



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, ÇEVİRİMİÇİ KUMAR
BAĞIMLILIĞI VE ÖZ KONTROL İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Nihal KANBER

DANIŞMAN

Prof. Dr. Lütfü İLGAR

Temmuz, 2025



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, ÇEVİRİMİÇİ KUMAR
BAĞIMLILIĞI VE ÖZ KONTROL İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Nihal KANBER

DANIŞMAN

Prof. Dr. Lütfü İLGAR

Temmuz, 2025

TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu yüksek lisans tezi tamamen şahsıma ait bir çalışma olup, sunulan tüm bilgi, veri, bulgu ve değerlendirmeler akademik etik kuralları çerçevesinde oluşturulmuş olup, başka kaynaklardan alınan tüm alıntılar ve görüşler bilimsel kurallar çerçevesinde atıf yapılarak belirtilmiştir. Bu çalışmanın özgün olduğu ve tarafımda bilimsel yöntemler çerçevesinde hazırlandığı hususunu beyan ederim.

Nihal KANBER



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının ortaya çıkmasında değerli katkılarını esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Lütfü İLGAR'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Onun sabrı, özeni ve teşvik edici tutumu benim için çok değerliydi.

Tez savunmamda kıymetli zamanlarını ayırarak değerli görüş ve önerileriyle katkı sağlayan jüri üyeleri Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU ve Dr. Öğretim Üyesi Tuba KALAY USTA'ya teşekkür ederim.

Yolculuğumda bana eşlik eden sevgili annem Pınar AÇAR, babam Mustafa Cengiz AÇAR ve kardeşim Cengizhan AÇAR'a yürekten teşekkür ederim. Onların sevgisi, sabrı ve teşviki olmadan bu çalışmayı tamamlamam mümkün olmazdı. Her daim yanımda oldukları için minnettarım.

Tez sürecinde, bana olan inancını ve desteğini her daim hissettiren, hayattaki en büyük dayanağım olan sevgili eşim İsmail Timur KANBER'e sonsuz teşekkür ederim. Bu süreçte gösterdiği sabır, anlayış ve sevgi, çalışmamı tamamlamamda en büyük motivasyon kaynaklarımdan biriydi.

Son olarak, yanımda olan, beni destekleyen ve her an motive eden kıymetli arkadaşlarıma Eslem Betül Öncü, Meltem Delice, Semih Dereci ve Şeyma Altın'er'e teşekkür ederim. Bu süreçte yaptıkları yardımlar benim için çok değerliydi. Varlıkları, bu yolculuğu daha anlamlı ve keyifli hale getirdi.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK.....	
TEZ ONAY SAYFASI	
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGE / SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
TÜRKÇE ÖZET VE ANAHTAR KELİMEler	xiv
İNGİLİZCE ÖZET VE ANAHTAR KELİMEler	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	1
1.3. Önem.....	2
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
1.7. Araştırma Soruları.....	4
1.8. Kavramsal Çerçeve	5
1.8.1. Bağımlılık.....	5
1.8.1.1. Bağımlılık Türleri.....	5
1.8.2. Davranışsal Bağımlılıklar	6
1.8.3. Davranışsal Bağımlılıkların Görölme Sıklığı ve Yaygınlığı.....	6
1.8.4. Kumar.....	7
1.8.5. Kumar Oynama Davranışı	8
1.8.5.1. Kumar Oynama Davranışı Tanı Ölçütleri.	8
1.8.6. Kumar Bağımlılığı Evreleri.....	9
1.8.6.1. Kazanma Evresi.	9
1.8.6.2. Kaybetme Evresi.	9
1.8.6.3. Çaresizlik Evresi.	10
1.8.6.4. Bırakma Evresi.....	10
1.8.7. Kumar Türleri.....	10

1.8.7.1. Ticari Kumar.	11
1.8.7.2. Özel Kumar.	11
1.8.7.3. Rekreasyonel Kumar.	12
1.8.7.4. İllegal Kumar.	12
1.8.8. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı	12
1.8.9. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Yaygınlığı	13
1.8.10. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Çeşitleri.....	13
1.8.10.1. Bahis.....	14
1.8.10.2. Oyun Makineleri (Slot Machine).	14
1.8.10.3. Rulet.	14
1.8.11. Kumar Bağımlılığı Tedavisi.....	15
1.8.12. Oyun Kavramı.....	16
1.8.13. Dijital Oyun.....	16
1.8.14. Dijital Oyunların Sınıflandırılması	16
1.8.15. Dijital Oyun Türleri.....	17
1.8.15.1. Aksiyon Oyunları.	17
1.8.15.2. Macera Oyunları.....	18
1.8.15.3. Strateji Oyunları.	18
1.8.15.4. Simülasyon Oyunlar.....	18
1.8.15.5. Rol Yapma Oyunları.	18
1.8.16. Dijital Bağımlılık	19
1.8.17. Dijital Oyun Bağımlılığı	19
1.8.18. Dijital Oyun Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	20
1.8.19. Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler	21
1.8.20. Dijital Oyun Bağımlılığının Tedavisi	23
1.8.21. Dijital Bağımlılık ve Kumar Bağımlılığı İlişkisi	25
1.8.22. Öz Kontrol.....	25
1.8.23. Öz Kontrol Gelişimi ve Etkileri	26
1.8.24. Öz Kontrol Modelleri.....	27
1.8.24.1. Güç Modeli.	27
1.8.24.2 Suç Modeli.	27
1.8.24.3. Yapısal Yaklaşım Modeli.....	27
1.8.24.4. İkili (Sıcak/Soğuk) Sistem Modeli.....	28
1.8.24.5. İkili (Sistem 1/Sistem 2) Modeli.	28

1.8.24.6. Süreç Modeli	29
1.8.24.7. Bütünleştirici Öz Kontrol Modeli.	29
2. YÖNTEM.....	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Katılımcılar	31
2.3. Verilerin Toplanması	32
2.4. Veri Toplama Araçları	33
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	33
2.4.2. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ).....	33
2.4.3. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ).....	33
2.4.4. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)	34
2.5. Verilerin Çözümlemesi	34
3. BULGULAR VE YORUM.....	36
3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine Ait Bulgular.....	36
3.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine Ait Bulgular.....	39
3.3. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	42
3.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular ...	44
3.5. Katılımcıların Doğdukları Bölgelere Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	46
3.6. Katılımcıların Yaşanılan Yere Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	47
3.7. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	48
3.8. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	49

3.9. Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	51
3.10. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	52
3.11. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	54
3.12. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	56
3.13. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	58
3.14. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	60
3.15. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	62
3.16. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	64
3.17. Katılımcıların Dijital Oyun Oynamada Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	66
3.18. Katılımcıların Dijital Çevrimiçi Kumar Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	68
3.19. Katılımcıların Tercih Edilen Dijital Oyun Türlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	70
3.20. Katılımcıların Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Türlerine Göre Yetişkinler İçin	

Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	72
3.21. Katılımcıların Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Ödeme Yöntemlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	74
3.22. Katılımcıların Tercih Edilen Dijital Oyun Ödeme Yöntemlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	76
3.23. Katılımcıların Tercih Edilen Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	78
3.24. Katılımcıların Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	80
3.25. Katılımcıların Aile ve Arkadaş Dijital Oyun Oynama Destekleme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	82
3.26. Katılımcıların Aile ve Arkadaş Çevrimiçi Kumar Oynama Destekleme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	84
3.27. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	87
3.28. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	89
3.29. Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular	91
4. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	93
4.1. SONUÇ	93
4.2. ÖNERİLER.....	95
4.2.1.Alan Uzmanlarına Öneriler	95

4.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	95
I. KAYNAKÇA	97
II. EKLER	117
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	117
Ek 2: İnternet Kumar Oynama Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ).....	129
Ek 3: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ)	130
Ek 4: Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ).....	132
Ek 5: İnternet Kumar Oynama Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) İzin.....	133
Ek 6: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) İzin.....	134
Ek 7: Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) İzin.....	135
Ek 8: Etik Kurul Onayı	136
III. İNTİHAL RAPORU	137

SİMGE / SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
CPGI	: Canadian Problem Gambling Index (Kanada Problemlı Kumar İndeksi)
İKBÖ	: İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği
KÖKÖ	: Kısa Öz Kontrol Ölçeği
SOGS	: South Oaks Gambling Survey (South Oaks Kumar Anketi)
Vb.	: Ve benzeri
Ve ark.	: Ve arkadaşları
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
YOBÖ	: Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 2.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu	31
Tablo 3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı.....	36
Tablo 3.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı.....	39
Tablo 3.3. Ölçeklerin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşması.....	42
Tablo 3.4. Ölçeklerin Cinsiyete Göre Farklılaşması	44
Tablo 3.5. Ölçeklerin Doğduğu Bölgelere Göre Farklılaşması.....	46
Tablo 3.6. Ölçeklerin Yaşanılan Yere Göre Farklılaşması.....	47
Tablo 3.7. Ölçeklerin Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşması	48
Tablo 3.8. Ölçeklerin Çalışma Durumlarına Göre Farklılaşması.....	49
Tablo 3.9. Ölçeklerin Aylık Gelirlere Göre Farklılaşması	51
Tablo 3.10. Ölçeklerin Medeni Duruma Göre Farklılaşması	52
Tablo 3.11. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması	54
Tablo 3.12. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması ..	56
Tablo 3.13. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Farklılaşması	58
Tablo 3.14. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Farklılaşması	60
Tablo 3.15. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Farklılaşması	62
Tablo 3.16. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Farklılaşması	64
Tablo 3.17. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynamada Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Farklılaşması	66
Tablo 3.18. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynamada Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Farklılaşması.....	68
Tablo 3.19. Ölçeklerin Tercih Edilen Dijital Oyun Türlerine Göre Farklılaşması ...	70
Tablo 3.20. Ölçeklerin Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Türlerine Göre Farklılaşması	72
Tablo 3.21. Ölçeklerin Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Ödeme Yöntemlerine Göre	

Farklılaşması	74
Tablo 3.22. Ölçeklerin Tercih Edilen Dijital Oyun Ödeme Yöntemlerine Göre Farklılaşması	76
Tablo 3.23. Ölçeklerin Tercih Edilen Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması	78
Tablo 3.24. Ölçeklerin Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması	80
Tablo 3.25. Ölçeklerin Aile ve Arkadaş Dijital Oyun Oynama Destekleme Durumlarına Göre Farklılaşması.....	82
Tablo 3.26. Ölçeklerin Aile ve Arkadaş Çevrimiçi Kumar Oynama Destekleme Durumlarına Göre Farklılaşması.....	84
Tablo 3.27. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Farklılaşması	87
Tablo 3.28. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Farklılaşması	89
Tablo 3.29. Ölçekler Arası İlişki	91

TÜRKÇE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELELER

Kanber, Nihal (2025). Dijital Oyun Bağımlılığı, Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı ve Öz Kontrol İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Bu çalışmanın amacı, dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca, bu bağımlılık türlerinin; yaş, cinsiyet, doğdukları bölge, yaşanılan yer, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aylık gelir ve medeni durum gibi sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra dijital oyun ve çevrimiçi kumar oynama süreleri, tercih edilen türler, ödeme yöntemleri, motivasyonlar, zaman farkındalığı, aile ve arkadaş desteği ile kayıpları telafi etme eğilimleri gibi davranışsal özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışma, ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiş ve 18 yaş ve üstü 251 birey yer almıştır. Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği uygulanmıştır. Analizlerde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular, dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin 45-64 yaş grubu ve evli bireylerde daha yüksek olduğunu, cinsiyet, doğdukları bölge, yaşanılan yer, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve aylık gelire göre anlamlı farklılık bulunmadığını göstermektedir. İnternet kumar bağımlılığı erkekler ve Marmara bölgesinde doğmayan bireylerde daha yüksek görülürken, yaş, yaşanılan yer, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aylık gelir ve medeni duruma göre fark bulunmamıştır. Öz kontrol bakımından ise yaş, cinsiyet, doğdukları bölge, yaşanılan yer, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aylık gelir ve medeni duruma göre anlamlı fark yoktur. Oyun süresi, hedef belirleme, motivasyon, oyun türü, ödeme yöntemi, oynama saati, uzun süreli deneyim ve kayıpları telafi etme eğiliminin bağımlılık düzeylerinde; hedef belirleme, ödül kazanma motivasyonu ve uzun süreli çevrimiçi kumar deneyiminin ise öz kontrolde anlamlı farklılık oluşturduğu gözlemlenmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile çevrimiçi kumar bağımlılığı arasında güçlü pozitif ilişki; her iki bağımlılık ile öz kontrol arasında zayıf fakat anlamlı pozitif ilişki gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı, Davranışsal Bağımlılıklar, Dijital Oyun Bağımlılığı, Öz Kontrol

İNGİLİZCE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELER

Kanber, Nihal (2025). The Relationship Between Digital Game Addiction, Online Gambling Addiction, and Self Control. Master's Thesis, Biruni University Graduate Education Institute, Istanbul.

This study examined the relationship between digital game addiction, online gambling addiction, and self control. It also investigated their associations with sociodemographic variables—age, gender, region of birth, place of residence, education, employment status, income, and marital status—as well as behavioral factors including duration of play, preferred types, payment methods, motivation, time awareness, family and peer support, and loss-compensation tendencies. The research employed a relational screening model with 251 participants aged 18 and above. Data were collected through the Personal Information Form, the Game Addiction Scale for Adults, the Internet Gambling Disorder Scale, and the Brief Self Control Scale. Analyses included independent samples t-tests, one-way ANOVA, Tukey post hoc tests, and Pearson correlations. Results indicated higher digital game addiction among participants aged 45–64 and married individuals, with no significant differences for gender, region, residence, education, employment, or income. Online gambling addiction was higher among males and those not born in the Marmara region, but unrelated to age, residence, education, employment, income, or marital status. Self control showed no significant differences across sociodemographics. However, gameplay duration, goal setting, motivation, type, payment method, time of play, long-term experience, and loss-compensation significantly affected addiction levels, while goal setting, reward motivation, and extended gambling experience significantly influenced self control. A strong positive correlation was found between digital game addiction and online gambling addiction, and a weak yet significant positive correlation between both addictions and self control.

Keywords: Addiction, Online Gambling Addiction, Behavioral Addictions, Digital Game Addiction, Self Control

1. GİRİŞ

1.1. Problem

Dijital teknolojilerin kısa sürede büyük ilerlemeler kaydetmesi ve toplumda yaygınlaşması bireylerin günlük yaşamlarında büyük bir değişim yaratmıştır. Bu değişim insanların sosyal yaşamlarını ve boş zaman aktiviteleri gibi davranışlarını da etkilemiştir. Özellikle dijital oyunlar ve çevrimiçi kumar, teknolojinin sunduğu en popüler eğlence araçlarından biri haline gelmiştir. Ancak bu aktivitelerin, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşantılarını olumsuz yönde etkileyebilme riski, son yıllarda birçok akademik çalışmanın da odak noktası olmuştur. Dijital oyun bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli psikososyal sorunlar arasında yer almaktadır.

Bağımlılık kavramı sadece maddelere yönelik değil, davranışsal ve dijital ortamda da gelişebilen bir durumdur. Dijital oyunlar ve çevrimiçi kumar gibi bağımlılık yapıcı etkinlikler, bireylerin zaman yönetimini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlıklarını tehdit edebilecek seviyelere ulaşabilmektedir. Özellikle dijital oyun bağımlılığı, bireylerin sosyal çevreden uzaklaşmalarına, duygusal olarak tükenmelerine, çevrimiçi kumar ise finansal kayıplara, ilişkilerde bozulmalara ve psikolojik vb. sorunlara yol açabilmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı ve öz kontrol ilişkisini incelemek ve bu bağımlılık türlerinin çeşitli sosyodemografik ve davranışsal özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmektir. Özellikle dijital oyunlar ve çevrimiçi kumar uygulamaları, bireylerde kontrolsüz kullanım davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve bu durum öz kontrol düzeyi ile doğrudan ilişkili olabilmektedir. Araştırmada, bireylerin dijital ortamlarla etkileşimleri sonucu gelişen bağımlılık eğilimlerinin, öz kontrol becerileri bağlamında nasıl şekillendiği incelenmiştir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığının; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir durumu, çalışıp çalışmama durumu, doğdukları bölge, yaşadıkları yer, günlük dijital oyun oynama süresi, günlük çevrimiçi kumar oynama süresi, hedefli oynama, kayıpları

telafi etme, rekabet, eğlence amacıyla oynama ve sosyal çevreden gelen destek gibi diğer bazı demografik ve davranışsal değişkenlerle ilişkisi de incelenmiştir. Bu yönüyle çalışma, dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılığının bireysel ve toplumsal düzeydeki etkilerini anlamaya ve bu alandaki literatüre katkı sağlamaya yönelik önemli veriler sunmayı amaçlamaktadır.

1.3. Önem

Teknolojinin ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin dijital oyunlar ve çevrimiçi kumar platformlarına olan ilgisi artmış, bu durum da bağımlılık davranışlarının yaygınlaşmasına neden olmuştur. Bu bağımlılık türlerinin bireyler üzerindeki olumsuz etkileri, sosyal ilişkilerden akademik başarıya ve genel yaşam kalitesine kadar geniş bir yelpazede gözlemlenmektedir. Bu araştırmanın en önemli yönü, öz kontrolün dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılıkları üzerindeki etkisini incelemektir. Öz kontrol düzeyinin bu bağımlılıkların gelişiminde oynadığı rolü anlamak, bağımlılıkla mücadele için etkili önleyici ve tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Bu araştırma, dijital oyun bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi günümüz toplumunda yaygınlaşan ve giderek daha fazla bireyin psikososyal işlevselliğini etkileyen davranışsal bağımlılıkları bütüncül bir bakış açısıyla ele almayı hedeflemektedir. Literatürde bu iki bağımlılık türü genellikle birbirinden bağımsız olarak ele alınmıştır. Dijital oyun bağımlılığı daha çok ergen bireyler ve akademik başarı, yalnızlık ya da ebeveyn tutumları gibi değişkenlerle ele alınmış, çevrimiçi kumar bağımlılığı ise sıklıkla klinik vakalar üzerinden ele alınarak çalışılmıştır. Her iki bağımlılık türü ödül yapıları, kullanım biçimleri ve dürtü kontrolü gibi mekanizmalar açısından benzerlikler taşısa da literatürde bu iki davranışsal bağımlılığın birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı ile çevrimiçi kumar bağımlılığının öz kontrol düzeyi bağlamında değerlendirilmesi hem literatürdeki bir boşluğu doldurmakta hem de konuya özgün bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yönüyle çalışma, Türkiye’de şimdiye kadar dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılıklarını bir arada ele alan ve bu ikili yapıyı öz kontrol değişkeni üzerinden inceleyen çalışmalardan ilki olma özelliği taşımaktadır. Aynı zamanda araştırmanın 18 yaş ve üzeri bireyler ile yürütülmesi çoğunlukla ergen örneklemlemlerle sınırlı kalan önceki çalışmalardan ayrışmasını sağlamakta, çalışmanın

özgünlüğünü ve bilimsel katkı potansiyelini artırmaktadır. Nitekim Türkiye’de yapılan araştırmalar, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile içi etkinliklerle negatif yönde ilişkili olduğunu (Günüç ve Keskin, 2013) ve öz kontrol düzeyinin problemlili sosyal medya kullanımında önemli bir yordayıcı olduğunu (Yıldız Durak, 2020) ortaya koymuştur. Yurt dışında yürütölen çalışmalar da benzer şekilde, öz kontrolün internet bağımlılığı ile güçlü negatif ilişkili olduğunu, bu ilişkinin farklı yaş ve kültürel gruplarda değışkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Li ve ark., 2021). Bu bulgular, ergenlik döneminde elde edilen sonuçların ağırlıklı olduğunu ve yetişkin örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmaların, öz kontrol ve dijital bağımlılık ilişkisinin yaşam döngüsündeki farklı evrelerde nasıl biçimlendiğine dair yeni ve derinlemesine bir bakış açısı sunacağını göstermektedir. Ayrıca bu araştırma, dijital oyun bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığını yalnızca genel düzeyde incelemekle kalmayıp; bu bağımlılıkların cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi, coğrafi bölge gibi sosyodemografik özelliklerin yanı sıra dijital oyun ve çevrimiçi kumar oynama süreleri, tercih edilen türler, ödeme yöntemleri, motivasyonlar, zaman farkındalığı, aile ve arkadaş desteğı ile kayıpları telafi etme eğilimleri gibi davranışsal özelliklerle ilişkisini de ele almaktadır. Çünkü bağımlılık davranışlarının ortaya çıkışı ve şiddeti, bireylerin içinde bulundukları sosyal ve ekonomik koşullar, yaş grupları ve eğitim düzeyleri gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Sosyodemografik değışkenlerin bağımlılık türleriyle olan ilişkisini ortaya koymak, hem risk altındaki grupların belirlenmesine hem de bu gruplara yönelik önleyici ve müdahale edici programların daha hedefli ve etkili şekilde tasarlanmasına olanak sağlayacaktır. Bu yönüyle çalışma, yalnızca bireysel psikolojik özellikler üzerinden değil, aynı zamanda bireylerin sosyal bağlamları üzerinden de bağımlılık olgusuna bütüncöl bir bakış açısı sunmaktadır. Bu araştırmanın bulguları, alan yazına, uygulamalara ve uygulamacılara önemli katkılar sunacaktır. Eğitimciler, terapistler ve aileler için bilinçlendirme stratejilerinin oluşturularak dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılığına karşı daha etkili bir yaklaşım geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

1.4. Sayıtlılar

• Araştırmaya katılanların Kişisel Bilgi Formunu, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğini (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeğini (İKBÖ) ve Kısa

Öz Kontrol Ölçeğini (KÖKÖ) samimi cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma, 18 yaş ve üzerindeki bireylerle sınırlıdır.
- Araştırma, kişisel bilgi formu, yetişkinler için oyun bağımlılığı ölçeği (YOBÖ), internet kumar bağımlılığı ölçeği (İKBÖ) ve kısa öz kontrol ölçeğinden (KÖKÖ) elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma 2024 yılında toplanan verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık, kişilerin bir madde veya hizmeti uzun süreler kullanarak, geçici iyilik halinde olmaları, psikolojik ve fizyolojik olarak problemler yaratmasına rağmen kullanmaya devam etmeleri olarak tanımlanabilir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013; Koçak ve ark., 2015).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Dijital oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılık çeşitlerinden biri olarak tanımlanmaktadır ancak bu alanla ilgili birçok araştırma yapılmış fakat net bir tanım bulunamamıştır (Tekkurşun Demir, 2021). Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11. revizyonunda (ICD-11) oyun oynama bozukluğu; çevrim içi veya çevrim dışı olarak tekrarlayan oyun oynama davranışı, oyun üzerinde kontrol kaybı, diğer etkinliklere kıyasla oyuna öncelik verme ve olumsuz sonuçlara rağmen devam etme şeklinde tanımlanmaktadır (WHO, 2018).

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı: Çevrimiçi kumar bağımlılığı internetin öncelikli olarak kumar amacıyla kullanılması ve bu alışkanlığın, günlük yaşam işlevselliğinde çeşitli alanlarda olumsuz etkiler yaratmasına rağmen, bireyin bu kullanımını azaltmak için yeterli farkındalık veya iradeye sahip olmaması durumu olarak tanımlanabilir (Young, 1998; Davis, 2001; Gönül, 2002; Brand ve ark., 2014).

Öz Kontrol: Öz kontrol, bireyin düşünce, duygu, davranış, arzu ve isteklerinde bilinçli şekilde değişiklik yapabilme yeteneğidir (Heatherton ve Tice, 1994).

1.7. Araştırma Soruları

- Katılımcıların sosyodemografik ve davranışsal özellikleri nelerdir?
- Katılımcıların yaş, cinsiyet, doğdukları yer, yaşadıkları yer, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu ve aylık gelir değişkenlerine göre dijital oyun

bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- Katılımcıların dijital oyun ve çevrimiçi kumar oynama süreleri, tercih edilen türleri, ödeme yöntemleri, motivasyonları ve zaman farkındalıklarına göre dijital oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- Katılımcıların aile ve arkadaşlarının oyun ve kumar oynama davranışlarını destekleme durumlarına göre dijital oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- Katılımcıların dijital oyun ve çevrimiçi kumar oynarken kayıpları telafi etmek amacıyla daha fazla para yatırma eğilimlerine göre dijital oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyi ile internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.8. Kavramsal Çerçeve

1.8.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin bir maddeye, davranışa ya da bir duruma karşı tekrarlayıcı ve kontrol edilemeyen bir şekilde yönelme hali olarak tanımlanabilir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bağımlılık, çağımızın önemli psikolojik ve toplumsal sorunlarından biridir. Bağımlılık, kişinin günlük yaşam rutinlerini, sosyal ilişkilerini, ruh ve beden sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek düzeyde yoğun bir meşguliyet haline gelebilmektedir.

Bağımlılık kavramı, geleneksel olarak alkol ve uyuşturucu madde kullanımını içerecek şekilde tanımlanmış olsa da (WHO, 2010), günümüzde davranışsal bağımlılıklar olarak adlandırılan dijital oyun, çevrimiçi kumar ve internet kullanımı gibi yeni bağımlılık türlerini de kapsayacak şekilde genişlemiştir (Griffiths, 2005a). Bu davranışsal bağımlılıklar, bir maddenin fiziksel alımı yerine kişinin belirli bir davranışa ya da aktiviteye olan psikolojik bağımlılığını içermektedir.

1.8.1.1. Bağımlılık Türleri. Bağımlılık, genellikle maddesel bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıklar olarak iki temel kategoride incelenir:

Davranışsal Bağımlılıklar: Teknoloji bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı

ve dijital oyun bağımlılığı gibi bağımlılıklar bu kategoride yer alır. Bu tür bağımlılıklar, bireyin belirli bir aktiviteyi kontrol edememesi ve bu aktivitenin günlük yaşam üzerindeki olumsuz etkileri ile tanımlanır (Griffiths, 1996).

Maddesel Bağımlılıklar: Alkol, sigara ve uyuşturucu gibi maddelere yönelik bağımlılıklar bu gruba girer. Bu tür bağımlılıklar, genellikle fiziksel tolerans ve yoksunluk belirtileriyle karakterizedir (Koob ve Volkow, 2016).

1.8.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılık, bireylerin maddi bağımlılıklar dışında, ödüllendirici ve sürekli tekrarlanan davranışlara karşı kontrol kaybı yaşamasıyla karakterize edilen bir durumdur. Bu tür bağımlılıklar, kişinin günlük yaşam rutinlerini, sosyal ilişkilerini ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek düzeyde yoğun bir meşguliyet haline gelebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012; Starcevic ve Khazaaal, 2017). Davranışsal bağımlılıklara örnek olarak; kumar oynama (eski adıyla patolojik kumar oynama bozukluğu) bağımlılığı, aşırı yeme bağımlılığı, seks bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, bilgisayar oyunları bağımlılığı sayılabilir (Gullo ve ark., 2022).

Davranışsal bağımlılık, madde bağımlılığına kıyasla daha yeni bir kavram olup, henüz net bir tanımlamaya kavuşmamıştır. Ancak, toplumda davranışsal bağımlılıkların yaygınlaşmasıyla birlikte uzmanlar, bu bağımlılıkların madde ve alkol bağımlılığına benzer özellikler taşıdığını ifade etmektedir. Bu nedenle, DSM-5 tanı kriterleri kitabında “Madde ile İlgili ve Bağımlılık Bozuklukları” adı altında bir kategoriye yer verilmiştir (APA, 2013). Davranışsal bağımlılıklar alanındaki araştırmalar, özellikle yeni teknolojik gelişmelerle birlikte son on yılda önemli ölçüde artmıştır (Torrado ve ark., 2020).

1.8.3. Davranışsal Bağımlılıkların Görülme Sıklığı ve Yaygınlığı

Güncel veriler, internet, akıllı telefon, dijital oyun ve kumar bağımlılıklarının dünya genelinde giderek artan önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir. Spritzer ve arkadaşlarının (2024) küresel ölçekte yaptığı çalışmada internet bağımlılığının yaygınlığının %6 ile %21 arasında değiştiği bildirilmiştir. Panova ve Carbonell (2022), çeşitli araştırmaların bulgularını değerlendirerek akıllı telefon bağımlılığının %15–%30, sosyal medya bağımlılığının %10–%25 ve dijital oyun bağımlılığının %4–%8 arasında değiştiğini bildirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2023) verileri, kumar bağımlılığının genellikle %0,2 ile %5 arasında seyrettiğini ortaya

koymaktadır. Bu bağımlılık türleri arasında güçlü karşılıklı ilişkiler bulunmakta ve özellikle genç nüfus içerisinde daha yüksek oranlarda gözlemlenmektedir. Türkiye verilerine bakıldığında internet bağımlılığının %3 ile %15, dijital oyun bağımlılığının ise %1 ile %9 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Doğan Keskin ve Aral, 2021; Farchakh ve ark., 2024).

1.8.4. Kumar

Kumar, sonucu belirsiz bir olayda parayı veya değerli bir eşyayı, daha yüksek kazanç elde etme amacıyla riske etme davranışdır (WHO, 2024). Kumar, dünya genelinde popüler bir eğlence türü olarak yaygın bir şekilde tercih edilmektedir. Yetişkin insanların büyük çoğunluğu yaşamının bir kısmında spor bahisleri, casino oyunları, kart oyunları, şans oyunları, milli piyango, kazı kazan, at ve köpek yarışı gibi kumar türlerinden en az birini ya da birden fazlasını deneyimlese de ancak sadece bir kısmında kumar oynama davranışı bir patoloji haline gelmektedir (Hodgins ve ark., 2011).

Wiebe ve Volberg (2007), dünya genelinde yetişkin yaş grubunda patolojik kumar bağımlılığının yaygınlığını inceleyen çalışmaların sonuçlarını karşılaştırmalı olarak değerlendirmiştir. Araştırma bulgularına göre, South Oaks Kumar Anketi (South Oaks Gambling Survey, SOGS) kullanılarak yapılan ölçümlerde problemli kumar oranı %1,2, patolojik kumar oranı ise %1,8 olmak üzere toplam %3,0 bulunmuştur. Kanada Problemli Kumar İndeksi (Canadian Problem Gambling Index, CPGI) sonuçlarına göre problemli kumar %2,4, patolojik kumar %0,8 ile toplam %3,3 olarak saptanmıştır. DSM-IV kriterleri ile yapılan değerlendirmede ise problemli kumar oranı %1,9, patolojik kumar oranı %1,2 olup toplam %3,1 olarak rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, farklı ölçme araçlarıyla elde edilen verilerde küçük değişiklikler olsa da yetişkin nüfusta kumar bağımlılığı yaygınlığının genel olarak %3 civarında seyrettiğini göstermektedir.

Vayisoğlu ve arkadaşları (2019) tarafından Mersin’de 339 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların %40’ının yaşamları boyunca en az bir defa kumar oynadığı, son bir ay içinde ise %20’sinin kumar oynama davranışı gösterdiği belirlenmiştir. Çevrimiçi kumar oynayanların oranı %15 olarak bulunurken, katılımcıların %1,2’si kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerini karşılamıştır. Bayındır (2018) tarafından Niğde’de 100 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen kumar ve şans oyunlarına yönelik tutum araştırmasında ise katılımcıların %92’sinin

hayatında en az bir kez kumar oynadığı, %60'ının ilk kez lise döneminde bu davranışı sergilediği ve örneklemin küçük bir kısmında kumar oynama bozukluğu görülebileceği belirtilmiştir.

1.8.5. Kumar Oynama Davranışı

Kumar oynama davranışı, bireylerin şansa dayalı oyunlar ve bahislerle vakit geçirme tercihlerini ifade etmektedir. Yasal ya da yasa dışı yollarla gerçekleştirilebilen pek çok farklı kumar türü mevcuttur.

Blaszczynski ve Nower (2002), kumar bağımlılığının, bireylerin düşük öz-değer algıları ve stresli yaşam koşullarıyla ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Vitaro ve arkadaşları (2004), biyolojik yatkınlık ve dopamin gibi nörotransmitterlerin rolünün kumar oynama davranışının gelişiminde önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sosyoekonomik faktörler de kumar bağımlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır; Shaffer ve arkadaşları (1997), düşük gelir seviyesindeki bireylerin kumar bağımlılığına daha yatkın olduklarını ortaya koymuşlardır. Griffiths (2003a)'e göre kumar, yalnızca bireysel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmakla kalmaz, aynı zamanda aile ilişkilerini de bozabilir ve bireyleri sosyal izolasyona itebilir. Bu bulgular, kumar bağımlılığının karmaşık ve hem kişisel hem de toplumsal düzeyde müdahale edilmesi gereken çok yönlü bir sorun olduğunu göstermektedir.

1.8.5.1. Kumar Oynama Davranışı Tanı Ölçütleri. Kumar oynama davranışı, yalnızca ekonomik kayıplarla sınırlı kalmamakla beraber bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel işlevselliği üzerinde de önemli düzeyde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu doğrultuda, kumar bağımlılığına ilişkin tanısal sürecin, bireyin davranış örüntüsünü çok yönlü ve sistematik biçimde ele alması gerekmektedir. APA (2015)'ya göre son bir yıllık dönemde aşağıdaki kriterlerden en az dört tanesinin gözlemlenmesi durumunda, kumar oynama davranışı patolojik bir nitelik kazanır.

- Daha çok para ile kumar oynayarak arzu edilen coşkuyu sağlama,
- Kumar oynamayı bırakmak istediğinde daha öfkeli veya huzursuz olma,
- Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmaya çalışmak ve benzeri girişimlerin sonuç vermeyen çabalar olması,
- Sürekli olarak kumar oynamayı düşünüp durma,
- Genellikle sıkıntı duyarken kumar oynama,

- Parayla kumar oynayıp kaybettiklerini yerine koyma çabası,
- Ne kadar sık kumar oynadığını gizleme çabası ve bunun için yalan söyleme,
- Kumar oynama davranışı sebebi ile işini, ilişkilerini, eğitimini ve benzeri durumları riske atmak veya yitirme,
- Kumar oynama davranışı yüzünde para kaybetme ve bunun için çevresinden parasal kaynak yaratma girişimleri şeklindedir.

Bu kriterler doğrultusunda her birey, kendi özelliklerine göre farklı gruplar içerisinde değerlendirilir. Bunlar içerisinde sosyal kumarbazlar, patolojik kumarbazlar, suçlu kumarbazlar ve profesyonel kumarbazlar yer almaktadır. Söz edilen gruplar arasında profesyonel kumarbazlar bu davranışı “iş” edinir, sosyal kumarbazlar eğlence amaçlı, suçlu kumarbazlar yasa dışı yollardan elde edilen parayla oynarlar, kumar konusunda kendilerini kontrol edemeden oynayanlar patolojik kumarbazlardır (Ögel, 2010).

1.8.6. Kumar Bağımlılığı Evreleri

Kumar bağımlılığının evreleri, bu bağımlılığın gelişim sürecini anlamak için kritik öneme sahiptir. Custer ve Milt (1985)’in geliştirdiği model doğrultusunda bu süreç dört temel evrede incelenmektedir.

1.8.6.1. Kazanma Evresi. Kumara başlama dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu evrede, ufak kayıplar yerine büyük kazançlar ön plana çıkar (Lesieur ve Rosenthal, 1991). Kazançlar, kişiyi kumar oynamaya daha fazla teşvik ederken, kayıplarını telafi etme düşüncesiyle daha büyük riskler almaya başlayabilmektedir. Bu evre, bağımlılığın ilerleyen aşamalarına doğru bir geçişi işaret etmektedir. Dönem dönem belirli kazançlar sağladıkça kişi daha büyük rakamlarla kumar oynama davranışına devam etmektedir (Tekin ve Ögel, 2023).

1.8.6.2. Kaybetme Evresi. Kaybetme evresi, kumarın başlangıçta eğlenceli bir etkinlik olarak görülmesi, zamanla kayıpların telafi edilmesi amacıyla yapılan bir davranışa dönüşür (Blaszczynski ve Nower, 2002). Bu evrede, bireyler kayıplarını geri kazanma umuduyla daha fazla risk alarak kumar oynamaya devam ederler. Griffiths ve Delfabbro (2001), kaybetme evresinde kumar oynayan bireylerin kumar oynama davranışını bir çözüm olarak görmeye başladıklarını ifade etmektedir. Custer (1984)’e

göre kumar oynama, kaybedilen paraların geri kazanılması amacıyla bir tür problem çözme stratejisine dönüşür, ancak bu strateji genellikle daha büyük kayıplara yol açar. Ledgerwood ve Petry (2006), bu dönemin psikolojik açıdan yıkıcı etkilerinin yanı sıra, finansal zorlukların da arttığını vurgulamaktadır.

1.8.6.3. Çaresizlik Evresi. Bu evrede, kumar, bireyler için bir çözüm aracı haline gelirken, kontrol kaybı ve daha büyük finansal kayıplar ortaya çıkmaktadır. Potenza (2001), kumar bağımlılığının ilk aşamalarında bireylerin eğlenceli bir etkinlik olarak başladıklarını ancak bu evrede kumarın, daha çok telafi etme amacı güderek devam edildiğini belirtmiştir. Sussman ve Lisha (2013), bu evredeki kumar bağımlılarının kayıplarını telafi etme isteğiyle daha büyük riskler aldıklarını ve kumar oyunlarını sürdürülebilir bir çözüm olarak görme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Blaszczynski ve Collins (2019), çaresizlik evresindeki bireylerin kayıplarını geri kazanma çabalarının, kumar bağımlılığının tedavi edilmesini daha da zorlaştırdığını ifade etmektedir. Yüksel (2012) ise, bu dönemde bireylerin kumar bağımlılığına karşı direnç gösterdiğini ve tedavi sürecine başvurmada zorluk yaşadıklarını vurgulamıştır.

1.8.6.4. Bırakma Evresi. Kumar bağımlılığının “bırakma evresi”, bağımlılığın son aşaması olup, bireylerin kumar oynamayı bırakma çabalarını içermektedir. Bu süreçte bireyler, kumarın zararlarını kabul etmeye başlarlar, ancak bu evre psikolojik ve duygusal engellerle doludur. Kumar bağımlılığı tedavi sürecinin başlangıcını simgeleyen bırakma evresi, çoğu zaman finansal, duygusal ve sosyal açıdan yıkıcı sonuçlar doğurur (Ladouceur ve Shaffer, 2018).

Bırakma evresi, bireylerin bağımlılıkla başa çıkma becerilerini geliştirdiği ancak çeşitli zorluklarla karşılaştığı bir süreçtir. Özellikle, kumar oynamanın getirdiği stres ve boşluk hissi, bireylerin tedavi sürecinden sapmalarına neden olabilir (Schreiber ve Odlaug, 2016). Bireyler genellikle yeniden kumar oynamaya başlama eğilimindedir, çünkü bırakma sürecinde yaşadıkları duygusal boşlukları veya stresle başa çıkma mekanizmalarını bulmakta zorlanırlar (Hodgins ve el-Guebaly, 2010; Oakes ve ark., 2012).

1.8.7. Kumar Türleri

Kumar türleri, şans oyunları, kart oyunları, bahisler ve çevrimiçi kumar gibi

kategorilere ayrılabilir. Şans oyunları, tamamen rastlantısal sonuçlara dayanan ve bireylerin yeteneklerinden bağımsız olarak zarlar, rulet çarkları veya slot makineleri gibi araçlarla oynanan oyunlardır. Örneğin, rulet ve slot makineleri gibi oyunlar, şansın belirleyici olduğu kumar türleridir ve oyuncuların kazanma şansı tamamen şansa dayalıdır (Griffiths, 2001).

Kart oyunları, şansa dayalı olmakla birlikte, oyunculara strateji geliştirme imkânı sunar. Poker ve blackjack gibi oyunlarda, şansın yanı sıra, oyuncuların beceri ve stratejilerini kullanmaları da önemlidir. Ancak, nihai sonuçların çoğunlukla şansa dayalı olduğu ve oyuncuların stratejilerinin yalnızca sınırlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Binde, 2013).

Çevrimiçi kumar, dijital ortamda oynanan ve internet üzerinden erişilebilen kumar türüdür. Bu tür, şans oyunları, kart oyunları ve çevrimiçi bahisleri içeren geniş bir yelpazeye sahiptir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte çevrimiçi kumar, giderek daha fazla popülerlik kazanmış, ancak bu tür kumarın bağımlılık yapma riski de artmıştır (Dowling ve ark., 2016a).

1.8.7.1. Ticari Kumar. Ticari kumar, kumar oyunlarının işletme amacıyla düzenlenip kumarhaneler aracılığıyla ekonomik kazanç sağlanmasıdır. Bu tür kumar, belirli yasal düzenlemelere tabi olup genellikle devlet denetiminde gerçekleştirilir. Türk hukukunda kumar oynatmak, ticari bir faaliyet olarak kabul edilebilir ve bu bağlamda işletmelerin, katma değer vergisi gibi çeşitli vergi yükümlülükleri doğar (Gökçay, 2018). Ancak, kumar oyunlarının yaygınlaştırılması, toplumsal ve ekonomik açıdan birtakım olumsuz etkiler doğurabilir, bu nedenle hukuki düzenlemelerle bu faaliyetler sıkı bir şekilde kontrol edilmektedir (Bayındır, 2018). Kumar oynanması amacıyla mekân ve olanak sağlamaya ilişkin suçlar, özellikle kumarhaneler ve benzeri işletmelerde önemli hukuki yaptırımlara yol açabilmektedir (Karakehya, 2013). Kumara yönelik yapılan düzenlemelerin, etik ve toplumsal sorumluluk perspektifinden ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Özek, 1963; Hatipoğlu Aydın, 2021).

1.8.7.2. Özel Kumar. Tanıdıklar veya arkadaşlar arasında spor sonuçları ya da kart oyunları üzerinden yapılan bahisler, genellikle gayri resmi ve sosyal bir kumar türü olarak değerlendirilmektedir. Esasen spora karşı ilgisi olan ve olmayan pek çok kişinin, maddi kazanç ya da adrenalin arayışı gibi isteklerinden dolayı bahis oynama davranışına başvurduğu bilinmektedir (Özsoy ve ark., 2014).

Özel kumar, özellikle sanal ortamda daha yaygın hale gelmiştir ve yasa dışı bahis siteleri, bireylerin erişimine sunularak kumar bağımlılığı risklerini artırmaktadır. (Griffiths, 2010). Bu tür kumar, denetimsiz olduğu için ciddi finansal ve psikolojik zararlara yol açabilmekte (Müller ve ark., 2014), özellikle gençler ve erişkinler arasında sanal kumar oynama eğilimi, risk faktörlerini artırarak bağımlılığa neden olabilmektedir (Dowling ve ark., 2016b).

1.8.7.3. Rekreasyonel Kumar. Bu kumar türü, genellikle eğlenmek amacıyla ve maddi açıdan düşük riskler içeren bir kumar davranışı şeklinde ifade edilebilmektedir. Bazıları için kumar oynamak bir eğlence aracı olarak görülür ve rekreasyonel oyuncular ufak paralarla şanslarını denemektedir (Erdoğan, 2019).

1.8.7.4. İlegal Kumar. Yasal olmayan kumar, denetimsiz ortamlarda ve yasa dışı platformlarda gerçekleştirilen kumar oyunlarını ifade etmektedir. İlegal kumar, genellikle kumarhane benzeri mekânlarda veya yasa dışı internet bahis sitelerinde oynanır ve devlet denetiminden kaçan, vergi yükümlülüğünü yerine getirmeyen faaliyetlerdir. Araştırmalar, illegal kumar oynayan bireylerin, kaybettikleri paraları geri kazanmak amacıyla daha fazla kumar oynamaya devam ettiklerini ve bunun da kumar bağımlılığını pekiştirdiğini ortaya koymaktadır (Slutske, 2006). İlegal kumarın toplumsal etkileri de önemli bir sorun teşkil etmektedir, çünkü kumarın yayılmasına neden olan yasa dışı faaliyetler, toplumda suç oranlarının artmasına ve kişisel güvenlik risklerinin yükselmesine yol açmaktadır (Petry, 2005).

1.8.8. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı

Geleneksel kumar etkinliklerinin internet ortamına taşınmasıyla ortaya çıkan çevrimiçi kumar kavramı, internette kumar, internet kumarı, dijital kumar, online kumar, e-kumar, online casino, online bahis, internet kumarhanesi veya sanal kumar olarak da tanımlanmaktadır (Floros, 2018; Yavuz, 2020). Çevrimiçi kumar etkinliği, günümüzde kumar kavramının kapsamını önemli ölçüde genişletmiştir. Bu gelişmeler, çevrimiçi kumarı çevrimdışı kumardan ayıran birçok farklı olanak sunmakta ve kumar deneyimini daha erişilebilir, çeşitli ve anonim hale getirmektedir. Bu imkanlar arasında erişiminin hızlı ve kolay olması nedeniyle günün herhangi bir saatinde ve herhangi bir mekânda aktiviteyi gerçekleştirme, anonimlik ve doğrudan para alışverişi olmadan veya sanal para gibi çeşitli ödeme yöntemleri gösterilebilir (Philander ve

MacKay, 2014; López-Torres ve ark., 2021).

1.8.9. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Yaygınlığı

Çevrimiçi kumar bağımlılığı, son yıllarda teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiş ve dünya genelinde giderek artan bir yaygınlık göstermektedir (King ve ark., 2010). Gainsbury ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği çalışmada, internet üzerinden kumar oynayan bireylerin bağımlılık oranının %2,7 olduğu, geleneksel ortamlarda kumar oynayan bağımlıların oranının ise %0,9'da kaldığı görülmüştür. Bu bulgular, dijital ortamların kumar bağımlılığı açısından yaklaşık üç kat daha fazla risk içerdiğini ortaya koymaktadır.

Wood ve Williams (2011)'ın yaptığı çalışmada, internet üzerinden kumar oynayan bireylerde ciddi düzeyde sorun yaşama oranı %3,8 olarak saptanırken, geleneksel ortamlarda kumar oynayanlar arasında bu oranın %1,7 olduğu görülmüştür. Bu durum, çevrim içi kumarın daha yüksek düzeyde risk barındırabileceğini düşündürmektedir.

İngiltere'de 2007 senesinde gerçekleştirilen ulusal bir araştırmada, 16 ile 64 yaş aralığında toplam 9003 katılımcı araştırmaya katılmıştır. Araştırmada bağımlılık kriterleri olarak DSM-IV ölçütleri esas alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %5'inin kumar bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, 35-54 yaş grubunun kumar bağımlılığı açısından diğer yaş gruplarına göre daha fazla risk taşıdığı görülmüştür. Bu oran %5,7 olarak bulunmuştur (Griffiths ve ark., 2009).

1.8.10. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Çeşitleri

Geçmişten günümüze kumar türleri çeşitlenmiş ve teknolojinin gelişimiyle birlikte bahis platformları hızla artmıştır. İnternet siteleri ve akıllı telefon uygulamaları gibi platformlar bireylerin bu oyunlara kolayca erişmesine olanak sağlamaktadır.

Kumar oynama davranışı, geleneksel olarak kumarhaneler, milli piyango, at yarışları, bahisler ve kart oyunları ile ilişkilendirilirken, çevrimiçi kumar ise akıllı cihazlarla sanal ortamda yapılan oyunları ifade eder. Patolojik kumar davranışları, dijitalleşmenin etkisiyle çevrimiçi kumar ortamlarına yönelmiş ve bireylerin oyun tercihleri bu doğrultuda değişim göstermiştir (Potenza ve ark., 2019).

Sanal para sitelerinin, kredi kartlarının, online para aktarımlarının, bireye gerçek anlamda bir para kaybının olmadığı hissi vermesi, patolojik kumar oynama davranışı olan kişiler için problemin artmasına yol açmaktadır (McCormack ve

Griffiths, 2013).

Yapılan çalışmalarda sosyodemografik faktörlere bakıldığında, çevrimiçi kumar oynayan hastalar ile farklı türlerde oynayan kumar bağımlıları arasında belirgin farklar bulunmamakla birlikte, çevrimiçi kumar bağımlılığı olan hastaların çoğunlukla genç yaşa sahip erkekler olduğu görülmektedir (Hing ve ark., 2013).

1.8.10.1. Bahis. Bahis, günümüzde en yaygın kumar türlerinden biri olarak dikkat çekmektedir. Bahis bağımlılığı, bireylerin kontrolsüz bir şekilde bahis yapma davranışı sergilemesi ve bunun sonucunda finansal, psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıkmasıyla karakterizedir (Yeşilay, 2024).

Türkiye'de, bahis ve kumar faaliyetleri sıkı yasal düzenlemelere tabidir. Buna rağmen, yasa dışı bahis sitelerinin varlığı ve erişilebilirliği, bahis bağımlılığı sorununu daha da karmaşık hale getirmektedir (Tüzüner, 2013).

1.8.10.2. Oyun Makineleri (Slot Machine). Slot makineleri, kumarhanelerde ve çevrimiçi platformlarda en yaygın kumar türlerinden biridir. Bu makineler, oyuncuların belirli sembol kombinasyonlarıyla kazanç elde etmelerini sağlar ve genellikle üç veya daha fazla makaraya sahiptir. Slot makinelerinin davranışlarını modellemek ve analiz etmek için son dönemde olasılıksal süreç spesifikasyonları kullanılmaktadır; bu sayede oyuncu müdahalesinin etkileri ve oyuncuya dönüş oranları (RTP) daha kesin bir şekilde değerlendirilebilmektedir (Groote ve ark., 2024). Çevrimiçi platformlarda, slot oyunları mobil cihazlar üzerinden de erişilebilir olup, oyunculara geniş bir oyun yelpazesi sunmaktadır (Casibom, 2024). Slot makinelerinin yüksek eğlence potansiyeli ve kolay erişilebilirliği, aşırı ve kontrolsüz kullanımda bağımlılık riskini artırabilir. Bu nedenle, oyuncuların sorumlu oyun ilkelerine uyması ve gerektiğinde profesyonel destek alması önemlidir.

1.8.10.3. Rulet. Rulet casino kumarhane oyunudur ve bazı oyuncular tarafından kumarhane oyunları arasında en dürüst olanı olarak kabul edilmektedir. Rulet, genellikle Avrupa, Amerikan ve Fransız olmak üzere üç ana versiyona sahiptir. Fransız ruleti, Avrupa versiyonuna benzer olup, bazı farklı bahis seçenekleri sunar ve oyunculara daha düşük ev avantajı sağlar (Ziegler ve Baker, 2021). Rulet oyunları, ilk olarak 17. yüzyılda Fransa'da ortaya çıkmış olup, zamanla tüm dünyada yaygınlaşmıştır (Davies, 2019). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, çevrimiçi

kumarhanelerde ve mobil uygulamalarda da yerini almış, dünya çapında milyonlarca oyuncuya ulaşmıştır (Gainsbury ve ark., 2021).

1.8.11. Kumar Bağımlılığı Tedavisi

Kumarın tarihsel kökenleri çok eskiye dayansa da kumar bağımlılığına yönelik profesyonel tedavi uygulamaları son yıllarda belirgin gelişmeler göstermiştir (Çakıcı, 2019). Kumar oynama davranışı ve buna bağlı zararları azaltmaya yönelik çeşitli tedavi yaklaşımları geliştirilmiş olsa da, kumar oynama bozukluğu olan bireylerin yalnızca küçük bir kısmının bu tedavilere eriştiği bildirilmektedir (Quigley ve ark., 2020). Aşağıda kumar bağımlılığının tedavisine yönelik bazı yöntemler ve yaklaşımlar verilmiştir.

Kognitif Davranışçı Terapi: Kumar bağımlılığı tedavisinde en yaygın kullanılan ve etkinliği kanıtlanmış yöntemlerden biridir. Bu terapi, bireylerin kumar oynama dürtülerini tetikleyen yanlış inançları ve işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedefler. Kognitif Davranışçı Terapi, dürtü kontrolü, risk farkındalığı, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve kumar oynamaya yönelik yüksek riskli durumların yönetimi üzerinde yoğunlaşır (Cowlshaw ve ark., 2012).

Motivasyonel Görüşme: Özellikle tedavi motivasyonu düşük olan bireyler için etkili bulunan bir yöntemdir. Motivasyonel Görüşme, bireyin değişime yönelik içsel motivasyonunu artırmaya, tedaviye katılımı kolaylaştırmaya ve kumar oynama davranışını azaltmaya yönelik olarak kullanılmaktadır (Yakovenko ve Hodgins, 2018).

Farmakolojik Tedaviler: Kumar bağımlılığı tedavisinde kullanılan bir başka yaklaşımdır. Özellikle seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar), opioid antagonistleri (naltrekson, nalmefen) ve duygu durum dengeleyicilerinin kumar oynama dürtülerini azaltmada belirli hasta gruplarında yarar sağladığına dair bulgular mevcuttur (Grant ve ark., 2014). Ancak bu ilaç tedavileri genellikle psikoterapi ile birlikte ve hekim gözetiminde uygulanmaktadır.

Destek Grupları ve 12 Adım Programları: Bireylerin sosyal destek ağlarını güçlendirmesine ve kumar oynamayı bırakma sürecinde motivasyonlarını sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Petry, 2005). Grup terapileri, deneyim paylaşımı yoluyla sosyal öğrenme sürecini de desteklemektedir.

Tüm bu yöntemler, kumar bağımlılığının tedavi edilebilir bir bozukluk olduğunu göstermektedir. Ancak tedaviye erişimin düşük olması, erken tanının önemini ve toplum temelli önleyici programların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

1.8.12. Oyun Kavramı

Oyun hemen her yaşta oynanan ve organizmaya haz veren, hayal kurmasını, taktik, deneyim, ruhsal/bedensel rahatlama, sosyalleşmeyi sağlayan ilgi veya uğraşın dâhilinde önemli bir vakit değerlendirme aktivitesidir (Kulaksızoğlu, 2016).

Oyun, tarihsel olarak insan toplumlarının kültürel gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Huizinga (2006), Homo Ludens adlı eserinde oyunun, sadece eğlence değil, aynı zamanda kültürün oluşmasında ve toplumsal normların öğrenilmesinde önemli bir işlevi olduğunu savunmuştur. Oyun, bireylerin sosyal becerilerini geliştirirken yaratıcılık ve problem çözme yeteneklerini de artırır. Dolayısıyla oyun çocuklarla sınırlı kalmayıp her yaştan birey için öğrenmeyi destekleyen önemli bir deneyim alanı sunmaktadır. Ayrıca oyun, insanların sosyal bağlarını güçlendiren, iletişim becerilerini artıran ve duygusal dengeyi sağlayan bir etkinliktir (Aytaş ve Uysal, 2017). Oyunlar, aynı zamanda insanların kendilerini ifade etme biçimleri olup, bireylerin toplumsal hayatla uyum içinde olabilmesi için gereklidir (Tekerek, 2006).

1.8.13. Dijital Oyun

Dijital oyunlar, bireylerin bilgisayar gibi teknolojik araçlar aracılığıyla yapay zekâya karşı ya da çevrimiçi/çevrimdışı ortamlarda diğer oyuncularla (tanıdık veya yabancı) etkileşime geçerek gerçekleştirdikleri bir boş zaman etkinliği olarak tanımlanabilir (Frasca, 2001). Günümüzde dijital oyunlar, kültürel açıdan insanların gündelik yaşamlarında en çok tüketilen ürünlerden biri haline gelmiş ve her yaştan bireyin günlük yaşamının bir parçası olmuştur (Binark ve Bayraktutan, 2011).

Dijital oyunlar, yalnızca eğlence amaçlı değil; eğitim, sosyal etkileşim ve kültürel ifade açısından da güçlü araçlardır. Plass ve arkadaşları (2015), oyun temelli öğrenmenin bilişsel, duygusal, motivasyonel ve sosyokültürel boyutlarla tasarlanması gerektiğini savunarak, dijital oyunların bu çoklu bileşenlerle öğrenmeyi destekleyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, Cerezo-Pizarro ve arkadaşlarının (2023) sistematik derlemesi, video oyunlarının kültürel temsili güçlendirdiğini, kültürel aktarımı kolaylaştırdığını ve dijital ortamlar üzerinden kültürel ifade biçimlerinin çeşitlendiğini ortaya koymaktadır.

1.8.14. Dijital Oyunların Sınıflandırılması

Dijital oyunlar, hızla gelişen teknolojiyle birlikte farklı türlere ayrılarak her biri oyunculara benzersiz deneyimler sunmaktadır. Oyunlar, içeriği, oynanış biçimi,

etkileşim şekli ve hedef kitlesine göre sınıflandırılabilir. Dijital oyun türleri, genellikle çeşitli kriterlere dayanarak gruplandırılır. Bu sınıflandırmalar, oyunları anlamayı kolaylaştırırken, oyuncuların tercihlerini de daha etkili bir şekilde belirlemelerine yardımcı olur (Prensky, 2001).

Dijital oyunlar, ana sınıflandırmalara göre türlere ayrılır. Aksiyon oyunları, hızlı refleksler ve yoğun mücadele gerektirirken, macera oyunları keşif ve bulmaca çözme temalıdır. Strateji oyunları, oyuncuların planlama ve kaynak yönetimiyle düşmanları yenmeye odaklanırken, RPG (Role-Playing Game) oyunları karakter gelişimi ve derinlemesine hikâye deneyimi sunar. Gerçek yaşam deneyimlerinin dijital ortama aktarılmasıyla oluşturulan simülasyon oyunları, bireylerin çeşitli senaryoları sanal olarak deneyimlemesine olanak tanırken; spor oyunları, fiziksel spor dallarının dijital platformlarda yeniden yapılandırılmış biçimlerini temsil eder (Zyda, 2005).

Son olarak, oyunların bağlamına göre yapılan sınıflandırmalar da bulunmaktadır. Eğitimsel oyunlar, oyunculara bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan oyunlardır. Eğlence odaklı oyunlar ise sadece eğlence sağlamayı amaçlar. Birçok dijital oyun, eğitim ve eğlenceyi bir arada sunan hibrid oyunlar şeklinde tasarlanır (Gee, 2003).

1.8.15. Dijital Oyun Türleri

Adams ve Rollings (2006) dijital oyunları yedi farklı başlık altında sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmalar; platforma göre yapılan ayrımları (PC, cep telefonu, tablet, oyun konsolu gibi cihazlara göre gruplama), oyuncu sayısına göre yapılan ayrımları (tek oyunculu, çok oyunculu ve devasa çok oyunculu oyunlar), oyun mekaniğini (strateji, aksiyon, macera vb. türlerin kendine özgü kuralları ve oyuncu motivasyonlarına odaklanma), hikâye ve temayı (fantezi, bilim kurgu, tarihsel, korku gibi temalar), görsel tasarım ve sanatı (grafik tarzı, renk paleti ve sanatsal yaklaşımlar), oyun amacı ve hedeflerini (oyunculara sunulan görev ve hedefler) ve son olarak sosyal etkileşimi (çevrimiçi çok oyunculu oyunlar ile oyuncular arasındaki sosyal etkileşim) kapsamaktadır. Bu sınıflandırma, dijital oyunların farklı boyutlarının daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

1.8.15.1. Aksiyon Oyunları. Aksiyon oyunları, hızlı tepki ve fiziksel beceriler gerektiren, mücadele unsurlarını içeren popüler ve dinamik oyun türlerinden biridir. Bu türde oyuncular reflekslerini ve becerilerini test eder. Aksiyon oyunları; oyunculara

yoğun bir deneyim sunarak çeşitli engelleri aşma, düşmanları yenme veya belirli görevleri tamamlama gibi hedefler doğrultusunda oynanmaktadır (Zyda, 2005).

1.8.15.2. Macera Oyunları. Macera oyunları; keşif, problem çözme, etkileşimli hikâye anlatımı ve karakter gelişimi gibi unsurlar sunar. Bu tür oyunlar, genellikle daha az aksiyon ve daha fazla keşif ögesi içerir. Oyuncuların bir hikâye boyunca ilerlemesini gerektiren bu oyunlar; bulmaca çözme, çevreyle etkileşimde bulunma ve çeşitli görevleri tamamlama gibi unsurları barındırır (King ve Krzywinska, 2006). Macera oyunları, oyunculara geniş ve keşfedilebilir dünyalar sunarak hikâyeye dayalı bir deneyim yaratmayı amaçlar.

1.8.15.3. Strateji Oyunları. Strateji oyunları, oyuncuların planlama, kaynak yönetimi ve taktiksel düşünme becerilerini test eden oyunlardır. Bu tür oyunlar, genellikle hızlı kararlar yerine dikkatli ve düşünülmüş bir yaklaşım gerektirir. Strateji oyunları, temel olarak gerçek zamanlı (RTS) ve sıra tabanlı (TBS) olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Bu oyunlar, oyunculara karmaşık oyun dünyalarında etkileşimde bulunarak zafer elde etme fırsatı sunar (Schell, 2008).

1.8.15.4. Simülasyon Oyunlar. Simülasyon oyunları, gerçek dünyayı veya hayali bir ortamı taklit ederek oyunculara çeşitli durumlar ve sistemler üzerinde kontrol sağlama imkânı sunan oyunlardır. Bu oyunlar; oyunculara gerçek hayattaki süreçleri, olayları veya davranışları simüle etme deneyimi kazandırır ve genellikle eğitim, eğlence ve araştırma amaçlarıyla kullanılır (Salen ve Zimmerman, 2004). Simülasyon oyunları; uçuş simülatörleri, tarım simülatörleri, şehir kurma oyunları ve hayat simülasyonları gibi birçok alt türe ayrılmaktadır.

1.8.15.5. Rol Yapma Oyunları. Rol yapma oyunları (RPG), oyuncuların bir veya birden fazla karakteri kontrol ettiği ve genellikle derinlemesine hikâyelerle desteklenen yaygın bir oyun türüdür. Bu tür oyunlar; oyuncuların karakterlerini geliştirmelerine, becerilerini artırmalarına ve oyun içi görevleri yerine getirmelerine imkân tanır. Rol yapma oyunlarının temel amacı, oyuncuların bir karakterin bakış açısından düşünmelerini sağlamak ve onları hikaye ile oyun dünyasına dahil ederek anlamlı bir deneyim yaratmaktır (Juul, 2005).

1.8.16. Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık kavramı, literatürde farklı disiplinlerce çeşitli terimlerle tanımlanmakta olup internet, ekran, teknoloji, bilgisayar ve oyun bağımlılığı gibi farklı kavramlar altında ele alınmaktadır. Bu durum, dijital bağımlılığın karmaşık yapısını ve bireylerin dijital teknolojilere yönelik değişken kullanım biçimlerini yansıtmaktadır. Dijital bağımlılık; günümüzde her yaş grubunu etkileyen ve çeşitli bağımlılık türleri arasında önemli bir risk oluşturan, dijital araçlar, uygulamalar ve platformlara karşı gelişen bağımlılık hali olarak tanımlanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Başlangıçta yalnızca internet bağımlılığı olarak tanımlanan bu durum; zamanla televizyon, akıllı telefon, sosyal medya platformları (örneğin Facebook) ve dijital oyunlar gibi farklı bağımlılık türlerini de kapsayacak şekilde genişlemiş ve bu çeşitli bağımlılıklar “dijital bağımlılık” çatısı altında ele alınmıştır (Özkorumak ve Tiryaki, 2011; Uğurlu ve ark., 2012). Dijital cihazlar karşısında amaçsız ve uzun süre vakit geçirmek, gençlerde bağımlılık eğilimini artırmakta; aynı zamanda sosyalleşme süreçlerini olumsuz etkileyerek fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Arslan ve ark., 2015).

Psikiyatrik tanı kılavuzları, özellikle DSM-5, internet oyun bozukluğunu en az 12 ay boyunca süregelen, klinik olarak anlamlı sıkıntı veya işlev kaybı kriteriyle tanımlamaktadır (APA, 2013). Bu süre zarfında birey, kullanımını azaltmak için çeşitli girişimlerde bulunmasına rağmen başarısız olur ve dijital platformlara erişim ihtiyacı nedeniyle ciddi psikolojik ve sosyal sorunlar yaşar (Petry ve ark., 2014). Dolayısıyla dijital bağımlılık tanısı koyabilmek için süreklilik gösteren kullanım, kişinin kontrolünde olmama durumu ve işlevsellikte bozulma gibi ölçütlerin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir (Griffiths, 2018).

1.8.17. Dijital Oyun Bağımlılığı

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocuklar, ergenler ve yetişkinler boş vakitlerini değerlendirmek ve eğlenmek amacıyla oyun oynamaktadır (Horzum ve ark., 2008). Ancak oyun oynama süresinin aşırıya kaçması, dijital oyun bağımlılığının gelişmesine ve bireylerin sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliklerinde olumsuz değişimlere yol açabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı literatüründe aşırıya kaçan oyun alışkanlıklarını tanımlamak için; zorlayıcı oyun oynama, bağımlılığa varan oyun tutumu, hastalıklı oyun oynama ve sorunlu oyun davranışları gibi çeşitli terimler

kullanılmaktadır (Hazar, 2016).

Bireyin oyun oynama isteğini kontrol edememesi ve bu durumun sosyal ya da akademik yaşamında sorunlara yol açması, dijital oyun bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir (Young, 2009). Lemmens ve ark (2009), dijital oyun bağımlılığını artan oyun oynama ihtiyacı ile birlikte ortaya çıkan duygusal ve sosyal sorunlar ve başarısız bırakma çabaları olarak tanımlamışlardır. Bu tanım, dijital oyun bağımlılığının yalnızca oyun süresiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda kişisel, sosyal ve psikolojik düzeydeki bozulmaları da içerdiğini ortaya koymaktadır.

King ve arkadaşları (2017), dijital oyun bağımlılığının diğer davranışsal bağımlılıklardan farklı özellikler taşıdığını; çeşitli etkenlerin etkisiyle ortaya çıktığını ve kullanım şekilleri ile ödül mekanizmalarında belirgin farklılıklar barındırdığını belirtmişlerdir. Bu bozukluğun tanımlanması, diğer madde bağımlılıklarına kıyasla daha zordur. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nin 2013 tarihli DSM-5 rehberinde dijital oyun bağımlılığı, internet oyun oynama bozuklukları kapsamında ele alınmış; ancak tam anlamıyla bir “bağımlılık” olarak tanımlanabilmesi için daha kapsamlı klinik araştırmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Dinç, 2017).

1.8.18. Dijital Oyun Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), DSM-5'te internet oyun bozukluğunu (IGD) tanı kriterleri çerçevesinde açıklamış ve bu alanda daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır. İnternet oyun bozukluğu; genellikle diğer oyuncularla çevrim içi ortamda oynanan ve kontrol edilemeyen tekrarlayıcı oyun davranışının bireyde ciddi işlevsel bozulmalara ve psikolojik sıkıntılara yol açması olarak tanımlanmaktadır. Tanı koymak için önerilen dokuz kriter arasında; yoğun meşguliyet, yoksunluk belirtileri, artan tolerans, kontrol çabalarının başarısız olması, ilgi kaybı ve ortaya çıkan sorunlara rağmen oyun oynamaya devam etme gibi bulgular yer almaktadır.

Lemos ve arkadaşları (2014), Bass (2015) ve Groves ve arkadaşları (2015), aşağıdaki belirtilerden en az beşinin 12 aylık bir süre boyunca devam etmesi durumunda internet oyun bozukluğunun varlığından söz edilebileceğini ifade etmektedir:

- İnternet oyunları hakkında sürekli düşünme,
- Oyun oynanamadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Oyun oynamaya ayrılan sürenin giderek artması,

- Oyun alışkanlığını kontrol etmekte güçlük yaşama,
- Diğer günlük aktivitelere karşı ilginin azalması,
- Sosyal ve psikolojik sorunlara rağmen oyuna devam etme,
- Oyun sebebiyle eğitim, iş ya da sosyal ilişkilerde zarar görme.

1.8.19. Dijital Oyun Bağımlılığını Destekleyen Bileşenler

Yee (2006), dijital oyunlarda oyuncuların motivasyon kaynaklarını başarı bileşeni, sosyal bileşen ve oyuna kendini kaptırma bileşeni olmak üzere üç temel unsurda toplamaktadır.

Başarı Bileşeni

Yükselme / İlerleme: Başarı bileşeni, oyuncuların güç elde etme, ödüller kazanma, hızlı ilerleme sağlama, servet ve statü elde etme isteğini yansıtmaktadır. Oyuncular; oyun içinde elde ettikleri başarılar, karakter gelişimi ve oyun içindeki statülerinin artmasıyla motive olmakta ve bu durum sürekli olarak daha yüksek seviyelere ulaşma yönünde güçlü bir itici güç oluşturmaktadır.

Mekanik: Mekanik motivasyon, oyunun temel kurallarını çözme, oyuncunun performansını geliştirmek için stratejiler oluşturma ve oyun içi mekanikleri derinlemesine anlama isteğini ifade etmektedir. Bu motivasyona sahip oyuncular, oyunların kurallarını ve sistemlerini anlamaya, bu kurallara uygun stratejiler geliştirerek karakterlerinin gücünü ve becerilerini artırmaya odaklanmaktadır. Bu durum, oyun içi mantık yürütme ve problem çözme gereksinimlerini ön plana çıkarmaktadır.

Rekabet: Rekabet motivasyonu, oyuncuların diğer oyuncularla mücadele etme ve bu süreçte üstünlük kurma arzusunu kapsamaktadır. Rekabetçi oyuncular; başkalarını yenmek, üstünlük sağlamak ve liderlik tablolarında üst sıralarda yer almak için çaba göstermektedir. Bu motivasyon, oyuncuların performanslarını sürekli geliştirmelerine ve oyunun rekabetçi dinamiklerine daha fazla odaklanmalarına neden olmaktadır.

Sosyal Bileşen

Sosyalleşme: Sosyalleşme motivasyonu, oyuncuların oyun içindeki diğer oyuncularla sohbet etme, yardımlaşma ve ortak etkinliklere katılma isteğini ifade etmektedir. Oyunlar, bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına olanak tanıyarak sosyal bağların kurulmasını ve güçlenmesini sağlamaktadır. Bu motivasyon,

özellikle çevrim içi çok oyunculu oyunlarda belirginleşmekte ve oyuncuların oyun deneyimlerini sosyal etkileşimlerle zenginleştirmelerine katkı sunmaktadır.

İlişki: İlişki kurma motivasyonu, oyuncuların çevrim içi oyunlar aracılığıyla farklı coğrafi bölgelerde bulunan bireylerle etkileşim kurma ve uzun süreli ilişkiler geliştirme isteğini ifade etmektedir. Oyuncular, aynı oyunda ortak bir hedef doğrultusunda zaman geçirerek duygusal bağlar oluşturabilmekte ve sosyal çevrelerini genişletebilmektedir. Bu durum, oyunların yalnızca eğlence aracı olmanın ötesinde sosyal etkileşim ve arkadaşlık kurma platformları haline geldiğini göstermektedir.

Ekip Çalışması: Takım çalışması motivasyonu, oyuncuların oyun sırasında bir grup içinde hareket etmeyi ve birlikte çalışmayı keyifli bir deneyim olarak görmelerini kapsamaktadır. Bir ekibin parçası olmak, oyunculara hedeflere ulaşma konusunda iş birliği yapma ve sosyal bağlarını güçlendirme fırsatı sunmaktadır. Takım çalışması, oyuncuların birbirlerine yardım etmelerini, stratejiler geliştirmelerini ve birlikte mücadele etmelerini teşvik ederek sosyal etkileşimlerini artırmaktadır.

Oyuna Kendini Kaptırma Bileşeni

Keşif: Keşif motivasyonu, oyuncuların oyun içerisinde bilinmeyen bölgeleri keşfetme ve çözülmesi gereken görevleri tamamlama isteğini ifade etmektedir. Oyunların bir sonraki bölüm veya görev için bilinmeyen unsurlar sunması, oyuncuların merak duygusunu harekete geçirmektedir. Bu motivasyon, oyunculara yeni yerleri, gizli alanları ve sürprizleri keşfetme fırsatı vererek her ilerlemenin yeni bir öğrenme deneyimi sunmasına olanak sağlamaktadır.

Rol Yapma: Rol yapma motivasyonu, oyuncuların oyun içinde hayal ettikleri karakterleri yaratma ve bu karakterlere istedikleri rolleri kazandırma sürecini ifade etmektedir. Oyuncular, karakterlerinin özelliklerini ve hikâyelerini şekillendirerek oyun dünyasında kendi kişiliklerini yansıtan bir rol üstlenebilmektedir. Bu süreç, oyunculara gerçek hayatta ifade edemedikleri yönlerini keşfetme ve kendilerini farklı bir kimlik aracılığıyla ifade etme fırsatı sunarak oyunun kurgusal evreni ile daha güçlü bir bağ kurmalarına olanak sağlamaktadır.

Özelleştirme ve Kontrol: Özelleştirme ve yaratıcılık motivasyonu, oyunculara oyun içindeki karakterleri, ortamları ve diğer unsurları kendi tercihlerine göre şekillendirme imkânı tanımaktadır. Bu motivasyon, bireysel ifadeyi ve yaratıcılığı teşvik ederek oyuncuların oyun dünyasında kendi izlerini bırakmalarına ve karakterlerini kişiselleştirerek özgün bir deneyim elde etmelerine olanak sağlamaktadır. Bu durum, oyuncuların oyun dünyasında daha fazla kontrol sahibi

olmalarına ve buna bağılı olarak daha zengin ve tatmin edici bir deneyim yaşamalarına katkı sunmaktadır.

Gerçeklerden Kaçma: Kaçış motivasyonu, oyuncuların günlük yaşamlarındaki sorunlardan veya stres kaynaklarından uzaklaşmak amacıyla oyunlara yönelmelerini ifade etmektedir. Dijital oyunlar, oyunculara gerçek dünyadaki zorluklardan uzaklaşarak başka bir kimlik edinme ve eğlenceli bir alternatif gerçeklik deneyimleme fırsatı sunmaktadır. Özellikle stresli ve zorlayıcı dönemlerde kaçış motivasyonu, dijital oyunların bireyler için geçici bir rahatlama ve psikolojik kaçış işlevi görmesini sağlamaktadır.

1.8.20. Dijital Oyun Bağımlılığının Tedavisi

Oyun bağımlılığı tedavisinde bireye özgü yaklaşımların kullanılması, psikoeğitim programlarının uygulanması ve yoksunluk belirtilerinin azaltılmasına yönelik müdahaleler, tedavi sürecinin etkinliğini önemli ölçüde artırmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı tedavisi, bağımlılıkla mücadelede multidisipliner bir yaklaşım gerektiren karmaşık bir süreçtir. Kuss ve Griffiths (2012), dijital oyun bağımlılığını bireyin oyun oynama davranışını kontrol edememesi, oyunlara aşırı zaman ayırması ve bu durumun yaşamın sosyal, akademik ya da kişisel alanlarında olumsuz sonuçlara yol açması şeklinde tanımlamaktadır. Bu doğrultuda; psikoterapi ve davranışsal tedavi, aile terapisi ve destek grupları, ilaç tedavisi, fiziksel aktivite ve hobi edinme, eğitim programları, bilinçlendirme kampanyaları, rehberlik ve destek hizmetleri ile ailelere yönelik destek uygulamaları, oyun bağımlılığı tedavisinde yaygın olarak kullanılan başlıca yöntemler arasında yer almaktadır.

Psikoterapi ve Davranışsal Tedavi: Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin oyunlara yönelik aşırı ilgilerini ve bu davranışları sürdürme arzularını kontrol altına almaya yönelik etkili teknikler sunmaktadır. BDT, bireyin düşünce kalıplarını ve davranış örüntülerini değiştirerek, daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır (King ve ark., 2013).

Aile Terapisi ve Destek Grupları: Dijital oyun bağımlılığı, aile içi ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Aile terapisi, bireylerin ve aile üyelerinin birlikte çalışarak daha destekleyici bir iletişim ve etkileşim ortamı geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Ailenin tedavi sürecine dahil edilmesi, hem bağımlının hem de aile üyelerinin karşılıklı anlayış ve uyum geliştirmesini sağlamaktadır. Ayrıca destek grupları, bireylerin benzer deneyimleri paylaşarak sosyal destek bulmalarına olanak

tanınmaktadır (Wright ve ark., 2017).

İlaç Tedavisi: İlaç tedavisi, dijital oyun bağımlılığı tedavisinde genellikle ikinci basamak bir yöntem olarak kullanılmakta ve bağımlılıkla ilişkili anksiyete, depresyon gibi ek psikiyatrik sorunların yönetilmesine yardımcı olmaktadır. Antidepresanlar, anksiyolitikler ve nörotransmitter düzenleyiciler gibi ilaçlar, bireyin bağımlılık davranışını tetikleyen ruhsal bozuklukların tedavisinde etkili olabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012).

Fiziksel Aktivite ve Hobi Edinme: Dijital oyun bağımlılığıyla mücadelede bireylerin alternatif etkinliklere yönlendirilmesi oldukça önemlidir. Fiziksel aktiviteler ve hobi edinme, hem oyun oynama süresinin sınırlandırılmasına hem de bireyin zihinsel ve bedensel olarak rahatlamasına katkı sağlamaktadır (Anderson ve Dill, 2000).

Türkiye’de dijital oyun bağımlılığı ve diğer teknolojiye dayalı bağımlılıklarla ilgili farkındalık yaratmak amacıyla birçok önleyici çalışma yapılmaktadır. Bu kapsamda, Yeşilay Derneği önemli bir rol oynamaktadır. Yeşilay, bağımlılıkların her türlüsüne karşı mücadele etmeyi amaçlayan bir sivil toplum kuruluşu olarak, dijital bağımlılıkla ilgili çeşitli bilinçlendirme ve eğitim projeleri yürütmektedir. Yeşilay (2005)’ın bu konuda yürüttüğü başlıca çalışmalar şunları içermektedir.

Eğitim Programları: Dijital oyun bağımlılığıyla ilgili bilinçlendirme sağlamak amacıyla okullarda, ailelerde ve topluluklarda seminerler ve eğitim programları organize edilmektedir.

Bilinçlendirme Kampanyaları: Yeşilay, dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik medya ve sosyal medya kampanyaları düzenleyerek toplumu bilinçlendirmeye çalışmaktadır.

Rehberlik ve Destek Hizmetleri: Yeşilay, dijital oyunlar ve internet bağımlılığı yaşayan bireyler için rehberlik hizmetleri sunmaktadır. Bu hizmetler, bağımlılıkları önlemek ve tedavi süreçlerine yardımcı olmak amacıyla profesyonel destek sağlamaktadır.

Ailelere Yönelik Destek: Ailelerin, çocuklarının dijital oyun kullanımlarını daha sağlıklı bir şekilde yönetebilmeleri için çeşitli rehberlik hizmetleri ve kaynaklar sunulmaktadır. Aileler, çocuklarının dijital dünyada daha güvenli ve kontrollü bir şekilde vakit geçirmelerini sağlamak adına bilgi edinmektedirler.

1.8.21. Dijital Bağımlılık ve Kumar Bağımlılığı İlişkisi

Dijital bağımlılık ve kumar bağımlılığı, benzer psikolojik mekanizmalar ve ödül sistemleri üzerinden gelişebilmekte ve bu durum her iki bağımlılığın birbirini pekiştirmesine yol açabilmektedir (Lemmens, 2014). Griffiths ve Wood (2000), kumar oynama isteğini artıran unsurlar arasında kazanma duygusu, rekabet ortamı, ses ve ışık etkileri gibi faktörlerin, dijital oyunlarda kullanılan pekiştiricilerle büyük ölçüde paralellik gösterdiğini belirtmiştir. Aynı araştırmada, bu pekiştirici unsurların bireylerin oyuna bağlılığını artırarak oyun deneyimini daha cazip hale getirdiği vurgulanmıştır. Kuss ve Griffiths (2011), kumar bağımlılığında görülen belirtilerin dijital oyun oynama davranışının riskleri ve olumsuz etkileriyle benzerlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Charlton (2007) ise, dijital oyun bağımlılığının değerlendirilmesinde DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'na ek olarak kumar bağımlılığına ilişkin tanı kriterlerinden de yararlanıldığını vurgulamaktadır.

1.8.22. Öz Kontrol

Öz kontrol, farklı disiplinlerde yoğun ilgi gören bir kavramdır ve bu kavramın tanımında ortak bir anlayışa varılması, hem bilimsel çalışmaların ilerlemesi hem de elde edilen bulguların toplum üzerindeki etkisinin artırılması açısından önem taşımaktadır (Gillebaart, 2018). İngilizcede “self control” olarak tanımlanan kavram, literatürde “öz kontrol” veya “öz disiplin” şeklinde ele alınmaktadır. Bu iki terim çeviri farklılıkları nedeniyle zaman zaman birbirinin yerine kullanılsa da aynı anlamı ifade etmektedir. Öz kontrol, genel olarak bireylerin kendi iç dünyaları ve çevresiyle uyum içinde olabilmek amacıyla duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenleyip yönetebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Nebioğlu ve ark., 2012).

İlgili çalışmalar incelendiğinde, bireylerin öz kontrol düzeylerinin çeşitli faktörlerle etkileşim halinde olduğu ve bireyler arasında bu kapasitede belirgin farklılıklar bulunduğu görülmektedir (Tangney ve ark., 2004a). Bu bağlamda bazı bireyler yüksek seviyede öz kontrol gösterirken, bazıları daha düşük düzeyde öz kontrole sahiptir. Öz kontrolü düşük olan bireylerin, dürtüsel davranış sergileme, risk alma eğilimi, çabuk öfkelenme, suçluluk duygusu yaşama, bencil davranışlarda bulunma ve zihinsel aktiviteler yerine fiziksel aktiviteleri tercih etme gibi altı temel özelliğe sahip oldukları ifade edilmiştir (Gottfredson ve Hirschi, 1990; akt. Yılmaz-Arslan, 2022). Ayrıca Strayhorn (2002), aşırı alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı, kumar oynama ve gereksiz harcamalar gibi dürtüsel davranışların düşük öz kontrol ile

ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Öz kontrol bağımlılık süreçlerinde kritik bir rol oynar ve genellikle bu iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki bulunur (Baumeister, 2003). Yapılan araştırmalar da dijital oyun bağımlılığı ile öz kontrol arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kim ve ark., 2008; Duran, 2019; Akçakaya ve Arslan, 2020).

1.8.23. Öz Kontrol Gelişimi ve Etkileri

Araştırmalar, bireyin öz kontrol düzeyinin yaşamın birçok alanını etkileyen önemli bir psikolojik özellik olduğunu ortaya koymaktadır (Tangney ve ark., 2004a). Öz kontrol düzeyi; bireylerin dürtüsel davranışlarını düzenleme, uzun vadeli hedeflerine odaklanma ve sosyal uyumlarını sağlama gibi beceriler üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Bununla birlikte öz kontrol yetisinin gelişimi çeşitli faktörlerden etkilenmekte, bu faktörlerin başında aile ve ebeveyn tutumları gelmektedir (Kochanska ve ark., 2001). Çocukluk döneminde öz kontrol becerilerinin kazanımı, ilerleyen yaşlarda akademik başarı, sosyal ilişkiler ve riskli davranışlardan kaçınma gibi birçok alanda olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Moffitt ve ark., 2011). Özellikle yaşamın ilk sekiz yılı, öz kontrol gelişiminin temellerinin atıldığı kritik bir dönem olarak görülmekte ve bu dönemde ebeveyn-çocuk etkileşimi büyük önem taşımaktadır (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Blair ve Raver, 2015).

Öz kontrol becerisi; bireyin hedef belirleme, bu hedefleri gerçekleştirme, iş ve akademik yaşamda başarı gösterme ve sosyal ilişkilerini sürdürebilme gibi pek çok alanda işlevsel bir rol üstlenmektedir (Şimşir Gökalep, 2020). Mehta (2010), öz kontrol becerisini, kişilik yapısının en temel ve işlevsel bileşenlerinden biri olarak tanımlamaktadır. Sinha (2008) ise düşük öz kontrol düzeyine sahip bireylerin problemli davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Nitekim Gottfredson ve Hirschi (1990) düşük öz kontrolün, riskli ve tehlikeli etkinliklere yönelme eğilimini artırarak bireylerin suç davranışlarına daha yatkın hale gelmesine neden olabileceğini belirtmektedir. Friese ve Hofmann (2009), yüksek öz kontrol becerisine sahip olmanın davranışsal sorunların azalması, zihinsel ve akademik performansın artması, psikolojik uyumun güçlenmesi ve sosyal ilişkilerin daha dengeli bir yapı kazanmasıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Yüksek öz kontrol; psikolojik sağlamlık ile pozitif, depresyon ile negatif yönde anlamlı düzeyde

ilişkilidir (Kara, 2016; Boyalı, 2020; Kaçar, 2022).

1.8.24. Öz Kontrol Modelleri

1.8.24.1. Güç Modeli. Öz kontrolün güç modeli, Baumeister ve arkadaşları (1994) tarafından ortaya konmuş olup, öz kontrolün sınırlı bir kaynak olduğu ve yoğun kullanım durumunda geçici olarak zayıflayabileceği ileri sürülmektedir. Bu modele göre öz kontrol, kas benzeri bir yapıya sahiptir ve belirli bir kapasiteye dayanır. Kapasitenin kısa süre içinde aşırı kullanımı, geçici tükenmeye yol açabilmekte ve bu durum literatürde *ego depletion*, yani benlik tükenmesi, olarak adlandırılmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2007). Birey, öz kontrol davranışını yerine getirirken mevcut kapasitesinin bir kısmını tüketmekte; bu da sonraki öz kontrol davranışlarında etkinliğin azalmasına neden olabilmektedir (Baumeister, 2002). Öz kontrol kapasitesinin zorlanması, olumsuz davranışları engellemeyi güçleştirmektedir (Baumeister ve ark., 2007). Yapılan deneysel çalışmalar da ilk olarak öz kontrol gerektiren bir görevde yer alan bireylerin, sonraki öz düzenleme davranışlarında daha düşük performans sergilediklerini ortaya koymuştur (Muraven ve Baumeister, 2000).

1.8.24.2 Suç Modeli. Gottfredson ve Hirschi (1990)'nin geliştirdiği suç modeli kuramı, suç davranışlarının nedenlerini ve bu davranışlar ile öz kontrol düzeyi arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Kurama göre, öz kontrol düzeyi düşük bireyler, anlık haz ve tatmin sağlayan etkinliklere yönelme eğilimindedir. Bu eğilim, onları riskli ve tehlikeli davranışlara karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Dürtüsellik, risk alma, sabırsızlık, saldırganlık ve sosyal normlara uyumsuzluk gibi özellikler, söz konusu bireylerde suç davranışına yönelme riskini artıran etmenler olarak tanımlanmaktadır. Hay (2001)'e göre, yüksek öz kontrol düzeyine sahip bireyler suç davranışından elde edilebilecek anlık hazlara direnebilirken, düşük öz kontrolün fırsatla birleşmesi suç işleme olasılığını artırmaktadır.

1.8.24.3. Yapısal Yaklaşım Modeli. Yapısal Yaklaşım Modeli, öz kontrolün çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bu kapasitenin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerin etkileşimiyle şekillendiğini öne sürmektedir (Tangney ve ark., 2004). Bu modele göre öz kontrol; yalnızca dürtüleri bastırma veya anlık tepkileri engelleme becerisi değil, aynı zamanda hedef belirleme, plan yapma, problem çözme ve duyguları düzenleme gibi süreçleri de kapsayan bütüncül bir yetkinliktir. Model,

bireylerin karşılaştıkları durumları nasıl değerlendirdiklerinin, öz kontrol düzeylerini doğrudan etkileyebileceğini savunur. Olaylara ilişkin algı, hangi bilişsel ve duygusal stratejilerin devreye gireceğini belirler (Hoyle ve Davisson, 2016).

Araştırmalar, yapısal yaklaşımın öz kontrolü yalnızca tek bir beceri veya eğilim olarak değil; motivasyon, öz düzenleme ve yürütücü işlevler gibi çoklu unsurların bütünlük bir sistemi olarak ele aldığını göstermektedir. Bu nedenle model, davranışsal bağımlılıkların ve riskli davranışların anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunar (Duckworth ve Steinberg, 2015). Fujita ve arkadaşları (2006), düşük yorumlama düzeyine sahip bireylerin öz kontrol seviyelerinin de düşük olduğunu belirtmiştir. Buna karşılık Fujita (2008), olayları daha soyut ve üst düzeyde değerlendiren bireylerin öz kontrol kapasitelerinin daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca modelde, zaman faktörünün öz kontrol üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Zaman boyutuna bağlı olarak bireyler olayları farklı zihinsel düzeylerde yorumlayabilmekte; bu yorumlar hem otomatik hem de kontrollü bilişsel süreçleri içermektedir.

1.8.24.4. İkili (Sıcak/Soğuk) Sistem Modeli. Metcalfe ve Mischel (1999) tarafından geliştirilen Sıcak/Soğuk Sistem Modeli, öz kontrol süreçlerini açıklamaya yönelik önemli kuramsal yaklaşımlardan biridir. Model, bireylerin güçlü uyaranlar karşısındaki tepkilerinin iki farklı bilişsel sistemin etkileşimiyle şekillendiğini öne sürmektedir. Sıcak sistem, hızlı işleyen, otomatik ve duygusal tepkilerle ilişkilidir ve ani, dürtüsel davranışların temelinde bu sistemin etkisi bulunmaktadır. Soğuk sistem ise daha yavaş işleyen, bilişsel kontrolün ön planda olduğu ve mantıklı, planlı yanıtların ortaya çıkmasını sağlayan süreçleri temsil etmektedir. Model, öz kontrolün güçlü uyaranlar karşısında özellikle soğuk sistemin baskın hale gelmesiyle mümkün olduğunu ve bireyin öz kontrol kapasitesinin, bu iki sistem arasındaki dengeyi yönetme becerisine bağlı olduğunu vurgulamaktadır.

1.8.24.5. İkili (Sistem 1/Sistem 2) Modeli. Kahneman (2011) tarafından geliştirilen İkili Sistem Modeli, bireylerin bilgi işleme süreçlerini iki farklı sistem üzerinden açıklamakta ve Sıcak/Soğuk Sistem Modeli ile benzerlik göstermektedir. Sistem 1, hızlı, otomatik, duygusal ve düşük bilişsel çaba gerektiren süreçleri temsil eder. Özellikle öz kontrolün devreye girmediği ya da sınırlı olduğu durumlarda Sistem 1'in etkisi artmaktadır. Sistem 2 ise daha yavaş işleyen, bilinçli, planlı ve çaba

gerektiren değerlendirmeleri kapsar (Kahneman, 2015). Bu iki sistem gündelik yaşamda etkileşim halinde çalışmaktadır. Sistem 1, bireye hızlı oneriler ve tepkiler sunarken; Sistem 2 bu onerileri değerlendirir, mantıksal süzgeçten geçirir ve onayladığında bunları inanç veya gönüllü davranışlara dönüştürür. Ancak, uyaran yoğunluğunun arttığı, zaman baskısının bulunduğu veya bilişsel yükün yükseldiği durumlarda Sistem 2'nin kontrol kapasitesi azalabilir ve davranış üzerinde Sistem 1'in etkisi baskın hale gelebilir (Evans ve Stanovich, 2013). Bu durum, bireylerin daha dürtüsel ve ani tepkiler göstermesine yol açabilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar bağlamında, bu model dürtüsel eğilimlerin (Sistem 1) bilişsel kontrol mekanizmaları (Sistem 2) zerindeki etkisini açıklamak açısından önemli bir ereve sunmaktadır. Özellikle z kontrol düzeyi düşük bireylerde, Sistem 1'in baskınlığı artmakta ve riskli ya da bağımlılık davranışlarının ortaya çıkma olasılığı yükselmektedir.

1.8.24.6. Süreç Modeli. Duckworth ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen z Kontrol Süreç Modeli, bireylerin dürtülerinin nasıl ortaya çıktığını, bu dürtülerin hangi mekanizmalar aracılığıyla düzenlenebileceğini ve nasıl kontrol altında tutulabileceğini açıklayan bir kuramsal ereve sunmaktadır. Model, dürtülerin zaman içerisinde değişkenlik gösterebildiğini ve bu değişkenliğin öz kontrol süreçlerini doğrudan etkilediğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireylerin olumsuz ya da uyumsuz davranışlara yönelik arzuları zaman içinde artabilir veya azalabilir ve bu durum öz kontrolün etkinliği üzerinde belirleyici rol oynayabilir (Duckworth ve ark., 2014; şimşir ve ark., 2022).

1.8.24.7. Bütünleştirici z Kontrol Modeli. Kotabe ve Hofmann (2015) tarafından geliştirilen Bütünleştirici z Kontrol Modeli, z kontrol kavramını daha açık ve sistematik biçimde açıklama ihtiyaından doğmuştur. Model, z kontrol alanında yrtlen önceki çalışmalar ve teorilerin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş btncl bir ereve sunmaktadır. z kontrol süreçlerini sentezleyen bu model; arzu, daha yüksek hedef, arzu-hedef atışması, kontrol motivasyonu, kontrol kapasitesi, kontrol çabası ve canlandırma kısıtlaması olmak üzere yedi temel bileşen üzerinden öz kontrolün işleyişini açıklamaktadır. Bu yaklaşım, öz kontrolün yalnızca tek bir mekanizma üzerinden değil, çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Arzu: z kontrol sürecinin etkinleşmesi için arzunun yanında daha yüksek düzeyde

bir hedefin de bulunması gerekmektedir (Kotabe ve Hofmann, 2015). Arzu, bireyin deneyimlerine dayanarak dış uyaranları ve içsel ihtiyaçları değerlendirdiği bir isteme durumudur (Hoffman ve Kotabe, 2013).

Daha Yüksek Dereceli Hedef: Daha üst düzey hedefler, bireyleri motive eden daha geniş kapsamlı amaçları ifade etmektedir (Kotabe ve Hofmann, 2015). Arzular genellikle bilinçdışı süreçler aracılığıyla ortaya çıkarken, hedefler kasıtlı olarak belirlenmekte ve takip edilmektedir.

Arzu-Hedef Çatışması: Kotabe ve Hofmann (2015), öz kontrol sürecinin genellikle bir arzu ile daha üst düzeydeki bir hedefin çatışması sonucunda devreye girdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, üst düzey hedef bir öz kontrol amacı haline gelirken, arzu ise bireyi hedeften uzaklaştıran caydırıcı bir güç olarak işlev görür. Bu çatışma durumunda, bireyin kontrol motivasyonu ve kapasitesi devreye girerek arzunun etkisini azaltmaya çalışır. Ancak, Heatherton ve Wagner (2011), bu caydırıcı gücün etkisinin kontrol edilememesi durumunda öz kontrol sürecinin başarısız olabileceğini ve bireyin hedefinden sapabileceğini vurgulamaktadır.

Kontrol Motivasyonu: Aynı zamanda arzuyu kontrol etme arzusu olarak ifade edilmektedir (Kotabe ve Hofmann, 2015). Her iki durumda kontrol motivasyonu üzerinde etkilidir (Fishbach ve Dahr, 2005).

Kontrol Kapasitesi: Kontrol motivasyonu ile iç içe bir kavram olan kontrol kapasitesi bireyin arzusunu kontrol etmesine yardımcı olan bilişsel kaynaklardır (Kotabe ve Hofmann, 2015). Kontrol kapasitesindeki bireysel farklılıklar bireyin öz kontrolünü etkileyebilmektedir (Fujita, 2011).

Kontrol Çabası: Gendolla ve Wright (2009)'a göre çaba, belirli bir davranışı gerçekleştirmek için harcanan zihinsel enerjiyi ifade etmektedir. Kontrol çabası ise mevcut öz kontrol kapasitesinin etkin biçimde kullanılmasını ifade eder ve öz kontrolün başarısı ya da başarısızlığı büyük ölçüde bu çabanın düzeyine bağlıdır (Kotabe ve Hofmann, 2015).

Canlandırma Kısıtlamaları: Canlandırma kısıtlamaları belli durumlarda bireyin fırsatlarını kısıtlamaktadır (Hofmann ve Kotabe, 2013).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı ile öz kontrol arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla, nicel yöntemlerden biri olan ilişkisel tarama deseni kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, değişkenler arasındaki bağlantıları inceleyen bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk ve ark., 2011). İlişkisel tarama yöntemi, iki ya da daha fazla değişken arasındaki karşılıklı ilişkiyi inceleyerek, bu değişkenlerin birlikte nasıl değiştiklerini ortaya koymayı hedefler (Karasar, 2011).

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, dijital oyun ve çevrimiçi kumar deneyimi olan 18 ve üzeri yaşa sahip 251 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken uygun örnekleme yönetimi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı, planladığı sayıdaki katılımcı grubuna ulaşana kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlayarak örneklemini oluşturmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2011). Katılımcılara ait sosyodemografik özellikler Tablo 2.1’de yer verilmiştir.

Tablo 2.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu

Değişken	Kategori	n	%
Yaş	18-24	106	42,23
	25-44	101	40,24
	45-64	44	17,53
Cinsiyet	Kadın	59	23,51
	Erkek	192	76,49
Doğduğu Bölge	Marmara	135	53,78
	Diğer	116	46,22
Yaşanılan Yer	Büyükşehir	196	78,09
	Diğer	55	21,91
Eğitim Düzeyi	Zorunlu Eğitim	77	30,68
	Zorunlu Olmayan Eğitim	174	69,32
Çalışma Durumu	Çalışıyor	180	71,71
	Diğer	71	28,29
Aylık Gelir Seviyesi	Diğer	119	47,41
	Orta	132	52,59
Medeni Durum	Bekar	167	66,53

Tablo 2.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu (Devam)

	Evli	84	33,47
Anne-Baba...	Birlikte	207	82,47
	Diğer	44	17,53
Aile Türü	Çekirdek Aile	223	88,84
	Geniş Aile	28	11,16

Tablo 2.1. incelendiğinde katılımcıların çoğu 18-24 yaş grubundadır (n = 106, %42,23), bunu 25-44 yaş (n = 101, %40,24) ve 45-64 yaş (n = 44, %17,53) grupları izlemektedir. Cinsiyet dağılımına göre, katılımcıların büyük bir bölümü erkek (n = 192, %76,49) olup, kadın katılımcı sayısı daha azdır (n = 59, %23,51). Doğdukları bölge açısından, katılımcıların çoğu Marmara Bölgesi'nde doğmuştur (n = 135, %53,78), kalanları ise diğer bölgelerde doğmuştur (n = 116, %46,22). Katılımcıların çoğunluğu büyükşehirlerde yaşamaktadır (n = 196, %78,09), geri kalanları ise diğer yerleşim yerlerinde yaşamaktadır (n = 55, %21,91). Zorunlu olmayan eğitim düzeyine sahip olanlar (n = 174, %69,32), zorunlu eğitim düzeyindekilere (n = 77, %30,68) göre daha fazladır. Katılımcıların büyük kısmı çalışmaktadır (n = 180, %71,71), diğerleri ise çalışmamaktadır ya da farklı meslek gruplarındadır (n = 71, %28,29). Orta gelir seviyesine sahip olanlar (n = 132, %52,59), diğer gelir gruplarına göre daha fazladır (n = 119, %47,41). Medeni durum açısından, katılımcıların çoğu bekadır (n = 167, %66,53).

2.3. Verilerin Toplanması

Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) kullanılarak, dijital veri toplama aracı olan Google Forms platformu üzerinden 2024 yılında toplanmıştır. Formun başlangıcında katılımcılara çalışmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı ve yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağı açıklanmıştır. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra formu doldurmaya devam etmeleri istenmiştir. Böylece veri toplama süreci etik kurallara uygun, şeffaf ve katılımcı haklarına saygılı bir şekilde yürütülmüştür. Araştırmaya ilişkin gerekli izinler ve Biruni Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan onay Ek 8'de verilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde, katılımcıların sosyodemografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu ile birlikte, Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKO) kullanılmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, doğdukları bölge ve yaşadıkları yer gibi demografik bilgilerini; eğitim durumu, çalışma hali, aylık gelir seviyesi ve medeni durumu gibi sosyoekonomik özelliklerini; kumara katılım şekilleri, oynadıkları çevrimiçi kumar türleri ve bu kumarları oynama sıklığını; çevresinde kumar oynayan kişilerin varlığını; oyun oynarken sigara ve alkol tüketimi ile bunların sıklığını; oynadığı dijital oyun türlerini ve çevresinde dijital oyun oynayan kişilerin durumunu; sosyal destek algısını; ayrıca kumar ve dijital oyun oynama davranışlarına yönelik motivasyonlarını belirlemeye yönelik soruları içermektedir. Kişisel Bilgi Formu Ek 1’de verilmiştir.

2.4.2. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ)

Çevrimiçi kumar bağımlılığı düzeyini ölçmek amacıyla Karaibrahimoğlu ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, yanıtlar “Hiçbir zaman” (1) ile “Her zaman” (5) arasında değişen beşli Likert tipi derecelendirme ile alınmaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: Motivasyon (1-10. maddeler), Bağımlılık (13, 14, 15, 17, 20, 21. maddeler) ve Olumsuz Psikoloji (11, 12, 16, 18, 19. maddeler). Ölçek puanları 21 ile 105 arasında değişmekte olup, ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin genel Cronbach Alfa değeri 0,92’dir (Karaibrahimoğlu ve ark., 2021). Ölçek Ek 2’de verilmiştir.

2.4.3. Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ)

Wong ve Hodgins (2013) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Göller ve Pişkin (2022) tarafından yapılmıştır. Yetişkin bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, 0’dan 4’e kadar puanlanan beşli Likert tipi olup, yanıt seçenekleri “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında sıralanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanlar 0 ile 124 arasında

değişmekte olup, puan düzeyindeki artış bireyin dijital oyun bağımlılığı eğiliminin yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır ve alt boyutlar şu şekilde sınıflandırılmıştır: (1) kontrol kaybı ve buna bağlı olumsuz sonuçlar (oyun davranışının kontrolünün yitilmesi ve bunun getirdiği problemlerin ortaya çıkması), (2) öfkeli yoksunluk durumu (oyun oynanamadığında ortaya çıkan öfke, kaygı ve çatışma), (3) bağıllık (oyunlara karşı yoğun ilgi ve adanmışlık), (4) başa çıkma stratejisi olarak oyun oynama (olumsuz ruh hali ile baş etmek amacıyla oyun oynama), (5) üzüntülü yoksunluk (oyun oynanamadığı zamanlarda hissedilen yoksunluk), ve (6) utanma duygusu (oyun kontrolünün kaybı nedeniyle yaşanan pişmanlık). Ölçekte üçüncü faktör ters puanlandığından, bağımlılık düzeyini değerlendirmek amacıyla iki kesme noktası belirlenmiştir. Buna göre, 30-39 puan alan bireyler hafif ila orta düzeyde sorun yaşayan, 40 ve üzeri puan alanlar ise yüksek düzeyde sorun yaşayan gruplar olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için .65 ile .86 arasında değişirken, genel ölçek için .92 olarak bulunmuştur (Göller ve Pişkin, 2022). Ölçek Ek 3'te verilmiştir.

2.4.4. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)

Ölçek, Tangney ve arkadaşları (2004b) tarafından bireylerin öz kontrol düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması ise Nebioğlu ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 13 maddeden oluşmakta olup yanıtlar beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği ile toplanmaktadır. Her madde için katılımcılar 1 (“tamamen aykırı”) ile 5 (“tamamen uygun”) arasında derecelendirme yapmaktadır. BSCS'nin orijinal formunda tek faktörlü bir yapı olduğu belirtilmiştir (Tangney ve ark., 2004b). Ölçek maddeleri arasında 2., 3., 4., 5., 7., 9., 10., 12. ve 13. maddeler ters madde olarak kodlanırken, 1., 6., 8. ve 11. maddeler pozitif madde olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 13 ile 65 arasında değişmekte olup, puan yükseldikçe bireyin öz kontrol düzeyinin arttığı yorumlanmaktadır. Türkiye’de yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.80’in üzerinde bulunmuş ve geçerlilik ile güvenirlik açısından orijinal çalışmayla uyumlu sonuçlar elde edilmiştir (Nebioğlu ve ark., 2012). Ölçek Ek 4'te verilmiştir.

2.5. Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada, bireylerin dijital oyun bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı

ve öz kontrol arasındaki ilişkiler ile bu değişkenlerin çeşitli sosyodemografik ve davranışsal özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Katılımcıların sosyodemografik ve davranışsal özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler, frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarının normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında parametrik koşullar sağlandığında Bağımsız Örneklem t-testi, üç ve daha fazla gruba ait karşılaştırmalarda ise varyans homojenliği ve normal dağılım varsayımlarının karşılanması durumunda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunması halinde, bu farkın hangi grup çiftleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testi olan Tukey testi tercih edilmiştir. Tukey testi, birden fazla karşılaştırmada hata tip I olasılığını kontrol altında tutması ve gruplar arası anlamlı farkları net biçimde ortaya koyması nedeniyle seçilmiştir. Değişkenlerin birbirleriyle doğrusal ilişkilerini incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS 27.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve değişkenlerin aritmetik ortalama ile standart sapma değerleri raporlanmıştır. Anlamlılık düzeyi tüm testlerde $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR VE YORUM

3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine Ait Bulgular

Dijital oyun bağımlılığı olan katılımcıların davranışsal özelliklerine ait bulgular Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Dijital Oyunlarda Günlük Oynama Süre	1-2 Saat	156	62,15
	3 Saat +	95	37,85
Dijital Oyun Oynarken Zamanın Geçtiğini Fark Etme	Evet	83	33,07
	Hayır	168	66,93
Dijital Oyunlarla İlgili Hedef ve Amaç Belirleme	Evet	75	29,88
	Hayır	176	70,12
Dijital Oyun Oynamada Öncelikli Motivasyon	Eğlence	78	31,08
	Diğer	173	68,92
Tercih edilen Dijital Oyun Türü	Aksiyon / Strateji	122	48,61
	Diğer	129	51,39
Tercih Edilen Dijital Oyun	Diğer	182	72,51
	LoL	69	27,49
Dijital Oyun Oynanan Cihaz	Diğer	99	39,44
	Akıllı Telefon	152	60,56
Dijital Oyun Oynarken İçki veya Sigara Tüketme	Diğer	99	39,44
	Sadece Sigara	152	60,56
Dijital Oyun Ödeme Yöntemi	Kredi Kartı	101	40,24
	Banka Kartı	103	41,04
	Diğer	47	18,73
Dijital Oyun Oynama Süresi	0-1 Yıl	131	52,19
	Diğer	120	47,81
Aile ve Arkadaşlarda Dijital Oyun Oynamayı Destekleme Durumu	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	91	36,25
	Diğer	59	23,51
	Her ikisi de Desteklemez	101	40,24
Ailede Dijital Oyun Oynama	Hiç / 1	161	64,14
	Diğer	90	35,86
Arkadaş Çevresi Dijital Oyun Oynama	Diğer	81	32,27
	1	76	30,28
	5+	94	37,45
Dijital Oyun Oynamaya Başlamada Ailenin Rolü	Evet	70	27,89
	Hayır	181	72,11

Tablo 3.1. Dijital Oyun Oynama Durumlarına İlişkin Frekans Dağılımı (Devam)

Dijital Oyun Oynarken Tercih Edilen Saat	Akşam	109	43,43
	Gece	81	32,27
	Diğer	61	24,30
Dijital Oyun Deneyimlerini Paylaşma	Evet, Sıklıkla	81	32,27
	Nadiren	88	35,06
	Hiç, Paylaşmam	82	32,67
Dijital Oyun Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelimi	Evet	113	45,02
	Hayır	138	54,98
Dijital Oyun Seçerken Dikkat Edilen Unsurlar	Oyunun Eğlencesi	149	59,36
	Diğer	102	40,64

Tablo 3.1. incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu günde 1-2 saat dijital oyun oynamaktadır (n = 156, %62,15); 3 saatten fazla oynayanların sayısı daha azdır (n = 95, %37,85). Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyenlerin oranı düşüktür (n = 83, %33,07), çoğunluk bu durumu fark etmektedir (n = 168, %66,93). Katılımcıların büyük çoğunluğunun oyunla ilgili bir hedef veya amacı yoktur (n = 176, %70,12); yalnızca 75 kişi (%29,88) bu konuda belirli bir hedefe sahiptir. Eğlence amacıyla oyun oynayanların sayısı 78 (n = %31,08) olup, diğer motivasyonlara sahip olanlar daha fazladır (n = 173, %68,92). Oyun türü tercihlerinde Aksiyon/Strateji (n = 122, %48,61) ve diğer türler (n = 129, %51,39) eşit dağılmıştır. En çok tercih edilen dijital oyunlar arasında LoL (League of Legends) (n = 69, %27,49) yer almakta, ancak diğer oyunlar daha fazla tercih edilmektedir (n = 182, %72,51). Akıllı telefon üzerinden oyun oynayanlar (n = 152, %60,56), diğer cihazlara kıyasla daha fazladır (n = 99, %39,44). Oyun oynarken sadece sigara tüketenlerin oranı %60,56 (n = 152) olup, diğer seçenekleri tercih edenler %39,44 (n = 99)'tür. Kredi kartı (n = 101, %40,24) ve banka kartı (n = 103, %41,04) eşit düzeyde tercih edilmekte; diğer ödeme yöntemlerini kullananlar ise daha azdır (n = 47, %18,73). 0-1 yıl süredir oyun oynayanlar (n = 131, %52,19) diğerlerine göre daha fazladır (n = 120, %47,81). Aile ve arkadaş desteği açısından en sık görülen durum aile desteklemez, arkadaş destekler (n = 91, %36,25) olurken, her ikisi de desteklemeyen grup da oldukça yüksektir (n = 101, %40,24); sadece diğer durumlar n = 59 (%23,51) oranındadır. Ailede hiç veya yalnızca 1 kişi dijital oyun oynayan bireylerin sayısı 161 (n = %64,14), diğerlerinin sayısı ise 90 (n = %35,86)'dır. Arkadaş çevresinde 5 ve üzeri kişiyle oyun oynayanlar daha fazladır (n = 94, %37,45), bunu diğer (n = 81, %32,27) ve sadece 1 kişiyle oynayanlar (n = 76, %30,28) takip etmektedir. Ailede dijital oyuna başlamada rol modeli olmayanların

oranı yüksektir (n = 181, %72,11); olanlar daha azdır (n = 70, %27,89). Akşam saatleri, dijital oyunların en fazla oynandığı zaman aralığıdır (n = 109, %43,43), ardından gece (n = 81, %32,27) ve diğer saatler (n = 61, %24,30) gelmektedir. Dijital oyun deneyimlerini paylaşma konusunda dağılım dengelidir: nadiren paylaşılanlar (n = 88, %35,06), hiç paylaşmayanlar (n = 82, %32,67) ve sıklıkla paylaşılanlar (n = 81, %32,27) arasında büyük fark bulunmamaktadır. Oyun sırasında kayıpları telafi etmek için daha fazla para yatırma eğiliminde olanlar (n = 113, %45,02) azınlıktadır; bunu yapmayanlar daha fazladır (n = 138, %54,98). Bilgilerini paylaşırken hiç rahat hissetmeyenlerin oranı yüksektir (n = 154, %61,35), buna karşın çok rahat hissedenler daha azdır (n = 97, %38,65). Katılımcıların çoğunluğu oyun seçerken eğlenceye dikkat etmektedir (n = 149, %59,36), diğer unsurları dikkate alanların sayısı daha düşüktür (n = 102, %40,64).

3.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine Ait Bulgular

Tablo 3.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Günlük Çevrimiçi Kumar Oynama Süresi	0-1 Saat	85	33,86
	2 Saat +	166	66,14
Çevrimiçi Kumar Oynarken Zamanın Geçtiğini Fark Etme	Evet	39	15,54
	Hayır	212	84,46
Çevrimiçi Kumar ile İlgili Hedef ve Amaç Belirleme	Evet	83	33,07
	Hayır	168	66,93
Çevrimiçi Kumar Oynamada Öncelikli Motivasyon	Eğlence	79	31,47
	Ödüller Kazanma	111	44,22
	Diğer	61	24,30
Tercih edilen Çevrimiçi Kumar Oyun Türü	Casino Oyunları	136	54,18
	Diğer	115	45,82
Tercih Edilen Canlı Slot Oyun Türü	Sweet Bonanza	122	48,61
	Diğer	129	51,39
Çevrimiçi Kumar Oyunu Oynanan Mekan	Evde	218	86,85
	Diğer	33	13,15
Çevrimiçi Kumar Oyunu Oynanan Cihaz	Akıllı Telefon	199	79,28
	Diğer	52	20,72
Çevrimiçi Kumar Oynarken İçki veya Sigara Tüketme	Sadece Sigara	138	54,98
	Diğer	113	45,02
Çevrimiçi Kumar Oyunlarını Ödeme Yöntemi	Kredi Kartı	92	36,65
	Banka Kartı	89	35,46
	Diğer	70	27,89
Çevrimiçi Kumar Oyun Oynama Süresi	0-1 Yıl	181	72,11
	Diğer	70	27,89
Aile ve Arkadaşların Çevrimiçi Kumar Oyunu Oynamayı Destekleme Durumu	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	85	33,86
	Diğer	54	21,51
	Her ikisi de Desteklemez	112	44,62
Ailede Çevrimiçi Kumar Oynama	Hiç	108	43,03
	Diğer	143	56,97
Arkadaş Çevresinde Çevrimiçi Kumar Oynama	Diğer	0	0,00
	1	173	68,92
	5+	78	31,08
Ailede Çevrimiçi Kumar Oyuna Başlamada Rol Model	Evet	63	25,10
	Hayır	188	74,90
Çevrimiçi Kumar Oyun Oynarken Tercih Edilen Saat	Diğer	65	25,90
	Akşam	87	34,66
	Gece	99	39,44
Çevrimiçi Kumar Deneyimlerini Paylaşma	Diğer	78	31,08
	Nadiren	173	68,92

Tablo 3.2. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı Olan Katılımcıların Davranışsal Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı (Devam)

Çevrimiçi Kumar Oynarken, Evet	54	21,51
Kayıpları Telafi Etmek İçin		
Daha Fazla Para Yatırma Hayır	197	78,49
Yönelimi		
Slot Oyunları Oynarken Diğer	125	49,80
Kullanılan Tema Meyve Temalı	126	50,20
Çevrimiçi Kumar Oyunları Bahis Oranları	111	44,22
Seçerken Dikkat Edilen Diğer	140	55,78

Tablo 3.2. incelendiğinde Günlük Oynama Süresi: Katılımcıların %66,14'ü çevrimiçi kumar oyunlarını günde 2 saatten fazla oynarken, %33,86'sı 0-1 saat aralığında oynamaktadır. Bu durum, çoğunluğun oyun süresinin oldukça uzun olduğunu göstermektedir. Zamanın Geçmesi: Katılımcıların %15,54'ü oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmediğini belirtirken, %84,46'sı zamanın farkındadır. Bu farkındalık, davranışsal kontrolün yüksek olabileceğini düşündürülebilir. Hedef ve Amaç Belirtme: %33,07'si çevrimiçi kumar oynarken belirli bir hedef ya da amaca sahipken, %66,93'ü bu faaliyeti plansız gerçekleştirmektedir. Öncelikli Motivasyon: Katılımcıların %44,22'si "ödülleri kazanma" motivasyonu ile oyun oynarken, %31,47'si eğlence ve %24,30'u farklı nedenlerle oynamaktadır. Bu, maddi kazanç beklentisinin önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Oyun Türü Tercihi: %54,18'i casino oyunlarını tercih ederken, %45,82'si diğer türleri seçmektedir. En çok tercih edilen oyun türü olarak casino oyunları dikkat çekmektedir. Canlı Slot Tercihi: %48,61'i özellikle "Sweet Bonanza" oyununu tercih etmektedir. Bu durum, belirli slot oyunlarının popülerliğini yansıtır. Oynama Platformu: Katılımcıların büyük çoğunluğu (%86,85) çevrimiçi kumar oyunlarını evde oynamaktadır. Kullanılan Cihaz: Oyunlar çoğunlukla akıllı telefon (%79,28) aracılığıyla oynanmakta, bu da mobil erişimin yüksekliğine işaret etmektedir. İçki ve Sigara Kullanımı: %54,98'i oyun oynarken yalnızca sigara tükettiğini belirtmiştir. Bu durum, oyun sırasında sigara kullanımının yaygın olduğunu göstermektedir. Ödeme Yöntemi: En sık kullanılan ödeme yöntemi kredi kartı (%36,65) iken, banka kartı (%35,46) ve diğer yöntemler (%27,89) de tercih edilmektedir. Oynama Süresi (Yıllık): Katılımcıların %72,11'i çevrimiçi kumar oynama deneyiminin 0-1 yıl arasında olduğunu ifade etmiştir. Bu, yeni başlayanların oranının yüksek olduğunu gösterir. Aile/Arkadaş Desteği: %44,62'si ne ailesinden ne arkadaşlarından destek görmezken, %33,86'sı yalnızca arkadaş desteği almaktadır. Sosyal çevrenin desteği sınırlıdır. Ailede Oynama Durumu:

Katılımcıların %56,97'si ailesinde kumar oynayan bireylerin bulunduğunu belirtmiştir. Bu, çevresel etkilerin rolüne işaret eder. Arkadaş Çevresi: %68,92'sinin 2 çevrimiçi kumar oynayan arkadaşı varken, %31,08'inin 5 veya daha fazla arkadaşı bu faaliyeti gerçekleştirmektedir. Bu, arkadaş etkisinin yaygın olduğunu göstermektedir. Aile Rol Modeli: Katılımcıların %25,10'u aile bireylerinin çevrimiçi kumar oyununa başlamalarında rol model olduğunu ifade etmiştir. Tercih Edilen Saat: Katılımcılar oyun oynamayı en çok gece saatlerinde (%39,44) tercih etmektedir. Bu durumu, bireylerin boş zamanları ve gizlilik isteği etkiliyor olabilir. Deneyim Paylaşımı: %68,92'si çevrimiçi kumar deneyimlerini nadiren paylaşmaktadır. Bu durum, davranışın gizlilikle yürütüldüğünü göstermektedir. Kayıpları Telafi Etme: %21,51'i kayıplarını telafi etmek için tekrar para yatırma eğilimindedir. Bu, riskli oyun davranışına işaret edebilir. Slot Tema Tercihi: Katılımcıların tercihleri meyve temalı (%50,20) ve diğer temalar (%49,80) arasında eşit dağılmıştır. Dikkat Edilen Unsur: %44,22'si bahis oranlarına dikkat ettiğini belirtmiş; %55,78'i ise farklı faktörlere (görsel kalite, tema, vs.) odaklanmaktadır.

3.3. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.3. Ölçeklerin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Yaş	ANOVA			
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	18-24 ⁽¹⁾	49,31	11,93	6,316	0,002*	3>1,3>2
	25-44 ⁽²⁾	50,82	16,18			
	45-64 ⁽³⁾	58,84	19,45			
İKBÖ Düzey	18-24 ⁽¹⁾	46,62	10,29	1,613	0,201	-
	25-44 ⁽²⁾	47,20	13,18			
	45-64 ⁽³⁾	50,55	15,12			
KÖKÖ Düzey	18-24 ⁽¹⁾	41,71	5,17	0,067	0,935	-
	25-44 ⁽²⁾	41,95	5,32			
	45-64 ⁽³⁾	42,00	6,82			

* $p<0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.3. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları 18-24 yaş grubunda $49,31 \pm 11,93$, 25-44 yaş grubunda $50,82 \pm 16,18$ ve 45-64 yaş grubunda $58,84 \pm 19,45$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucunda, yaş grupları arasında YOBÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 6,316$, $p = 0,002$). Yapılan çoklu karşılaştırmalarda, 45-64 yaş grubunun oyun bağımlılığı düzeylerinin hem 18-24 hem de 25-44 yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($3 > 1$, $3 > 2$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları yaş gruplarına göre sırasıyla $46,62 \pm 10,29$, $47,20 \pm 13,18$ ve $50,55 \pm 15,12$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre, yaş gruplarının İKBÖ düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F = 1,613$, $p = 0,201$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise 18-24 yaş grubunda $41,71 \pm 5,17$, 25-44 yaş grubunda $41,95 \pm 5,32$ ve 45-64 yaş grubunda $42,00 \pm 6,82$ olup, ANOVA analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,067$, $p = 0,935$).

Bulgulara göre, özellikle dijital oyun bağımlılığı açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Buna göre, 45-64 yaş aralığındaki bireyler, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde daha yüksek puanlar almıştır. Bu sonuç, genellikle genç bireylerle ilişkilendirilen oyun bağımlılığı davranışının, orta yaş grubunda da

dikkate değer düzeyde yaşandığını ortaya koymaktadır. 45 yaş ve üzeri bireylerin daha yüksek oyun bağımlılığı puanlarına sahip olması, bu yaş grubunda boş zaman yönetimi, stresle baş etme ve yaşam doyumu gibi etkenlerin oyun oynama eğilimini artırıcı bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda, bu yaş grubunun dijital araçlara erişim düzeyinin artması ve çevrimiçi oyunlara olan ilgisinin giderek yaygınlaşması da oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilir. Araştırma sonuçlarına göre, internet kumar bağımlılığı düzeyleri yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, kumar oynama davranışının yaşa bağlı olarak anlamlı bir artış ya da azalış göstermediğini, farklı yaş gruplarındaki bireylerin benzer düzeylerde risk taşıdığını ortaya koymaktadır. Kumar bağımlılığı davranışının yaş faktöründen ziyade bireysel psikolojik özellikler, ekonomik koşullar, çevresel etkiler ve önceki deneyimlerle daha yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, öz kontrol seviyeleri açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durum, bireylerin dürtü kontrolü, hedef odaklı davranış geliştirme ve kendini düzenleme becerilerinin yaşa bağlı olarak önemli ölçüde değişmediğini işaret etmektedir. Öz kontrol, gelişimsel süreç boyunca çeşitli faktörlerden etkilenebilse de, bu çalışmada yaş faktörünün belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmaktadır.

3.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.4. Ölçeklerin Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Cinsiyet				t testi	
	Kadın		Erkek		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	49,68	14,68	52,18	15,78	-1,081	0,281
İKBÖ Düzey	44,44	11,71	48,49	12,56	-2,202	0,029*
KÖKÖ Düzey	41,31	3,97	42,03	5,93	-1,075	0,284

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.4. incelendiğinde İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları kadınlarda $44,44 \pm 11,71$, erkeklerde ise $48,49 \pm 12,56$ olarak bulunmuştur. Yapılan t-testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,202$, $p = 0,029$). Bu sonuca göre erkeklerin internet kumar bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları kadınlarda $49,68 \pm 14,68$, erkeklerde $52,18 \pm 15,78$ olarak hesaplanmıştır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,081$, $p = 0,281$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları kadınlarda $41,31 \pm 3,97$, erkeklerde ise $42,03 \pm 5,93$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,075$, $p = 0,284$).

Bulgulara göre, sadece internet kumar bağımlılığı ölçeği puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Erkek katılımcıların internet kumar bağımlılığı puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, erkeklerin internet üzerinden kumar oynama eğilimlerinin daha yoğun olduğunu ve bu alanda daha yüksek risk taşıdıklarını göstermektedir. Erkeklerin, kumar gibi risk içeren ve heyecan arayan dijital aktivitelerde daha fazla yer alma eğiliminde olmalarının, bu sonuca etki etmiş olabileceği söylenebilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle erkeklerin daha fazla risk alma davranışı sergilediği ve bu doğrultuda internet kumarına yönelme oranlarının daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte, kumar bağımlılığına yönelik müdahalelerde cinsiyet farkının dikkate alınması önem taşımaktadır. Diğer bir bulguya

göre, oyun bağımlılığı ölçeği ve kısa öz kontrol ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu durum, oyun bağımlılığı ve öz kontrol davranışlarının kadın ve erkek bireyler arasında benzer düzeylerde olduğunu işaret etmektedir. Oyun bağımlılığı konusunda cinsiyetler arasındaki benzerlik, oyunların dijitalleşmesi ve yaygınlaşması ile kadınların da bu tür oyunlara erkeklerle paralel şekilde dahil olmasının bir sonucu olabilir. Öz kontrol düzeylerindeki benzerlik ise, bireylerin dürtü kontrolü ve kendini düzenleme becerilerinin cinsiyetten bağımsız olarak gelişebildiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, öz kontrolün gelişiminde daha çok bireysel deneyimlerin, çevresel etkenlerin ve yaşam biçimi faktörlerinin etkili olduğu söylenebilir.



3.5. Katılımcıların Doğdukları Bölgelere Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.5. Ölçeklerin Doğduğu Bölgelere Göre Farklılaşması

Değişken	Doğduğu Bölge				t testi	
	Marmara		Diğer		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	50,14	12,78	53,28	18,14	-1,559	0,121
İKBÖ Düzey	45,21	10,77	50,25	13,74	-3,194	0,002*
KÖKÖ Düzey	41,76	5,53	41,97	5,55	-0,312	0,756

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.5. incelendiğinde İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları Marmara Bölgesi'nde doğan bireylerde $45,21 \pm 10,77$, diğer bölgelerde doğan bireylerde ise $50,25 \pm 13,74$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -3,194$, $p = 0,002$). Bu sonuca göre, diğer bölgelerde doğan bireylerin internet kumar bağımlılığı düzeyleri, Marmara Bölgesi'nde doğanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları Marmara doğumlularda $50,14 \pm 12,78$, diğer bölgelerde doğanlarda $53,28 \pm 18,14$ olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,559$, $p = 0,121$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise Marmara doğumlularda $41,76 \pm 5,53$, diğer bölgelerde doğanlarda $41,97 \pm 5,55$ olarak bulunmuştur ve bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,312$, $p = 0,756$).

Bulgulara göre, internet kumar bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Marmara Bölgesi'nde doğan bireylerin internet kumar bağımlılığı puanları, diğer bölgelerde doğan bireylere kıyasla anlamlı ölçüde daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, bölgesel sosyo-kültürel ve ekonomik koşulların internet kumar bağımlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Björknes ve Øverlien, 2018; Wardle ve ark., 2019). Ancak, dijital oyun bağımlılığı ve öz kontrol düzeylerinde bölgesel farklılıkların anlamlı olmaması, bu değişkenlerin daha çok bireysel psikolojik özelliklere bağlı olarak şekillendiğini ve çevresel faktörlerin sınırlı bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

3.6. Katılımcıların Yaşanılan Yere Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.6. Ölçeklerin Yaşanılan Yere Göre Farklılaşması

Değişken	Yaşanılan Yer				t testi	
	Büyükşehir		Diğer		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	51,13	15,05	53,24	17,18	-0,889	0,375
İKBÖ Düzey	46,94	12,37	49,69	12,65	-1,451	0,148
KÖKÖ Düzey	41,69	5,60	42,44	5,29	-0,881	0,381

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.6. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları büyükşehirde yaşayan bireylerde $51,13 \pm 15,05$, diğer yerleşim yerlerinde yaşayan bireylerde ise $53,24 \pm 17,18$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,889$, $p = 0,375$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları büyükşehirde yaşayanlarda $46,94 \pm 12,37$, diğerlerinde $49,69 \pm 12,65$ 'tir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,451$, $p = 0,148$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise büyükşehirde yaşayanlarda $41,69 \pm 5,60$, diğerlerinde $42,44 \pm 5,29$ olarak bulunmuş ve aradaki fark anlamlı değildir ($t = -0,881$, $p = 0,381$).

Bulgulara göre, bireylerin yaşadıkları yerleşim birimlerine göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol ölçek puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, dijital bağımlılık davranışlarının ve öz kontrol becerilerinin, bireylerin yaşadıkları coğrafi yerleşimden ziyade başka faktörler tarafından belirlendiği yönünde yorumlanabilir.

3.7. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.7. Ölçeklerin Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşması

Değişken	Eğitim Düzeyi				t testi	
	Zorunlu Eğitim		Zorunlu Olmayan Eğitim			
	Ort.	SS	Ort.	SS	t	p
YOBÖ Düzey	53,99	16,26	50,53	15,13	1,632	0,104
İKBÖ Düzey	48,42	12,89	47,16	12,29	0,738	0,461
KÖKÖ Düzey	42,16	5,49	41,72	5,56	0,571	0,569

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.7. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları yalnızca zorunlu eğitim almış bireylerde $53,99 \pm 16,26$, zorunlu olmayan (yükseköğrenim eğitimi almış) bireylerde ise $50,53 \pm 15,13$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 1,632$, $p = 0,104$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları zorunlu eğitim düzeyinde $48,42 \pm 12,89$, zorunlu olmayan eğitim düzeyinde $47,16 \pm 12,29$ olarak hesaplanmıştır. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,738$, $p = 0,461$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise zorunlu eğitim düzeyinde $42,16 \pm 5,49$, zorunlu olmayan eğitim düzeyinde $41,72 \pm 5,56$ olup, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0,571$, $p = 0,569$).

Bulgulara göre, bireylerin eğitim seviyeleri ile ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Zorunlu eğitim almış bireyler ile zorunlu olmayan yani daha ileri düzeyde eğitim almış bireyler karşılaştırıldığında, her üç değişken açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgu, dijital bağımlılık davranışları ile öz kontrol becerilerinin bireylerin eğitim düzeyinden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyredebileceğini göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar, eğitim düzeyinin tek başına oyun ya da internet kumar bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etken olmadığını ortaya koymaktadır.

3.8. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.8. Ölçeklerin Çalışma Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Çalışma Durumu				t testi	
	Çalışıyor		Diğer			
	Ort.	SS	Ort.	SS	t	p
YOBÖ Düzey	51,07	15,54	52,90	15,53	-0,841	0,402
İKBÖ Düzey	47,56	12,47	47,49	12,52	0,039	0,969
KÖKÖ Düzey	41,75	5,68	42,13	5,16	-0,485	0,628

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.8. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları çalışan bireylerde $51,07 \pm 15,54$, çalışmayan veya diğer meslek gruplarındaki bireylerde ise $52,90 \pm 15,53$ olarak hesaplanmıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,841$, $p = 0,402$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları çalışanlarda $47,56 \pm 12,47$, diğer grupta $47,49 \pm 12,52$ olup gruplar arasında fark bulunmamaktadır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,039$, $p = 0,969$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise çalışan bireylerde $41,75 \pm 5,68$, diğer grupta $42,13 \pm 5,16$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,485$, $p = 0,628$).

Bulgulara göre, bireylerin çalışma durumları dikkate alındığında, Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Ölçek puanları açısından yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuç, bireylerin çalışma durumlarının dijital oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı veya öz kontrol becerileri üzerinde doğrudan etkili bir faktör olmayabileceğine işaret etmektedir. Günümüzde dijital oyunlara ve çevrim içi kumar içeriklerine erişim, meslek fark etmeksizin herkesin ulaşabileceği bir düzeye gelmiştir. Özellikle boş zaman değerlendirme biçimleri, stresle başa çıkma yolları ve dijital ortamlarda geçirilen sürenin bireysel tercihlere dayanması, meslekten bağımsız benzer dijital davranış örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Benzer şekilde, öz kontrol düzeylerinin de çalışıp çalışmama durumuna bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaşmaması, bu becerinin mesleki rollerden çok bireyin kişilik yapısı, gelişimsel

özellikleri ve sosyal çevresine bağı olarak şekillendiğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, dijital bağımlılıkla mücadele ya da öz kontrolü destekleme amacıyla geliştirilecek psikoeğitsel müdahale programlarında meslekten çok bireyin kişisel ve sosyal kaynaklarının dikkate alınmasının daha etkili olabileceğini düşündürmektedir.



3.9. Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.9. Ölçeklerin Aylık Gelirlere Göre Farklılaşması

Değişken	Aylık Gelir Seviyesi				t testi	
	Diğer		Orta			
	Ort.	SS	Ort.	SS	t	p
YOBÖ Düzey	52,66	14,39	50,63	16,49	1,032	0,303
İKBÖ Düzey	48,16	12,61	46,98	12,35	0,745	0,457
KÖKÖ Düzey	41,96	5,37	41,77	5,68	0,275	0,783

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.9. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları diğer gelir grubundaki bireylerde $52,66 \pm 14,39$, orta gelir grubundaki bireylerde ise $50,63 \pm 16,49$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 1,032$, $p = 0,303$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları diğer gelir grubunda $48,16 \pm 12,61$, orta gelir grubunda ise $46,98 \pm 12,35$ 'tir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,745$, $p = 0,457$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise diğer gelir grubunda $41,96 \pm 5,37$, orta gelir grubunda ise $41,77 \pm 5,68$ olarak bulunmuştur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,275$, $p = 0,783$).

Bulgulara göre, bireylerin aylık gelir düzeylerine göre dijital oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Hem oyun ve kumar bağımlılığına ilişkin ölçek puanları hem de öz kontrol puanları, orta gelir grubuna mensup bireyler ile diğer (düşük veya yüksek gelirli) bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu sonuç, dijital bağımlılık davranışlarının gelir düzeyinden ziyade bireysel, psikolojik veya sosyal faktörlere bağlı olarak şekillendiğini düşündürmektedir.

3.10. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.10. Ölçeklerin Medeni Duruma Göre Farklılaşması

Değişken	Medeni Durum				t testi	
	Bekar		Evli		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	49,92	12,84	54,92	19,50	-2,131	0,035*
İKBÖ Düzey	46,70	11,31	49,21	14,42	-1,512	0,132
KÖKÖ Düzey	41,99	4,85	41,58	6,71	0,499	0,618

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.10. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları bekar bireylerde $49,92 \pm 12,84$, evli bireylerde ise $54,92 \pm 19,50$ olarak bulunmuştur. Gerçekleştirilen t-testi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t = -2,131$, $p = 0,035$). Bu sonuç, evli bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları bekar bireylerde $46,70 \pm 11,31$, evli bireylerde ise $49,21 \pm 14,42$ olarak hesaplanmıştır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,512$, $p = 0,132$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puan ortalamaları bekar katılımcılarda $41,99 \pm 4,85$, evli katılımcılarda ise $41,58 \pm 6,71$ olarak ölçülmüş ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0,499$, $p = 0,618$).

Bulgulara göre, bireylerin medeni durumları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, evli bireylerde bekar bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, evli bireylerin dijital oyunlara yöneliminin daha belirgin olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, evlilikle birlikte artan sorumluluklar, zaman yönetimi baskısı, rol çatışmaları ve ilişkisel stres gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Kim (2021), evlilik sürecinde karşılaşılan stresin bireylerin dijital bağımlılıklara yönelme riskini artırabileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, dijital oyunların evli bireyler için stres azaltıcı veya kaçış sağlayıcı bir işlev gördüğü söylenebilir. Oyunlar, bireyin gerçek yaşam streslerinden geçici olarak uzaklaşmasını

sağlayarak psikolojik rahatlama sunabilir. Diğer yandan, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgular, dijital kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeylerinin, medeni durumdan ziyade daha çok bireysel ve psikolojik özelliklere bağlı olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Barlow ve Durand (2018) de bu psikolojik süreçlerin, medeni durumdan bağımsız şekilde işlediğini ve bireyler arası farklılıkların daha çok kişilik özellikleri, baş etme stilleri ve duygusal düzenleme becerileri gibi bireysel etkenlere dayandığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, çalışma bulguları medeni durumun özellikle oyun bağımlılığı üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyarken, kumar bağımlılığı ve öz kontrol becerileri açısından anlamlı bir belirleyici olmadığını göstermektedir.



3.11. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.11. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması

Değişken	Dijital oyun Günlük Oynanan Süre				t testi	
	1-2 Saat		3 Saat +		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	48,19	13,30	57,18	17,30	-4,346	0,001*
İKBÖ Düzey	45,25	11,03	51,31	13,77	-3,635	0,001*
KÖKÖ Düzey	41,87	5,67	41,83	5,32	0,056	0,956

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.11. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, dijital oyunları günde 1-2 saat oynayan bireylerde $48,19 \pm 13,30$, 3 saat ve üzerinde oynayan bireylerde ise $57,18 \pm 17,30$ olarak bulunmuştur. Elde edilen t-testi sonucu ($t = -4,346$, $p = 0,001$) farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, dijital oyun oynama süresi arttıkça oyun bağımlılığı düzeyinin de belirgin şekilde yükseldiğini ortaya koymaktadır. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puan ortalamaları, günlük 1-2 saat oyun oynayanlarda $45,25 \pm 11,03$, 3 saat ve üzeri oyun oynayanlarda ise $51,31 \pm 13,77$ olarak belirlenmiş ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -3,635$, $p = 0,001$). Buna göre, uzun süre dijital oyun oynayan bireylerin internet kumar bağımlılığı düzeyi de daha yüksektir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise 1-2 saat oynayan bireylerde $41,87 \pm 5,67$, 3 saat ve üzeri oynayan bireylerde $41,83 \pm 5,32$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,056$, $p = 0,956$).

Bulgulara göre, bireylerin günlük dijital oyun oynama süreleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Günde 3 saat ve üzeri süreyle dijital oyun oynayan bireylerin hem Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) hem de İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları, 1-2 saat aralığında oyun oynayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Dijital oyun oynama süresindeki artış, bireylerin dijital oyun bağımlılığına yönelik eğilimlerinde paralel bir yükselişe işaret etmektedir. Bu bulgu, Lemola ve arkadaşları (2015) ile Kuss ve Griffiths (2017a)'ın araştırmalarıyla

örtüşmektedir. Söz konusu çalışmalarda da uzun süreli dijital oyun kullanımının, bireyin davranışsal kontrolünü olumsuz etkilediği ve bağımlılık geliştirme riskini artırdığı vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, Tao ve arkadaşları (2010) da oyun bağımlılığının bireylerde duygusal düzenleme becerilerini zayıflattığını ve zamanla yoksunluk belirtilerinin şiddetli biçimde ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda, dijital oyunların yalnızca eğlenceli bir zaman geçirme aracı olmaktan çıkarak, bireylerin psikolojik bütünlüğünü tehdit eden bir bağımlılık nesnesine dönüşme potansiyeli taşıdığı söylenebilir. Kuss ve Griffiths (2012), dijital oyun süresi arttıkça bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin zayıfladığını ve oyunların bu noktada bir kaçış veya başa çıkma mekanizması olarak kullanılmaya başlandığını belirtmektedir. Bu durum, uzun süre oyun oynayan bireylerde bağımlılık riskini artıran bir diğer etken olabilir. Diğer yandan, dijital oyun oynama süresi açısından Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu durum, bireylerin öz kontrol düzeylerinin, dijital oyun oynama sürelerinden doğrudan etkilenmediğini göstermektedir.

3.12. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.12. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması

Değişken	Çevrimiçi Kumar Günlük Oynanan Süre				t testi	
	0-1 Saat		2 Saat +			
	Ort.	SS	Ort.	SS	t	p
YOBÖ Düzey	45,81	13,11	54,55	15,88	-4,643	0,001*
İKBÖ Düzey	42,20	9,78	50,28	12,82	-5,554	0,001*
KÖKÖ Düzey	41,42	4,86	42,08	5,85	-0,887	0,376

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.12. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, çevrimiçi kumarı günde 0–1 saat oynayan bireylerde $45,81 \pm 13,11$, 2 saat ve üzerinde oynayan bireylerde ise $54,55 \pm 15,88$ olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t = -4,643$, $p = 0,001$). Bu sonuç, çevrimiçi kumar oynama süresi arttıkça oyun bağımlılığı düzeyinin anlamlı şekilde yükseldiğini göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları, günde 0–1 saat oyun oynayan bireylerde $42,20 \pm 9,78$ iken, 2 saat ve üzeri oyun oynayanlarda $50,28 \pm 12,82$ olarak bulunmuştur. Yapılan t testi sonucunda bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t = -5,554$, $p = 0,001$). Buna göre, çevrimiçi kumar oynama süresi arttıkça internet kumar bağımlılığı düzeyi de belirgin biçimde artmaktadır. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise 0–1 saat oynayan bireylerde $41,42 \pm 4,86$, 2 saat ve üzeri oynayan bireylerde $42,08 \pm 5,85$ olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,887$, $p = 0,376$).

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oynama süresinin artmasıyla birlikte hem oyun bağımlılığı hem de internet kumar bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir yükseliş olduğunu göstermektedir. Günlük kumar oynama süresi 2 saat ve üzerinde olan bireylerde bağımlılık puanlarının belirgin şekilde daha yüksek olması, uzun süreli kumar faaliyetlerinin bağımlılık riskini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu durum, Grant ve arkadaşları (2006) kumarın özellikle kısa süreli kayıplar veya kesintiler sonrası bireylerde öfke ve dolayısıyla bağımlılık eğilimi yaratabileceğine ilişkin görüşleriyle uyumludur. Ayrıca, Kuss ve Griffiths (2017b)'in dijital oyun ve kumar

alışkanlıklarının davranışsal kontrolü zorlaştırdığı ve bağımlılık riskini yükselttiği yönündeki tespitleri, elde edilen bulguları desteklemektedir. Çevrimiçi kumarın artması, bireylerin kontrol mekanizmalarını zorlayarak yaşam kalitesinde düşüşe ve psikososyal sorunlara yol açmaktadır (McCormick ve ark., 2010). Bununla birlikte, öz kontrol düzeylerinin farklılaşmaması, kumar bağımlılığının gelişiminde yalnızca bireysel kontrolün değil, aynı zamanda çevresel ve psikolojik diğer etmenlerin de rol oynadığını düşündürmektedir.



3.13. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.13. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Dijital Oyun Oynarken Zaman Geçmesi				t testi	
	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	47,57	16,22	53,58	14,83	-2,928	0,004*
İKBÖ Düzey	45,69	12,34	48,46	12,46	-1,663	0,097
KÖKÖ Düzey	41,59	5,53	41,99	5,54	-0,535	0,593

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.13. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, dijital oyun oynarken zamanın geçtiğini fark etmeyen bireylerde $53,58 \pm 14,83$, zamanın farkında olan bireylerde ise $47,57 \pm 16,22$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t = -2,928$, $p = 0,004$). Bu bulgu, oyun oynarken zamanın farkında olmayan bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları zamanın farkında olan bireylerde $45,69 \pm 12,34$, farkında olmayan bireylerde ise $48,46 \pm 12,46$ 'dır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,663$, $p = 0,097$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları zamanın farkında olan bireylerde $41,59 \pm 5,53$, farkında olmayan bireylerde $41,99 \pm 5,54$ 'tür. İstatistiksel analiz sonucunda, bu fark anlamlı bulunmamıştır ($t = -0,535$, $p = 0,593$).

Bulgulara göre, dijital oyun oynarken zamanın farkında olmayan bireylerin, zamanın farkında olanlara kıyasla oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, dijital oyun oynama sürecinde bireylerin zaman algısının bulanıklaşmasının, oyuna karşı artan bağımlılık eğilimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. King ve Delfabbro (2014), dijital oyun bağımlılığı literatüründe zaman algısının bozulmasını bağımlılığın önemli bir göstergesi olarak ele almıştır. Oyuncuların oyuna daldıklarında zamanı unutma eğilimleri, kontrol kaybı yaşama risklerini artırabilir (Griffiths, 2010). İnternet kumar bağımlılığı ve öz kontrol

ölçeklerinde ise zaman algısına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuç, dijital oyun bağımlılığıyla karşılaştırıldığında, kumar bağımlılığı ve öz kontrolün zaman algısından daha bağımsız işleyebileceğini düşündürmektedir. Kumar oynama davranışı, genellikle belirli bir hedef veya ödül arayışıyla yönlendirilirken, oyun oynarken zamanın farkında olmama durumu daha çok oyunun kendine özgü yapısıyla ilişkili olabilir.



3.14. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.14. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynarken Zaman Geçme Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Çevrimiçi Kumar Oynarken Zaman Geçmesi				t testi	
	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	49,28	18,72	52,01	14,89	-1,011	0,314
İKBÖ Düzey	46,26	15,38	47,78	11,88	-0,586	0,561
KÖKÖ Düzey	42,03	5,51	41,83	5,55	0,207	0,836

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.14. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, çevrimiçi kumar oynarken zamanın geçtiğini fark etmeyen bireylerde $52,01 \pm 14,89$, zamanın farkında olan bireylerde ise $49,28 \pm 18,72$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizde bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ($t = -1,011$, $p = 0,314$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları zamanın farkında olan bireylerde $46,26 \pm 15,38$, zamanın farkında olmayan bireylerde $47,78 \pm 11,88$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,586$, $p = 0,561$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları zamanın farkında olan bireylerde $42,03 \pm 5,51$, olmayan bireylerde ise $41,83 \pm 5,55$ olup, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,207$, $p = 0,836$).

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oynarken zamanın farkında olma durumu ile oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Griffiths (2005b), çevrimiçi oyunlar ve kumarın akış (flow) durumunu tetikleyerek zaman algısını bozabileceğini öne sürmüştü, ancak bunun bireysel farkındalık düzeyleriyle her zaman örtüşmediğini belirtmiştir. Wood ve arkadaşları (2007) da benzer şekilde, zaman algısındaki bozulmanın bazı kullanıcılar için bağımlılığı tetikleyici bir faktör olabileceğini, ancak bu etkinin her bireyde gözlemlenmediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, zaman algısının çevrimiçi kumar bağımlılığı üzerindeki etkisinin bireysel farklılıklar nedeniyle sınırlı kaldığı söylenebilir. Kumar davranışının, dijital oyunlardan farklı olarak daha çok

dışsal ödöl ve risk odaklı olması, bireylerin zaman algısını fark etmelerini etkileyebilir ve bu durum zaman algısı ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi zayıflatabilir. Öz kontrol açısından ise, çevrimiçi kumar oynarken zamanın farkında olma durumunun anlamlı bir etkisinin bulunmaması, kumar bağımlılığı gelişiminde farklı psikolojik süreçlerin rol oynadığını düşündürmektedir. Öz kontrolün, kumar davranışlarında bireysel farklılıkları açıklamada karmaşık ve çok boyutlu etkileri olduğu söylenebilir.



3.15. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.15. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Farklılaşması

Değişken	Çevrimiçi Kumar ile İlgili Hedef ve Amaç				t testi	
	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	58,43	18,51	48,21	12,58	5,151	0,001*
İKBÖ Düzey	53,42	14,92	44,64	9,87	5,559	0,001*
KÖKÖ Düzey	42,94	5,58	41,32	5,44	2,198	0,029*

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.15. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları çevrimiçi kumar ile ilgili bir hedefi ve amacı olan bireylerde $58,43 \pm 18,51$, hedefi olmayan bireylerde ise $48,21 \pm 12,58$ olarak bulunmuştur. T-testi sonuçları, söz konusu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu göstermiştir ($t = 5,151$, $p = 0,001$). Bu sonuç, hedef ve amacı olan bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları hedefi olan bireylerde $53,42 \pm 14,92$, hedefi olmayan bireylerde $44,64 \pm 9,87$ 'dir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 5,559$, $p = 0,001$). Bu durum, kumar oynarken belirli bir hedefe sahip bireylerin internet kumar bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları hedefi olan bireylerde $42,94 \pm 5,58$, hedefi olmayan bireylerde $41,32 \pm 5,44$ 'tür. T-testi sonucunda elde edilen bulgular, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($t = 2,198$, $p = 0,029$). Bu durum, hedef odaklı oyun oynayan bireylerin öz kontrol düzeylerinin biraz daha yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oynarken belirli bir hedef ve amacı olan bireylerin hem oyun bağımlılığı hem de internet kumar bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, hedef odaklı kumar davranışlarının, bağımlılık riskini artırıcı bir unsur olabileceğine işaret etmektedir. Griffiths (2005b), bireyin belirli bir amaç doğrultusunda kumar oynamasının, ödül

beklentisiyle birlikte risk alma davranışını tetiklediğini ve bu sürecin bağımlılık gelişimine zemin hazırlayabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Griffiths ve Nuyens (2017), hedefe yönelik oyun davranışlarının zamanla beyin ödül sistemini harekete geçirerek patolojik kumar davranışlarını besleyebileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, çevrimiçi kumar davranışlarının yalnızca eğlence amacıyla değil, belirli hedef ve çıkarlar doğrultusunda sürdürüldüğünde daha riskli bir boyut kazandığı görülmektedir. Bu bulgular, öz-belirleme kuramı çerçevesinde de değerlendirilebilir. Deci ve Ryan (2000), bireylerin belirli hedefler doğrultusunda motive olduklarında, bu davranışların daha kalıcı ve yoğun hale geldiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, çevrimiçi kumar oynayan bireylerin yüksek motivasyon düzeyi, davranışın tekrarlanma sıklığını ve bağımlılık potansiyelini artırabilir. Yani birey, ödül beklentisiyle kumar davranışını daha sık gerçekleştirmekte ve bu tekrar, zamanla patolojik bir alışkanlığa dönüşebilmektedir. Öz kontrol düzeyi açısından değerlendirildiğinde, hedefi olan bireylerin Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarının da anlamlı şekilde daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, bireylerin hedeflerine ulaşma motivasyonu ile davranışlarını organize edebildiklerini, ancak bu organizasyonun sağlıklı bir davranış da sürdürebilecek şekilde işlemiş olabileceğini göstermektedir. Duckworth ve Steinberg (2015), öz kontrolün, bireyin hedefe ulaşma doğrultusunda davranışlarını sürdürebilme kapasitesiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ancak bu hedef olumlu olabileceği gibi, bireyin kendisine zarar verebilecek bir davranış –örneğin kumar oynama– da olabilir. Bu durum, öz kontrolün her zaman koruyucu bir unsur olmadığını, hedefin içeriğine bağlı olarak risk oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, çevrimiçi kumar davranışında hedef ve amaçların varlığı, hem bağımlılık düzeylerini hem de öz kontrol mekanizmalarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyin motivasyon kaynaklarının ve hedef odaklı davranış yapısının anlaşılması, kumar bağımlılığına yönelik önleyici ve müdahale edici stratejilerin oluşturulmasında kritik bir rol oynamaktadır.

3.16. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.16. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynarken İlgili Hedef ve Amaçlara Göre Farklılaşması

Değişken	Dijital Oyunlarla İlgili Hedef ve Amaç				t testi	
	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	59,35	16,93	48,28	13,66	5,006	0,001*
İKBÖ Düzey	52,36	15,03	45,49	10,59	3,598	0,001*
KÖKÖ Düzey	42,45	5,23	41,60	5,65	1,117	0,265

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.16. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, dijital oyunlarla ilgili hedefi ve amacı olan bireylerde $59,35 \pm 16,93$, hedefi olmayan bireylerde ise $48,28 \pm 13,66$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 5,006$, $p = 0,001$). Bu sonuç, hedefli dijital oyun oynayan bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları da hedefli dijital oyuncularda $52,36 \pm 15,03$, hedefi olmayan bireylerde ise $45,49 \pm 10,59$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonucuna göre, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = 3,598$, $p = 0,001$). Bu bulgu, dijital oyun oynarken hedef belirlemenin internet kumar bağımlılığı düzeyini de artırabileceğini düşündürmektedir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları hedefli oyuncularda $42,45 \pm 5,23$, hedefi olmayan bireylerde ise $41,60 \pm 5,65$ 'tir. Yapılan t-testi sonuçları, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($t = 1,117$, $p = 0,265$).

Bulgulara göre, dijital oyun oynama sürecine belirli bir hedef ve amaçla katılan bireylerin hem Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) hem de İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları, hedefi olmayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum, dijital oyunlara yönelik amaçlı katılımın, oyun davranışını daha yoğun ve bağımlılık eğilimli hale getirebileceğini göstermektedir. Nitekim bu bulgu, Kuss ve Griffiths (2012)'in dijital oyunların yalnızca boş zaman değerlendirme aracı olmadığını, bireylerin duygusal, bilişsel ve motivasyonel

gereksinimlerini karşılama amacı taşıdığını belirttikleri görüşle örtüşmektedir. Dolayısıyla birey, oyunu sadece eğlence olarak değil; stres, tatmin, başarı ya da kaçış gibi daha derin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullanabilmektedir. Bu çerçevede, Hussain ve Griffiths (2009) tarafından ortaya konan ve stresle başa çıkmak için oyun kullanımının zamanla işlevselliğini kaybederek bağımlılığa evrilebileceği yönündeki bulgu, bu çalışmadaki sonuçlarla doğrudan ilişkilidir. Hedefli oyun oynayan bireylerin daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olması, dijital oyunların ilk etapta adaptif bir strateji gibi görünse de, uzun vadede bireyin kontrolünü zayıflatabilecek riskli bir yapıya dönüşebileceğini düşündürmektedir. Buna karşın, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları açısından anlamlı bir fark bulunmaması dikkat çekicidir. Bu sonuç, öz kontrol düzeyinin hedefli oyun oynama davranışı ile doğrudan bağlantılı olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, Tangney ve arkadaşları (2004a) öz kontrolün, bireyin davranışlarını genel olarak düzenleyebilme kapasitesiyle ilişkili olduğunu ve yalnızca spesifik oyun davranışlarıyla açıklanamayacağını ifade etmektedir. Bu da, öz kontrolün daha bütüncül bir kişilik özelliği olduğunu, dijital oyun oynama sürecindeki amaçlılık durumundan bağımsız biçimde değerlendirilebileceğini göstermektedir.

3.17. Katılımcıların Dijital Oyun Oynamada Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.17. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynamada Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Dijital Oyun Oynamada Öncelikli Motivasyon				t testi	
	Eğlence		Diğer		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	49,23	18,18	52,65	14,11	-1,474	0,143
İKBÖ Düzey	47,65	13,87	47,49	11,81	0,095	0,924
KÖKÖ Düzey	41,56	5,92	41,99	5,36	-0,562	0,575

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.17. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları eğlence amacıyla dijital oyun oynayan bireylerde $49,23 \pm 18,18$, diğer motivasyonlara sahip bireylerde ise $52,65 \pm 14,11$ olarak bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,474$, $p = 0,143$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları eğlence motivasyonu olan bireylerde $47,65 \pm 13,87$, diğer nedenlerle oyun oynayan bireylerde ise $47,49 \pm 11,81$ olup, fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,095$, $p = 0,924$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları eğlence amacıyla oyun oynayan bireylerde $41,56 \pm 5,92$, diğer motivasyonlara sahip bireylerde ise $41,99 \pm 5,36$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,562$, $p = 0,575$).

Bulgulara göre, dijital oyun oynama motivasyonlarına göre bireylerin oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları, eğlence motivasyonuna sahip bireyler ile diğer motivasyonlara sahip bireyler arasında anlamlı bir fark göstermemektedir. Bu durum, oyun oynama motivasyonunun tek başına bağımlılık ya da öz kontrol düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını düşündürmektedir. Her ne kadar eğlence motivasyonuna sahip bireylerin YOBÖ ve İKBÖ puanları görece olarak daha düşük olsa da, bu fark istatistiksel anlamda anlamlı değildir. Bu bulgu, dijital oyun oynama davranışının bağımlılığa

dönüşme sürecinde, motivasyonun türünden çok bireyin psikolojik özellikleri, oyunla geçirilen sürenin yoğunluğu ve oyun içeriklerinin etkili olduğunu göstermektedir. Nitekim Kuss ve Griffiths (2012), dijital oyunların yalnızca boş zaman etkinliği olmadığını, bireyin duygusal ve bilişsel ihtiyaçlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Oyuncunun oyuna hangi ihtiyaçla yöneldiği, davranışın işlevselliğini ve sürdürülebilirliğini belirleyebilir. Bu bağlamda, Müller ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen araştırma, özellikle ödül kazanma amacıyla oyun oynayan bireylerin, oyun sona erdiğinde öfke, yoksunluk gibi olumsuz duygusal tepkiler geliştirme olasılığının arttığını ortaya koymuştur. Bu tür bir motivasyon, bireyde beklenti düzeyini yükselterek oyunla kurulan ilişkiyi daha bağımlılık yapıcı hale getirebilir. Bu bağlamda, bireyin motivasyonunun içeriği ve kişisel anlamı, bağımlılık gelişimi açısından daha belirleyici olabilir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) açısından da gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunmaması, öz kontrolün daha çok bireyin kişilik yapısıyla ilişkili olduğu ve oyun oynama nedeninden bağımsız bir değişken olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Tangney ve arkadaşları (2004a), öz kontrol düzeylerinin bireyin genel dürtüsel davranışları üzerinde belirleyici olduğunu, bu özelliğin sadece oyun oynama davranışıyla sınırlı kalmadığını vurgulamaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma dijital oyun oynama motivasyonunun bağımlılık ve öz kontrol gibi psikolojik değişkenlerle doğrudan ve anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığını göstermiştir. Ancak literatürdeki bulgular dikkate alındığında, bu ilişkinin motivasyonun türü, bireysel farklılıklar ve oyun oynama biçimleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği görülmektedir. İlerleyen çalışmalarda, oyun motivasyonlarının daha ayrıntılı alt boyutlara (kaçış, ödül kazanma, sosyalleşme vb.) göre incelenmesi, dijital oyun davranışlarının altında yatan psikolojik mekanizmaların daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

3.18. Katılımcıların Dijital Çevrimiçi Kumar Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.18. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynamada Öncelikli Motivasyon Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Çevrimiçi Kumar Oynamada Öncelikli Motivasyon		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	Eğlence	46,35	12,38			
	Ödüller	55,78	17,86	9,191	0,001*	1<2
	Kazanma	50,74	12,33			
İKBÖ Düzey	Diğer	46,84	10,61			
	Eğlence	43,62	9,68			
	Ödüller	50,72	14,27	8,051	0,001*	1<2
KÖKÖ Düzey	Kazanma	43,04	5,07	4,712	0,001*	2>1,2>3
	Diğer	40,75	5,22			
	Eğlence	41,05	6,10			

* $p<0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.18. incelendiğinde Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları eğlence motivasyonuna sahip bireylerde $46,35 \pm 12,38$, ödül kazanma motivasyonuna sahip bireylerde $55,78 \pm 17,86$ ve diğer nedenlerle oynayan bireylerde $50,74 \pm 12,33$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir ($F = 9,191$, $p = 0,001$). Tukey çoklu karşılaştırma testi ise, ödül kazanma motivasyonu taşıyan bireylerin YOBÖ puanlarının eğlence motivasyonuna sahip bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları eğlence amacıyla oynayanlarda $43,62 \pm 9,68$, ödül kazanma amacıyla oynayanlarda $50,72 \pm 14,27$ ve diğer nedenlerle oynayanlarda $46,84 \pm 10,61$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F = 8,051$, $p = 0,001$). Yapılan çoklu

karşılaştırmalara göre ödül kazanma motivasyonuna sahip bireylerin İKBÖ puanları eğlence amacıyla oynayanlardan anlamlı şekilde yüksektir ($2 > 1$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları eğlence motivasyonuna sahip bireylerde $41,05 \pm 6,10$, ödül kazanma amacıyla oynayan bireylerde $43,04 \pm 5,07$ ve diğer nedenlerle oynayan bireylerde $40,75 \pm 5,22$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçları, gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($F = 4,712, p = 0,001$). Tukey testi ile yapılan karşılaştırmalarda, ödül kazanma motivasyonuna sahip katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarının, hem eğlence hem de diğer motivasyon gruplarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ($2 > 1, 2 > 3$).

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oynama motivasyonlarına göre bireylerin oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Özellikle ödül kazanma motivasyonunun, bireylerde bağımlılık eğilimlerini artırdığı ve öz kontrol üzerinde belirgin etkiler yarattığı ortaya çıkmıştır. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları ödül kazanma motivasyonuna sahip bireylerde anlamlı derecede yüksek bulunurken, eğlence motivasyonu ile oyun oynayanlarda daha düşük seviyelerde kalmıştır. Bu durum, ödül odaklı kumar davranışının sadece bir boş zaman etkinliği olmaktan çıkarak, daha güçlü ve riskli bir bağımlılık potansiyeline dönüştüğünü göstermektedir. Bu bağlamda, Müller ve arkadaşları (2017), ödül kazanma amacının oyun sonunda öfke ve yoksunluk gibi olumsuz duyguları tetikleyebileceğini, bu durumun bağımlılık riskini artırdığını belirtmektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) sonuçları da benzer bir tablo çizmiştir. Ödül kazanma motivasyonuna sahip bireylerin puanları, eğlence amaçlı oynayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, ödüle dayalı çevrimiçi kumarın bağımlılık geliştirme potansiyelinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, Kardefelt-Winther (2014)'ın da ifade ettiği gibi, oyun ya da kumar yoluyla stresle başa çıkma ve rahatlama stratejisi kısa vadede fayda sağlasa da, uzun vadede bu tür başa çıkma yöntemleri bağımlılık gelişimini kolaylaştırmaktadır. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ödül kazanma motivasyonuna sahip bireylerde diğer gruplara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, yüksek öz kontrol puanlarının her zaman olumlu ve sağlıklı davranış biçimini yansıtmadığına dair önemli bir ipucu sunmaktadır.

3.19. Katılımcıların Tercih Edilen Dijital Oyun Türlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.19. Ölçeklerin Tercih Edilen Dijital Oyun Türlerine Göre Farklılaşması

Değişken	Tercih edilen Dijital Oyun Türü				t testi	
	Aksiyon / Strateji		Diğer		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	49,80	15,71	53,28	15,23	-1,781	0,076
İKBÖ Düzey	45,96	11,80	49,04	12,92	-1,968	0,051
KÖKÖ Düzey	41,54	5,62	42,16	5,45	-0,879	0,381

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.19. incelendiğinde Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları aksiyon/strateji türü oyunları tercih eden bireylerde $49,80 \pm 15,71$, diğer türleri tercih edenlerde ise $53,28 \pm 15,23$ olarak bulunmuştur. Yapılan t-testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,781$, $p = 0,076$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları aksiyon/strateji oyunu tercih eden bireylerde $45,96 \pm 11,80$, diğer oyun türlerini tercih eden bireylerde $49,04 \pm 12,92$ olarak hesaplanmıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlılık sınırına oldukça yakın olmakla birlikte anlamlı değildir ($t = -1,968$, $p = 0,051$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları aksiyon/strateji türü tercih eden bireylerde $41,54 \pm 5,62$, diğer türleri tercih eden bireylerde ise $42,16 \pm 5,45$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,879$, $p = 0,381$).

Bulgulara göre, tercih edilen dijital oyun türlerinin oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklara yol açmadığını göstermektedir. Özellikle aksiyon ve strateji türü oyunları tercih eden bireylerle diğer oyun türlerini tercih edenler arasında Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, dijital oyun türünün bağımlılık riskini belirlemede tek başına yeterli bir gösterge olmadığını düşündürmektedir. Özellikle aksiyon ve strateji oyunlarının yüksek etkileşim ve rekabet içermesine rağmen, bu oyunların tercih edilmesinin bağımlılık düzeyleri

üzerinde diğer türlerle karşılaştırıldığında anlamlı bir etkisinin olmaması, bağımlılığın çok boyutlu ve karmaşık bir süreç olduğunu desteklemektedir. Bu bağlamda, oyun içi motivasyonlar, bireysel psikolojik özellikler ve sosyal çevre gibi faktörlerin bağımlılık üzerinde daha belirleyici rol oynadığı söylenebilir. Öz kontrol düzeylerinin oyun türlerine göre farklılaşmaması ise, bireylerin kontrol mekanizmalarının tercih ettikleri oyun türünden bağımsız olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öz kontrolün, bireysel özelliklerle ve genel davranış düzenlemeleriyle daha yakından ilişkili olduğunu ve oyun türü gibi dışsal faktörlerden bağımsız olabileceğini işaret etmektedir. Ayrıca, Anderson ve arkadaşları (2017) oyun süresinin kontrolsüzce uzaması, gündelik işlevselliğin bozulması ve oyuna dair olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam edilmesinin bağımlılıkla ilişkilendirilen önemli belirtiler olduğunu vurgulamaktadır. Bu da, oyun türünden bağımsız olarak, bireylerin oyun oynama davranışlarının kalitesi ve sürekliliğinin bağımlılık değerlendirmelerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

3.20. Katılımcıların Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Türlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.20. Ölçeklerin Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Türlerine Göre Farklılaşması

Değişken	Tercih edilen Çevrimiçi Kumar Oyun Türü				t testi	
	Casino Oyunları		Diğer		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	49,23	16,24	54,38	14,22	-2,651	0,009*
İKBÖ Düzey	46,74	12,12	48,50	12,84	-1,116	0,266
KÖKÖ Düzey	41,43	5,49	42,37	5,56	-1,342	0,181

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.20. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları casino oyunlarını tercih eden bireylerde $49,23 \pm 16,24$, diğer türleri tercih eden bireylerde ise $54,38 \pm 14,22$ olarak bulunmuştur. Yapılan t-testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,651$, $p = 0,009$). Bu sonuç, casino oyunları dışında başka tür çevrimiçi kumar oyunlarını tercih eden bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları casino oyunlarını tercih eden bireylerde $46,74 \pm 12,12$, diğer oyun türlerini tercih eden bireylerde ise $48,50 \pm 12,84$ olarak hesaplanmıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,116$, $p = 0,266$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları casino oyunu tercih edenlerde $41,43 \pm 5,49$, diğer oyun türlerini tercih edenlerde ise $42,37 \pm 5,56$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -1,342$, $p = 0,181$).

Bulgulara göre, tercih edilen çevrimiçi kumar oyun türlerinin oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde farklı etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Özellikle Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanlarının, casino oyunlarını tercih edenlerde diğer oyun türlerini tercih edenlere kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunması, kumar bağımlılığı riskinin oyun türüne göre değişebileceğini göstermektedir. Bu sonuç, casino oyunlarının bağımlılık yapıcı etkilerinin diğer oyun türlerine göre nispeten farklılaşabileceğini düşündürmektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları açısından ise, oyun türleri arasında anlamlı bir farkın olmaması, bu boyutların bağımlılık ve kontrol

süreçlerinde oyun türünden bağımsız olarak etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin kumar davranışlarının temelinde yatan psikolojik ve kontrol mekanizmalarının, tercih edilen oyun türüne göre değişmeyebileceğini ortaya koymaktadır.



3.21. Katılımcıların Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Ödeme Yöntemlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.21. Ölçeklerin Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Ödeme Yöntemlerine Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Çevrimiçi Kumar Oyunları Ödeme Yöntemi		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	Kredi Kartı	56,90	15,42	9,076	0,001*	1>2,1>3
	Banka Kartı	48,25	14,49			
	Diğer	48,86	15,27			
İKBÖ Düzey	Kredi Kartı	50,07	12,80	3,026	0,051	-
	Banka Kartı	46,04	12,24			
	Diğer	46,13	11,92			
KÖKÖ Düzey	Kredi Kartı	41,67	5,21	0,117	0,889	-
	Banka Kartı	41,85	6,10			
	Diğer	42,10	5,23			

* $p<0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.21. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları kredi kartı kullanan bireylerde $56,90 \pm 15,42$, banka kartı kullanan bireylerde $48,25 \pm 14,49$ ve diğer yöntemleri kullanan bireylerde $48,86 \pm 15,27$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F = 9,076$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre kredi kartı kullanan bireylerin YOBÖ puanları hem banka kartı hem de diğer yöntemleri kullanan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları kredi kartı kullanan bireylerde $50,07 \pm 12,80$, banka kartı kullanan bireylerde $46,04 \pm 12,24$ ve diğer yöntemleri kullanan bireylerde $46,13 \pm 11,92$ olarak bulunmuştur. ANOVA sonucu anlamlılık sınırında yer almakta olup, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F = 3,026$, $p = 0,051$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları kredi kartı kullanan bireylerde $41,67 \pm 5,21$, banka kartı kullananlarda $41,85 \pm 6,10$ ve diğer yöntemleri kullananlarda $42,10 \pm 5,23$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,117$, $p = 0,889$).

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oyunlarında kullanılan ödeme yöntemlerinin oyun bağımlılığı düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanlarının kredi kartı kullanan bireylerde hem banka kartı hem de diğer ödeme yöntemlerini kullananlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olması, kredi kartı kullanımının kumar bağımlılığı riskini artırabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç, Berg ve Kasriel (2019) tarafından ifade edildiği gibi, kredi kartlarının harcama üzerinde sağladığı esneklik ve kontrolsüz harcama olanağı nedeniyle bireylerin kumar davranışlarını daha yoğun ve zor kontrol edilen biçimde sürdürebileceği görüşüyle uyumludur. Griffiths (2011)'de kredi kartı kullanımının bireylere daha fazla harcama imkânı sunmasının, kontrolsüz harcama riskini artırarak bağımlılık düzeylerini yükseltebileceği yönündeki literatür bulgularını desteklemektedir. Bu durum, çevrimiçi kumar alışkanlıklarının ödeme yöntemi ile şekillendiğini ve kredi kartının kumar bağımlılığı gelişiminde kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Öte yandan, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olmaması, ödeme yönteminin internet kumar bağımlılığı boyutunda daha az etkili olduğunu düşündürmektedir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları da farklı ödeme yöntemleri arasında anlamlı fark göstermemiştir; bu durum, öz kontrolün kumar davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olmakla birlikte ödeme yöntemlerinin öz kontrol üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Sörensen ve arkadaşları (2016) bu durumu destekleyerek, öz kontrolün kumar davranışları üzerinde belirleyici olduğunu ancak ödeme yöntemlerinin bu ilişkiyi anlamlı biçimde değiştirmediğini belirtmiştir.

3.22. Katılımcıların Tercih Edilen Dijital Oyun Ödeme Yöntemlerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.22. Ölçeklerin Tercih Edilen Dijital Oyun Ödeme Yöntemlerine Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Dijital Oyun Ödeme Yöntemi		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	Kredi Kartı	54,76	17,57	4,018	0,019*	1>2
	Banka Kartı	48,69	13,78			
	Diğer	51,13	13,34			
İKBÖ Düzey	Kredi Kartı	50,44	13,94	5,145	0,006*	1>2
	Banka Kartı	44,96	10,64			
	Diğer	46,98	11,72			
KÖKÖ Düzey	Kredi Kartı	41,70	5,76	0,127	0,881	-
	Banka Kartı	42,07	5,85			
	Diğer	41,72	4,24			

* $p < 0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.22. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları kredi kartı kullanan bireylerde $54,76 \pm 17,57$, banka kartı kullanan bireylerde $48,69 \pm 13,78$ ve diğer ödeme yöntemlerini kullanan bireylerde $51,13 \pm 13,34$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 4,018$, $p = 0,019$). Tukey testi sonuçlarına göre, kredi kartı kullanan bireylerin YOBÖ puanları banka kartı kullanan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları kredi kartı kullanan bireylerde $50,44 \pm 13,94$, banka kartı kullananlarda $44,96 \pm 10,64$ ve diğer ödeme yöntemlerini kullananlarda $46,98 \pm 11,72$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F = 5,145$, $p = 0,006$). Tukey testi sonucuna göre, kredi kartı kullanan bireylerin İKBÖ puanları banka kartı kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları kredi kartı kullananlarda $41,70 \pm 5,76$, banka kartı kullananlarda $42,07 \pm 5,85$ ve diğer ödeme yöntemlerini kullananlarda $41,72 \pm 4,24$ olarak bulunmuştur. ANOVA

testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,127$, $p = 0,881$).

Bulgulara göre, dijital oyunlarda tercih edilen ödeme yöntemlerinin oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını göstermektedir. Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanlarının kredi kartı kullanan bireylerde banka kartı kullananlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkması, kredi kartı kullanımının dijital oyunlarda bağımlılık riskini artırdığını ortaya koymaktadır. Diğer ödeme yöntemleriyle kıyaslandığında ise bu fark yalnızca YOBÖ için anlamlı bulunmamış, İKBÖ puanlarında kredi kartı ile diğer yöntemler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde kredi kartı kullanımının psikolojik ve duygusal boyutlara etkisine dair önemli bulgular bulunmaktadır. Griffiths ve arkadaşları (2009), kredi kartı ile yapılan işlemlerin kullanıcılar üzerinde duygusal açıdan daha fazla stres yaratabileceğini ve bunun bağımlılık yapıcı etkileri artırabileceğini belirtmiştir. Kim (2017) ise oyun bağımlılığının bireylerde duygusal ve psikolojik bozulmalara yol açtığını ve ödeme yönteminin bu bozulmaları artırabilecek bir faktör olduğunu ileri sürmüştür. Bu bağlamda, ödeme yöntemlerinin yalnızca finansal değil, psikolojik etkilerinin de olduğu vurgulanmaktadır. Öte yandan, Kim ve Park (2017), dijital ödeme tercihlerinin esas olarak ekonomik faktörler ve kullanıcı alışkanlıkları doğrultusunda şekillendiğini belirtmiştir. Bu literatür bulguları, ödeme yönteminin bağımlılık üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Kredi kartı gibi esnek harcama imkânı sağlayan yöntemlerin bağımlılık riskini artırma potansiyeli bulunmakla birlikte, kullanıcıların ödeme yöntemi tercihlerinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda ekonomik ve pratik faktörlere dayandığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle, dijital oyunlarda ve kumarda ödeme yöntemlerinin bağımlılıkla ilişkisi incelenirken, hem psikolojik hem de ekonomik ve davranışsal boyutların birlikte ele alınması gereklidir.

3.23. Katılımcıların Tercih Edilen Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.23. Ölçeklerin Tercih Edilen Dijital Oyun Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Dijital Oyun Oynarken Tercih Edilen Saat		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	Akşam	51,64	14,84	7,403	0,007*	2>1
	Gece	52,89	16,64			
	Diğer	49,77	15,29			
İKBÖ Düzey	Akşam	47,87	12,02	6,951	0,009*	2>1
	Gece	47,63	12,98			
	Diğer	46,84	12,72			
KÖKÖ Düzey	Akşam	41,97	5,14	2,665	0,104	-
	Gece	42,33	4,81			
	Diğer	41,02	6,92			

* $p<0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.23. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları akşam saatlerinde dijital oyun oynayan bireylerde $51,64 \pm 14,84$, gece saatlerinde oynayanlarda $52,89 \pm 16,64$ ve diğer saat dilimlerinde oynayanlarda $49,77 \pm 15,29$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F = 7,403$, $p = 0,007$). Tukey testi sonuçlarına göre, gece saatlerinde oyun oynayan bireylerin YOBÖ puanları akşam saatlerinde oynayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($2 > 1$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları akşam saatlerinde oynayanlarda $47,87 \pm 12,02$, gece oynayanlarda $47,63 \pm 12,98$ ve diğer saat dilimlerinde oynayanlarda $46,84 \pm 12,72$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonucuna göre gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($F = 6,951$, $p = 0,009$). Tukey testi sonuçlarına göre, gece saatlerinde dijital oyun oynayan bireylerin İKBÖ puanları da akşam saatlerinde oynayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($2 > 1$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları akşam saatlerinde oyun oynayan bireylerde $41,97 \pm 5,14$, gece saatlerinde oynayanlarda $42,33 \pm 4,81$ ve diğer zaman dilimlerinde oynayanlarda $41,02 \pm 6,92$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi

sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 2,665, p = 0,104$).

Bulgulara göre, dijital oyun oynama saatlerinin oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı üzerindeki etkisini göstermektedir. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) sonuçlarına göre, gece saatlerinde oyun oynayan bireylerin bağımlılık düzeylerinin, akşam saatlerinde oynayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları gece saatlerinde oyun oynayan katılımcılar arasında daha yüksek bulunmuş ve bu fark anlamlı düzeyde istatistiksel sonuçlar göstermiştir. Buna karşın, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları açısından oyun oynama saatlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, gece geç saatlerde dijital oyun oynamanın bağımlılık riskini artırabileceğini düşündürmektedir. Pontes ve arkadaşları (2017), oyun yoksunluğunun bireylerin oyun oynama alışkanlıklarına dayanarak duygusal dengeyi yeniden kurma çabalarını etkilediğini ve bu durumun önceki literatürde de desteklendiğini belirtmiştir. Kuss ve Griffiths (2012), dijital oyun bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlarla yakından bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu psikolojik sorunların özellikle gece geç saatlerde oyun oynama alışkanlığıyla ilişkilendirilebileceği düşünülebilir. King ve Delfabbro (2016), internet oyunlarının kumar bağımlılığına benzer özellikler taşıyabileceğini ve bireylerin oyun oynama süresi arttıkça bağımlılık seviyelerinin yükseldiğini ifade etmiştir. Ayrıca Griffiths (2017), dijital oyun bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada, oyun oynama süresi arttıkça bireylerin dürtüsellik düzeylerinin de yükseldiğini ve bunun bağımlılığa yol açabileceğini vurgulamıştır. Bu bulgular, gece saatlerinde daha uzun süre oyun oynayan bireylerin, dürtüsellik ve bağımlılık düzeylerinin artmasına bağlı olarak daha yüksek bağımlılık skorları elde etmelerini açıklamada önemlidir. Öte yandan, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarında oyun oynama saatlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, öz kontrolün zamandan bağımsız daha stabil bir kişisel özellik olduğunu göstermektedir (Tangney ve ark., 2004b). Bu durum, bağımlılık düzeyleri ile öz kontrol arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu, zamanlamanın tek başına belirleyici bir faktör olmadığını düşündürmektedir.

3.24. Katılımcıların Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.24. Ölçeklerin Tercih Edilen Çevrimiçi Kumar Oynama Sürelerine Göre Farklılaşması

Değişken	Çevrimiçi Kumar Oyun Oynama Süresi				t testi	
	0-1 Yıl		Diğer		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	48,94	11,77	58,43	21,13	-3,547	0,001*
İKBÖ Düzey	45,25	10,14	53,46	15,66	-4,006	0,001*
KÖKÖ Düzey	41,33	5,40	43,23	5,66	-2,469	0,014*

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.24. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları çevrimiçi kumar oynama süresi 0–1 yıl olan bireylerde $48,94 \pm 11,77$, daha uzun süredir oynayan bireylerde ise $58,43 \pm 21,13$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -3,547$, $p = 0,001$). Bu sonuç, uzun süredir çevrimiçi kumar oynayan bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları 0–1 yıl oynayan bireylerde $45,25 \pm 10,14$, daha uzun süredir oynayan bireylerde $53,46 \pm 15,66$ 'dır. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -4,006$, $p = 0,001$). Bu bulgu, uzun süreli çevrimiçi kumar deneyiminin internet kumar bağımlılığı düzeyini artırdığını göstermektedir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları 0–1 yıl oynayan bireylerde $41,33 \pm 5,40$, daha uzun süredir oynayanlarda $43,23 \pm 5,66$ olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,469$, $p = 0,014$). Bu durum, uzun süredir çevrimiçi kumar oynayan bireylerin öz kontrol düzeylerinin de anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oynama süresi ile oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Uzun süreli çevrimiçi kumar oynayan bireylerin, Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, Grant (2014) tarafından ifade edildiği gibi, kumarın uzun süreli etkileri sosyal, psikolojik ve finansal sorunlara yol açarak

bağımlılık düzeylerini pekiştirebilir. Stewart ve arkadaşları (2008) çalışmaları da kumar bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik olumsuzluklar arasındaki bağlantıyı desteklemektedir. Bu bağlamda, çevrimiçi kumar oynama süresinin artması, bireylerin ruhsal sağlığını olumsuz etkileyerek bağımlılık riskini yükseltebilir. Öte yandan, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarının uzun süreli kumar oynayanlarda anlamlı olarak daha yüksek bulunması dikkat çekicidir. Literatürde Linnet ve arkadaşları (2014) öz kontrol eksikliğinin kumar bağımlılığını teşvik ettiğini belirtirken, bu çalışmadaki bulgu kumarın yalnızca öz kontrol eksikliği ile açıklanamayacağını düşündürmektedir. Bu durum, kumar bağımlılığı ve öz kontrol ilişkisi arasında karmaşık ve çok boyutlu bir etkileşim olduğunu göstermektedir.



3.25. Katılımcıların Aile ve Arkadaş Dijital Oyun Oynama Destekleme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.25. Ölçeklerin Aile ve Arkadaş Dijital Oyun Oynama Destekleme Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Aile ve Arkadaş Dijital Oyun Oynama Destekleme		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	51,87	15,06	0,031	0,969	-
	Diğer	51,64	13,93			
	Her ikisi de Desteklemez	51,31	16,92			
İKBÖ Düzey	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	47,42	12,53	0,221	0,802	-
	Diğer	48,46	12,13			
	Her ikisi de Desteklemez	47,12	12,69			
KÖKÖ Düzey	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	41,96	5,98	0,553	0,576	-
	Diğer	42,39	4,89			
	Her ikisi de Desteklemez	41,46	5,49			

* $p < 0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.25. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları “aile desteklemez, arkadaş destekler” diyen bireylerde $51,87 \pm 15,06$, “diğer” durumlarda olan bireylerde $51,64 \pm 13,93$ ve “her ikisi de desteklemez” diyen bireylerde $51,31 \pm 16,92$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,031$, $p = 0,969$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları “aile desteklemez, arkadaş destekler” grubunda $47,42 \pm 12,53$, “diğer” grubunda $48,46 \pm 12,13$ ve “her ikisi de desteklemez” grubunda $47,12 \pm 12,69$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonucuna göre, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,221$, $p = 0,802$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları “aile desteklemez, arkadaş destekler” diyen bireylerde $41,96 \pm 5,98$, “diğer” durumda olan bireylerde $42,39 \pm 4,89$ ve “her ikisi de

desteklemez” diyen bireylerde $41,46 \pm 5,49$ olarak bulunmuştur. Yapılan ANOVA testi sonucuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F = 0,553$, $p = 0,576$).

Bulgulara göre, aile ve arkadaşların dijital oyun oynama davranışlarını destekleme durumlarının, yetişkinlerin oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ), İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları bakımından, destekleme durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Bu bulgu, aile ve arkadaşların dijital oyun oynama konusundaki tutum ve desteklerinin, bireylerin bağımlılık düzeyleri veya öz kontrol becerileri üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Literatürde, sosyal çevrenin oyun ve kumar davranışları üzerindeki etkisi karmaşık ve çok boyutludur. Ancak bu çalışmada, aile ve arkadaşların dijital oyun oynama desteğinin, bağımlılık düzeyleri veya öz kontrol üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Bu durum, bireysel bağımlılık gelişiminde sosyal destek kadar kişisel psikolojik faktörlerin, örneğin bireyin kendine hâkimiyet yeteneği, stresle başa çıkma mekanizmaları ve kişilik özelliklerinin daha belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, dijital oyun oynama desteğinin ölçülme biçimi ve sosyal desteğin niteliği, bu ilişkide önemli rol oynayabilir.

3.26. Katılımcıların Aile ve Arkadaş Çevrimiçi Kumar Oynama Destekleme Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.26. Ölçeklerin Aile ve Arkadaş Çevrimiçi Kumar Oynama Destekleme Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Kategori	Aile ve Arkadaş Çevrimiçi Kumar Oyun Oynama Destekleme		ANOVA		
		Ort.	SS	F	p	Fark
YOBÖ Düzey	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	55,89	16,04	9,477	0,001*	3<1,3<2
	Diğer	54,26	18,04			
	Her ikisi de Desteklemez	47,04	12,43			
İKBÖ Düzey	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	49,25	12,96	4	0,020*	3<1
	Diğer	49,91	14,89			
	Her ikisi de Desteklemez	45,11	10,29			
KÖKÖ Düzey	Aile Desteklemez, Arkadaş Destekler	41,66	5,48	0,092	0,913	-
	Diğer	41,87	5,83			
	Her ikisi de Desteklemez	42,00	5,46			

* $p<0,05$; ANOVA Testi, Fark=Tukey Testi; YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.26. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları “aile desteklemez, arkadaş destekler” diyen bireylerde $55,89 \pm 16,04$, “diğer” grupta $54,26 \pm 18,04$ ve “her ikisi de desteklemez” diyen bireylerde $47,04 \pm 12,43$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 9,477$, $p = 0,001$). Tukey testi sonuçlarına göre, “her ikisi de desteklemez” grubundaki bireylerin YOBÖ puanları hem “aile desteklemez, arkadaş destekler” hem de “diğer” gruba göre anlamlı düzeyde daha düşüktür ($3 < 1$, $3 < 2$). İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları “aile desteklemez, arkadaş destekler” grubunda $49,25 \pm 12,96$, “diğer” grupta $49,91 \pm 14,89$ ve “her ikisi de desteklemez” grubunda $45,11 \pm 10,29$ olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucuna

göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F = 4,000$, $p = 0,020$). Tukey testi sonuçlarına göre, “her ikisi de desteklemez” grubunun İKBÖ puanı “aile desteklemez, arkadaş destekler” grubuna göre anlamlı düzeyde daha düşüktür ($3 < 1$). Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları ise “aile desteklemez, arkadaş destekler” diyen bireylerde $41,66 \pm 5,48$, “diğer” grupta $41,87 \pm 5,83$ ve “her ikisi de desteklemez” diyen bireylerde $42,00 \pm 5,46$ olarak hesaplanmıştır. ANOVA testi sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,092$, $p = 0,913$).

Bulgulara göre, aile ve arkadaş çevrimiçi kumar oynama davranışlarını destekleme durumlarının, yetişkinlerde oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklara yol açtığını göstermektedir. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanlarının, “her ikisi de desteklemez” grubundakilere kıyasla, “aile desteklemez, arkadaş destekler” ve “diğer” gruplarında anlamlı olarak daha yüksek bulunması, sosyal çevrenin bu tür bağımlılık davranışları üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır. Buna karşılık, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemesi, öz kontrolün çevresel sosyal desteğin etkisinden bağımsız bir bireysel özellik olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgular, literatürde de destek bulmaktadır. Griffiths (2003b), kumar bağımlılığının yalnızca bireysel psikolojik faktörlerle değil, aynı zamanda çevresel etkenlerle şekillendiğini vurgulamıştır. Shaffer ve Korn (2002) ise kumar bağımlılığının sadece davranışsal değil, aynı zamanda duygusal boyutları olduğunu belirtmiş, bu durumun sosyal destek sistemleriyle yakından ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Miller ve arkadaşları (2016) çevrimiçi kumar bağımlılığının aile ve sosyal çevre tarafından pekiştirilebileceğini ve bunun bağımlılık düzeylerini artırabileceğini ortaya koymuştur. Derevensky ve arkadaşları (2003) da çevresel desteğin bireyleri yalnızca davranışsal değil, duygusal olarak da etkileyebileceğini vurgulamıştır. Sosyal öğrenme kuramı bağlamında, Bandura (1977)’nin modelinde olduğu gibi, bireylerin davranışlarını gözlem yoluyla öğrendiği ve çevresel etkileşimlerin bu süreçte belirleyici olduğu bilinmektedir. Bu durum, arkadaş çevresinden alınan desteğin çevrimiçi kumar oynama davranışını artırmasının temel mekanizmalarından biri olabilir. Kuss ve Griffiths (2012) ise sosyal desteğin bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak bağımlılık davranışlarının önlenmesinde kritik bir faktör olduğunu belirtmiştir; ancak bu destek aynı zamanda riskli davranışların sosyal olarak pekiştirilmesine de olanak tanıyabilir. Öz kontrol ile

ilgili olarak, Tangney ve arkadaşları (2004a) öz kontrolü bireyin hedefleri doğrultusunda davranışlarını düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlamış, Hofmann ve arkadaşları (2012) ise öz kontrolün daha çok bireysel özellikler ve içsel düzenleme mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda, sosyal çevrenin etkisinin davranışsal düzeyde daha belirgin olduğu; fakat bireyin içsel bir özelliği olan öz kontrol üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmayabileceği düşünülmektedir. Park ve arkadaşları (2014) ile Kim ve Davis (2009)'de sosyal çevrenin riskli davranışlar üzerindeki etkisini literatürde sıkça dile getirmiştir. Sonuç olarak, çevrimiçi kumar oynama konusunda arkadaş çevresinden alınan desteğin, yetişkinlerde oyun ve kumar bağımlılığı düzeylerini artırabileceği açıkça görülmektedir. Ancak, bu sosyal etki bireylerin öz kontrol kapasitesiyle doğrudan ilişkilendirilememektedir.



3.27. Katılımcıların Çevrimiçi Kumar Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.27. Ölçeklerin Çevrimiçi Kumar Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Çevrimiçi Kumar Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma t testi					
	Yönelimi				t	p
	Evet	Hayır	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	58,85	21,14	49,60	12,97	3,062	0,003
İKBÖ Düzey	54,61	16,64	45,60	10,28	3,748	0,001*
KÖKÖ Düzey	42,19	7,43	41,77	4,90	0,391	0,697

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.27. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, kayıplarını telafi etmek için daha fazla para yatırma eğilimi gösteren bireylerde $58,85 \pm 21,14$, bu eğilimi göstermeyenlerde ise $49,60 \pm 12,97$ olarak bulunmuştur. Yapılan t-testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 3,062$, $p = 0,003$). Bu sonuç, kayıpları telafi etme amacıyla para yatıran bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları, telafi amaçlı para yatıran bireylerde $54,61 \pm 16,64$, yatırmayanlarda ise $45,60 \pm 10,28$ olarak hesaplanmıştır. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 3,748$, $p = 0,001$). Bu bulgu, kayıp telafisi için para yatırma eğiliminin internet kumar bağımlılığı düzeyini de önemli ölçüde artırdığını göstermektedir. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları, para yatıran bireylerde $42,19 \pm 7,43$, yatırmayanlarda ise $41,77 \pm 4,90$ olarak bulunmuştur. Bu fark ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,391$, $p = 0,697$).

Bulgulara göre, çevrimiçi kumar oynarken kayıpları telafi etme amacıyla daha fazla para yatırma davranışının, bireylerin oyun ve kumar bağımlılığı düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ve İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) sonuçları,

bu davranışı sergileyen bireylerin bağımlılık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, kayıpların telafisi için yapılan tekrar yatırım davranışının, bağımlılık döngüsünü besleyen kritik bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Bahsi geçen sonuçlar, literatürde “kayıp telafi davranışı (chasing losses)” olarak tanımlanan kavramla örtüşmektedir. Bu davranış, bireyin önceki kayıplarını telafi etme umuduyla daha fazla para harcamasına neden olmakta ve bu durum bağımlılığın pekişmesine zemin hazırlamaktadır. Özellikle internet kumar ortamlarının anlık erişilebilirliği ve finansal işlemlerin kolaylığı, bu eğilimi daha da güçlendirebilmektedir. Kayıp telafisi, kumar davranışının kontrolsüzleşmesine ve riskli karar alma örüntülerinin yaygınlaşmasına neden olabilir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, bağımlılık davranışlarının yalnızca oynama süresiyle değil, oynama motivasyonlarıyla da derinlemesine ilişkilendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, öz kontrol düzeylerinin doğrudan kayıp telafisi davranışı üzerinde belirleyici olmadığını, ya da bu davranışın daha çok anlık dürtüler ve duygu kontrolündeki yetersizliklerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Öz kontrol, bireyin uzun vadeli hedeflerine odaklanarak kısa vadeli dürtülerini erteleyebilme becerisini ifade etse de, yoğun kayıp yaşantısının ardından devreye giren duygusal baskılar bireyin bu kapasitesini geçici olarak işlevsiz kılabilir.

3.28. Katılımcıların Dijital Oyun Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı, İnternet Kumar Bağımlılığı ve Kısa Öz Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3.28. Ölçeklerin Dijital Oyun Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma Yönelim Durumlarına Göre Farklılaşması

Değişken	Dijital Oyun Oynarken, Kayıpları Telafi Etmek İçin Daha Fazla Para Yatırma t testi Yönelimi					
	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
YOBÖ Düzey	54,74	16,63	49,01	14,11	2,908	0,004*
İKBÖ Düzey	49,69	13,21	45,78	11,57	2,497	0,013*
KÖKÖ Düzey	42,46	5,68	41,36	5,37	1,569	0,118

* $p < 0,05$; Bağımsız örneklem t testi, YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek

Tablo 3.28. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) puanları, kayıpları telafi etmek için daha fazla para yatıran bireylerde $54,74 \pm 16,63$, bu yönelimi göstermeyen bireylerde ise $49,01 \pm 14,11$ olarak bulunmuştur. Yapılan t-testi sonucuna göre bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,908$, $p = 0,004$). Bu bulgu, kayıpları telafi etmek için para yatıran bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) puanları, kayıpları telafi etmek için para yatıran bireylerde $49,69 \pm 13,21$, yatırmayan bireylerde ise $45,78 \pm 11,57$ olarak hesaplanmıştır. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,497$, $p = 0,013$). Bu sonuç, dijital oyunlarda kayıpları telafi etme davranışının internet kumar bağımlılığı düzeyini de artırdığını ortaya koymaktadır. Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanları, telafi amaçlı para yatıran bireylerde $42,46 \pm 5,68$, bu davranışı göstermeyen bireylerde $41,36 \pm 5,37$ olarak bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 1,569$, $p = 0,118$).

Bulgulara göre, dijital oyun oynarken kayıpları telafi etmek amacıyla daha fazla para yatıran bireylerin, oyun bağımlılığı (YOBÖ) ve internet kumar bağımlılığı (İKBÖ) düzeylerinin, bu davranışı göstermeyenlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, kayıpları telafi etme eğiliminin dijital

oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı açısından belirleyici bir risk faktörü olduğunu işaret etmektedir. Özellikle, kayıpların ardından yeniden para yatırma davranışı, bireylerin kontrol mekanizmalarının zayıflaması ve bağımlılık eğilimlerinin artması ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, öz kontrol düzeyini ölçen Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) puanlarında iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, öz kontrolün kayıpları telafi etmek için para yatırma davranışı üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Ancak çalışmadaki bulgular, öz kontrol düzeyinin internet kumar bağımlılığı üzerindeki etkisinin doğrudan ve belirgin olmadığını göstermektedir. Bu uyumsuzluk, öz kontrolün bağımlılık üzerindeki etkisinin daha net ortaya çıkabilmesi için kişilik özellikleri veya çevresel etkiler gibi diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini düşündürmektedir. Tangney ve arkadaşları (2004b) ise düşük öz kontrolün riskli davranışlar ve bağımlılıklarla güçlü bir ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, öz kontrolün bağımlılık davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı kabul edilmekle birlikte, mevcut çalışmanın sonuçları, bu ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, dijital oyunlarda kayıpları telafi etmek için daha fazla para yatırma davranışı, bağımlılık düzeylerinin yükselmesinde belirgin bir faktör olarak ortaya çıkarken, öz kontrolün bu süreçteki etkisi tek başına açıklayıcı olmaktan uzaktır.

3.29. Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Ait Bulgular

Tablo 3.29. Ölçekler Arası İlişki

		YOBÖ Düzey	İKBÖ Düzey	KÖKÖ Düzey
YOBÖ Düzey	r	1		
	p			
	N	251		
İKBÖ Düzey	r	,705**	1	
	p	0,000		
	N	251	251	
KÖKÖ Düzey	r	,320**	,327**	1
	p	0,000	0,000	
	N	251	251	251

***Korelasyon Katsayısı *p<0,05; Pearson korelasyon testi YOBÖ= Yetişkinler için oyun bağımlılık ölçek; İKBÖ=İnternet kumar bağımlılık ölçek, KÖKÖ=Kısa öz kontrol ölçek*

Tablo 3.29. incelendiğinde Yetişkinler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) ile İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) arasında pozitif yönlü, güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,705$; $p = 0,000$). Bu sonuç, oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça internet kumar bağımlılığı düzeyinin de anlamlı biçimde arttığını göstermektedir. YOBÖ ile Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = ,320$; $p = 0,000$). Bu bulgu, oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça öz kontrol düzeyinde de istatistiksel olarak anlamlı fakat düşük düzeyli bir artış eğilimi olduğunu göstermektedir. İKBÖ ile KÖKÖ arasında da benzer şekilde pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,327$; $p = 0,000$). Bu sonuç, internet kumar bağımlılığı arttıkça öz kontrol düzeyinin de hafif şekilde arttığını göstermektedir. Genel sonuç olarak, ölçekler arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Özellikle YOBÖ ile İKBÖ arasında güçlü bir ilişki bulunurken, öz kontrol düzeyi (KÖKÖ) ile her iki bağımlılık ölçeği arasında daha zayıf fakat anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, oyun ve kumar bağımlılığı eğilimlerinin birbirini güçlendirebileceğini ve öz kontrol ile sınırlı ama pozitif bir ilişki içinde olabileceğini göstermektedir.

Bulgulara göre, Yetişkinler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu

sonuç, literatürde oyun ve kumar bağımlılıklarının benzer ödül mekanizmalarına sahip davranışsal bağımlılıklar olarak birbirini güçlendirdiğini ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Kim ve ark., 2008; Duran, 2019). Özellikle anlık haz arayışı, risk alma eğilimi ve dürtüsel karar verme gibi ortak özelliklerin bu iki bağımlılık türü arasındaki güçlü korelasyonda belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte, öz kontrol düzeyinin hem oyun bağımlılığı hem de kumar bağımlılığı ile zayıf ancak pozitif yönde ilişkili olması dikkat çekicidir. Literatürde öz kontrol genellikle bağımlılık davranışlarını azaltıcı veya önleyici bir unsur olarak ele alınmaktadır (Baumeister, 2003; Akçakaya ve Arslan, 2020). Baumeister ve Heatherton (1996)'un ortaya koyduğu Öz Kontrolün Güç Modeli, öz kontrolün sınırlı bir kapasiteye sahip olduğunu ve farklı alanlarda yoğun kullanım sonrasında geçici olarak zayıflayabileceğini (ego depletion) ifade etmektedir. Bu bağlamda, bireyler günlük yaşamda öz kontrolü gerektiren alanlarda yoğun çaba sarf ettiklerinde, dijital oyun veya çevrimiçi kumar gibi ödül odaklı ve kolay erişilebilir davranışlarla karşılaştıklarında direnç göstermekte zorlanabilmektedirler. Ayrıca, öz kontrolün işleyişini açıklayan diğer kuramsal yaklaşımlar da bu sonucu desteklemektedir. Sıcak/Soğuk Sistem Modeli, öz kontrolün hızlı, duygusal (sıcak) ve yavaş, mantıklı (soğuk) sistemler üzerinden işlediğini öne sürmektedir. Oyun ve kumar ortamlarının hızlı ödül sağlayan ve duygusal uyarılma yaratan sıcak sistemi tetiklemesi, öz kontrol düzeyi yüksek bireylerde dahi belirli durumlarda davranışsal kontrolün zayıflamasına yol açabilmektedir. Benzer şekilde Yapısal Yaklaşım, bireylerin bir davranışı nasıl yorumladıklarının öz kontrol süreçlerini etkilediğini vurgulamaktadır. Dijital oyun veya çevrimiçi kumarı “zararsız bir eğlence” olarak algılayan bireylerin öz kontrol kaynaklarını devreye sokma gereksinimi hissetmemeleri, bu davranışlarla öz kontrol arasındaki pozitif yönlü ancak zayıf ilişkinin olası nedenlerinden biridir.

Sonuç olarak, öz kontrol düzeyi düşük bireylerin bağımlılık riskinin artması literatür tarafından desteklenmekle birlikte, bu çalışmada öz kontrol ile bağımlılık eğilimleri arasındaki zayıf pozitif ilişki; öz kontrolün yalnızca bağımlılık riskini azaltıcı bir faktör olmakla sınırlı kalmayıp, bireylerin davranışa yükledikleri anlam, günlük öz kontrol yükü ve çevresel koşullar gibi etkenlerle de şekillenebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, öz kontrolün davranışsal bağımlılıklardaki rolünün daha derinlemesine incelenmesi gerektiğine ve özellikle öz kontrolün alt boyutlarının (dürtü kontrolü, hedef odaklılık, dikkat düzenleme vb.) farklı bağımlılık davranışlarıyla farklı şekillerde ilişki gösterebileceğine işaret etmektedir.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

4.1. SONUÇ

1. Yaş değişkeni incelendiğinde, 45-64 yaş grubunun diğer yaş gruplarına kıyasla oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Buna karşın internet kumar bağımlılığı ve kısa öz kontrol düzeyleri açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Cinsiyet değişkeni açısından ise erkeklerin internet kumar bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunurken, oyun bağımlılığı ve kısa öz kontrol düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Doğdukları bölge açısından Marmara Bölgesi'nde doğan bireylerin internet kumar bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark saptanmış, ancak oyun bağımlılığı ve kısa öz kontrol düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Katılımcıların yaşadıkları yer, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve aylık gelir düzeyine göre oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve kısa öz kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamış; bu bulgular, bu değişkenlerin bağımlılık eğilimleri ve öz kontrol kapasitesi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Medeni durum değişkeninde ise evli bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmış, ancak internet kumar bağımlılığı ve kısa öz kontrol düzeyleri açısından medeni duruma bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genel olarak bu sonuçlar, belirli demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, doğdukları bölge, medeni durum) oyun veya kumar bağımlılığı üzerinde etkili olabileceğini, ancak öz kontrol düzeyinin demografik değişkenlerden büyük ölçüde bağımsız görüldüğünü ortaya koymaktadır.

2. Katılımcıların dijital oyun oynama süreleri arttıkça hem oyun bağımlılığı hem de internet kumar bağımlılığı düzeylerinde anlamlı artışlar görülmüş, ancak öz kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, çevrimiçi kumar oynama süresi arttıkça oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı puanlarının yükseldiği, buna karşın öz kontrol düzeylerinde değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Oyun oynarken zamanın farkında olmama durumu, özellikle oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar yaratırken; kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeylerinde anlamlı bir etki göstermemiştir. Ancak kumar oynarken zaman algısı bağımlılık veya öz kontrol üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmamıştır. Çevrimiçi kumar oynarken hedef ve amacı olan bireylerin bağımlılık ve öz kontrol düzeyleri,

hedefi olmayanlara kıyasla anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Dijital oyun oynarken belirli bir hedefe sahip olan bireylerde oyun ve kumar bağımlılığı puanlarının farklılaştığı, ancak öz kontrol düzeyinin etkilenmediği saptanmıştır. Bununla birlikte dijital oyun motivasyonlarının bağımlılık ve öz kontrol üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, çevrimiçi kumar motivasyonlarının bağımlılık ve öz kontrol puanlarında anlamlı farklılıklar yarattığı görülmüştür. Tercih edilen dijital oyun türlerinin bağımlılık veya öz kontrol düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı, ancak tercih edilen çevrimiçi kumar türlerinin (özellikle casino oyunları dışındaki türleri seçen bireylerde) oyun bağımlılığı puanlarını anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir. Çevrimiçi kumar ödeme yöntemlerinde kredi kartı kullanımının oyun bağımlılığı puanlarını artırdığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol puanlarında ise fark yaratmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde dijital oyun ödeme yöntemlerinde kredi kartı kullanan bireylerin bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu, öz kontrol düzeylerinin ise değişmediği görülmüştür. Gece saatlerinde oyun oynayan bireylerin oyun ve kumar bağımlılığı düzeylerinin akşam oynayanlara kıyasla daha yüksek olduğu, öz kontrol düzeylerinde ise anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Çevrimiçi kumara uzun süre zaman ayıran bireylerin hem bağımlılık puanlarının hem de öz kontrol düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, oyun ve kumar davranışlarının süresi, motivasyonu, hedef belirleme durumu, oynama ve ödeme biçimleri gibi faktörlerin bağımlılık eğilimleri üzerinde belirleyici olabileceğini; öz kontrol düzeyinin ise bazı durumlarda bağımlılıkla doğrudan ilişkili olmadığını, ancak bazı özel koşullarda (uzun süreli kumar oynama gibi) farklılaşabildiğini ortaya koymaktadır.

3. Katılımcıların aile ve arkadaşlarının dijital oyun oynama davranışlarını destekleme durumlarına göre yapılan analizde, oyun bağımlılığı, internet kumar bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, sosyal çevrenin dijital oyun oynama konusundaki tutumunun bağımlılık eğilimi ve öz kontrol kapasitesi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak aile ve arkadaşların çevrimiçi kumar oynama davranışlarını desteklemeleri, oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar yaratmıştır; buna karşın öz kontrol düzeyi açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, sosyal çevrenin çevrimiçi kumar davranışlarını desteklemesinin bağımlılık eğilimlerini artırabileceğini, ancak öz kontrol kapasitesi üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

4. Hem dijital oyun oynarken hem de çevrimiçi kumar oynarken kayıplarını telafi etmek amacıyla daha fazla para yatırma eğilimi gösteren bireylerin oyun bağımlılığı ve internet kumar bağımlılığı düzeylerinin, bu eğilimi göstermeyen bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın kısa öz kontrol düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, kayıpları telafi etme eğiliminin bağımlılık davranışlarını artıran önemli bir risk faktörü olabileceğini, ancak öz kontrol kapasitesi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

5. Yetişkinler için oyun bağımlılığı ile internet kumar bağımlılığı arasında güçlü ve anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca her iki bağımlılık türü ile öz kontrol düzeyi arasında zayıf fakat anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, oyun ve kumar bağımlılığının birbirini güçlendirebileceğini ve öz kontrol düzeyinin bu bağımlılıklar ile beklenenden farklı bir ilişki gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

4.2. ÖNERİLER

4.2.1. Alan Uzmanlarına Öneriler

- Dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılığının önlenmesine yönelik eğitim programları geliştirilmelidir. Özellikle okul, üniversite ve iş yerlerinde yapılacak bilinçlendirme seminerleri, bağımlılıkla mücadelede etkili bir strateji olabilir.

- Ailelerin ve öğretmenlerin bu bağımlılık türlerine karşı daha bilinçli hale gelmeleri için toplum genelinde eğitim ve farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmelidir. Dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılığının etkileri konusunda uzmanlar tarafından düzenlenecek bilgilendirici seminerler, yazılı ve görsel materyaller ile sosyal medya platformlarının etkin kullanımı, bu sorunla mücadelede erken müdahale açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

- Uzmanlar, dijital oyun ve kumar bağımlılığını biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenleri bir arada ele alan biyopsikososyal model çerçevesinde değerlendirmelidir. Bu model, bağımlılığın sadece bireysel psikolojik etkenlerden değil, aynı zamanda toplumsal ve biyolojik faktörlerden de kaynaklandığını kabul eder.

4.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu çalışmada 251 birey ile yapılmıştır. Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda, yalnızca 18 yaş ve üzerindeki bireylerle sınırlı kalmayıp, ergenlik dönemindeki bireyleri de kapsayan ve çeşitlendirilmiş örneklem gruplarına yer

verilmesi önerilmektedir. Bu sayede dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılığının gelişim süreci daha erken yaşlardan itibaren incelenebilir ve önleyici müdahaleler daha etkili biçimde planlanabilir.

- Öz kontrolün dijital oyun ve çevrimiçi kumar bağımlılıkları üzerindeki rolü bu çalışmada ele alınmıştır. Ancak öz kontrolün bu tür bağımlılıklarda rolünü daha derinlemesine incelemek adına, öz kontrolün alt boyutları ile bağımlılık arasında daha ayrıntılı bir ilişki çözümlemesi yapılabilir.

- Bu araştırma, katılımcıların mevcut dijital oyun ve çevrimiçi kumar alışkanlıklarına dayalı kesitsel bir çalışmadır. Gelecekte yapılacak boylamsal (uzun dönemli izleme) çalışmalar, bağımlılık ve öz kontrol düzeylerindeki değişimlerin daha ayrıntılı incelenmesini sağlayarak, etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sunacaktır.

- Bu çalışma, sosyodemografik faktörlerin dijital oyun bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığı üzerindeki etkilerini ele almıştır. Ancak, daha fazla sosyodemografik değişken göz önünde bulundurularak bağımlılık davranışları üzerinde kapsamlı analizler yapılmalıdır.

- Nitel ya da karma çalışmalar ile daha derinlemesine veriler elde edilebilir.

I. KAYNAKÇA

Adams, E., & Rollings, A. (2006). *Fundamentals of Game Design*. Upper Saddle River, Prentice-Hall.

Akçakaya, A., & Arslan, Ç. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, sosyal beceri ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Scientific Journal Virtus*, 49, 123–129.

Akdağ, C. (2024). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığında Kişilik Özelliklerinin Seçtiği Oyun Türüyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Gül ERYILMAZ).

Akdeniz, F. (2024). Çevrimiçi Kumar Oynama Davranışı Olan Yetişkin Erkeklerde Narsistik Özelliklerin Psikanalitik Açıdan İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Tevfika TUNABOYLU-İKİZ).

Altıok, S. (2024). Üniversitedeki Dijital Oyun Havasının Duygu Bozulması Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sait KAHRAMAN).

Altıntaş, M. (2024). Sanal kumar bağımlılığı kendini gizleyebilen bir hastalıktır. *Yeşilay Dergisi*, (1090). <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/doc-dr-merih-altintas-sanal-kumar-bagimlilik-kendini-gizleyebilen-bir-hastaliktir>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

American Psychiatric Association. (2013). Internet gaming disorder. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanılma ve sayımsal el kitabı: Beşinci baskı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in the “real world.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>

Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in

adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>

APA. (2015). *DSM-V tanı ölçütleri el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Arıcak, O. T., Dinç, M., Yay, M., & Griffiths, M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 615–636.

Arslan, A. (2019). Aile yapısının çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki etkisi. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 45–58.

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34–58.

Arslankoç, S., Doruk, Ç. S., & Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 1–15. <https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1300592>

Aytaş, G., & Uysal, B. (2017). Oyun kavramı ve sınıflandırılmasına yönelik bir değerlendirme. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 675–690. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.298146>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2018). *Abnormal psychology: An integrative approach* (8th ed.). Cengage Learning.

Bass, D. D. (2015). The relationship between digital gaming addiction and psychological outcomes. *Journal of Behavioral Health*, 10(4), 14–25.

Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676. <https://doi.org/10.1086/338209>

Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281–284. <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Bayındır, G. (2018). Kumar ve şans oyunlarına toplumsal bakış: Niğde örneği. *Milli Kültür Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 58–83.

Bayındır, S. (2018). *Türk ceza hukukunda akıl hastalığı*. LEXPERA Hukuk Bilgi Sistemi. <https://www.lexpera.com/>

Berg, M., & Kasriel, G. (2019). Gambling behavior and payment methods: A review of the literature. *Journal of Gambling Studies*, 35(1), 173–191.

Binark, M., & Bayraktutan Sütçü, G. (2011). Dijital oyun kültürü haritasında oyuncular: Dijital oyuncuların habitusları ve kariyer türevleri. In A. T. Aydemir (Ed.), *Katılımın “e-hali”: Gençlerin sanal alemi* (ss. 303–330). Alternatif Bilişim Derneği Yayınları. ISBN 978-605-62169-1-6

Binde, P. (2009). Exploring the impact of gambling advertising: An interview study of problem gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 541–554. <https://doi.org/10.1007/s11469-008-9186-9>

Björknes, R., & Øverlien, C. (2018). Online gambling among youth: Regional and socioeconomic variations in Norway. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 35(4), 320–338.

Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731.

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>

Boyalı, C. (2020). Öz-Kontrol ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkide Akıllı Telefon Bağımlılığının Aracı Rolünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Halil EKŞİ).

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Pegem Akademi.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

Cerezo-Pizarro, M., Revuelta-Domínguez, F.-I., Guerra-Antequera, J., & Melo-Sánchez, J. (2023). The cultural impact of video games: A systematic review of the literature. *Education Sciences*, 13(11), Article 1116. <https://doi.org/10.3390/educsci13111116>

Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>

Cowlishaw, S., Merkouris, S., Dowling, N., Anderson, C., Jackson, A., & Thomas, S. (2012). Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(CD008937).

Custer, R. L. (1984). *Compulsive gambling: Theory and practice*. Lexington Books.

Custer, R. L., & Milt, H. (1985). *When luck runs out: Help for compulsive gamblers and their families*. Facts on File.

Çakıcı, M. (2019). *Bağımlılık, tanı, tedavi ve önleme* (9. baskı). Yeşilay Yayınları.

Davies, R. (2019). A history of roulette. *Gambling History Journal*, 23(2), 25–38.

Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Derevensky, J. L., Gupta, R., & Winters, K. C. (2003). Prevalence and characteristics of youth gambling. *Addiction*, 98(3), 9–12.

Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma

Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Halil EKŞİ).

Doğan Keskin, A., & Aral, N. (2021). Çocuklarda dijital oyun bağımlılığı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(3), 155–175.

Donanım Haber. (2011, Kasım 13). İlk jetonlu video oyunu *Computer Space* 40 yaşında. *Donanım Haber*. <https://www.donanimhaber.com/ilk-jetonlu-video-oyunu-computer-space-40-yasinda--30723>

Dowling, N. A., Smith, D. J., & Thomas, T. (2016b). Undefined title. *Addictive Behaviors*, 58, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.002>

Dowling, N. A., Suomi, A., & Jackson, A. C. (2016a). Internet gambling and addiction: A review of the literature. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 413–431.

Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37. <https://doi.org/10.1111/cdep.12107>

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>

Duran, E. (2019). Anne Tutumu ile Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Düzenlemenin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat, (Danışman: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL)

Erdoğan, Y. (2019). Kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynamayla ilgili deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analizi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 871–906.

Evans, J. St. B. T., & Stanovich, K. E. (2013). Dual-process theories of higher cognition: Advancing the debate. *Perspectives on Psychological Science*, 8(3), 223–241. <https://doi.org/10.1177/1745691612460685>

Farchakh, Y., et al. (2024). Internet addiction among university students: A global systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors Reports*, 20, 100600.

Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 370–377. <https://doi.org/10.1086/497548>

Floros, G. D. (2018). Gambling disorder in adolescents: Prevalence, new developments, and treatment challenges. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 9, 43–51. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S135423>

Frasca, G. (2004). Videogames of the oppressed: Critical thinking, education, tolerance, and other trivial issues. In N. Wardrip-Fruin & P. Harrigan (Eds.), *First person: New media as story, performance, and game* (pp. 85–94). MIT Press.

Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795–805. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.004>

Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1475–1496.

Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366.

Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351–367.

Gainsbury, S. M., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2021). The rise of online roulette: A review of the literature. *International Gambling Studies*, 21(2), 1–17. <https://doi.org/10.1080/14459795.2021.1878654>

Gainsbury, S. M., Russell, A., Hing, N., Wood, R., Lubman, D. I., & Blaszczynski, A. (2014). The prevalence and determinants of problem gambling in Australia: Assessing the impact of interactive gambling and new technologies. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(3), 769–779. <https://doi.org/10.1037/a0036207>

Gee, J. P. (2003). What video games have to teach us about learning and literacy. *Computers in Entertainment*, 1(1), 20–30. <https://doi.org/10.1145/950566.950595>

Gendolla, G. H. E., & Wright, R. A. (2009). Effort. In D. Sander & K. R. Scherer (Eds.), *Oxford companion to the affective sciences*. Oxford University Press.

Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(1231). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.

Goudriaan, A. E., Oosterlaan, J., de Beurs, E., & van den Brink, W. (2006). Neurocognitive functions in pathological gambling: A comparison with alcohol

dependence, Tourette syndrome and normal controls. *Addiction*, 101(4), 534–547. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01380.x>

Gökçay, Ş. E. (2018). Vergi hukukunda ekonomik yaklaşım ilkesinin kapsamı, niteliği ve sınırları: Yapılması doğrudan kanuna aykırı olan faaliyetler. *LEXPERA Hukuk Bilgi Sistemi*. <https://www.lexpera.com/>

Göller, L., & Pişkin, M. (2022). Yetişkinler için Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 67–86. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.930971>

Grant, J. E., Odlaug, B. L., & Kim, S. W. (2014). Naltrexone and nalmefene in the treatment of pathological gambling. *CNS Drugs*, 28(1), 35–44.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2006). Gambling disorders. *The Lancet*, 368(9540), 1825–1836.

Griffiths, M. (2005a). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Griffiths, M. D. (1996). Gambling on the Internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 471–473.

Griffiths, M. D. (2003a). Gambling addiction: A review of the literature. *Journal of Gambling Studies*, 19(1), 1–27.

Griffiths, M. D. (2003b). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 557–568. <https://doi.org/10.1089/109493103322725333>

Griffiths, M. D. (2005b). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>

Griffiths, M. D. (2011). Gambling addiction and the need for public health strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3978–3987.

Griffiths, M. D. (2017). Video game addiction: Past, present and future. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(2), 103–114.

Griffiths, M. D. (2018). Digital gaming addiction: A critical review. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 545–557.

Griffiths, M. D. (2019). Internet gambling: Issues, concerns, and future directions. *The Electronic Journal of Gambling Studies*, 10(1), 5–24.

Griffiths, M. D., & Delfabbro, P. (2001). The biopsychosocial approach to gambling: Contextual factors in research and clinical interventions. *Journal of Gambling Issues*, 5, 1–33.

Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An overview of structural characteristics in problematic video game playing. *Current Addiction Reports*, 4(3), 272–283. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0162-y>

Griffiths, M. D., & Wood, R. T. A. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, videogame playing, and the internet. *Journal of Gambling Studies*, 16(2–3), 199–225. <https://doi.org/10.1023/A:1009433014881>

Griffiths, M. J., Wood, A. P., & Saunders, J. B. (2022). Criteria for the establishment of a new behavioural addiction: Commentary to the debate: “Behavioral addictions in the ICD-11”. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 191–198.

Griffiths, M., Wardle, H., Orford, J., Sproston, K., & Erens, B. (2009). Sociodemographic correlates of internet gambling: Findings from the 2007 British Gambling Prevalence Survey. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 199–202. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0196>

Groote, J. F., van Heesch, S., & Volk, M. (2024). Formal modelling and analysis of slot machines. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.06809>

Groves, D. D., Walsh, C. J., & Howard, R. S. (2015). Digital game addiction: A comprehensive review of the current state of research. *Addictive Behaviors Reports*, 2, 72–79.

Günüç, S., & Keskin, A. D. (2013). The relationships between Turkish adolescents’ Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.011>

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

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

Hatipoğlu Aydın, D. (2021). Hukuk-ahlak ilişkisi bağlamında Türk hukukunda kumar. *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 29(2), 1477–1499. <https://doi.org/10.15337/suhfd.857934>

Hay, C. (2001). Parenting, self-control and delinquency: A test of self-control theory. *Criminology*, 39(3), 707–736. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2001.tb00938.x>

Hazar, Z. (2016). Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Muhsin HAZAR).

Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>

Heatherton, T., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.

Hing, N., Gainsbury, S., Russell, A., Wood, R., & Blaszczynski, A. (2013). The impact of internet gambling on gambling problems: A comparison of moderate-risk and problem internet and non-internet gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1092–1101.

Hodgins, D. C., & el-Guebaly, N. (2010). Natural and treatment-assisted recovery from gambling problems: A comparison of problem gamblers who recovered and those who relapse. *Journal of Gambling Studies*, 26(1), 45–55.

Hodgins, D. C., Stea, J. N., & Grant, J. E. (2011). Gambling disorders. *The Lancet*, 378(9806), 1874–1884. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)62185-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)62185-X)

Hofmann, W., & Kotabe, H. P. (2013). Desire and desire regulation: Basic processes and individual differences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 346–360). Guilford Press.

Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>

Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76–88. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199992>

Hoyle, R. H., & Davisson, E. K. (2016). Varieties of self-control and their personality correlates. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp. 396–413). Guilford Press.

Huizinga, J. (2006). *Homo Ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme* (M. A. Kılıç, Çev.). Yapı Kredi Yayınları. (Orijinal çalışma 1938 yılında yayımlanmıştır.)

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The role of online gaming in adolescent addiction: A review of the literature. *International Journal of Social Science Studies*, 2(2), 24–34.

Juul, J. (2005). *Half-real: Video games between real rules and fictional worlds*. MIT Press.

Kaçar, T. (2022). Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Yaşam Becerileri ve Özkontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya, (Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN).

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

Kahneman, D. (2015). *Hızlı ve yavaş düşünme* (O. Yener, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal eser 2011’de yayımlanmıştır)

Kara, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz Kontrolün Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eskişehir, (Danışman: Prof. Dr. Aykut CEYHAN).

Karaibrahimoğlu, A., Kişioğlu, A. N., Çoban, B., Yıldırım, A., & Yılmaz, S. D. (2021). Validity and reliability study of online gambling addiction scale (OGAS). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(3), 186–193. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21006>

Karakehya, H. (2013). Kumar oynanması için yer ve imkân sağlama suçu. *LEXPERA Hukuk Bilgi Sistemi*. <https://www.lexpera.com/>

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>

Kim, H. J., & Park, Y. (2017). The effect of financial decision-making styles on digital payment usage. *Journal of Business Research*, 76, 89–96.

Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>

Kim, H. S. (2017). The emotional and psychological effects of video game addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 56–67.

Kim, J. (2021). The relationship between marital stress and gaming addiction: An investigation into the impact of marital status. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 423–435.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The cognitive psychology of internet gaming disorder and the role of underlying mechanisms in the development of problematic play. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 181–191.

King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2010). The cognitive psychology of internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 277–287.

King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2013). The cognitive-behavioral treatment of video game addiction. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1047–1059.

King, D. L., Herd, M. C., & Delfabbro, P. H. (2017). Tolerance in internet gaming disorder: A need for increasing gaming time or something else? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 525–533.

King, G., & Krzywinska, T. (2006). *ScreenPlay: Cinema/Videogames/Interfaces*. Wallflower Press.

Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-Lib Magazine*, 8(2), 7-13. <https://www.researchgate.net/publication/220273571>

Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: Interviewing players and counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585–599. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9489-y>

Kochanska, G., Coy, K. C., & Murray, K. T. (2001). The development of self-

regulation in the first four years of life. *Child Development*, 72(4), 1091–1111.

Koçak, S., Yılmaz, M., & Aydın, F. (2015). Dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisi üzerine bir araştırma. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 43–57.

Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)

Kotabe, H. P., & Hofmann, W. (2015). On integrating the components of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 618–638. <https://doi.org/10.1177/1745691615593382>

Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017a). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 1–40.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017b). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Ladouceur, R., & Shaffer, H. J. (2018). The treatment of gambling problems: A review of the evidence. *Journal of Gambling Studies*, 34(1), 15–29.

Ledgerwood, D. M., & Petry, N. M. (2006). Cognitive-behavioral therapy for pathological gambling. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 31(3), 233–240.

Lemmens, J. S. (2014). The role of personality and individual differences in gaming addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 148–154.

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.

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>

Lemos, L. N., Moulins, C. L., & Martins, P. S. (2014). The effects of excessive online gaming on mental health and daily life activities: A case study. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 1(2), 1–10.

Lesieur, H. R., & Rosenthal, R. J. (1991). *Pathological gambling: A review of the literature*. *Journal of Gambling Studies*, 7(1), 5–39.

Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The relationship between self-control and Internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>

Linnet, J., Møller, A., Peterson, E., & Kjaer, T. W. (2014). The role of impulsivity in the development of gambling addiction. *Psychiatry Research*, 219(3), 407–413.

Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2018). Understanding the convergence of markets in online sports betting. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(7), 807–823. <https://doi.org/10.1177/1012690216680602>

López-Torres, I., León-Quismondo, L., & Ibáñez, A. (2021). Impulsivity, lack of premeditation, and debts in online gambling disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 11(618148). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.618148>

Matthews, N., Farnsworth, B., & Griffiths, M. D. (2009). A pilot study of problem gambling among student online gamblers: Mood states as predictors of problematic behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 741–745.

McCormack, A., & Griffiths, M. D. (2011). The effects of problem gambling on quality of life and wellbeing. *Gambling Research*, 23(1), 63–81.

McCormack, A., & Griffiths, M. D. (2013). A scoping study of the structural and situational characteristics of internet gambling. *International Journal of Cyber Behavior*, 3(1), 29–49.

McCormick, R. A., Linehan, C., & Martin, S. (2010). A longitudinal study of gambling addiction. *Journal of Gambling Studies*, 26(2), 269–281.

Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174–178.

Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>

Miller, S., Smith, J., & Robinson, L. (2016). The impact of family support on online gambling addiction. *Journal of Gambling Studies*, 32(4), 1023–1037.

Mischel, W., Ayduk, O., & Mendoza-Denton, R. (2003). Sustaining delay of gratification over time: A hot–cool systems perspective. In G. Loewenstein, D. Read, & R. F. Baumeister (Eds.), *Time and decision: Economic and psychological*

perspectives on intertemporal choice (pp. 175–200). Russell Sage Foundation.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.

Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>

Müller, K. W., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2017). Internet gaming disorder and the DSM-5: A critical review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 120–133.

Müller, K. W., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2014). The influence of gambling addiction on the psychological health of individuals. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 249–259.

Nazlıgül, M. D., Baş, S., Akyüz, Z., & Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 13–35.

Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 23-31.

Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340–351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>

Oakes, J., Pols, R., Battersby, M., Lawn, S., & Smith, D. (2012). A focus group study of predictors of relapse in electronic gaming machine problem gambling, part 1: Factors that ‘push’ towards relapse. *Journal of Gambling Studies*, 28(3), 451–464. <https://doi.org/10.1007/s10899-011-9264-y>

Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme* (3–4. baskı). Yeniden Yayınları.

Özcan, N., Açar, E., & Köse, M. F. (2023). Dijital bağımlılıklar, sosyal bağıllık ve yaşam memnuniyeti ile akademik yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59, 192–212. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1118298>

Özek, Ç. (1963). Türk Ceza Hukukunda Kumar Suçu. *LEXPORA Hukuk Bilgi Sistemi*.

Özkorumak, E., & Tiryaki, A. (2011). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 5, 14–18.

Özsoy, S., Gelen, N., Kardaş, N., Tabuk, M., Görün, L., & Afat, A. (2014). Lise ve üniversite öğrencilerinin spor medyasını izleme ve bahis oyunu oynama alışkanlıkları. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3), 120–130.

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 268–292.

Park, S., Kim, Y., & Cho, C. B. (2014). Prevalence of Internet and game addiction in Korean adolescents and associated risk factors. *BMC Public Health*, 14(1), 1–9.

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

Petry, N. M. (2005). Gambling and problem gambling in the United States: Changes between 1999 and 2001. *Journal of Gambling Studies*, 21(1), 1–3.

Petry, N. M. (2005). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. American Psychological Association.

Petry, N. M., & Mallya, S. (2004). Internet gambling: A critical review. *Addictive Behaviors*, 29(6), 1231–1244.

Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., & O’Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399–1406. <https://doi.org/10.1111/add.12457>

Philander, K. S., & MacKay, T. L. (2014). Online gambling participation and problem gambling severity: Is there a causal relationship? *International Gambling Studies*, 14(2), 214–227.

Plass, J. L., Homer, B. D., & Kinzer, C. K. (2015). *Foundations of game-based learning*. *Educational Psychologist*, 50(4), 258–283.

Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). The role of personality and motivations in predicting internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(11), 703–710.

Potenza, M. N. (2001). The neurobiology of pathological gambling. *Trends in Pharmacological Sciences*, 22(6), 315–323.

Potenza, M. N., Balodis, I. M., Derevensky, J., Grant, J. E., Petry, N. M., Verdejo-García, A., et al. (2019). Gambling disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 1–10.

Prensky, M. (2001). *Digital game-based learning*. McGraw-Hill.

Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: Game design fundamentals*. MIT Press.

Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202–216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>

Schell, J. (2008). *The art of game design: A book of lenses*. CRC Press.

Schreiber, L. R. N., & Odlaug, B. L. (2016). The efficacy of cognitive-behavioral therapy for gambling disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 39(4), 621–636.

Seferoğlu, S. S., & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31–48. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iletisimvediplomasi/issue/66835/1045402>

Shaffer, H. J., & Korn, D. A. (2002). Gambling and related mental disorders: A public health analysis. *Annual Review of Public Health*, 23(1), 171–212.

Shaffer, H. J., Blaszczyński, A., Ladouceur, R., Fong, D., & Collins, P. (Eds.). (2019). *Sorumlu kumar: Birincil paydaş perspektifleri*. Oxford University Press.

Sinha, R. (2008). Modeling stress and drug craving in the laboratory: Implications for addiction treatment development. *Addiction Biology*, 14(1), 84–98.

Slutske, W. S. (2006). Natural history of problem gambling. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 33–47.

Sörensen, J. A., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2016). The role of impulsivity in gambling behavior. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 484–497.

Spritzer, D., et al. (2024). Prevalence of internet addiction: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*.

Starcevic, V., & Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned? *Frontiers in Psychiatry*, 8, 53. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00053>

Stewart, S. H., Zack, M., & Collins, P. (2008). Pathological gambling and the anxiety disorders: Comorbidity and implications for treatment. *Journal of Gambling Studies*, 24(4), 479–494.

Strayhorn, J. M. (2002). Self-control: Toward systematic training programs. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(1), 17–27. <https://doi.org/10.1097/00004583-200201000-00007>

Suissa, A. J. (2015). Cyber addictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 43, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.020>

Suler, J. (2004). *The psychology of cyberspace*. Prentice Hall.

Sussman, S., & Lisha, N. (2013). Addiction research and theory: A systematic review. *Addiction*, 108(6), 1040–1049.

Şimşir Gökalep, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamında Öz-Disiplin: Azim, Yaşam Doyumu ve Huzur Bağlamında Karma Bir Araştırma, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ).

Şimşir, Z., Koçak, O., & Demirtaş-Madran, H. A. (2022). Öz kontrol ve dürtüsellik ilişkisi: Ölçek uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 25(50), 45–59.

Taddicken, M. (2014). The “privacy paradox” in the social web: The impact of privacy concerns, individual characteristics, and the perceived social relevance on different forms of self-disclosure. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(2), 248–273.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004b). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004a). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., & Zhang, H. (2010). The role of emotion regulation in Internet addiction: A study of Chinese adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 689–694.

Taş, R. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Öz-Şefkat ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN).

Tekerek, N. (2006). Oyun kavramı'ndan drama'ya, drama'dan dramatik eğitim'e. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 22, 53–62. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/118244>

Tekkurşun Demir, G. (2021). Spora Yönelik Tutum, Dijital Oyun Bağımlılığı Farkındalık Ve Eğilimler: X, Y İle Z Kuşağının Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman: Halil İbrahim CİCİOĞLU).

Topan, A., Kuzlu Ayyıldız, T., Özsavran, M., & Mutlu, B. (2020). İlkokul öğrencilerinin bilgisayar, internet kullanımı ve bilgisayar oyunları hakkındaki düşünceleri. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 20(1). <https://doi.org/10.26650/jchild.2020.1.0004>

Torrado, M., Bacelar-Nicolau, L., Skryabin, V., Teixeira, M., Eusebio, S., & Oukanin, S. (2020). Emotional dysregulation features and problem gambling in university students: A pilot study. *Journal of Addictive Diseases*, 38(4), 550–566.

Tüzüner, Ö. (2013). Kumar ve bahis borcu hakkında de lege ferenda düşünceler. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 107. <https://www.lexpera.com.tr/literatur/arama?SearchQuery=%22kumar+ve+bahis%22>

Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37–50.

Vayisoğlu, S. K., Öncü, E., & Güven, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde kumar oynama sıklığı ve heyecan arama davranışı ile ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 6(1), 69–90.

Wardle, H., Reith, G., Langham, E., Weinstock, J., & Volberg, R. (2019). Measuring gambling-related harms: A framework for action. *Addiction*, 114(3), 432–440.

Wiebe, J., & Volberg, R. A. (2007). *Problem gambling prevalence research: A critical overview*. Canadian Gaming Association.

Wikipedia. (2024). *Slot machine*. https://en.wikipedia.org/wiki/Slot_machine

Wood, R. T., & Williams, R. J. (2011). A comparative profile of the internet gambler: Demographic characteristics, game-play patterns, and problem gambling status. *New Media & Society*, 13(7), 1123–1141.

Wood, R. T., Griffiths, M. D., & Parke, J. (2007). Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 38–44. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9994>

World Health Organization. (2010). *Lexicon of alcohol and drug terms*. WHO Press.

World Health Organization. (2018). *Gaming disorder*. In *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th ed.). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

World Health Organization. (2022). *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11): Mortality and Morbidity Statistics (MMS), Version 2025-01*. Geneva: WHO. Erişim tarihi 2025-08-06, <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en>

World Health Organization. (2023). *Global status report on behavioural addictions*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications>

World Health Organization. (2024). *Gambling*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/gambling>

Wright, J., Lichtenstein, T., & Purcell, A. (2017). Family therapy for adolescents with gaming addiction: A case study. *Addictive Behaviors*, 67, 89–92.

Yavuz, O. (2020). İnternette kumar bağımlılığı. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/348077152_Internette_Kumar_Bagimlilik

Yakovenko, I., & Hodgins, D. C. (2018). A scoping review of co-morbidity in individuals with disordered gambling. *International Gambling Studies*, 18(1), 143–172.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

- Yeşilay Danışmanlık Merkezi. (2025). *Ana sayfa*. <https://www.yedam.org.tr/>
- Yeşilay. (2025). *Dijital bağımlılıkla mücadele programları*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/>
- Yeşilay. (t.y.). *Yeşilay Rehabilitasyon Merkezleri*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-rehabilitasyon-merkezleri-rehab>
- Yıldız Durak, F. (2020). Self-control and problematic social media use: A meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 25(5), 4821–4846. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10180-2>
- Yılmaz-Arslan, N. B. (2022). Eylem Kimlikleme Düzeyi ile Bireycilik-Toplulukçuluk Boyutlarının Öz-Kontrolü Yordaması, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Aksaray, (Danışman: Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. Guilford Press.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Yüksel, S. (2012). Kumar bağımlılığı ve psikolojik etkileri: Tedavi yaklaşımları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 230–239.
- Ziegler, D., & Baker, M. (2021). French roulette: A variant with lower house edge. *Casino Gaming Review*, 14(3), 100–110.
- Zyda, M. (2005). From game design to game development: The history of digital games. In *Game development essentials: An introduction*. Delmar Cengage Learning.

II. EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız?

- a) 18-24
- b) 25-34
- c) 35-44
- d) 45-54
- e) 55-64
- f) 65 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz?

- a) Kadın
- b) Erkek

3. Doğduğunuz Bölge?

- a) Marmara
- b) Ege
- c) İç Anadolu
- d) Akdeniz
- e) Karadeniz
- f) Doğu Anadolu
- g) Güneydoğu Anadolu

4. Yaşadığınız yer?

- a) Büyükşehir
- b) Şehir
- c) İlçe (Şehir sınırları içerisinde olmayan)
- d) Kasaba/Belde
- e) Köy/Mahalle

5. Eğitim Durumunuz?

- a) Sadece okuryazar

- b) İlkokul
- c) Ortaokul
- d) Lise
- e) Önlisans
- f) Lisans
- g) Yüksek Lisans/Doktora

6. Mesleğiniz?

- a) Çalışıyor
- b) Öğrenci
- c) Emekli
- d) İşsiz

7. Aylık Gelir Seviyeniz?

- a) Hiçbir gelirim yok.
- b) Çok düşük
- c) Düşük
- d) Orta
- e) Yüksek
- f) Çok yüksek

8. Medeni Durumunuz?

- a) Bekar
- b) Evli
- c) Boşanmış
- d) Dul (eşi vefat etmiş)
- e) Diğer (Lütfen belirtiniz)

9. Anne baba....

- a) Birlikte
- b) Ayrı/boşanmış
- c) Anne hayatta değil
- d) Baba hayatta değil

e) Her ikisi de hayatta değil.

10. Aile türünüzü nasıl değerlendirirsiniz?

a)  ekirdek Aile

b) Geniş Aile

11. Annenizin sizi yetiştirme tutumunu nasıl tanımlarsınız?

a) Baskıcı ve otoriter

b) M kemmelliye i

c) Aşırı hoşg r l 

d) Aşırı koruyucu

e) Reddedici

f) Hoşgörülü/ güven verici/ demokratik

g) Tutarsız/kararsız

h) İlgisiz/kayıtsız

12. Babanızın sizi yetiştirme tutumunu nasıl tanımlarsınız?

a) Baskıcı ve otoriter

b) M kemmelliye i

c) Aşırı hoşg r l 

d) Aşırı koruyucu

e) Reddedici

f) Hoşgörülü/ güven verici/ demokratik

g) Tutarsız/kararsız

h) İlgisiz/kayıtsız

13. Dijital oyunlara günde ortalama ne kadar süre ayırıyorsunuz?

a) 1 saatten az

b) 1-2 saat

c) 3-4 saat

d) 5-6 saat

e) 7 saat ve  zeri

14. Çevrimiçi kumar oyunlarına günde ortalama ne kadar süre ayırıyorsunuz?

- a) 1 saatten az
- b) 1-2 saat
- c) 3-4 saat
- d) 5-6 saat
- e) 7 saat ve üzeri

15. Dijital oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark ediyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

16. Çevrimiçi kumar oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark ediyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

17. Çevrimiçi kumar oyunlarıyla ilgili hedefleriniz veya amaçlarınız var mı?

- a) Evet
- b) Hayır

18. Dijital oyunlarla ilgili hedefleriniz veya amaçlarınız var mı?

- c) Evet
- d) Hayır

19. Dijital oyun oynamada öncelikli motivasyonunuz nedir?

- a) Eğlence
- b) Sosyal etkileşim
- c) Rekabet
- d) Kaçış
- e) Ödüller kazanma
- f) Diğer (Lütfen belirtiniz)

20. Çevrimiçi kumar oynama öncelikli motivasyonunuz nedir?

- a) Eğlence

- b) Sosyal etkileşim
- c) Kaçış
- d) Ödüller kazanma
- e) Diğer (Lütfen belirtiniz)

21. En çok hangi türde dijital oyunları tercih ediyorsunuz?

- a) Aksiyon/Macera
- b) Strateji
- c) Rol yapma (RPG)
- d) Yarış
- e) Spor
- f) Simülasyon
- g) Korku
- h) Diğer (Lütfen belirtiniz)

22. En çok hangi türde çevrimiçi kumar oyunlarını tercih ediyorsunuz?

- a) Casino oyunları (slot makineleri, rulet, blackjack vb.)
- b) Poker
- c) Bahis (spor bahisleri, at yarışı bahisleri vb.)
- d) Bingo/Zar
- e) Diğer (Lütfen belirtiniz)

23. Canlı slot oyunları oynarken genellikle hangi oyunları tercih edersiniz?

- a) Sweet Bonanza
- b) Gates Of Olympus
- c) The Dog House
- d) Sugar Rush
- e) Big Bass Bonanza
- f) Diğer (Lütfen belirtiniz)

24. Dijital oyunlardan genellikle hangi oyunları tercih edersiniz?

- a) Fortnite
- b) League of Legends (LoL)

- c) Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO)
- d) Minecraft
- e) Valorant
- f) Call of Duty: Warzone
- g) Diğer (Lütfen belirtiniz)

25. Dijital oyunları genellikle nerede oynarsınız?

- a) Evde
- b) İşyerinde
- c) İnternet kafelerde veya oyun salonlarında.
- d) Diğer (Lütfen belirtiniz)

26. Çevrimiçi kumar oyunlarını genellikle nerede oynarsınız?

- a) Evde
- b) İşyerinde
- c) İnternet kafelerde veya oyun salonlarında.
- d) Diğer (Lütfen belirtiniz)

27. Dijital oyunları genellikle hangi cihazlarda oynarsınız?

- a) Bilgisayar
- b) Oyun konsolu (PlayStation, Xbox, vs.)
- c) Akıllı telefon
- d) Tablet
- e) Diğer (Lütfen belirtiniz)

28. Çevrimiçi kumar oyunlarını genellikle hangi cihazlarda oynarsınız?

- a) Bilgisayar
- b) Akıllı telefon
- c) Tablet
- d) Diğer (Lütfen belirtiniz)

29. Çevrimiçi kumar oyunları oynarken içki veya sigara tüketir misiniz?

- a) Sadece içki tüketirim

- b) Sadece sigara tüketirim
- c) Her ikisini de tüketirim
- d) Hiçbirini tüketmem

30. Dijital oyun oynarken içki veya sigara tüketir misiniz?

- a) Sadece içki tüketirim
- b) Sadece sigara tüketirim
- c) Her ikisini de tüketirim
- d) Hiçbirini tüketmem

31. Çevrimiçi kumar oyunları için en çok kullandığınız ödeme yöntemi nedir?

- a) Kredi kartı
- b) Banka kartı
- c) E-cüzdanlar (PayPal, Skrill, Neteller vb.)
- d) Kripto para birimleri (Bitcoin, Ethereum, Litecoin vb.)
- e) Sanal kartlar (Paysafecard, AstroPay, vb.)
- f) Diğer (Lütfen belirtiniz)

32. Dijital oyunlar için en çok kullandığınız ödeme yöntemi nedir?

- a) Kredi kartı
- b) Banka kartı
- c) E-cüzdanlar (PayPal, Skrill, Neteller vb.)
- d) Kripto para birimleri (Bitcoin, Ethereum, Litecoin vb.)
- e) Sanal kartlar (Paysafecard, AstroPay, vb.)
- f) Diğer (Lütfen belirtiniz)

33. Ne zamandan beri dijital oyun oynuyorsunuz?

- a) 3 aydan az
- b) 3,5 - 6 ay
- c) 6,5 ay - 1 yıl
- d) 1,5 - 3 yıl
- e) 3,5 - 5 yıl
- f) 5,5 yıl ve üstü

34. Ne zamandan beri çevrimiçi kumar oyunlarını oynuyorsunuz?

- a) 3 aydan az
- b) 3,5 - 6 ay
- c) 6,5 ay - 1 yıl
- d) 1,5 - 3 yıl
- e) 3,5 - 5 yıl
- f) 5,5 yıl ve üstü

35. Aileniz veya arkadaşlarınız dijital oyun konusunda sizi destekler mi?

- a) Ailem destekler, arkadaşlarım desteklemez.
- b) Ailem desteklemez, arkadaşlarım destekler.
- c) Her ikisi de destekler
- d) Her ikisi de desteklemez.

36. Aileniz veya arkadaşlarınız çevrimiçi kumar oyunları konusunda sizi destekler mi?

- a) Ailem destekler, arkadaşlarım desteklemez.
- b) Ailem desteklemez, arkadaşlarım destekler.
- c) Her ikisi de destekler
- d) Her ikisi de desteklemez.

37. Ailenizde dijital oyun oynayan var mı?

- a) Hiç
- b) 1
- c) 2
- d) 3
- e) 4
- f) 5 ve üzeri

38. Arkadaş çevrenizde dijital oyun oynayan var mı?

- a) Hiç
- b) 1
- c) 2

- d) 3
- e) 4
- f) 5 ve üzeri

39. Ailenizde çevrimiçi kumar oyunları oynayan var mı?

- a) Hiç
- b) 1
- c) 2
- d) 3
- e) 4
- f) 5 ve üzeri

40. Arkadaş çevrenizde çevrimiçi kumar oyunları oynayan var mı?

- a) Hiç
- b) 1
- c) 2
- d) 3
- e) 4
- f) 5 ve üzeri

41. Ailenizde dijital oyuna başlamanızda etkili olan rol modeliniz var mı?

- a) Evet
- b) Hayır

42. Ailenizde çevrimiçi kumar oyunlarına başlamanızda etkili olan rol modeliniz var mı?

- a) Evet
- b) Hayır

43. Çevrimiçi kumar oynuyorsanız, finansal sınırlar belirler misiniz?

- a) Evet, belirli bir bütçe belirlerim.
- b) Hayır, genellikle sınırsız oynarım.
- c) Nadiren belirlerim.

44. Dijital oyun oynuyorsanız, finansal sınırlar belirler misiniz?

- a) Evet, belirli bir bütçe belirlerim.
- b) Hayır, genellikle sınırsız oynarım.
- c) Nadiren belirlerim.

45. Dijital oyunları oynamak için genellikle hangi saatleri tercih edersiniz?

- a) Sabah
- b) Öğle
- c) Akşam
- d) Gece
- e) Herhangi bir zaman.

46. Çevrimiçi kumar oyunlarını oynamak için genellikle hangi saatleri tercih edersiniz?

- a) Sabah
- b) Öğle
- c) Akşam
- d) Gece
- e) Herhangi bir zaman

47. Çevrimiçi kumar deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşır mısınız?

- a) Evet, sıklıkla paylaşıyorum.
- b) Nadiren paylaşıyorum.
- c) Hiç paylaşmam.

48. Dijital oyun deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşır mısınız?

- a) Evet, sıklıkla paylaşıyorum.
- b) Nadiren paylaşıyorum.
- c) Hiç paylaşmam.

49. Çevrimiçi kumar oyunlarında yaşadığınız kayıpları telafi etmek için daha fazla para yatırma eğiliminde misiniz?

a) Evet

b) Hayır

50. Dijital oyunlarda yaşadığınız kayıpları telafi etmek için daha fazla para yatırma eğiliminde misiniz?

a) Evet

b) Hayır

51. Çevrimiçi kumar oyunları oynarken kişisel bilgilerinizi paylaşma konusunda ne kadar rahat hissedersiniz?

a) Çok rahat hissedirim.

b) Hiç rahat hissetmem.

52. Dijital oyun oynarken kişisel bilgilerinizi paylaşma konusunda ne kadar rahat hissedersiniz?

a) Çok rahat hissedirim.

b) Hiç rahat hissetmem.

53. Slot oyunları oynuyorsanız genellikle hangi temayı tercih edersiniz?

a) Slot oyunları oynamam.

b) Meyve temalı

c) Antik uygarlık temalı

d) Diğer (Lütfen belirtiniz)

54. Spor bahislerini oynuyorsanız genellikle favori spor dalınız hangisidir?

a) Spor bahisleri oynamam.

b) Futbol

c) Basketbol

d) Tenis

e) Voleybol

f) Diğer (Lütfen belirtiniz)

55. Spor bahisleri oynuyorsanız en çok hangi faktörü göz önünde bulundurursunuz?

a) Spor bahisleri oynamam.

- b) Takım performansı
- c) Oyuncu durumu/istatistikleri
- d) Oyun stratejileri
- e) Diğer (Lütfen belirtiniz)

56. Dijital oyun deneyiminizde grafik kalitesi sizce ne kadar önemlidir?

- a) Çok önemli
- b) Orta derecede önemli
- c) Az önemli
- d) Hiç önemli değil

57. Çevrimiçi kumar oyun deneyiminizde grafik kalitesi sizce ne kadar önemlidir?

- a) Çok önemli
- b) Orta derecede önemli
- c) Az önemli
- d) Hiç önemli değil

58. Çevrimiçi kumar oyunlarını seçerken genellikle hangi değişkene dikkat edersiniz?

- a) Bahis oranları
- b) Oyunun eğlencesi
- c) Toplam ödül miktarı
- d) Diğer (Lütfen belirtiniz)

59. Dijital oyunlar seçerken genellikle hangi değişkene dikkat edersiniz?

- a) Bahis oranları
- b) Oyunun eğlencesi
- c) Toplam ödül miktarı
- d) Diğer (Lütfen belirtiniz)

Ek 2: İnternet Kumar Oynama Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ)

	Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız	Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	İnternette kumar/şans oyunu oynamak günlük hayatımın önemli bir parçasıdır.	5	4	3	2	1
2	Para kazanmak için internette kumar/şans oyunu oynarım.	5	4	3	2	1
3	Keyifli vakit geçirmek için internette kumar/şans oyunu oynarım.	5	4	3	2	1
4	Yeni insanlarla tanışmak amacıyla internette kumar/şans oyunu oynarım.	5	4	3	2	1
5	İnternette kumar/şans oyunu oynamak için tahmin desteği alırım.	5	4	3	2	1
6	Kısa zamanda çok para kazanabilmek için internette kumar/şans oyunu oynarım.	5	4	3	2	1
7	İnternette kumar/şans oyunu oynamak stresimi azaltır.	5	4	3	2	1
8	İnternette kumar/şans oyunu oynarken sanal para kullandığımda para harcamış gibi hissetmem.	5	4	3	2	1
9	İnternette zaman geçirirken kumar/şans oyunu reklamları dikkatimi çeker	5	4	3	2	1
10	İnternette kumar/şans oyunu oynamak için yasal olmayan siteler de tercih edilebilir.	5	4	3	2	1
11	İnternette kumar/şans oyunu oynamamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım	5	4	3	2	1
12	İnternette kumar/şans oyunu oynamadığımda kendimi huzursuz ve gergin hissederim	5	4	3	2	1
13	İnternette kumar/şans oyunu oynamayı kontrol etmekte güçlük çekerim.	5	4	3	2	1
14	İnternette kumar/şans oyunlarını ilk oynamaya başladığımdan daha fazla süre oynuyor	5	4	3	2	1
15	Kumar/şans oyunu oynadığının bilinmesini istemediğim için bayiye gitmek yerine intern oynarım.	5	4	3	2	1
16	İnternette kumar/şans oyunu oynamamın günlük hayatımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum.	5	4	3	2	1
17	İnternette kumar/şans oyunu oynamayı istesem de bırakamam.	5	4	3	2	1
18	İnternette kumar/şans oyunu oynamak daha depresif hissetmeme neden oluyor.	5	4	3	2	1
19	İnternette kumar/şans oyunu oynamak sinirli ve gergin hissettirir.	5	4	3	2	1
20	İnternette kumar/şans oyunu oynamam için gerekirse yalan söyleyebilirim.	5	4	3	2	1
21	İnternette kumar/şans oyunu oynamak bana zarar verse de oynamaya devam ederim.	5	4	3	2	1

Ek 3: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ)

YOBÖ

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

0 =	Hiç Katılmıyorum					
1 =	Katılmıyorum					
2 =	Kararsızım					
3 =	Katılıyorum					
4 =	Tamamen Katılıyorum					

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Oyunlara harcadığım zaman yüzünden bazen evde tartışma çıkıyor.	0	1	2	3	4
2	Oyun oynayamadığımda sinirleniyorum.	0	1	2	3	4
3	Oyun oynamak hayatımda pek de önemli bir yer tutmaz.	0	1	2	3	4
4	Genellikle kendimi daha iyi hissetmek için oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
5	Oyun oynayamadığımda kendimi yalnız hissediyorum.	0	1	2	3	4
6	Oyun oynamamın sebep olduğu olumsuzlukları gizlemeye çalıştığım oldu. (Örneğin; oynadığımdan daha az oynadığımı söylemek, yalan söylemek vb.)	0	1	2	3	4
7	Oyun oynamaya bağımlı olduğumu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8	Oyun oynayamadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
9	Bir daha hiç oyun oynamayacak olsam umurumda olmaz.	0	1	2	3	4
10	Stres atmak için sıklıkla oyun oynarım.	0	1	2	3	4
11	Oyun oynayamadığım zamanlar oyun karakterimi özlerim.	0	1	2	3	4
12	Oyun oynamanın hayatımda yarattığı olumsuz etkilerden utanç duyuyorum. (Örneğin; zamanı verimli kullanamama, akademik başarısızlık, insanlarla çatışma vb.)	0	1	2	3	4
13	Oyun yüzünden bazen gitmem gereken yerlere geç kaldığım olur.	0	1	2	3	4
14	Oyun oynayamadığımda kendimi gergin hissedirim.	0	1	2	3	4
15	Ne kadar az oyun oynarsam benim için o kadar iyi olur.	0	1	2	3	4
16	Moralimi düzeltmek, gerginliğimi azaltmak veya daha fazla heyecan yaşamak için sıkça oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
17	Oyun oynamaktan başka yapacak bir şeyim yok.	0	1	2	3	4
18	Oyunlar yüzünden diğer işlerimi ihmal ettiğim için sıklıkla pişmanlık duyuyorum.	0	1	2	3	4
19	Oyunlar yüzünden zaman zaman sosyal hayatımın olumsuz etkilendiği oluyor.	0	1	2	3	4
20	Oyun oynayamadığımda diğer insanlarla daha fazla çatışma yaşıyorum.	0	1	2	3	4

21	Oyun cihazlarından uzak olduğumda oyunlar pek aklıma gelmez.	0	1	2	3	4
22	Genellikle oyun dışındaki hayatımı unutmak için oyun oynuyorum.	0	1	2	3	4
23	Oyun oynayamadığımda üzgün oluyorum.	0	1	2	3	4
24	Oyun yüzünden bazen çalışmalarım (işim, dersim vb.) aksıyor.	0	1	2	3	4
25	İnsanların oyun hakkında yaptığı sohbetler pek de ilgimi çekmiyor.	0	1	2	3	4
26	Oyun oynayamadığımda kendimde bir eksiklik hissediyorum.	0	1	2	3	4
27	Oyun oynayamadığımda sıkça tedirginlik hissediyorum.	0	1	2	3	4
28	Oyun yüzünden sıkça uykusuz kalıyorum.	0	1	2	3	4
29	Oyunlara gücümün yettiğinden daha fazla para harcadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4
30	Oyunlara harcadığım zamanı azaltmaya çalıştım ama başaramadım.	0	1	2	3	4
31	Oyun oynamak için bazen önemli şeyleri ihmal ediyorum.	0	1	2	3	4

Ek 4: Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)

Appendix: Turkish version of the Brief Self-Control Scale						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Tamamen Aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Tembel biriyim.	1	2	3	4	5
4	Uygun olmayan şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
5	Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
6	Benim için kötü olan şeyleri redderim.	1	2	3	4	5
7	Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
8	İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.	1	2	3	4	5
9	Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	1	2	3	4	5
10	Konsantrasyon sorunum var.	1	2	3	4	5
11	Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.	1	2	3	4	5

Ek 5: İnternet Kumar Oynama Bağımlılığı Ölçeği (İKBÖ) İzin



Ek 6: Yetişkinler İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (YOBÖ) İzin

Ölçek İzni Talebi



Gelen kutusu



ben 8 Oca

Sayın hocam, Ben Nihal AÇAR, Biruni Üniversitesi'nde...



LEVENT GOLLER 11:59



alıcı: ben v

Merhaba Nihal hanım,
Ölçeğimizi çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin her türlü bilgi
makalemizde mevcuttur.

Kolaylıklar dilerim.
Levent Göller
T.Ü. Eğitim Fakültesi

Kimden: "Nihal AÇAR"

Kime: "LEVENT GOLLER"

Gönderilenler: 8 Ocak Pazartesi 2024 23:22:28

Konu: Ölçek İzni Talebi

...

yobo-makale.pdf



PDF

YOBÖ Alt
Ölçekler.pdf



PDF

YOBÖ-son-
form.pdf



PDF

Ek 7: Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) İzin



ben 2 Şub

alıcı: yeroglu v



Sayın hocam,

Ben Nihal AÇAR, Biruni Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği" adlı ölçeği kullanmayı planlamaktayım. Bu ölçek, çalışmamın temel bir bileşeni olacaktır.

Ölçeği yapacağım tez çalışmada kullanmam için tarafınızdan verilecek izin benim için büyük bir önem taşımaktadır. Yardım ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla.



Y?KSEL ERO?LU 18:19

alıcı: ben v



Kısa Öz kontrol Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek makalenin arkasında yer almaktadır. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: Nihal AÇAR <

Kime:

Gönderilenler: Fri, 02 Feb 2024 11:55:22 +0300 (TRT)

Konu: Ölçek İzni Talebi

...

Yanıtla

Yönlendir



Ek 8: Etik Kurul Onayı

T. C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

	Karar No: 2024/86-96		
Tarih: 24.01.2024	Prof. Dr. Lütfü Ilgar'ın yürütmeyi planladığı “18 Yaş ve Üstü Bireylerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Çevrim içi Kumar Bağımlılığı ve Öz Kontrol İlişkisinin İncelenmesi” konulu araştırma projesi incelenmiş olup, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.		
Toplantı Sayısı: 86			
ÜYELER			
Adı soyadı /Unvan	Alanı	Bölümü	İmza
Prof. Dr. Ahmet BELCE (Etik Kurul Başkanı)	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya AD.	
Prof. Dr. Cem Oktay GÜZELLER (Etik Kurul Başkan Yard.)	Eğitim Fakültesi	Eğitim Bilimleri Bölümü	
Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	
Doç. Dr. Zeynep HOŞBAY (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Manolya SAĞLAM (Üye)	Eğitim Fakültesi	İngilizce Öğretmenliği Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Merve TOKPUNAR (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Münir DEMİREL (Üye)	Diş Hekimliği Fakültesi	Protetik Diş Tedavisi AD.	

III. İNTİHAL RAPORU

18 YAŞ VE ÜSTÜ BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, ÇEVİRİMİÇİ KUMAR BAĞIMLILIĞI VE ÖZ KONTROL İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yazar NİHAL KANBER

Gönderim Tarihi: 16-Haz-2025 02:22PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 2700363353

Dosya adı: Nihal_Kanber.pdf (1.11M)

Kelime sayısı: 26560

Karakter sayısı: 172353

18 YAŞ VE ÜSTÜ BİREYLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, ÇEVİRİMİÇİ KUMAR BAĞIMLILIĞI VE ÖZ KONTROL İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 8	% 6	% 5	% 4
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
3	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to Inonu University Öğrenci Ödevi	% 1
5	Köse, Nursen. "İlkokul ö-grencilerinin Çocukluk Çağı Narsisizmi ve Yasam Doyumlarının Dijital Oyun Bağimliliklerini Yordama Gücünün İncelenmesi.", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2023 Yayın	% 1
6	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	akademikbakis.org İnternet Kaynağı	<% 1
8	openaccess.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
9	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1

10	Yılmaz, Kader. "Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Dijital Oyun Bağımlılığı ve İletişim Becerilerinde Annelerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Aracı Rolü.", Marmara Üniversitesi (Turkey) Yayın	<%1
11	Gezer, Damla. "Üniversite öğrencilerinin Kişilik özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1
12	Submitted to (school name not available) Öğrenci Ödevi	<%1
13	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
14	as-books.com İnternet Kaynağı	<%1
15	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<%1
16	Submitted to Fırat Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
17	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
18	Αλεξανδρή, Αντιγόνη. "Αποτελεσματικές Στρατηγικές Βελτίωσης της Ικανοποίησης Πολίτων από την Ελληνική Αστυνομία : Ποιες Είναι οι Σημαντικότερες Δράσεις για την Υλοποίηση Τους", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	<%1
19	www.utsakcongress.com İnternet Kaynağı	<%1

20	acikerisim.dicle.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
21	www.ozguryayinlari.com İnternet Kaynağı	<% 1
22	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<% 1
23	tez.sdu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
24	Kaya, Hande Baba. "Bireysel Egzersiz Programının ve Neurofeedback Uygulamalarının Oyun Bağımlılığı, Kişilik özellikleri, Psikolojik Belirtiler ve Beyin Dalgaları üzerine Etkisi", Sakarya Üniversitesi (Turkey), 2022 Yayın	<% 1
25	Kılıçkaya, Ayşe. "Küçük Çocukların Yaşlılara İlişkin Görüşleri ve Farklılıklara Saygı Düzeyleri ile Ebeveynlerinin ve Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaşlı Ayrımcılık ve Hoşgörü Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2023 Yayın	<% 1
26	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
27	www.mikrobiyolbul.org İnternet Kaynağı	<% 1
28	acikerisim.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
29	pdfs.semanticscholar.org İnternet Kaynağı	<% 1
30	Gün, Esra. "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni ve Öğretmen Adaylarının web 2 0 Araçlarını	<% 1

Kullanım Düzeyleri ve İçerik Üretme Öz-
Yeterlik İnançlarının İncelenmesi.", Marmara
Universitesi (Turkey), 2024

Yayın

31	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
32	doczz.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1
33	eurasianacademy.org İnternet Kaynağı	<%1
34	senikitin.ru İnternet Kaynağı	<%1
35	Çam, Furkan. "Açık Dünya Bilgisayar Oyunlarında İllüstrasyon Kullanımı", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	<%1
36	Batuk, Sevgin. "The Relationships Between Structural Empowerment, Work Engagement, Self-Rated Performance and the Moderating Effect of Preferred Level of Empowerment", Marmara Universitesi (Turkey), 2021 Yayın	<%1
37	acikerisim.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
38	acikerisim.atlas.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
39	earsiv.anadolu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
40	rrpubs.com İnternet Kaynağı	<%1