olasılığını artırır. Bazı insanlar bu maddeleri anksiyete belirtilerini gizlemek veya hafifletmek için de kullanırlar.

Çocukken utangaç olmak; Çocukluk döneminde yabancı insanlardan ve yerlerden utangaçlık ve çekilme, gençlerde ve yetişkinlerde sosyal kaygı ile bağlantılıdır.

Kendine güvensiz olma; Bireyin kendisiyle ilgili olumsuz algıları sosyal kaygı bozukluğuna yol açabilir (Lanius vd., 2003, s. 206).

3.4. Sınav Kaygısı ve Nedenleri

Sınav kaygısının sebeplerini değerlendirmek amacıyla farklı modeller öne sürülmektedir. Bu modeller; bilişsel faktörler ve öğrenme stratejilerindeki yetersizlikler, olumsuz düşünce ve olumsuz bilişler, beklenti ve motivasyondur (Kavakçı vd., 2011, s. 9). Bireylerin sınava girerken yaşayabileceği kaygı; etkili zaman yönetimi ve çalışma becerilerinden daha azına sahip olmasından kaynaklanır. Kaygı genellikle bireyin sınava girme becerilerini geliştirecek daha iyi beceriler geliştirmesiyle aşılabılır. Burada sunulan materyaller kaygıları sınav deneyiminden kaynaklanan düşüncelerden, duygulardan ve fiziksel tepkilerle ilişkilidir (Ünal, 2006). Sınav kaygısı yaşayan bireyler, sınav öncesinde ve sınav boyunca adrenalin patlaması yaşarlar. Adrenalin beynin düşünmesini engeller ve kaç/savaş tepkisini tetikler. Bu adrenalin patlamalarını nasıl kontrol edeceğini ve bunlardan nasıl kurtulacağını öğrenebilen bireylerin sınav kaygılarının düzeyi daha az olabilmektedir (Yüksel, 2014). Antunes ve diğer araştırmacılar (2005) bir dayanıklılık egzersiz programından sonra depresyon, kaygı ve yaşam kalitesi puanları konulu aptıkları araştırmada; fiziksel aktivitenin kaygının azalmasına yardımcı olabileceğine ilişkin vurgulamalar yapmışlardır.

Her birey sınav kaygısından farklı yönlerde etkilenmektedir. Yaşam tarzı, ders çalışma tarzı, psikolojik etmenler, eksik öğrenme ve bilgi ihtiyacı sınav kaygısına neden olabilecek farklı alanlardır. Bireyin zamanı verimsiz kullanması, sağlıksız beslenmesi, uykusuz kalması, yetersiz dinlenmesi yeni bilgi öğrenmesine engel olmaktadır (Yüksel,

2014). Bireyin yaşam tarzı sınav kaygısı ile ilişkili temel nedenlerden biridir, yoğun kaygı yaşayan bireyler sınav anında dikkat ve odaklanma problemi yaşamaktadırlar. Bu yoğun ve yönetmede zorluklar yaşanan kaygı kişinin bilgi ve potansiyelini kullanmasını önlemektedir ve sınav anında hata yapma olasılığını da arttırmaktadır (Gökalp, Akın ve Gönülal, 2018, s. 452).

Bireyin herhangi bir dersle ilgili yeteri kadar çalışıp, öğrenmemesi kaygıyı arttıran önemli faktörlerdendir. Ders çalışma tarzı da sınav kaygısına sebep olabilmektedir. Bireyin yetersiz çalışması, ilgisiz ve tutarız konulara çalışması, müzik dinlerken veya bir eğlence ortamında çalışması, anlamadan okuması, tekrar etmek için not tutmaması, konuyu tam olarak anlamadan konuyla alakalı soru çözmesi, ezber yapmaya çalışması sınav kaygısını arttıran etkenlerdendir (Günay vd., 2008, s. 79).

Yapılan geçmiş araştırmalarda; aile tutumları, öğrencilerin geçmiş deneyim ve inançları, derslerin yükü ile alakalı algılar ve zaman yönetimi becerilerinin sınav kaygısında etkisi olabileceği belirtilmiştir (Kavakcı vd., 2011, s. 11). Sınavdaki soruların hepsinin çözülemeyeceğine ve süre tamamlandığında cevapların yetiştirilemeyeceğine ilişkin düşünce, genellikle yoğun strese neden olmaktadır. Benzer şekilde kalabalık, gürültülü bir sınıfta sınava girildiğinde sorulara cevap verilemeyeceği yönündeki endişeler ya da otomatik düşünceler de sınav için bir kaygı nedeni olabilmektedir. Eğer birey sınav için yeterince hazırlanamadıysa ya da çalışma stratejilerinde yetersizlik hissediyorsa sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de artmaktadır. bazı bireylerin yoğun kaygıları, sınavdaki soruların anlaşılmasına da neden olabilmektedir. Eğer birey daha önceki deneyimlerinde fiziksel, davranışsal, fizyolojik herhangi bir nedenle sınavda başarısız olduysa, gireceği her sınavda bu travmasını hatırlamakta ve geçmiş olumsuz deneyimlerinin tekrarlanacağını düşünebilmektedir (Koçyiğit, s. 2023, s. 19-42).

3.5. Sınav Kaygısının Belirtileri

Sınav kaygısı aslında bir "savaş ya da kaç" reaksiyonudur. Terleme, kalp çarpıntısı ve hızlı nefes alma gibi semptomlara neden olan şey bu durumdur. Sınav kaygısı aynı zamanda karın ağrısı veya baş ağrısı gibi fizyolojik belirtiler yaşanmasına da neden olabilir. Sınav kaygısı nedeniyle ortaya çıkan belirtiler, sahip olunan kaygı bozukluğunun türüne bağlı olarak değişmektedir (Mayo-Wilson vd., 2014, s. 369).

Sınav kaygısı oluştuğunda fiziksel olarak soğuk veya terli eller, kuru ağız, kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ellerde veya ayaklarda uyuşma veya karıncalanma, kas gerginliği, nefes darlığı gibi fiziksel belirtiler oluşabilmektedir. Aynı zamanda zihinsel olarak panik, korku ve huzursuzluk hissetme, kabuslar görme, travmatik deneyimlerin tekrarlanan düşünceleri veya geriye dönüşleri, kontrol edilemeyen, takıntılı düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Benzer şekilde davranışsal belirtiler olarak hareketsiz ve sakin olamama, elleri tekrar tekrar yıkamak gibi ritüel davranışlar, uyku problemi gibi davranış değişiklikleri ortaya çıkabilmektedir (Yalçındağ ve Kâhya, 2019, s. 94). Ruh halindeki değişimler kişinin davranışlarında da değişimlere sebep olmaktadır. Bu dönemlerde kişinin iştahında değişimler, normalden daha hızlı hareket etmesi, sosyal etkinliklere fazla vakit ayırarak derse zaman ayırmaması, kendine küfretmesi, sigara ve alkol tüketimindeki artışı davranışlarındaki değişikliklerdendir (Johansson vd., 2010, s. 39).

3.6.Sınav Kaygısı ve Aile Danışmanlığı

Anksiyete bozukluğu semptomlarını azaltmak ve yönetmek için birçok tedavi vardır. Genellikle anksiyete bozukluğu olan kişiler ilaç almaktadır ve danışmanlık hizmeti almayı tercih etmektedirler. İlaç tedavisi sık tercih edilmekle birlikte ilk başlangıçta önerilen bir yaklaşım değildir (Alvarez vd., 2011, s. 592). Genel olarak anksiyete bozukluklarının tedavisinde çeşitli ilaç türleri kullanılmaktadır. Hangisinin sınav stresi için en iyi olduğuna karar vermek için her ilacın avantaj ve dezavantajları hakkında psikiyatri bilim alanında hizmet veren uzmanlardan yararlanılması önerilmektedir (Resick vd., 2002, s. 868).

Sınav stresinin yoğun yaşanması durumunda psikoterapi tekniklerinin uygulanması en fazla yarar sağlayan yöntem olarak değerlendirilmektedir (Dugas, Brillon & Gervais, 2010, s. 47). Psikoterapik teknikler, bireyin duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini öğrenmesine yardımcı olan bir danışmanlık türüdür. Eğitimli bir aile danışmanı bireyi dinler, düşünceleri ve hisleri hakkında konuşur, ardından bunları ve kaygı bozukluğunu anlamının ve yönetmenin yollarını önerir (Taylor vd., 2003, s. 332). Bu açıdan değerlendirildiğinde sınav stresi yaşayan bireylerin aile danışmanlığı yöntem ve teknikleriyle sorunlarının giderilebileceği öngörülebilir.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT); yaygın psikoterapi türüdür ve bireye olumsuz veya paniğe neden olan düşünce ve davranışlarını, olumlu olanlara nasıl dönüştüreceğini

öğreten teknikler içermektedir. Korkulu veya endişe verici durumlara endişe duymadan dikkatle yaklaşmanın ve bunları yönetmenin yollarını öğrenen bireyler, sınav stresiyle ilişkili düşüncelerini, duygularını ve dolayısıyla davranışlarını bilişsel davranışçı terapi ile yönetebilir (Vonk & Early, 2009, s. 243). Bilişsel davranışçı terapi ile ilişkili müdahaleler bilişsel yeniden yapılandırmayı; gevşeme tekniklerini, sosyal beceri eğitimini; problem çözme becerilerini; sistematik duyarsızlaştırma ve pekiştirme, modelleme ve rol oynama gibi teknikleri içermektedir. Değerlendirme aşaması, düşünce, duygu ve davranışların yoğunluğunda, sıklığında ve süresinde meydana gelen değişiklikleri ve mevcut sorunun geçmişten günümüze ne ölçüde azaldığını belirleme fırsatı sunmaktadır (Ross vd., 2008, s. 3-7).

Sınav stresi yaşayan bireylere danışmanlıkta bireysel özelliklerin yanı sıra ebeveynlerin ve akranların baskısı dikkat alınmalıdır. Yaşadığı sınav kaygılarına sosyal çevrenin baskısı da eklenince birey için sınav stresi bunaltıcı olabilmektedir. Bireye yoğun rekabet ortamında sakin kalması ve istenen sonuç için belirli stratejileri uygulamasının belirtilmesi gerekmektedir (Hans & Hiller, 2013, s. 956).

Yoğun sınav stresi yaşayan bireye aile danışmanlığında öncelikli olarak gerçekçi hedefler belirlenmelidir. Ulaşılabilir ve gerçekçi bir hedef belirlemek, bireyin başlayınca sürdürebileceği bir danışmanlık stratejisidir. Ebeveynlerinden ve öğretmenlerinden bu aşamada aile danışmanına yardımcı olmaları istenebilir. Daha sonra zaman yönetiminin yapılması çok önemlidir. Stres genellikle bireylerde bir şeyi tamamlamak için zamanlarının kısıtlı olduğunu hissettiklerinde gelişir (Olatunji, Cisler & Deacon, 2010, s. 558). Bundan kaçınmanın en iyi yolu, belirli bir zamanda çalışılması gereken farklı konuların altını çizen bir zaman çizelgesi oluşturmak ve bunu titizlikle takip etmek olabilir (Norton & Price, 2007, s. 523).

3.YÖNTEM

İlköğretim dönemindeki 9-12 yaş grubundaki çocukların video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçlarının özellikleri, verilerin elde edilmesi ve verilerin değerlendirilmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada; çocukların video oyunlarına yönelik bağımlılık düzeyleri ile çocukların sınav kaygısı yaşama durumları arasındaki ilişki incelendiğinden, çalışmada ilişkisel araştırma modeli uygulanmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki bağlantıyı araştıran bir çalışma ilişkisel araştırma olarak kabul edilmektedir. Bu araştırma modelinde karşılaştırılan değişkenler genellikle grupta veya popülasyonda zaten mevcuttur, bu iki değişkenin boyutları ya da düzeylerinin arasındaki farklılaşma olup olmadığı ve değişkenlerin arasındaki ilişkinin düzeyi bu araştırma modelinde derinlemesine incelenmektedir (Raheim vd., 2016).

Modelde ilişki veya değişim derecesini belirlemek için çocukların video oyunları bağımlılığı ve sınav kaygısı arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni 9-12 yaş arasındaki çocukların video oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı düzeyleridir. Bağımsız değişkenleri ise; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailedeki çocuk sayısı, doğum sayısı, evde internet bulunma durumu ve kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar bulunma durumudur.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni 9-11 yaşında, özel gereksinimi bulunmayan, tipik gelişim gösteren, video oyunları oynayan çocuklardır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçsal örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Evrenin özellikleri hakkındaki bilgiye dayanılarak ve araştırmanın amacına göre seçim yapmak için evreni temsil ettiği öngörülen Konya ili Meram, Selçuklu ve Karatay ilçelerindeki ortaokullarda öğrenimlerini sürdüren 9-12 yaş grubunda olan, araştırmaya katılmaya gönüllü olan çocuklar çalışma grubuna dahil edilmişlerdir.

Araştırmaya dahil etme ölçütleri: Konya ili Meram, Selçuklu ve Karatay merkez ilçelerindeki ortaokullarda öğrenimlerine devam eden, özel gereksinimi bulunmayan, ebeveynlerinin araştırmaya katılmasına onay verdiği 9-12 yaş arasındaki çocuklar çalışma grubuna dahil edilmiştir.

Araştırma için hariç tutma ölçütleri: 9 yaşından küçük, 12 yaşından büyük olan, özel gereksinimi bulunan, ailesinin araştırmaya dahil olmasına onay vermediği çocuklar çalışma grubuna dahil edilmemiştir. Çalışma grubuna dahil edilen çocukların demografik değişkenleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma grubuna dahil edilen çocukların demografik değişkenleri (N=330)

		n	%
Cinsiyet	Kız	155	47,0
	Erkek	175	53,0
Yaş grupları	9 yaş	70	21,2
	10 yaş	80	24,2
	11 yaş	45	13,6
	12 yaş	135	40,9
Sınıf düzeyi	3.sınıf	35	10,6
	4.sınıf	70	21,2
	5.sınıf	85	25,8
	6.sınıf	140	42,4
Ailedeki çocuk sayısı	Tek çocuk	30	9,2
	2 çocuk	155	47,7
	3 ve üzeri	140	43,1
Doğum sayısı	İlk doğan çocuk	205	62,1
	Ortanca çocuk	70	21,2
	Üçüncü doğan ve üzeri	55	16,7

Evde internet	Yok	5	1,5
	Var	325	98,5
Kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar	Yok	80	24,2
	Var	250	75,8

Araştırmada çocukların %47'sinin kız, %53'ünün erkek olduğu; %21,2'sinin 9 yaşında, %24,2'sinin 10 yaşında, %13,6'sının 11 yaşında ve %40,9'unun 12 yaşında olduğu; %10,6'sının 3.sınıf, %21,2'sinin 4.sınıf, %25,8'inin 5.sınıf ve %42,4'ünün 6.sınıf düzeyinde eğitim gördüğü; %9,2'sinin ailesinde 1 çocuk, %47,7'sinin 2 çocuk ve %43,1'inin 3 ve üzerinde çocuk olduğu; %62,1'inin ilk çocuk, %21,2'sinin ortanca çocuk ve %16,7'sinin üçüncü ve üzerinde olduğu; %10,6'sının ilçede, %89,4'ünün şehirde yaşadığı; %98,5'inin evinde internet olduğu ve %75,8'inin kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında çalışma grubuna dahil edilen çocukların demografik değişkenlerinin belirlenmesi amacıyla Demografik Bilgi Formu; çocukların video oyunlarına yönelik bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve çocukların sınav kaygılarına ilişkin düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form aracılığı ile çocukların yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, ailedeki çocuk sayısı, doğum sayısı, evde internet bulunma durumu ve kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar bulunma durumuna ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Bu araştırmada bu form ile elde edilen demografik değişkenlere ilişkin bilgiler Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği toplam puanları ve alt boyutları ile karşılaştırılmıştır. Böylece demografik değişkenlerin sınav kaygısına ve oyun bağımlılığına etkisi ortaya konmuştur.

Sınav Kaygısı Ölçeği

Utkun Aydın ve Gökçe Bulgan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, Wren ve Benson (2004) tarafından geliştirilen “Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği”ni (CTAS, Children’s Test Anxiety Scale) Türkçe’ye uyarlamaktır. Özgün ölçek İngilizce’dir ve üç boyutta toplam 30 maddeden oluşan dördümlü likert tipi bir ölçme aracıdır. Uyarlama çalışması için ölçek maddeleri Türkçe’ye çevrilmiş ve bu çevirinin uygunluğunu ve anlam bütünlüğünü sağlamak için alanlarında uzman yedi kişinin görüşleri alınarak dil geçerliği sağlanmıştır. Çeviri işlemleri sonrasında pilot çalışması yapılan ölçeğe son hali verilmiştir. Türkçe form 3 farklı devlet okulunun 3., 4., 5., ve 6. sınıflarında okuyan 1100 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen bulgular, orijinal çalışmadaki üç faktörlü yapıyı destekler niteliktedir. Ölçeğin alt boyutları: Düşünceler (Thoughts), Görev Dışı Davranışlar (Off-Task Behaviors), ve Otonom Tepkiler (Autonomic Reactions)’dir. Tüm ölçek ($\alpha = .88$) ve ölçeğin Düşünceler ($\alpha = .82$), Görev Dışı Davranışlar ($\alpha = .72$), ve Otonom Tepkiler ($\alpha = .75$) alt boyutları için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları yüksek seviyededir. Ayırt edici geçerlik analizleri kız ve erkeklerin sınav kaygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını gösterirken sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yapılan analizlerin sonuçları, Türkçe’ye uyarlama çalışması gerçekleştirilen bu ölçeğin öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin matematik eğitiminde kullanım alanları tartışılmış ve matematik kaygısına odaklanacak gelecek araştırma çalışmaları için önerilerde bulunulmuştur

Çocuklar İçin Video Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Adnan Kan, Eyüp Yılmaz, Mark D. Griffiths (2017) tarafından geliştirilip uyarlanmıştır. Bu çalışmanın amacı geçerli ve güvenilir bir Video Oyunu geliştirmektir. Çocuklar İçin Bağımlılık Ölçeği 9-12 yaş arası çocuklara uygulanabilmektedir. Ölçek geliştirmeye yönelik veriler 780 çocuktan elde edilmiştir. Yaşları 9 ila 12 arasında değişen erkek çocuklar (%48,1); ortalama 10 yaşındadır. Araştırmaya 3 aylık bir süre boyunca (Aralık 2015 - Şubat 2016) sürmüştür. Khazaal ve ark. 2016; Mak ve ark. 2014; Lemmens ve ark. 2009; Lemos ve ark. 2016; Pontes ve ark. Griffiths 2015; Pontes ve ark. 2016; Spekman ve ark. 2013). Taslak ölçek 31 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin görünüş ve dil geçerliğini

sağlamak için beş Türk uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Çocuklar anketi yaklaşık 25 dakikada doldurdular.

3.4. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmanın planlama aşamasında öncelikle KTO Karatay Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan etik onay alınmıştır. Daha sonra 9-12 yaş arasındaki ergenlere Google form'da hazırlanmış anketler ulaştırılmıştır. Toplamda 700 kişiye ulaştırılmış olup 330 kişi geri dönüş yapmıştır.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Çocukların Video Oyunları Bağımlılığı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin incelenmesi çalışmasına ait verilerin analizinde istatistiksel analiz programlarından SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) v26.0 kullanılmıştır. Sosyo-demografik özelliklerin ve ölçek puanlarının değerlendirilmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler, normallik dağılımı analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış olup analiz sonucunda normallik varsayımlarından basıklık ve çarpıklık değerleri referans değerleri arasında (± 2) sağlandığı için parametrik olan istatistiksel testler kullanılmıştır. Çocuk cinsiyeti ve kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar değişkenlerinde 2 grubun ortalamaları karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi; yaş grupları, sınıf düzeyleri, ailedeki çocuk sayısı ve doğum sayısı değişkenleri için 2'den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA testi sonucu kullanılmıştır. ANOVA testi için varyans homojenliği için Levene testi ve grup farklılıkları için ise varyans homojenliği sağlanıyor ise ($p \geq 0.05$) Tukey HSD ve LSD, varyans homojenliği sağlanmıyor ise ($p < 0.05$) Tamhane çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenin bağımsız değişken/değişkenler tarafından yordanmasına (açıklanmasına) ilişkin değerlendirmede hem tek değişkenli hem de çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha katsayısı ile analiz edilmiş olup oyun bağımlılığı ölçeği cronbach's alpha değeri 0.923, sınav kaygısı ölçeği boyutlarından düşünceler boyutu cronbach's alpha değeri 0.860, görev dışı davranışlar 0.744, otonom tepkiler 0.848 ve

toplam ölçek cronbach's alpha katsayı değeri 0.903'dür. Tüm istatistiksel analiz test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4.BULGULAR

İlköğretim dönemindeki 9-12 yaş grubundaki çocukların video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile Sınav Kaygısı Ölçeğinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları

	N	\bar{X}	SS	Minimum	Maksimum
Video Oyun Bağımlılığı	330	54,75	15,84	20	100
Sınav Kaygısı	330	60,70	13,49	30	120
Düşünceler	330	28,71	7,18	13	52
Görev Dışı Davranışlar	330	15,89	4,35	8	32
Otonom Tepkiler	330	16,09	4,88	9	36

Oyun Bağımlılığı Ölçek maddeleri 1: Hiç, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Genellikle ve 5: Her zaman şeklinde 5'li likert tipi derecelendirmeye dayalıdır. Ölçekte yüksek skor alınması oyun bağımlılığı yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sınav Kaygısı Ölçeği ve alt boyut maddeleri 1: Hemen hemen hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Çoğu Zaman ve 4: Hemen Her Zaman şeklinde 4'lü likert tipi derecelendirme şeklindedir. Ölçek toplam ve alt boyut toplam puanlarının yüksek olması ilgili özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ve alt boyutların dağılımı değerlendirildiğinde; düşünceler boyutu 13 madde, görev dışı davranışlar boyutu 8 madde, otonom tepkiler 9 madde ve toplamda 30 maddeden oluşmaktadır.

Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin ortalama puanı $\bar{X}=54.75$ 'tir. Çocukların oyun bağımlılığı ortalama puanı genel ortalamanın ($\bar{X}=50$) üzerinde olduğu görülmektedir ve orta düzeyin biraz üzerinde bağımlılık olduğu belirlenmiştir.

Sınav Kaygısı Ölçeği alt boyutlarından düşünceler ortalama puanı $\bar{X}=28.71$, görev dışı davranışlar ortalama puanı $\bar{X}=15.89$, otonom tepkiler ortalama puanı $\bar{X}=16.09$ ve sınav kaygısı genel toplam ortalama puanı $\bar{X}=60.70$ 'tir. Sınav kaygısı toplam ortalama puanı genel ortalama ($\bar{X}=60$) düzeyindedir. Çalışma grubundaki çocukların Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği puanlarının normallik dağılım analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının normallik dağılım analizi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test istatistiği	Sd	p		
Oyun Bağımlılığı	0,090	330	<0,001	-0,078	-1,042
Sınav Kaygısı	0,078	330	<0,001	0,57	0,486
Düşünceler	0,111	330	<0,001	0,768	0,703
Görev Dışı Davranışlar	0,119	330	<0,001	0,496	-0,165
Otonom Tepkiler	0,087	330	<0,001	1,218	2,733

Araştırmada çocuklarda oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarına ait normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiş olup normal dağılımın varsayımlarından basıklık ve çarpıklık referans değerleri (± 2) arasında yer alması ve örneklem hacminin $n > 30$ ve üzerinde olması kriterleri sağlandığından ölçek ortalama puanlarının normal dağıldığı varsayımı kabul edilmektedir. Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Oyun Bağımlılığı	Kız	155	57,87	17,23	3,423	<0,001***
	Erkek	175	51,99	13,98		
Sınav Kaygısı	Kız	155	64,77	13,05	5,382	<0,001***
	Erkek	175	57,09	12,86		
Düşünceler	Kız	155	30,71	7,27	4,923	<0,001***
	Erkek	175	26,94	6,63		
Görev Dışı Davranışlar	Kız	155	16,58	4,12	2,738	0,022*
	Erkek	175	15,29	4,48		
Otonom Tepkiler	Kız	155	17,48	5,28	5,062	<0,001***
	Erkek	175	14,86	4,13		

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanları cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde, kız çocuklarının oyun bağımlılığı ortalama puanı (\bar{X} =57.87, SS=17.23), sınav kaygısı boyutlarından düşünceler (\bar{X} =30.71, SS=7.27), görev dışı davranışlar (\bar{X} =16.58, SS=4.12), otonom tepkiler (\bar{X} =17.48, SS=5.28) ve sınav kaygısı genel toplam ortalama puanı (\bar{X} =64.77, SS=13.05) anlamlı olarak erkek çocukların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05). Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması

	Yaş grupları	n	\bar{X}	SS	F	p
Oyun Bağımlılığı	9 yaş	70	51,93	13,87	1,224	0,301
	10 yaş	80	56,19	19,37		
	11 yaş	45	56,84	9,33		
	12 yaş	135	54,67	16,13		
Sınav Kaygısı	9 yaş	70	56,79	12,30	5,492	0,001***
	10 yaş	80	65,06	14,00		
	11 yaş	45	58,22	11,22		
	12 yaş	135	60,96	13,81		
Düşünceler	9 yaş	70	26,21	5,80	11,550	<0,001***
	10 yaş	80	32,25	6,97		
	11 yaş	45	26,67	3,90		
	12 yaş	135	28,59	7,96		
Görev Dışı Davranışlar	9 yaş	70	15,86	4,65	0,626	0,599
	10 yaş	80	15,50	4,87		
	11 yaş	45	15,56	3,57		
	12 yaş	135	16,26	4,12		
Otonom Tepkiler	9 yaş	70	14,71	5,11	3,622	0,013*
	10 yaş	80	17,31	5,76		
	11 yaş	45	16,00	5,20		
	12 yaş	135	16,11	3,83		

Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek toplam ve alt boyut ortalama puanı çocukların yaş gruplarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde sınav kaygısı boyutlarından düşünceler, otonom tepkiler ve genel toplam ortalama puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği olan Levene testi sonucunda sınav kaygısı toplam puanı varyansı homojen dağılmıştır ($p > 0.05$) ve grup farklılıkları için Tukey HSD testi bununla birlikte düşünceler ve otonom tepkiler ortalama puanlarının varyansları homojen dağılmamıştır ($p < 0.05$) ve grup farklılıkları için Tamhane testi kullanılmıştır. bu sonuçlarına göre; çalışma grubundaki 10 yaşındaki çocukların sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ortalama puanı ($\bar{X}=32.25$, $SS=6.97$) anlamlı olarak 9, 11 ve 12 yaşındaki çocukların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($F(3, 326)= 11.550$, $p < 0.001$). Çalışma grubundaki 10 yaşındaki çocukların sınav kaygısı boyutlarından otonom tepkiler ortalama puanı ($\bar{X}=17.31$, $SS=5.76$) anlamlı olarak 9 yaşındaki çocukların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($F(3, 326)= 3.622$, $p=0.013$, $p < 0.05$). Çalışma grubundaki 10 yaşındaki çocukların sınav kaygısı ortalama puanı ($\bar{X}=17.31$, $SS=5.76$) anlamlı olarak 9 ve 11 yaşındaki çocukların ortalama puanlarından yüksek olduğu görülmektedir ($F(3, 326)= 3.622$, $p=0.013$, $p < 0.05$). Bununla birlikte oyun bağımlılığı ve sınav boyutlarından görev dışı davranışlar ortalama puanları çocukların yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırması Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırması

	Sınıf düzeyleri	n	\bar{X}	SS	F	p
Oyun Bağımlılığı	3.sınıf	35	58,00	9,76	2,279	0,079
	4.sınıf	70	51,07	18,55		
	5.sınıf	85	53,94	16,92		
	6.sınıf	140	56,27	14,65		
Sınav Kaygısı	3.sınıf	35	63,43	8,42	6,531	<0,001***
	4.sınıf	70	55,21	10,42		

	5.sınıf	85	64,18	15,25		
	6.sınıf	140	60,64	13,95		
Düşünceler	3.sınıf	35	29,57	4,72	6,097	<0,001***
	4.sınıf	70	26,00	5,16		
	5.sınıf	85	30,76	7,84		
	6.sınıf	140	28,61	7,72		
Görev Dışı Davranışlar	3.sınıf	35	16,14	2,84	1,523	0,208
	4.sınıf	70	14,93	4,76		
	5.sınıf	85	16,00	4,64		
	6.sınıf	140	16,25	4,24		
Otonom Tepkiler	3.sınıf	35	17,71	4,59	7,126	<0,001***
	4.sınıf	70	14,29	4,02		
	5.sınıf	85	17,41	6,06		
	6.sınıf	140	15,79	4,18		

Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Çalışma grubundaki 4.sınıfta olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ortalama puanı (\bar{X} =26.00, SS=5.16) anlamlı olarak 3.sınıf, 5.sınıf ve 6.sınıftaki çocukların ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir (F(3, 326)= 6.097, p<0.001). Çalışma grubundaki 4.sınıfta olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından otonom tepkiler ortalama puanı (\bar{X} =14.29, SS=4.02) anlamlı olarak 3.sınıf ve 5.sınıfta olan çocukların ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir (F(3, 326)= 7.126, p<0.001). Çalışma grubundaki 4.sınıfta olan çocukların sınav kaygısı ortalama puanı (\bar{X} =55.21, SS=10.42) anlamlı olarak 3.sınıf, 5.sınıf ve 6.sınıftaki çocukların ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir (F(3, 326)= 6.097, p<0.001). Bununla birlikte oyun bağımlılığı ve sınav kaygı boyutlarından görev dışı düşünceler ortalama puanları çocukların sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05). Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının ailedeki çocuk sayısına göre karşılaştırması Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının ailedeki çocuk sayısına göre karşılaştırması

	Ailedeki çocuk sayısı	n	\bar{X}	SS	F	p
Oyun Bağımlılığı	1	30	57,50	8,05	1,093	0,337
	2	155	53,87	16,15		
	3 ve üzeri	140	56,05	16,22		
Sınav Kaygısı	1	30	62,83	5,97	0,503	0,605
	2	155	60,13	10,76		
	3 ve üzeri	140	60,75	17,13		
Düşünceler	1	30	29,00	2,27	0,969	0,380
	2	155	28,10	6,25		
	3 ve üzeri	140	29,25	8,75		
Görev Dışı Davranışlar	1	30	16,00	1,76	2,635	0,073
	2	155	16,45	4,13		
	3 ve üzeri	140	15,29	4,95		
Otonom Tepkiler	1	30	17,83	2,96	2,796	0,063
	2	155	15,58	3,68		
	3 ve üzeri	140	16,21	6,19		

Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek ortalama puanları ailedeki çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının doğum sayısına göre karşılaştırması Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının doğum sayısına göre karşılaştırması

	Doğum Sayısı	n	\bar{X}	SS	F	p
Oyun Bağımlılığı	İlk çocuk	205	53,71	14,62	1,256	0,286
	Ortanca çocuk	70	56,97	17,93		
	Üçüncü ve üzeri	55	55,82	17,29		
Sınav Kaygısı	İlk çocuk	205	61,71	13,27	1,567	0,210
	Ortanca çocuk	70	59,36	10,93		
	Üçüncü ve üzeri	55	58,64	16,74		
Düşünceler	İlk çocuk	205	28,63	7,21	0,443	0,642
	Ortanca çocuk	70	29,36	6,17		
	Üçüncü ve üzeri	55	28,18	8,23		
Görev Dışı Davranışlar	İlk çocuk	205	16,59	4,39	13,522	<0,001***
	Ortanca çocuk	70	15,93	4,35		
	Üçüncü ve üzeri	55	13,27	3,08		
Otonom Tepkiler	İlk çocuk	205	16,49	4,15	8,417	<0,001***
	Ortanca çocuk	70	14,07	3,13		
	Üçüncü ve üzeri	55	17,18	7,76		

Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Çalışma grubundaki üçüncü doğan ya da sonra doğum olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından görev dışı davranışlar ortalama puanı (\bar{X} =13.27, SS=3.08) anlamlı olarak ilk çocuk ve ortanca çocukların ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir (F(2, 327)= 13.522, p<0.001). Çalışma grubundaki ortanca çocukların sınav kaygısı

boyutlarından otonom tepkiler ortalama puanı (\bar{X} =14.07, SS=3.13) anlamlı olarak ilk çocuk ve üçüncü ve üzeri çocukların ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir ($F(2, 327)= 8.417, p<0.001$). Bununla birlikte oyun bağımlılığı, sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ve sınav kaygısı genel ölçek toplam ortalama puanı çocukların doğum sayısı arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 10. Çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının kendilerine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar olma durumuna göre karşılaştırması

	Kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar olma durumu	n	\bar{X}	SS	t	p
Oyun Bağımlılığı	Var	250	57,81	15,28	6,592	<0,001***
	Yok	80	45,19	13,66		
Sınav Kaygısı	Var	250	63,00	13,43	5,742	<0,001***
	Yok	80	53,50	10,98		
Düşünceler	Var	250	30,02	7,22	7,241	<0,001***
	Yok	80	24,63	5,26		
Görev Dışı Davranışlar	Var	250	16,36	4,14	3,497	<0,001***
	Yok	80	14,44	4,68		
Otonom Tepkiler	Var	250	16,62	5,06	3,544	<0,001***
	Yok	80	14,44	3,83		

Bağımsız örneklem t testi, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Çalışma grubundaki kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olan çocukların oyun bağımlılığı ortalama puanı (\bar{X} =57.81, SS=15.28) anlamlı olarak kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olmayan çocukların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($t(328)= 6.592, p<0.001$). Kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olan çocukların

sınav kaygısı boyutlarından düşünceler (\bar{X} =30.02, SS=7.22), görev dışı davranışlar (\bar{X} =16.36, SS=4.14), otonom tepkiler (\bar{X} =16.62, SS=5.06) ve sınav kaygısı toplam ortalama puanı (\bar{X} =63.00, SS=13.43) anlamlı olarak kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olmayan çocukların ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.001$). Çalışma grubundaki çocukların Oyun Bağımlılığı ile Sınav Kaygısı Ölçek Puanları arasındaki korelasyon analizi Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11. Çocukların Oyun Bağımlılığı ile Sınav Kaygısı Ölçek Puanları arasındaki korelasyon analizi

		Oyun Bağımlılığı	Sınav Kaygısı	Düşünceler	Görev Dışı Davranışlar	Otonom Tepkiler
Oyun Bağımlılığı	r	1				
	p					
Sınav Kaygısı	r	0,381***	1			
	p	<0,001				
Düşünceler	r	0,310***	0,920***	1		
	p	<0,001	<0,001			
Görev Dışı Davranışlar	r	0,377***	0,639***	0,394***	1	
	p	<0,001	<0,001	<0,001		
Otonom Tepkiler	r	0,262***	0,842***	0,723***	0,296***	1
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	

Pearson korelasyon, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı puanı ile sınav kaygısı puanı ($r=0.381$, $p<0.001$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ($r=0.310$, $p<0.001$), görev dışı davranışlar ($r=0.377$, $p<0.001$) ve otonom tepkiler ($r=0.262$, $p<0.001$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) görülmektedir. Çocuklarda sınav kaygısının oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 12. Çocuklarda sınav kaygısının oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi

Oyun Bağımlılığı	F	sd	β	t	p	R ²
Sabit	55.785***	1, 328		7,402	<.001***	0,145
Sınav Kaygısı			0,381	7,469	<.001***	

Sd: Serbestlik derecesi, * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$, *** $p \leq 0.001$

Çalışma grubundaki çocukların sınav kaygısının ($\beta = .381$, $t(328) = 7.469$, $p < 0.001$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkinliği görülmektedir ve toplam varyansın %14.5'ini açıklamaktadır ($F(1, 328) = 55.785$, $p < 0.001$). Çalışma grubundaki çocuklarda sınav kaygısı düzeylerinin oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 13. Çocuklarda sınav kaygısı düzeylerinin oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi

Oyun Bağımlılığı	F	sd	β	t	p	R ²
Sabit				6,563	<.001***	
Düşünceler	23.149***	3, 326	0,139	1,835	0,067	0,176
Görev Dışı Davranışlar			0,301	5,504	<.001***	
Otonom Tepkiler			0,073	0,999	0,319	

Sd: Serbestlik derecesi, * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$, *** $p \leq 0.001$

Çalışma grubundaki çocukların sınav kaygısı boyutlarından sadece görev dışı davranışların ($\beta = .301$, $t(328) = 5.504$, $p < 0.001$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkinliği görülmektedir ve toplam varyansın %17.6'sını açıklamaktadır ($F(3, 326) = 23.149$, $p < 0.001$). Çalışma grubundaki çocukların Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeklerinin Güvenilirlik analizi Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 14. Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeklerinin Güvenilirlik analizi

	Cronbach's alpha	Madde sayısı
Oyun Bağımlılığı	0,923	20
Sınav Kaygısı	0,903	30
Düşünceler	0,860	13
Görev Dışı Davranışlar	0,744	8
Otonom Tepkiler	0,848	9

Çalışma grubundaki çocuklara uygulanan oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçeklerinin güvenilirlik analizi cronbach's alpha testi ile değerlendirildiğinde, oyun bağımlılığı cronbach's alpha değeri 0.923; sınav kaygısı boyutlarından düşünceler 0.860, görev dışı davranışlar 0.744, otonom tepkiler 0.848 ve sınav kaygısı genel ölçek cronbach's alpha değeri 0.903 olarak görülmektedir. oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçeklerinin oldukça güvenilir düzeyde olduğu saptanmıştır.

5.TARTIŞMA

Bu araştırmada 9-12 yaş grubundaki çocukların video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sınav Kaygısı Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği uygulanmış, demografik değişkenler ile bu özelliklerin arasında bir bağlantı olup olmadığı detaylı şekilde incelenmiştir. Araştırmaya dahil olan çocukların oyun bağımlılığı düzeyinin ortalamasının üzerinde olduğu; sınav kaygılarının ise ortalamasının biraz üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde oyun bağımlılığının çocuk ve ergenlerin akademik başarısı, aile yaşamı ve sosyal ilişkileri üzerinde yaptığımız araştırmanın sonuçlarına paralel olarak olumsuz etkileri olduğunu vurgulayan çalışmalar olduğu belirlenmiştir (Canseven vd., 2020; Tanrıverdi ve Yekelenga, 2019; Üstündağ, 2022). Dijital oyun bağımlılığının fiziksel ve psikolojik sağlık, refah, işlevsellik, iş, okul ve özel yaşam üzerinde olumsuz etkisi olduğu yaptığımız çalışmada da alanyazında incelenen çalışmalarda da bulunduğu saptanmıştır.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması incelendiğinde; kız çocuklarının oyun bağımlılığı ortalama puanının erkek çocukların ortalama puanından yüksek olduğu belirlenmiştir. Cardoso-Leite ve diğer araştırmacılar (2016) teknoloji tüketimi ve bilişsel kontrolde aksiyon video oyunu deneyiminin medyada çocukların çoklu oyun oynayanlarla karşılaştırılması konulu araştırmada cinsiyetle oyun bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ve erkek çocuklarda daha fazla oranda oyun bağımlılığı bulunduğunu belirlemişlerdir. Camilleri ve Camilleri (2019) yaptıkları öğrencilerin eğitsel oyunlardan algıladıkları kullanım kolaylığı ve aldıkları zevk konusunda yaptıkları araştırmada erkek çocukların daha uzun süreyle dijital oyun oynadıklarını, günde üç saatten fazla video oyunları oynayan erkek çocukların akademik başarılarının daha düşük olduğunu, kız öğrencilerin ise daha kısa sürede video oyun oynadıklarını vurgulamaktadırlar. Bekir ve Çelik (2019) yaptıkları araştırmada oyun bağımlılığı ile ilişkili olarak cinsiyet farklılığına yönelik bir bulgu olmadığını belirtmişlerdir. Quaiser-Pohl ve diğer araştırmacılar 2006 yılında yaptıkları bilgisayar oyunu tercihi, cinsiyet ve zihinsel döndürme yeteneği arasındaki ilişki konusundaki araştırmada; kız çocukların fantezi içerikli görsellerin bulunduğunu, şiddet içermeyen, rekabet bulunmayan, daha yavaş tempolu, tek kişilik ve kişiselleştirilebilen, karikatür

tarzı oyunları tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre erkek çocukların daha hızlı, aksiyon içeren, eğlenceli, heyecan verici, stratejik planlama yapabilecekleri, görsel kalitesi yüksek, güncel ve gerçek yaşama yakın, şiddet içerikli ve çok oyunculu çevrimiçi oyunları daha çok tercih ettikleri belirtilmiştir (Quaiser-Pohl, Geiser ve Lehmann, 2006). Aydoğru (2018) yaptığı “dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” başlıklı araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok çevrimiçi oyunlara bağımlı olduklarını vurgulamaktadır. Bu durumun, üretilen dijital oyun içeriklerinin büyük bir kısmının oyun üreticileri tarafından erkekleri hedef almasından kaynaklandığı söylenebilir.

Yaptığımız araştırmada cinsiyet faktörü ile sınav kaygısı arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kız çocuklarda sınav kaygı puanı daha yüksektir. Yapılan pek çok araştırmada da kız çocukların kaygı düzeylerinin erkek çocuklara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Demirci ve Ayhan, 2016; Erözkan, 2004; Hanımoğlu ve İnanç, 2011; Yüksel, 2014). Kaçan Softa ve diğer araştırmacılar (2015) ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin toplam kaygı puanlarının, erkek öğrencilerin toplam kaygı puanlarından oldukça yüksek olduğunu, kız öğrencilerin kuruntu alt boyutları ile duyuşsal hassasiyet alt puanlarının belirgin derecede erkeklerden fazla olduğunu belirtmektedir.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması incelendiğinde; oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek toplam ve alt boyut ortalama puanlarının çocukların yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde sınav kaygısı boyutlarından “düşünceler”, “otonom tepkiler” ve “genel toplam” ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışma grubundaki daha küçük yaştaki çocukların sınav kaygısının “düşünceler” alt boyutunun puanları, büyük çocuklara göre yüksek çıkmıştır. Bu sonuçların erken yaştan itibaren sınava ilişkin söylemlerin, ebeveyn ya da sosyal çevre baskısının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte oyun bağımlılığı ve sınav boyutlarından “görev dışı davranışlar” ortalama puanlarının çocukların yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde yaş grupları ile sınav kaygısı düzeyi arasında farklılık bulunan ve bulunmayan araştırma sonuçlarının olduğu görülmüştür.

Yaptığımız araştırmada çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının ailedeki çocuk sayısına göre karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygı ölçek ortalama puanları ailedeki çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kaygıyı etkileyen etkenlerden biri olan kardeş sayısına ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmış ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Koruklu, Öner ve Oktaylar (2006) yaptıkları sınav kaygısı ile başa çıkma programı sınav kaygısına yönelik küçük bir çalışma başlıklı araştırmada kardeş sayısının, anne öğrenim düzeyinin, baba öğrenim düzeyinin, annelerin çalışma durumunun, sosyoekonomik düzeyin çocukların sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılığa neden olmadığını belirtmişlerdir. Kayapınar (2006) ise tek çocuk olanlar ile dört ve daha fazla kardeş olanlar arasından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ve tek çocuk olanların fazla kardeş olanlara oranla durumluk sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Günay ve diğer araştırmacılar (2008) lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler konusunda yaptıkları araştırmada kardeş sayısı fazla olan çocukların korku, kaygı ve depresyon düzeylerinin tek çocuk ve az sayıda kardeşi olanlara kıyasla daha fazla olduğunu belirlemiştir. Kardeş sayısı, çocukların kardeşlik ilişkilerini, ilişki dinamiklerini etkilemektedir. Kardeşler ile kurulan ilişkiler, yaşamın ilerleyen yıllarında diğer insanlarla kurulan ilişkilerin dinamiğini de belirlemektedir (Öz Soysal vd., 2016, s. 5351). Kardeşlerden etkilenme düzeyleri ve dolayısıyla çocukların ileriki yaşamlarını kardeş ilişkilerinin etkilemesine rağmen, araştırmada dijital oyun bağımlılığı düzeyi üzerinde etkili bir değişken olarak ortaya çıkmamıştır.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının kendilerine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar olma durumuna göre karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çalışma grubundaki kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olan çocukların oyun bağımlılığı ortalama puanı anlamlı olarak kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olmayan çocukların ortalama puanından yüksektir. Çocuğun istediği zaman ve geniş bir zaman aralığında kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı kullanabilme olanaklarının bulunması sonucunda oyun bağımlılığının gelişmesi doğal bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Greitemeyer ve Mügge (2014) yaptıkları video oyunlarının sosyal sonuçları etkilemesi, şiddet içeren ve toplum yanlısı video oyunlarının etkilerine ilişkin meta-analitik bir inceleme konulu çalışmalarında

çocukların sınav kaygısının anlamlı olarak kendine ait cep telefonu, t/bilgisayarı olmayan çocukların ortalama puanından yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yaptığımız araştırmada çalışma grubuna dahil edilen çocuk sayısı (N=330) yeterli görünse de daha geniş bir popülasyonda ve ülke genelindeki farklı coğrafi alanları da kapsayacak şekilde örneklem seçimi yapılmasının gerektiği düşünülmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalar göz önüne alındığında seçilen örneklem büyüklükleri yeterli olmasına rağmen doğru ve uygun örneklemin seçilmesinin büyük önem taşıdığı belirlenmiştir (Baltacı, 2018). Araştırmaların çoğunda daha kolay ulaşılabilir örneklem gruplarının seçildiği görülmüştür. Örneklem büyüklüğü arttıkça özellikle korelasyonel çalışmalarda istatistiksel anlamlılığın da arttığı görülmektedir. Bu nedenle tasarlanan çalışmaların randomizasyon ve kontrol gruplu olması daha nitelikli sonuçların elde edilebilmesi açısından önemlidir. Ayrıca bu çalışmaların korelasyon çalışmalarının ötesinde regresyon çalışmaları ile desteklenmesi gerekmektedir. Daha doğru ve genellenebilir veriler elde edebilmek için kontrol gruplu ve rastgele atamalı deneysel çalışmalar tasarlanmalıdır.

Araştırmada sınav kaygısı toplam puanı ile alt boyutlarının puanları sınav kaygısının ortalamasının biraz üzerinde olduğunu göstermiştir. Sınav kaygısının pek çok nedeni vardır ve aile danışmanlığı alanında hizmet veren bireylerin sık sık sınav kaygısı yaşayan danışanlarla çalışması gerekmektedir. Sınav kaygısı akademik erteleme ile ilişkilidir ve ödevleri yapmayı başka bir zamana bırakmak, sınavlara çalışmak veya son ödevleri son dakikada yapma konusunda bir düzenleme yapamamak sınav kaygısına neden olabilmektedir. Akademik erteleme davranışına sahip olanların başarısızlık korkusu nedeniyle akademik görevlerden kaçındıklarını ve hedeflerine ulaşamadıklarını; akademik erteleme davranışı sergileyen bireylerin, hedeflerine ulaşmak için yapmaları gerekenleri yapamadıkları ve sonuçta sınav kaygısının yoğun şekilde başladığını belirten araştırmalar bulunmaktadır (Birenbaum vd., 1994; Cassady & Johnson, 2002; Kavakci, Güler ve Çetinkaya, 2011; McDonald, 2001).

Aile danışmanlığında sınav kaygısı ile başvuru yapan bireylerde özgüvensizlik olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Sınav kaygısı olan bireyler başarısız olacaklarına inanmayı öğrenmişlerdir. Mantıksız endişe, çarpık bir öz imaja ve kendileri hakkında yanlış bir algıya yol açar. Sonuç genellikle zayıf özgüvendir. Sınav kaygısının üstesinden

gelmek bir şeylerin değişmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Sınav hemen hemen aynı kalacağından, değiştirilmesi gereken şey sınava yaklaşım olmalıdır ve aile danışmanlığı hizmeti veren profesyonellerin primer olarak aktarması gereken temel konu budur. Sınav kaygısını ve stres tepkilerini rahat bir seviyeye indirmek, vücudun hissettiği şekli, gergin ve katı olmaktan sakın ve rahat olmaya değiştirmeyi öğrenmek anlamına gelmektedir. Bireyin kendisi ve yetenekleri hakkında düşünme şekli, başarısızlık beklentisinden başarı beklentisine doğru değişmek zorundadır. Verimli çalışma becerileri de önemlidir. Çeşitli teknikleri ve önerileri bir araya getirmek, sınav kaygısını önemli ölçüde azaltırken, sınav puanlarını da önemli ölçüde artırabilir. Danışmanlıkta bu temel konuların ele alınması, sınav kaygısı yaşayan danışanlar için önemli bir adım olur (Taylor & Deanne, 2002, s. 128-131).

Sınav stresinin yoğun yaşanması durumunda psikoterapi tekniklerinin uygulanması en fazla yarar sağlayan yöntem olarak değerlendirilmektedir (Dugas, Brillon & Gervais, 2010, s. 47). Psikoterapik teknikler, bireyin duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini öğrenmesine yardımcı olan bir danışmanlık türüdür. Eğitimli bir aile danışmanı bireyi dinler, düşünceleri ve hisleri hakkında konuşur, ardından bunları ve kaygı bozukluğunu anlamanın ve yönetmenin yollarını önerir (Taylor vd., 2003, s. 332). Bu açıdan değerlendirildiğinde sınav stresi yaşayan bireylerin aile danışmanlığı yöntem ve teknikleriyle sorunlarının giderilebileceği öngörülebilir.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT); yaygın psikoterapi türüdür ve bireye olumsuz veya paniğe neden olan düşünce ve davranışlarını, olumlu olanlara nasıl dönüştüreceğini öğreten teknikler içermektedir. Korkulu veya endişe verici durumlara endişe duymadan dikkatle yaklaşmanın ve bunları yönetmenin yollarını öğrenen bireyler, sınav stresiyle ilişkili düşüncelerini, duygularını ve dolayısıyla davranışlarını bilişsel davranışçı terapi ile yönetebilir (Vonk & Early, 2009, s. 243). Bilişsel davranışçı terapi ile ilişkili müdahaleler bilişsel yeniden yapılandırmayı; gevşeme tekniklerini, sosyal beceri eğitimini; problem çözme becerilerini, sistematik duyarsızlaştırma ve pekiştirme, modelleme ve rol oynama gibi teknikleri içermektedir. Değerlendirme aşaması, düşünce, duygu ve davranışların yoğunluğunda, sıklığında ve süresinde meydana gelen değişiklikleri ve mevcut sorunun geçmişten günümüze ne ölçüde azaldığını belirleme fırsatı sunmaktadır (Ross vd., 2008, s. 3-7). Sınav stresi yaşayan bireylere danışmanlıkta bireysel özelliklerin yanı sıra ebeveynlerin ve akranların baskısı dikkat alınmalıdır.

Yaşadığı sınav kaygılarına sosyal çevrenin baskısı da eklenince birey için sınav stresi bunaltıcı olabilmektedir. Bireye yoğun rekabet ortamında sakin kalması ve istenen sonuç için belirli stratejileri uygulamasının belirtilmesi gerekir (Hans & Hiller, 2013, s. 956).

Bulgular değerlendirildiğinde; önemli bir risk grubunu oluşturan 9-11 yaş grubundaki ön ergenlik döneminin, sağlıklı ve başarılı bir şekilde atlatılarak yetişkin birer birey olmanın sağlanmasında aile danışmanlarının yapabileceği çok önemli desteklerin olduğu söylenebilir. Çocuklara ve ailelerine sınav kaygısını tanıma, kaygıyla baş etme, oyun bağımlılığını tanıma, oyun bağımlılığını duygu düzenleme yoluyla ve zaman yönetimi aracılığı ile düzeltme konularında psiko-eğitimin gerçekleştirilmesinden sorumlu meslek gruplarından biri de aile danışmanlarıdır. Ülkemizde çocuklara yönelik çocuk merkezli danışmanlık ve ruh sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılmasında, çocuklara nitelikli hizmet verilmesinde aile danışmanlığı alanında hizmet sunan profesyonellerin etkin rol alması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca günümüzde dijital bağımlılığın ve çocuklar arasında da oyun bağımlılığının önemi ve araştırma kapsamı her geçen gün artmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada 9-12 yaş grubundaki çocukların video oyunları bağımlılığı ile çocuklardaki sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu temel amaç doğrultusunda çocuklara Sınav Kaygısı Ölçeği ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği uygulanmış, demografik değişkenlerle bu özellikler arasındaki ilişki detaylı istatistik analizleri yapılarak değerlendirmeler yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar alanyazında konu ile ilişkili yapılan araştırma sonuçlarıyla birlikte yorumlanmıştır.

Araştırmada çocukların %47'sinin kız, %53'ünün erkek olduğu; %21,2'sinin 9 yaşında, %24,2'sinin 10 yaşında, %13,6'sının 11 yaşında ve %40,9'unun 12 yaşında olduğu; %10,6'sının 3.sınıf, %21,2'sinin 4.sınıf, %25,8'inin 5.sınıf ve %42,4'ünün 6.sınıf düzeyinde eğitim gördüğü; %9,2'sinin ailesinde 1 çocuk, %47,7'sinin 2 çocuk ve %43,1'inin 3 ve üzerinde çocuk olduğu; %62,1'inin ilk çocuk, %21,2'sinin ortanca çocuk ve %16,7'sinin üçüncü ve üzerinde olduğu; %10,6'sının ilçede, %89,4'ünün şehirde yaşadığı; %98,5'inin evinde internet olduğu ve %75,8'inin kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olduğu belirlenmiştir.

Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin ortalama puanı $\bar{X}=54.75$ 'tir. Çocukların oyun bağımlılığı ortalama puanı genel ortalamanın ($\bar{X}=50$) üzerinde olduğu belirlenmiştir ve orta düzeyin biraz üzerinde bağımlılık olduğu belirlenmiştir. Sınav Kaygısı Ölçeği alt boyutlarından düşünceler ortalama puanı görev dışı davranışlar ortalama puanı, otonom tepkiler ortalama puanı ve sınav kaygısı genel toplam ortalama puanı $\bar{X}=60.70$ 'tir. Sınav kaygısı toplam ortalama puanı genel ortalama düzeyindedir.

Çalışma grubundaki çocukların Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği puanlarının normallik dağılım analizi sonuçları incelendiğinde; normal dağılımın varsayımlarından basıklık ve çarpıklık referans değerleri (± 2) arasında yer aldığı; örneklem hacminin $n>30$ ve üzerinde olması kriterlerini sağladığı; ölçek ortalama puanlarının normal dağıldığı saptanmıştır.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması incelendiğinde; çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanları cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde, kız çocuklarının oyun bağımlılığı ortalama puanı, sınav kaygısı boyutlarından düşünceler,

görev dışı davranışlar, otonom tepkiler ve sınav kaygısı genel toplam ortalama puanı anlamlı olarak erkek çocukların ortalama puanından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması incelenmiştir. Bu sonuçlara göre oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek toplam ve alt boyut ortalama puanı çocukların yaş gruplarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde sınav kaygısı boyutlarından düşünceler, otonom tepkiler ve genel toplam ortalama puanları anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışma grubundaki 10 yaşındaki çocukların sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ortalama puanı anlamlı olarak 9, 11 ve 12 yaşındaki çocukların ortalama puanından yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma grubundaki 10 yaşındaki çocukların sınav kaygısı boyutlarından otonom tepkiler ortalama puanı anlamlı olarak 9 yaşındaki çocukların ortalama puanından yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundaki 10 yaşındaki çocukların sınav kaygısı ortalama puanı anlamlı olarak 9 ve 11 yaşındaki çocukların ortalama puanlarından yüksektir. Bununla birlikte oyun bağımlılığı ve sınav boyutlarından görev dışı davranışlar ortalama puanları çocukların yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırması yapıldığında çalışma grubundaki 4. sınıfta olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ortalama puanının anlamlı olarak 3.sınıf, 5.sınıf ve 6.sınıftaki çocukların ortalama puanından düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundaki 4. sınıfta olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından otonom tepkiler ortalama puanı anlamlı olarak 3.sınıf ve 5.sınıfta olan çocukların ortalama puanından düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma grubundaki 4. sınıfta olan çocukların sınav kaygısı ortalama puanı anlamlı olarak 3.sınıf, 5.sınıf ve 6.sınıftaki çocukların ortalama puanından düşük olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte oyun bağımlılığı ve sınav kaygı boyutlarından görev dışı düşünceler ortalama puanları çocukların sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının ailedeki çocuk sayısına göre karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygı ölçek ortalama puanları ailedeki çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının doğum sayısına göre karşılaştırması yapıldığında; çalışma grubundaki üçüncü doğan ya da sonra doğum olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından görev dışı davranışlar ortalama puanının anlamlı olarak ilk çocuk ve ortanca çocukların ortalama puanından düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubundaki ortanca çocukların sınav kaygısı boyutlarından otonom tepkiler ortalama puanı anlamlı olarak ilk çocuk ve üçüncü ve üzeri çocukların ortalama puanından düşüktür. Bununla birlikte oyun bağımlılığı, sınav kaygısı boyutlarından düşünceler ve sınav kaygısı genel ölçek toplam ortalama puanı çocukların doğum sayısı arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçek puanlarının kendilerine ait cep telefonu, tablet/bilgisayar olma durumuna göre karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çalışma grubundaki kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olan çocukların oyun bağımlılığı ortalama puanı anlamlı olarak kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olmayan çocukların ortalama puanından yüksektir. Kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olan çocukların sınav kaygısı boyutlarından düşünceler, görev dışı davranışlar, otonom tepkiler ve sınav kaygısı toplam ortalama puanı anlamlı olarak kendine ait cep telefonu, tablet/bilgisayarı olmayan çocukların ortalama puanından yüksektir.

Çalışma grubundaki çocukların Oyun Bağımlılığı ile Sınav Kaygısı Ölçek Puanları arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışma grubundaki çocukların oyun bağımlılığı puanı ile sınav kaygısı puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; sınav kaygısı boyutlarından düşünceler, görev dışı davranışlar ve otonom tepkiler arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Çocuklarda sınav kaygısının oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; çalışma grubundaki çocukların sınav kaygısının pozitif yönde ve anlamlı düzeyde oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkinliği görülmektedir ve toplam varyansın %14.5'ini açıklamaktadır.

Çalışma grubundaki çocuklarda sınav kaygısı düzeylerinin oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre; Çalışma grubundaki çocukların sınav kaygısı boyutlarından sadece görev dışı davranışların pozitif yönde ve anlamlı

düzyeyde oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkinliği görölmektedir ve toplam varyansın %17.6'sını açıkladığı belirlenmiştir.

Çalışma grubundaki çocuklara uygulanan video oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçeklerinin güvenilirlik analizi cronbach's alpha testi ile değerlendirildiğinde, oyun bağımlılığı cronbach's alpha değerı 0.923; sınav kaygısı boyutlarından düşünceler 0.860, görev dışı davranışlar 0.744, otonom tepkiler 0.848 ve sınav kaygısı genel ölçek cronbach's alpha değerı 0.903 olduğu saptanmıştır. Oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı ölçeklerinin oldukça güvenilir düzeyde olduğu saptanmıştır.

Bu bilgiler ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Sınav kaygısı yaşayan ve oyun bağımlılığı bulunan bir çocuğu bulunan ebeveynlere yönelik öneriler:

- Ebeveynler çocuğuyla daha yakın etkileşim kurarak sınav kaygısının temel nedenlerini belirlemelidir; eğer sınava yeterince hazırlanamama nedeni oyun bağımlılığı ise çocuk ile oyun oynama zaman aralıklarını belirlemeli ve sınav kaygısını azaltabilecek ölçüde oyun oynayarak rahatlayabileceği zaman aralıklarını birlikte oluşturmalıdır.
- Oyun oynama konusunda bağımlılık düzeyine ulaşmış bir çocukta ebeveynler asla kesin yasaklar koymamalıdır. Yasak koymak yerine çocukla birlikte temel ilkelerine karar verdikleri sınırlamalar yapmalıdırlar ve sınırlamalara çocuğun uyumu konusunda ebeveynler çocuğun motivasyonunu sağlamalıdırlar.
- Çocuk ile kaliteli zaman geçirilmeli, dijital oyun yerine aile üyelerinin birlikte oynadıkları, çocuğun aidiyet hissettiği, ev ortamında ya da doğa ortamında eğlenceli etkinlikler planlanmalıdır.

Sınav kaygısı ve oyun bağımlılığı konularıyla ilişkili çalışma yapacak araştırmacılara öneriler:

- Çocuklarda oyun bağımlılığı oranları her geçen yıl artmaktadır. Bu nedenle araştırmalarda oyun bağımlılığına ilişkin geniş bir örneklem grubu ile araştırmalar yapılması önerilmektedir.
- Bu çalışmada 9-12 yaş dönemindeki çocukların oyun bağımlılığı ve sınav kaygısı incelenmiştir. Örneklem yaş grubu okul öncesinden başlayarak spesifik farklı gruplarla (tek ebeveynli çocuklar, özel yetenekli çocuklar, koruma altına alınmış

çocuklar, spor yapan çocuklar, obezite sorunu yaşayan çocuklar, otizm spektrum bozukluğu ya da özgül öğrenme bozukluğu bulunan çocuklar gibi) farklı nitelikler eklenerek yine 9-12 yaş grubu çocuklarla araştırmalar yapılabilir.

- Sınav kaygısı ve oyun bağımlılığı ile ilgili aile danışmanlığı ve konu üzerine daha geniş popülasyonda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akçayır, G. (2013). *Dijital Oyunların Sağlığa Etkisi*. (Ocak MA, Ed.). Eğitsel Dijital Oyunlar Kuram, Tasarım ve Uygulama, Ankara, Pegem Akademi.
- Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 11-23.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Aksoy, A.B. & Dere Çiftçi, H. (2014). *Erken çocukluk döneminde oyun*. Ankara, Pegem.
- Aldao, A. Nolen-Hoeksem, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*. 30, 217-237
- Alkayış, A. (2020). *Psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etmenin yolları*. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Altınpulluk, H. (2021). Video oyunların eğitim araştırmalarında kullanımı: Bir sistematik tarama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 185-212.
- Alvarez, J., McLean, C., Harris, A.H., Rosen, C.S., Ruzek, J.I., Kimerling, R. (2011). The comparative effectiveness of cognitive processing therapy for male veterans treated in a VHA posttraumatic stress disorder residential rehabilitation program. *J Consult Clin Psychol*. 79, 590-599
- American Psychiatric Association (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. American Psychiatric Association Publishing, Arlington, VA <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.
- Antunes, H. K., Stella, S. G., Santos, R. F., Bueno, O. F., de Mello M. T. (2005). Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. *Rev Bras Psychiatr*, 27: 266-71
- Anxiety Centre. (2019). Anxiety Symptoms and Signs - Over 100 Listed; 2019. Web site <http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms.shtml>. Accessed October 12, 2018
- Aral, N. ve Baran, G., (2011). *Çocuk Gelişimi*, İstanbul, YA-PA Yayın.
- Ateş, H. ve Koçak, A. (2018). *Bağımlılıkla mücadele*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Aydın, A. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*, Ankara, Tek Ağaç Yayınları.
- Aydoğan, Y., Özyürek, A. & Gültekin Akduman, G. (2015). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*, Ankara, Vize.

- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge*, 6(31), 1-18
- Aziz, N., Nordin, M.J., Abdulkadir, S.J., Salih, M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics* 2021, 10, 996. [https:// doi.org/10.3390/electronics10090996](https://doi.org/10.3390/electronics10090996)
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *BEÜ SBE Derg.*,7(1), 231-274
- Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M. J., et al., (2011). Video game play, child diet, and physical activity behavior change: A randomized clinical trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 40 (1), 33-38
- Başal, H.A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye'de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2).
- Bayırtepe, E. & Tüzün, H. (2007). Oyun-tabanlı öğrenme ortamlarının öğrencilerin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz-yeterlik algıları üzerine etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33,41-54.
- Bayraktar, A. (2023). Dijital oyun bağımlılığı hayatımızı nasıl etkiliyor. Ankara: Özgür Yayınları
- Baysak, E., Kaya, F.D., Dalgı, I., Candansayar, S. (2016). Online game addiction in a sample from Turkey: Development and Validation of the Turkish Version of Game Addiction Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*. 26(1), 21–31
- Beidel, D.C., & Turner, S.M. (1988). *Shy children, phobic adults: nature and treatment of social phobia*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bekir, S., Çelik, E. (2019). Examining the factors contributing to adolescents' online game addiction. *An Psicol*. 35, 444–452
- Bener, A., Al-Mahdi, H.S., Ali, A.I., Nufal, M.A. (2011). Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *Int J Food Scien Nutrition*. 62, 60-62
- Berk, L.E. (2013). *Bebekler ve çocuklar doğum öncesinden orta çocukluğa*, (NI Erdoğan Ed.), Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2016). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Curr Addict Rep* 2(2), 156–162
- Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. ve Fidaner, I. (2009). Dijital Oyun Rehberi: oyun tasarımı, türler ve oyuncu. İstanbul: Kalkedon Yayınlar

- Birenbaum, M., & Nasser-Abu Alhija, F. (1994). On the relationship between test anxiety and test performance. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 27(1), 293-301.
- Boers, E., Afzali, M..H, Newton, N., Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatr.* 173, 853-859. [10.1001/jamapediatrics.2019.1759](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759)
- Boslett, A.J., Denham, A., Hill, E.L., Adams, M.C. (2019). Unclassified drug overdose deaths in the opioid crisis: emerging patterns of inequity. *J Am Med Inform Assoc.* 26(8-9), 767-777. doi:10.1093/jamia/ocz050
- Boz, C. ve Dinç, M. (2023). Examination of game addiction studies conducted in Turkey: A systematic review study. *Front. Psychiatry* 14, 1014621. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1014621
- Calvert, S.L., Appelbaum,. M, Dodge,. KA. (2017). The American Psychological Association Task Force assessment of violent video games: science in the service of public interest. *Am Psychol.* 72, 126-143. [10.1037/a0040413](https://doi.org/10.1037/a0040413)
- Camilleri, A. C., & Camilleri, M. A. (2019). The students' perceived use, ease of use and enjoyment of educational games. 13th Annual International Technology, Education and Development Conference. <https://doi.org/10.21125/inted.2019.0579>
- Canseven, A., Nalçakan, G.R., Varol, R., Saracaloğlu, A.S. (2020). Çocukların dijital bağımlılığı ile bazı koordinatif ve kondisyonel yetileri arasındaki ilişkisi. *Int J Sport Exerc Train Sci (IJSETS)*. 7, 127–137. doi: 10.18826/useeabd.1016613
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736
- Caplan, S., Williams, D. & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Comput. Hum. Behav.* 25, 1312– 1319. doi: 10.1016/j.chb.2009.06.006
- Cardoso-Leite, P., Kludt, R., Vignola, G., Ma, W. J., Green, C. S., & Bavelier, D. (2016). Technology consumption and cognitive control: Contrasting action video game experience with media multitasking. *Attention, Perception, and Psychophysics*, 78(1), 218–241. <https://doi.org/10.3758/s13414-015-0988-0>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.
- Chen, L. J. (2017). Critical components for inclusion of students with moderate intellectual disabilities into general junior high school. *Int. J. Dev. Disabil.* 63, 8–16. doi: 10.1080/20473869.2015.1108006
- Cheng, D. C. & Thawonmas, R. (2004). Case-based plan recognition for real-time strategy games,” in *Proceedings of the 5th International Conference on Computer Games: Artificial Intelligence, Design and Education (CGAIDE '04)*, pp. 36–40

- Clement, J. (2022). Number of active video gamers worldwide from 2015 to 2023. <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>
- Cornillie, F., Thorne, S. L. & Desmet, P. (Eds.). (2012). Digital games for language learning: Challenges and opportunities. *ReCALL Journal* (Special issue), 24, 243–380
- Cuijpers, P., Sijbrandij, M., Koole, S., Huibers, M., Berking, M., Andersson, G. (2014). Psychological treatment of generalized anxiety disorder: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 34, 130-140
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Çay, E. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Çimen, L.K, (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Dalbudak, E., Evren, C. (2014). The relationship of internet addiction severity with attention deficit-hyperactivity disorder symptoms in Turkish university students; ADHD of personality traits, depression anxiety. *Compr psychiatry.* 55, 497–503
- Decelis, A., Jago, R., Fox, K. R. (2014). Physical activity, screen time and obesity status in a nationally representative sample of Maltese youth with international comparisons. *BMC Public Health*, 14 (1), 664-679
- De Castella, K., Byrne, D., & Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross-cultural study of achievement motivation, fear of failure, and Student Disengagement. *Journal of Educational Psychology*, 105, 861–880.
- Demirci, D. ve Ayhan A. B. (2016). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerde sınav kaygısının incelenmesi. *International Journal of Social Science.* 44(2), 431-441.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13): 155-187.
- Doğan-Keskin, A., ve 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>
- Dugas, M., Brillon, P., Gervais, N. (2010). A randomized clinical trial of cognitive-behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. *Behav Ther.* 41, 46-58

- Dunphy, C.C., Zhang, K., Xu, L., Guy, G.P. (2022). Racial–ethnic disparities of buprenorphine and vivitrol receipt in Medicaid. *Am J Prev Med.* 63(5), 717-725. doi:10.1016/j.amepre.2022.05.006
- Egemen, A., Yılmaz, Ö., & Akil, İ. (2004). Oyun, oyuncak ve çocuk. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(2), 39-42.
- Eğitek. (2008). Eğitim sisteminde internet ve bilgisayar oyunlarına yönelik çalışmalar, konuyla ilgili görüş ve öneriler, Ankara.
- Eichenberg, C., & Schott, M. (2017). Serious games for psychotherapy: A systematic review. *Games for Health Journal*, 6(3), 127-135. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0068>
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., Özer, Ö., & Kara, T. (2017). An investigation of the digital game addiction between high school students. *Online Submission*, 14(4), 4989-4994
- Erboy, E., ve Vural, R. A. (2010). İlköğretim 4 ve 5 sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1), 39-58
- Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*. 7(1), 183-194. <https://doi.org/10.19126/suje.307236>
- Erokan, A. (2011). Investigation of factors predicting the anxiety level of university senior students. *International Online Journal Educational Sciences*, 3, (2), 776-805
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. Muğla Üniversitesi, *SBE Dergisi*, 12, 1-16.
- Ferguson, C.J. (2015). Do Angry Birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspect Psychol Sci.* 10, 646-666
- Foddy, B., Savulescu, J. (2010). A liberal account of addiction. *Philos. Psychiatry Psychol.* 17, 1-22
- Foerster, M., Henneke, A., Chetty-Mhlanga, S., and Rösli, M. (2019). Impact of adolescents' screen time and nocturnal mobile phone-related awakenings on sleep and general health symptoms: a prospective cohort study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16, 518-529. doi: 10.3390/ijerph16030518
- Foti, K. E., Eaton, D. K., Lowry, R., McKnight-Ely, L. R. (2011). Sufficient sleep, physical activity, and sedentary behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 41 (6), 596-602
- Frasca, G. (2001). *Video games of the oppressed: Videogames as a means for critical thinking and debate*, Yüksek Lisans Tezi, Georgia Institute of Technology.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Gentile, D. (2019). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam: psikolojiye giriş*. (G. Sart Ed.), Ankara, Nobel.
- Ghosh, S., De, D., Deb, P., & Mukherjee, A. (2018). 5G-ZOOM-Game: small cell zooming using weighted majority cooperative game for energy efficient 5G mobile network. *Wirel. Netw.* 26, 349–372. doi: 10.1007/s11276-018-1818-9
- Gökalp, M., Akın, P., Gönülal, E. (2018). Lise öğrencilerinin ders çalışma alışkanlıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırgızistan Örneği). *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (24), 451-466.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 15(1), 1287-1315.
- Granic, I., Lobel, A., Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *The American Psychologist*, 69(1), 66–78. 10.1037/a003485724295515
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 36(5), 233–241
- Grant, J.E., Atmaca, M., Fineberg, N.A., Fontenelle, L.F., Matsunaga, H., Janardhan Reddy, Y.C., Simpson, H.B., Thomse, P.H. (2014). Impulse control disorders and “behavioural addictions” in the ICD-11. *World Psychiatry*. 13(2), 125–127
- Green, C.S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423,534–537.
- Greitemeyer, T., Mügge, D.O. (2014). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and Social Psychology Bulletin* 40(5), 578-589.
- Griffiths, M.D. & Davies, M.N.O. (2005). *Videogameaddiction: Does it exist?* Boston, MIT.
- Griffiths, M. D. Kuss, D. J., Billieux, J., Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195. 10.1016/j.addbeh.2015.11.00126562678
- Grohol, JM. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *Cyberpsychol Behav*, 2(5): 395-401.
- Gülbetekin, E., Güven, E., & Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160. <https://doi.org/10.51982/bagimli.866578>

- Günay, O., Öncel, Ü. N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, A. vd. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(2), 77-85
- Haaranen, A., Rissanen, T., Laatikainen, T. ve Kauhanen, J. (2014). Digital and video games in health promotion: Systematic review of games and health behavior. *Finnish Journal of eHealth and eWelfare*, 6(4), 153-163
- Hanımoğlu, A. G. E. ve İnanç, B. Y. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 351-366.
- Hans, E., Hiller, W. (2013). A meta-analysis of nonrandomized effectiveness studies on outpatient cognitive behavioral therapy for adult anxiety disorders. *Clin Psychol Rev.* 33, 954-996
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216
- Hoffman, E. J., & Mathew, S. J. (2008). Anxiety disorders: a comprehensive review of pharmacotherapies. *Mount Sanai Journal of Medicine*, 75(3), 248-262.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- Huanhuan, L., Su, W. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Young Services Review.* 35, 1468-1475
- Huijsmans, R. (2019). Becoming mobile and growing up: a “generationed” perspective on borderland mobilities, youth, and the household. *Popul. Space Place* 25, e2150. doi: 10.1002/psp.2150
- Hyman, S.E. (2017). The neurobiology of addiction: implications for voluntary control of behavior. *Am J Bioeth* 7, 8–12
- ISFE (2019). Europe’s video games industry key facts 2019. Erişim adresi: <https://www.isfe.eu/wpcontent/uploads/2019/08/ISFE-Key-Facts-Brochure-FINAL.pdf>
- Jackson, L. C., O’Mara, J., Moss, J., & Jackson, A. C. (2018). A critical review of the effectiveness of narrative-driven digital educational games. *International Journal of Game-Based Learning*, 8(4), 32–49. <https://doi.org/10.4018/IJGBL.2018100103>
- Jang, M., Lee, R., & Yoo, B. (2019). Does fun or freebie increase in-app purchase? *Inf. Syst. E Bus. Manag.* 19, 439–457. doi: 10.1007/s10257-019-00420-z
- Johansson, A., Nordin, S., Heiden, M., Sandström, M. (2010). Symptoms, personality traits, and stress in people with mobile phone-related symptoms and electromagnetic hypersensitivity. *J Psychosom Res* 68(1), 37–46

- Julian, L.J. (2011). Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A). *Arthritis Care Res.* 63, 467-472
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karahmetoğlu, H. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi* 23 (4), 1481-1494
- Kapidere, M. (2021). Examination of prospective teachers' levels of using digital educational games. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16(4), 1936–1946. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i4.6060>
- Karabiyik, T., Jaiswal, A., Thomas, P., & Magana, J. (2020). Understanding the interactions between the scrum master and the development team: a gametheoretic approach. *Mathematics* 8, 1553-1567. doi: 10.3390/math8091553
- Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karataş, B. (2021). Pandemi sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 195-207
- Kardefelt-Winther, D. (2015). A critical account of DSM-5 criteria for internet gaming disorder. *Addiction Research & Theory*, 23(2), 93-98
- Kavakcı, Ö., Güler, A. S., & Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 7-16.
- Kavakci, O., Güler, A. ve Çetinkaya, S. (2011). Test anxiety and related psychiatric symptoms. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14. 7-16.
- Kayapınar, E. (2006). *Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (OKS)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Afyonkarahisar İli Örneği)*, Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. *Journal of Music Research*, 31(1), 51-64.
- Kerimova, A (2018), Toplumun teknoloji bağımlılığı ve sosyolojik fesatları, UMYOS, VII. *International Vocational Schools Symposium*, 86- 505.
- Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisan tezi]. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.

- Kırcaburun, K., Pontes, H., Stavropoulos, V. (2020). Oyun oynama bozukluğu: kısa bir genel bakış. Evren C (Editör). Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları. 275-285
- King, D. L. ve Delfabbro, P. H. (2019). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. United States: Elsevier Academic Press.
- Kim, S.M., Han, D.H., Lee, Y., S (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic online game play in adolescents with major depressive disorder. *Comput Human Behav.* 28(5), 1954-1959
- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-Lib Magazine*, 8(2).
- Koç, A. (2008). Okul çağı çocuklarının ailede din eğitimi, *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 145-176.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324- 342.
- Koçyiğit, E. G. (2023). 50 soruda kaygı. Ankara: Nobel Akademi Yayınları.
- Koruklu, N. Öner, H. & Oktaylar, H.C. (2006). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının sınav kaygısına yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(5)- 11-25
- Kowert, R., Vogelgesang, J., Festl, R., and Quandt, T. (2015). Psychosocial causes and consequences of online video game play. *Comput. Hum. Behav.* 45, 51–58. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.074
- Köroğlu E (editor). (2013). Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5). 5. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köseoğlu, E., Doğan, L. (2023). World of Warcraft oyununda mekân deneyimi. *ART/icle: Sanat ve Tasarım Dergisi*, 3 (1), 1-35.
- Kring, A.M., Johnson, S.L., Davison, G.C. (2012). *Abnormal psychology*. 12th ed. New York: Wiley. pp.38-54
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci.* 2, 347–374
- Kutlu, O. & Bozkurt, M. C. (2003). *Okulda ve sınavlarda adım adım başarı*. Konya, Çizgi Kitabevi.
- Lanius, R. A., Williamson, P. C., Hopper, J., Densmore, M., Boksman, K., Gupta, M. A., Neufeld, R. W. J., Gati, J. S., & Menon, R. S. (2003). Recall of emotional states in posttraumatic stress disorder: an fMRI investigation. *Biological Psychiatry*, 53(3), 204-210.

- Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., & Riper, H. (2017). Serious games for mental health: are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00209>
- Lee, S.-Y., Lee, H. K. ve Choo, H. (2016). Typology of internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 479-491. doi: 10.1111/pcn.12457
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Li, Y., Xu, Z., Hao Y., Xiao, P. & Liu, J. (2022). Psychosocial impacts of mobile game on K12 students and trend exploration for future educational mobile games. *Front. Educ.* 7, 843090. doi: 10.3389/educ.2022.84309
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2019). Female gaming, gaming addiction, and the role of women within gaming culture: A narrative literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 454-459
- Maclean, J.C., Mallatt, J., Ruhm, C., Simon, K. (2021). Economic studies on the opioid crisis: costs, causes, and policy responses. In: Oxford Research Encyclopedia of Oxford Research Encyclopedia of Economics and Finance. Oxford University Press; 2021. doi:10.1093/acrefore/9780190625979.013.283
- Manero, B., Torrente, J., Serrano, Á., Martínez-Ortiz, I. ve Fernández-Manjón, B. (2015). Can educational video games increase high school students' interest in theatre?. *Computers & Education*, 87, 182-191. doi: 10.1016/j.compedu.2015.06.006
- Marks, I. (1990) Behavioural (Non-Chemical) addictions. *British journal of addiction*, 85: 1389-94.
- Masek, M., Boston, J., Lam, C. P. & Corcoran, S. (2017). Improving mastery of fractions by blending video games into the Math classroom. *Journal of Computer Assisted Learning*, 33(5), 486-499. doi: 10.1111/jcal.12194
- Mathews, E. (2010). Explaining addiction. *Philos. Psychiatry Psychol.* 17, 23-26
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranzouli, I. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*. 1(5), 368-376
- McDonald, I. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 1, 89-102
- Mertoğlu, M. (2020). Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarıları ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi, İzmir Bayraklı Örneği. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 932-944
- Miezaha, D., Batchelora, J., Megreyab, A. M., Richardc, Y., & Moustafac, A. A. (2020). Video computer game addiction among university students in ghana: Prevalence,

correlates and effects of some demographic factors. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(1), 17-23. <https://doi.org/10.5455/PCP.20200320092210>

- Musch, J., & Bröder, A. (1999). Test anxiety versus academic skills: A comparison of two alternative models for predicting performance in a statistics exam. *The British Journal of Educational Psychology*, 69, 105–116.
- Norton, P.J., Price, E.C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *J Nerv Ment Dis.* 195, 521-531
- Olatunji, B.O., Cisler, J.M., Deacon, B.J. (2010). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *Psychiatr Clin North Am.* 33, 557-577.
- Olçay Öz, B. ve Yıldız Miniksar, D. (2023). Çocuklarda internet bağımlılığı ve uyku. *Turk J Child Adolesc Ment Health.* 30(2), 146-153
- Quaiser-Pohl, C., Geiser, C., & Lehmann, W. (2006). The relationship between computergame preference, gender, and mental-rotation ability. *Personality and Individual Differences*, 40 (3), 609-619.
- Ögel K. İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.* p.47-60
- Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483- 522.
- Öykü Ümmühan Soyöz Semerci, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği, *Journal of Humanities and Tourism Research* 10(3), 538 – 567.
- Öz Soysal, F. S., Yurdabakan, İ., Uz Baş, A., ve Aysan, F. (2016). Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Ölçeğinin genç yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5351-5361. doi:10.14687/jhs.v13i3.3971
- Özdamar, K. (2015). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi Cilt 1, 10. Baskı, Ankara, Nisan Yayınları. ss. 280,
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, AÖ. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8: 36-41.
- Öztürk, M.O., & Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Ankara, Bayt.
- Papadakis, S. (2021). The impact of coding apps to support young children in computational thinking and computational fluency. A literature review. *Front. Educ.* 6, 657895. doi: 10.3389/educ.2021.657895

- Perkin, R. (2001). Test anxiety and academic achievement. *International Encyclopaedia of the social and behavioural sciences* 15610-15614. Retrieved on from www.suercedure.com
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. Newyork, Norton.
- Phan, Q. A. & Tan, V. (2017). Play with bad words: A content analysis of profanity in video games. *Acta Ludica-International Journal of Game Studies*, 1(1), 7-30.
Erişim adresi:
<https://www.actaludica.com/ojs/index.php/actaludica/article/view/10/4>
- Ping, L. T., Subramaniam, K., & Krishnaswamy, S. (2008). Test anxiety: State, trait and relationship with exam satisfaction. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 15(2), 18–23.
- Pozzi, G., Frustaci, A., Tedeschi, D. (2015). Coping strategies in a sample of anxiety patients: factorial analysis and associations with psychopathology. *Brain Behav.* 5, e00351
- Price, H. O. (Ed.). (2011). *Internet addiction*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Pritchard, M.J. (2009). Identifying and assessing anxiety in pre-operative patients. *Nurs Stand.* 23, 35-40
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L. (2014). Thepositiveandnegativeeffects of video gameplay. *Media and the Well-Beingof Childrenand Adolescents*, 109, 2010-2014.
- Raheim, M., Magnussen, L. H., Sekse, R. J. T., Lunde, A., Jacobsen, T., & Blystad, A. (2016). Researcher–researched relationship in qualitative research: Shifts in positions and researcher vulnerability. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 11(1), 30996. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.3099>
- Resick, P., Nishith, P., Weaver, T.L., Astin, M.C., Feuer, C.A. (2002). A comparison of cognitive-processing therapy with prolonged exposure and a waiting condition for the treatment of chronic posttraumatic stress disorder in female rape victims. *J Consult Clin Psychol.* 70, 867-879
- Ross, L.E., Doctor, F., Dimito, A., Kuehl, D., & Armstrong, S. (2008). Can talking about oppression reduce depression? Modified CBT group treatment for LGBT people with depression. *Journal of Gay and Lesbian Social Services*, 19, 1-15.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 485– 504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Pierce, G.R. (1990). *Traditional views of social support and their impact on assessment*. John Wiley & Sons.
- Sarıkaya, M. (2008). Selim Sırrı Tarcan ve Gürbüz Türk Çocuğu. *Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi*, 24(70), 113-126.

- Sarıkaya, M., ve Seferoğlu, S.S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- Schou Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav.* 30, 252-262. [10.1037/adb0000160](https://doi.org/10.1037/adb0000160)
- Seda Yalçın, Y. B. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 27-34.
- Sevinçok, L. (2007). Yaygın anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(5), 3-12.
- Shensa, A., Escobar-Viera C.G., Sidani, J.E. (2017) Problematic social media use and depressive symptoms among u.s. young adults: a nationallyrepresentative study. *Social Science and Medicine*. 182, 150–157
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *J Behav Addict* 3(1), 41–54
- Smith, C. W., Snyder, D. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 314–321.
- Sormaz, F. (2010). *Çocukluk imgesi oyun ve oyuncak: sosyo-kültürel bir analiz*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Spielberger, C. D., & Vagg, R. R. (1995). *Test anxiety, theory, assessment and treatment*. Taylor & Francis.
- Statista, I. (2021). Number of active video gamers worldwide from 2015 to 2023. Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal Of Adolescence*, 36(3), 565-576.
- Stetina, B. U., Kothgassner, O. D., Lehenbauer, M., & Kryspin-Exner, I. (2011). Beyond the fascination of online-gaming: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming. *Computers in Human Behavior*, 27, 473-479.
- Stober, J. & Perkin, R. (2004). Advances in test anxiety research. *Anxiety, Stress and Coping*. 17 (3), 205-211
- Sussman, S., Unger, J.B. (2004). A “drug abuse” theoretical integration: A transdisciplinary speculation. *Subst. Use Misuse*. 39, 2055-2069

- Sykes, J.M. (2018). Digital games and language teaching and learning. *Foreign Language Annals*, 51, 219–224. <https://doi.org/10.1111/flan.12325>
- Şahin, S. (2016). Afganistan Türkmenlerinin kültüründe çocuk oyunları. *SUTAD*, (40), 261-271.
- Şahin, M. (2019). İntegratif psikoterapi, *ASEAD* 6(8), 147-165.
- Tan, C. (2020). Çocuk ve ergenler için sınav kaygısı ölçeği'nin biyopsikososyal modelle geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. İstanbul.
- Tang, W. S., T. J., Wong, J. Z., & Ho, C. S. (2022). The role of serious video games in the treatment of disordered eating behaviors: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(8), e39527.
- Tanrıverdi, M. ve Yekelenga, S. (2019). Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20, 224–231.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık, sanal veya gerçek*, İstanbul, Timaş.
- Tarık Talan, Y. K. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya ili örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*.
- Taylor, S., Thordarson, D., Fedoroff, I., Maxfield, L., Lovell, K., Ogrodniczuk, J. (2003). Comparative efficacy, speed, and adverse effects of three PTSD Treatments: exposure therapy, EMDR, and relaxation training. *J Consult Clin Psychol*, 71, 330-338
- Taylor, J., & Dianne, F. P. (2002). Development of a short form of the Test Anxiety Inventory (TAI). *The Journal of General Psychology*, 129, 127–136
- Topal, B., Şahin, H., & Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine Sakarya ilinde bir araştırma, *Sosyal Bilimler Metinleri*, 02, 118-136.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M.D., Carbonell, X. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *J Behav Addict*, 7(4), 939-952.
- Townsend, C., Humpston, C., Rogers, J., Goodyear, V., Lavis, A., & Michail, M. (2022). The effectiveness of gaming interventions for depression and anxiety in young people: systematic review and metaanalysis. *BJPsych Open*, 8(1), e25. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1078>
- Tuğrul, B., Aslan, Ö.M., Ertürk, G., & Altınkaynak, İ. (2014). Anaokuluna devam eden altı yaşındaki çocuklar ile okul öncesi öğretmenlerinin oyun hakkındaki görüşlerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1).
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2021). <http://www.tdk.gov.tr>, Erişim tarihi: 01 Mart 2023.

- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 247-253.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar*. İstanbul, HYB Yayıncılık.
- Tüzün, H. (2006). *Bilgisayar oyunlarının yararları ve zararları*. Ankara, Türkiye, Türkiye'de İnternet Konferansı'nda Sunulan Bildiri.
- Ünal, A. (2006). OKS (LGS)'ye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygıları ile benlik saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Üstündağ A. (2022). Çocukların sosyal medya, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 23, 1-18 doi: 10.51982/bagimli.955243
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2. baskı). Washington DC: American Psychological Association.
- Van Rooij, T., Schoenmakers, T., Van Den Eijnden, R. (2013). Video game addiction and adolescent psychosocial wellbeing: The role of online and real-life friendship quality. Quandt, T., Kröger, S. (Editör) In *Multiplayer: The Social Aspects of Digital Gaming*. UK: Taylor & Francis, Routledge, 215-227
- Villasana, M., Pires, I., Sá, J., Garcia, N., Teixeira, M., Zdravevski, E., et al. (2020). Promotion of healthy lifestyles to teenagers with mobile devices: a case study in portugal. *Healthcare* 8, 315. doi: 10.3390/healthcare8030315
- Vonk, M.E., & Early, T.J. (2009). Cognitive-behavioral therapy. In A.R. Roberts (Ed). *Social Workers' Desk Reference* (2nd ed.). (pp. 242-247). New York: Oxford University Press
- Ward, M. R. (2018). Cutting class to play video games. *Information Economics and Policy*, 42, 11-19. doi: 10.1016/j.infoecopol.2017.10.001
- Wei, H.T., Chen, M.H., Huang, P.C., Bai, Y.M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC Psychiatry*. 12, 92-118
- Wolitzky-Taylor, K.B., Horowitz, J.D., Powers, M.B., Telch, M.J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 28, 1021-1037
- Wong, I. L. K., & Lam, M. P. S. (2016). Gaming behavior and addiction among Hong Kong adolescents. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0016-x>
- Yalçın, H. (2010). *Çocuk gelişimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2).
- Yalçındağ, B. ve Kâhya, Y. (2019). Psikolojik belirti ve duygulanımda özgün yönelim, umut ve canlılığın rolü: bir klinik örneklem incelemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 93-106.
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1-18
- Yavuzer, H. (2001). Ana baba ve çocuk. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Yee, N. (2006). Motivations of play in online games. *CyberPsychology and Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yeşilyurt, F. (2007). *ÖSS ve OKS'de sınav kaygısı ve baş etme yolları*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, B. (2019). Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara
- Yiğit, E. (2017). Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncüyıl Üniversitesi, Van
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. doi: 10.1080/01926180902942191
- Yüksel, B. (2014). Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici bir model arayışı. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zayeni, D., Raynaud, J. P., & Revet, A. (2020). Therapeutic and preventive use of video games in child and adolescent psychiatry: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00036>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum.
- Zekihan Hazar, F. E. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-15.
- Zeng, N., Pope, Z., Lee, J. E. & Gao, Z. (2017). A systematic review of active video games on rehabilitative outcomes among older patients. *Journal of Sport and Health Science*, 6(1), 33-43. doi: 10.1016/j.jshs.2016.12.002

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ayşe Beyza ÖZDİPİ

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : 2021 KTO Karatay Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : 2023, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı.

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar :

EK 1. ANKET FORMU

Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği



Cinsiyetim: Kız



Erkek

Yaşım:

Sınıfım: 3. Sınıf 4. Sınıf 5. Sınıf 6. Sınıf

Lütfen seni en iyi ifade ettiğini düşündüğün cevabı işaretle.

Örnek: Lütfen aşağıdaki cümleyi oku ve bu cümlenin sınav sırasında senin için ne kadar geçerli olduğunu düşün.

- Eğer cümle senin için **hemen hemen hiçbir zaman** geçerli değilse **1**'i işaretle.
- Eğer cümle senin için **bazen** geçerliyse **2**'yi işaretle.
- Eğer cümle senin için **çoğu zaman** geçerliyse **3**'ü işaretle.
- Eğer cümle senin için **hemen hemen her zaman** geçerliyse **4**'ü işaretle.

Sınav olurken...	HEMEN HEMEN HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HEMEN HEMEN HER ZAMAN
Başka şeyler hakkında düşünürüm.	1	2	3	4

Arka sayfadaki diğer maddeler sınav olurken bazı öğrencilerin neler düşündüklerini, nasıl hissettiklerini ya da neler yaptıklarını ifade ediyor. Lütfen her cümleyi dikkatlice oku ve sınav olurken senin düşünce, duygu veya davranışlarını ne kadar tanımladığına karar ver. Sınav sırasında seni en iyi ifade eden cevabı işaretle. Eğer hangi seçeneği işaretleyeceğinden emin değilsen, cevap vermeden önce lütfen cümleyi tekrar oku. Bu ankette "doğru" veya "yanlış" cevap yoktur. Lütfen senin için geçerli olan cevabı işaretle.

EK (Devam)

Sınav olurken...	HEMEN HEMEN HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HEMEN HEMEN HER ZAMAN
1. Geçip geçmeyeceğimi merak ederim.	1	2	3	4
2. Kalbim hızla çarpar.	1	2	3	4
3. Etrafıma bakarım.	1	2	3	4
4. Tedirgin hissederim.	1	2	3	4
5. Kötü bir not alacağımı düşünürüm.	1	2	3	4
6. Cevapları hatırlamak benim için zordur.	1	2	3	4
7. Kalemimle oynarım.	1	2	3	4
8. Yüzüme ateş basar.	1	2	3	4
9. Başarısız olmaktan korkarım.	1	2	3	4
10. Karnıma ağrılar girer.	1	2	3	4
11. Yanlış bir şey yapmaktan korkarım.	1	2	3	4
12. Saati kontrol ederim.	1	2	3	4
13. Sınavdan kaç alacağımı düşünürüm.	1	2	3	4
14. Yerimde durmakta zorlanırım.	1	2	3	4
15. Cevaplarımın doğru olup olmadığını merak ederim.	1	2	3	4
16. Daha çok çalışmalıydım diye düşünürüm.	1	2	3	4
17. Başım ağrır.	1	2	3	4
18. Diğer arkadaşlarıma bakarım.	1	2	3	4
19. Cevaplarımın çoğunun yanlış olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
20. Sıcak basar.	1	2	3	4
21. Sınavın zorluğu beni endişelendirir.	1	2	3	4
22. Çabucak bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4
23. Ellerim titrer.	1	2	3	4
24. Başarısız olursam ne olacağını düşünürüm.	1	2	3	4
25. Tuvalete gitmek zorunda kalırım.	1	2	3	4
26. Ayaklarımı sallarım.	1	2	3	4
27. Cevaplarımın ne kadar kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
28. Korku duyarım.	1	2	3	4
29. Ailemin ne diyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4
30. Dalar giderim.	1	2	3	4

Yardımların için teşekkürler!...☺

ÇOCUKLAR İÇİN VİDEO OYUNLARI BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.

Aşağıdaki sorularda size en uygun olan bölüme (X) işareti koyunuz

Sıra No	Madde	Hiç	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
27	Günlük hayatımda birçok olumsuzluğa neden olsa bile oyun oynamaktan kendimi alamam.					
30	Oyunlara harcadığım süreyi kontrol altına alsam bile birkaç gün sonra tekrar kontrolsüz bir şekilde oynamaya devam ederim.					
26	Oyunlara harcadığım süreyi ne yaparsam yapayım kontrol edemeyeceğimi düşünürüm.					
20	Çok uzun süre oyun oynadığımı düşünsem bile oynamayı bırakamıyorum.					
18	Oyun oynarken çevremdeki başka hiçbir şey ilgimi çekmez.					
25	Oyunlara harcadığım süreyi azaltmak istememe rağmen her defasında başarısız olurum.					
14	Oyun oynarken hayatımdaki sorunları unuturum.					
3	Oyunda rakiplerimi yenmek, seviye atlamak ya da en fazla puanı toplamak bana zevk verir.					
15	Oyunda rakiplerimi yenmek ya da üst seviyeye çıkmak onlardan daha güçlü olduğum hissini verir.					
8	Oyun oynamanın eğlenceli bir etkinlik olduğunu düşünürüm.					
17	Oyunda düşmanlarımı yenmek/seviye atlamak kendime olan güvenimi artırır.					
13	Oyun oynarken çok sıkılırım.					
29	Oyun oynarken kendimi mutlu hissederim.					
9	Oyun oynamak sorumluluklarımı yerine getirmemi engeller.					
5	Oyun oynamak düzenli bir şekilde yemek yememi engeller.					
2	Oynadığım oyunlar ailemle vakit geçirmeme engel olur.					

 Springer

Int J Ment Health Addiction (2017) 15:869–882

879

- | | |
|----|---|
| 10 | Oyun oynadığım için uyku problemleri yaşıyorum. |
| 23 | Arkadaşlarımla, oynadığım oyunlar hakkında konuşurum. |
| 28 | Oyunlar sayesinde internette arkadaşlıklar edinirim. |
| 22 | Oynadığım oyunlar ya da oyun karakterleri rüyalarımın bile girer. |
| 16 | Günlük yaşamdaki aktivitelerimde kendimi oyun içerisinde gibi hissederim. |

Open Access This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made.

EK 2. ÖLÇEK İZİNLERİ

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **ADNAN KAN** <adnan.kan@gazi.edu.tr>
Tarih: 17 Nis 2023 Pzt, saat 21:27
Konu: Re: Ölçek için İzin
Alıcı: Ayşe Beyza Özdişi <aysedip@gmail.com>

Merhaba Ayça hanım,
İlgili ölçeği çalışmanızda kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur... Çalışmanızda kolaylıklar dilerim
----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: Ayşe Beyza Özdişi <aysedip@gmail.com>
Kime: adnan.kan@gazi.edu.tr
Gönderilenler: Mon, 17 Apr 2023 18:17:24 +0300 (TRT)
Konu: Ölçek için İzin

Merhabalar saygı değer hocam , ben Ayşe Beyza Özdişi. KTO Karatay Üniversitesi'nde aile danışmanlığı ana bilim dalında yüksek lisans yapmaktayım . Sizin de izniniz olursa "9-12 Yaş Grubundaki Çocukların Video Oyun Bağımlılığı İle Çocuklardaki Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda "Development and Validation of Videogame Addiction Scale for Children" ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **GÖKÇE BULGAN** <bulgan.gokce@ef.edu.tr>
Tarih: 17 Nis 2023 Pzt, saat 11:59
Konu: Re: Ölçek için izin
Alıcı: Ayşe Beyza Özdişi <aysedip@gmail.com>

Merhaba Ayşe Beyza,

Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği'ni uygun şekilde kaynak belirterek araştırma amaçlı kullanabilirsiniz. Ekte ölçekle ilgili ihtiyaç duyabileceğiniz tüm bilgiyi içeren makaleyi ve makalenin sonunda ölçek maddelerini bulabilirsiniz. Tezinizde kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar,
Gökçe

On Mon, Apr 17, 2023 at 4:45 AM Ayşe Beyza Özdişi <aysedip@gmail.com> wrote:

Merhabalar saygı değer hocam , ben Ayşe Beyza Özdişi. KTO Karatay Üniversitesi'nde aile danışmanlığı ana bilim dalında yüksek lisans yapmaktayım . Sizin de izniniz olursa "9-12 Yaş Grubundaki Çocukların Video Oyun Bağımlılığı İle Çocuklardaki Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda "Çocuklarda Sınav Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması" ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

--

Doç. Dr. Gökçe Bulgan
MEF Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
bulgan.gokce@ef.edu.tr

ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.03.2023-E.55524



T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : E-██████████5-200-55524
Konu : Doç. Dr. Füsün Sunar Etik Kurul
Kararı Hk.

06.03.2023

Sayın Doç. Dr. Füsün SUNAR
Sağlık Bilimleri Yüksekokul Müdürü

02.03.2023 tarihli İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu toplantısında başvurunuz değerlendirilmiş olup ilgili karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Taner ZİYLAN
İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik
Kurul Başkanı

Ek:Doç. Dr. Füsün SUNAR (6) (1 Sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

TANER ZİYLAN (İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı - İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanı)
Belge Doğrulama Kodu :BSR3LJ3121 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/kto-karatay-universitesi-ebys>

Adres:Akabe Mahallesi Aladdin Kapı Caddesi No:130 Karatay / Konya
Telefon:444 1251 Faks:██████████2 00 44
e-Posta:██████████@kalem@karatay.edu.tr Web:www.karatay.edu.tr
Kep Adresi:██████████@yuniwersitesi@hu01.kep.tr

Bilgi için: Sibel ÖZSAN
Urvan: Sekreter
Tel No: 444 1251 - 7737



Bu belge, Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.