

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DUYGUSAL ZEKA VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Şeyda MUTLU**

**Danışman
Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ**

TEMMUZ 2026, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi” başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Şeyda MUTLU

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı :Eğitim Bilimleri
Program Adı :Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı :Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 67 sayfalık kısmına ilişkin 03/07/2026 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %20'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 03/07/2026

Danışman: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Şeyda MUTLU

KILAVUZA UYGUNLUK

“Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Şeyda MUTLU

Danışman

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Şeyda MUTLU** tarafından hazırlanan “**Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

03/07/2026

JÜRİ:

Danışman	: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT	(İmza)
Üye	: Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2026 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

.... /.... /2026

Prof. Dr. Müge MANGA
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmamın ortaya çıkmasında bilgi, deneyim ve değerli katkılarıyla bana yol gösteren, her aşamada desteğini ve rehberliğini esirgemeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ' e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu uzun ve yoğun çalışma sürecinde bana her zaman inanan, sabrı, sevgisi ve anlayışıyla en büyük destekçim olan sevgili eşim Sefa MUTLU' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Zor zamanlarda verdiği moral ve güç, bu çalışmayı tamamlamamda en önemli motivasyon kaynaklarından biri olmuştur.

Hayatımın en değerli varlıkları olan sevgili oğullarım Zeyd Taha ve Said Hamza' ya da ayrıca teşekkür etmek isterim. Onlarla geçireceğim zamandan fedakârlık etmek zorunda kaldığım bu süreçte gösterdikleri sevgi, anlayış ve bana verdikleri mutluluk, yoluma devam etmem için en büyük ilham kaynağım olmuştur.

Hayatım boyunca bana duydukları güvenle her zaman yanımda olan, hedeflerime ulaşabilmem için maddi ve manevi her türlü fedakârlığı gösteren, bugünlere gelmemde emekleri ve sevgileriyle en büyük paya sahip olan kıymetli annem ve babama en içten şükranlarımı sunarım.

Şeyda MUTLU, Erzincan, 2026

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DUYGUSAL ZEKA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İNCELENMESİ

Şeyda MUTLU

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz, 2026

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, dijital oyun bağımlılığı, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığı incelemektir. Çalışma, İstanbul ili Ümraniye ilçesinde bulunan iki farklı okulda öğrenim gören toplam 405 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği” ve “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada verilerin analizi; Bağımsız Örneklem t testi, Tek yönlü ANOVA testi, Pearson korelasyon analizi ve Hayes PROCESS Macro v4.2 kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, dijital oyun puanı ile duygusal zekâ puanı arasında negatif yönlü, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık (ÇGPSÖ) puanı ile dijital oyun puanı arasında negatif yönlü, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık (ÇGPSÖ) puanı ile duygusal zekâ puanı arasında pozitif yönlü anlamlı birer ilişki saptanmıştır. Yine katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanların; ailede dijital oyun süre sınırlaması bulunmasına ve günlük dijital oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve duygusal zekanın dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka, Psikolojik Sağlamlık

AN EXAMINATION OF DIGITAL GAME ADDICTION, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Şeyda MUTLU

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis/Temmuz, 2026

Supervisor: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationships among digital game addiction, emotional intelligence, and psychological resilience. The study was conducted with a total of 405 students enrolled in two different schools located in the Ümraniye district of Istanbul, Türkiye. Data were collected using the *Personal Information Form*, the *Digital Game Addiction Scale*, the *Emotional Intelligence Scale for Children*, and the *Child and Youth Resilience Measure (CYRM)*. Statistical analyses were performed using IBM SPSS Statistics 27. Independent-samples *t*-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and Hayes' PROCESS Macro (Version 4.2) were employed to analyze the data. The findings revealed a significant negative correlation between digital game addiction scores and emotional intelligence scores, as well as a significant negative correlation between digital game addiction scores and psychological resilience scores. In contrast, a significant positive correlation was found between psychological resilience scores and emotional intelligence scores. Furthermore, participants' psychological resilience scores differed significantly according to the presence of family-imposed time limits on digital game use and the duration of daily digital game play. Finally, the findings indicated that emotional intelligence played a mediating role in the relationship between digital game addiction and psychological resilience.

Keywords: Digital Game Addiction, Emotional Intelligence, Psychological Resilience.

İÇİNDEKİLER

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI, DUYGUSAL ZEKA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik Dönemi	9
1.2. Oyun, Dijital Oyun ve Dijital Oyun Bağımlılığı	11
1.2.1. Oyun Kavramı.....	11
1.2.2. Dijital Oyun	11
1.2.3. Dijital Oyunların Tarihçesi	13
1.2.4. Dijital Oyunların Çeşitleri	14
1.2.5. Dijital Oyunların Birey Üzerindeki Olumlu ve Olumsuz Etkileri	15
1.2.5.1. Dijital Oyunun Olumlu Etkileri.....	15
1.2.5.2. Dijital Oyunun Olumsuz Etkileri.....	16

1.2.6. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	18
1.2.7. Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Kuramsal Modeller	21
1.2.7.1. Dong ve Potenza'nın Modeli:.....	21
1.2.7.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli:.....	22
1.2.8. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri.....	22
1.2.9. Ergenlik Döneminde Oyun Bağımlılığı	25
1.3. Duygusal Zeka.....	27
1.3.1. Duygusal Zeka Kavramı ve Tanımları	27
1.3.2. Duygusal Zeka Modelleri	31
1.3.2.1. Mayer ve Salovey'in duygusal zeka modeli	31
1.3.2.2. Reuven Bar-On Duygusal Zeka Modeli.....	32
1.3.2.3. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli	33
1.3.2.4. Cooper ve Sawaf Modeli.....	36
1.4. Psikolojik Sağlamlık.....	37
1.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri.....	40
1.4.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler	42

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	44
2.2. Araştırma Grubu	45
2.3. Veri Toplama Araçları	45
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)	45
2.3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	46
2.3.4. Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği	46

2.4. Verilerin Toplanması	47
2.5. Verilerin Analizi	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Yapısına İlişkin Bulgular	50
3.2. Katılımcıların Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	52
3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizleri	53
3.4. Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü	53
3.4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarına Ait bulgular	55
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	58
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	85
ÖZ GEÇMİŞ	92

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
BTK	: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
ÇGPSÖ	: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
EQ	: Duygusal Zekâ Katsayısı
ICD	: (Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması)
IQ	: Intelligence Quotient/ Zeka Katsayısı
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri	42
Tablo 1.2: Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörleri	43
Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	50
Tablo 3.2: Ölçeklere Yönelik Betimsel İstatistik Sonuçları	52
Tablo 3.3: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarına Göre Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi.	53
Tablo 3.4. Modele Ait Standartlaştırılmış Doğrudan Etki ve T Değerleri	54
Tablo 3.5. Değişkenlere ait Dolaylı Etki (Aracı) Sonuçları	54
Tablo 3.6: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 3.7: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Analizi	56
Tablo 3.8: Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine İlişkin Games Howell Testi Sonuçları.....	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Hipotez Modeli	44
Şekil 3.1: Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolü	53

GİRİŞ

Oyun, çocuk gelişiminin temel yapı taşlarından biridir. Çocuklar oyun yoluyla çevrelerini tanımakta, öğrenmekte, duygularını ifade etmekte ve sosyal becerilerini geliştirmektedir. Çocukların oyun oynama hakkı uluslararası düzeyde de tanınmaktadır. Bu kapsamda Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 31. maddesi; çocukların boş zamanlarını değerlendirebilmelerini, gelişim düzeylerine uygun oyunlara katılabilmelerini ve kültürel-sanatsal etkinliklerden yararlanabilmelerini temel haklar arasında kabul etmektedir (UNICEF, 2017).

Oyun, çocuğun içsel dünyasını yansıtan ve kendini ifade etmesine olanak tanıyan bir alan olmakla birlikte, günümüzde teknolojik gelişmeler ve iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir dönüşüm geçirmiştir (Bryce ve Rutter, 2003). Dijital teknolojilerin günlük yaşamda yaygınlaşmasıyla birlikte çocuklar, bilgisayar ve internet tabanlı araçları daha sık kullanmaya başlamıştır (Binark, Bayraktutan-Sütçü ve Buçakçı, 2009). Ayrıca akıllı telefon ve tablet gibi taşınabilir cihazların kullanımındaki artış, ortaokul çağındaki çocukların da ekran karşısında geçirdiği sürenin önemli ölçüde yükselmesine neden olmuştur (Yalçın-Irmak ve Erdoğan, 2015). Erken ergenlik dönemindeki çocukların dijital araçları kullanma nedenleri incelendiğinde, temel motivasyonun çoğunlukla eğlence olduğu görülmektedir. Bu bağlamda eğlence denildiğinde akla ilk gelen etkinliklerden biri dijital oyunlardır (Sağlam ve Topsümer, 2019). Öte yandan dijital oyunların özellikle 10–14 yaş grubundaki bireyler tarafından daha yoğun şekilde tercih edildiği ifade edilmektedir (Akçayır, 2013).

Dijital oyunların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, literatürde “dijital oyun bağımlılığı” kavramının geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Bireyin dijital oyun oynama davranışını kontrol edememesi, zaman algısında değişim yaşaması ve oyun dışı faaliyetlere olan ilgisinin azalması dijital oyun bağımlılığının temel göstergeleri arasında yer almaktadır. Bu durum aynı zamanda akademik, sosyal ve duygusal yaşamda çeşitli olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun Türkiye'deki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik 20.384 öğrenciyle yaptığı araştırmada, lise öğrencilerinin %6,4'ü, ortaokul öğrencilerinin %7,3'ü “çok yüksek riskli” dijital oyun bağımlılığı grubunda yer almıştır; yaklaşık %35'i ise orta

ve yüksek riskli grupta olup, bu bağımlılık ergenlik dönemindeki çocukların sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir (Bayzan, Yaman, Elkonca & Gün, 2024).

Duygusal gelişim, doğumla başlayan, erken çocukluk döneminde hızlanan ve yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Duygusal zeka ise bireyin hem kendi duygularını anlayabilme hem de başkalarının duygularını fark edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Bu yapı; öznel iyi oluş, öz denetim, duygusallık ve sosyallik olmak üzere dört temel boyut üzerinden açıklanmaktadır (Akt. Özdemir, 2015).

Duygusal zeka becerilerinin, bireylerin stresli ve güçleştirici yaşam deneyimlerine uyum sağlama kapasitesi ile yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Teknolojik ilerlemelerden söz edilse de, bireyler halen çeşitli olumsuz ve zorlu olaylarla karşılaşabilmektedir. Dahası, bu tür güçlüklerle doğrudan yüzleşilmemiş olsa bile, internet aracılığıyla birçok olumsuz duruma maruz kalılabilmektedir (Prince-Embury, Saklofske, Keefer, 2016). Günlük yaşamda karşılaşılan stres etkenleri de bu durumlara eklendiğinde, sağlığın korunabilmesi için bireylerin yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da dirençli olması gerekmektedir.

Öz ve Yılmaz'a (2009) göre, bireysel, ailevi ve çevresel özelliklerin olumlu olması, psikolojik sağlamlık düzeyinin yükselmesini desteklemektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı ve tehdit edici yaşam olayları karşısında gelişimini sürdürebilme ve stresle etkili biçimde başa çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikten hareketle, psikolojik sağlamlığın dijital oyun bağımlılığına karşı koruyucu bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığı incelemektir. Ayrıca duygusal zekanın dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olup olmadığı da araştırılacaktır. Bu kapsamda, dijital oyun kullanım davranışlarının daha işlevsel biçimde düzenlenmesine katkı sunacak ve önleyici psikolojik müdahalelerin geliştirilmesine zemin hazırlayacak bulguların ortaya konulması hedeflenmektedir.

Problem Durumu

Bu çalışmanın problem cümlesini “Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı bir rolü var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Bu problem cümlesi bağlamında aşağıdaki alt problemler de incelenmiştir.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları anne ve babanın birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları anne-babanın eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları doğum sırasındaki yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları günlük dijital oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları dijital oyun oynama süre sınırlaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığı incelemektir. Erken ergenlik dönemi; bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin hız kazandığı, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği ve çevresel etkilere daha açık olduğu kritik bir gelişim evresidir (Kulaksızoğlu, 2016). Bu dönemde dijital oyunların çocukların yaşamında önemli bir yer edinmesi, kontrolsüz ve aşırı kullanımın ise psikolojik, sosyal ve akademik açıdan çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilmesi, dijital oyun bağımlılığının çok yönlü olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Araştırmada bağımsız değişken olarak ele alınan dijital oyun bağımlılığının, öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının bireyin sosyal ilişkilerini zayıflatması, akademik yaşamını olumsuz etkilemesi, duygu düzenleme süreçlerini güçleştirmesi ve günlük yaşam işlevselliğini azaltması nedeniyle psikolojik sağlamlığı da olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin ayrıntılı biçimde incelenmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın bir diğer temel değişkeni olan duygusal zekadır. Dijital oyun bağımlılığının bireylerin duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkileyebileceği ve bunun da psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı sonuçlar doğurabileceği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın en önemli amaçlarından biri, dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda duygusal zeka aracılığıyla dolaylı olarak da gerçekleşip gerçekleşmediğini incelemektir. Başka bir ifadeyle, dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini etkileyerek psikolojik sağlamlıklarını nasıl şekillendirdiğinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Böylece duygusal zekanın koruyucu bir psikolojik kaynak olarak üstlenebileceği aracılık rolüne ilişkin bilimsel kanıt elde edilmesi amaçlanmaktadır.

Literatürde dijital oyun bağımlılığı, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerini ayrı ayrı ele alan araştırmalar bulunmakla birlikte, özellikle erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinde bu üç değişkenin aracılık modeli çerçevesinde birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırmanın, alanyazındaki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlaması ve dijital oyun bağımlılığının altında yatan psikolojik mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin günlük yaşamda giderek daha fazla yer edinmesiyle birlikte her yaştan bireyin dijital oyunlara ayırdığı sürenin de arttığı düşünülmektedir. Bu artış, dijital oyun kullanımının kontrolsüz ve problemli bir boyuta ulaşması durumunda, bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Ortaokul öğrencilerinin büyük ölçüde içinde bulunduğu ergenlik

dönemi, bu etkilerin ortaya çıkabildiği önemli gelişim dönemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha farklı özellikler sergilediği; bu süreçte duygu, düşünce, yaşama bakış açısı ve hislerde belirgin değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Nitekim bu dönem, çoğu zaman “fırtınalı” bir evre olarak tanımlanmakta; bireylerin yaşadıkları sorunları daha yoğun deneyimledikleri ve bu durumun davranışlarına daha açık bir şekilde yansıdığı ifade edilmektedir (Bahadır, 1994).

Bu dönemde beynin ödül sistemi daha duyarlı hâle gelirken, dürtü kontrolünü sağlayan prefrontal korteksin gelişiminin henüz tamamlanmamış olması, ergenlik dönemindeki çocukları anlık haz ve ödül sunan etkinliklere yöneltebilmektedir (Steinberg, 2008). Dijital oyunlar ise hızlı geri bildirim, başarı hissi ve sürekli ödüllendirme mekanizmalarıyla bu gelişimsel eğilimle uyum göstermektedir. Ayrıca ergenlik dönemi kimlik karmaşası, riskli davranış eğilimlerini, risk alma ve heyecan arayışı gibi özellikleri beraberinde getirebilmekte; bu durum da yine bu dönemdeki çocukların bağımlılık geliştirmeye yönelik yatkınlıklarını artırabilmektedir (Griffiths, 2009). Yine bu dönemde kimlik arayışı ve bağımsızlık ihtiyacının artması, bireyleri kendilerini ifade edebilecekleri ve sosyal etkileşim kurabilecekleri sanal ortamlara yönlendirebilmektedir (McKenna ve ark., 2002, akt. Çetin, 2014). Özellikle çok oyunculu dijital oyunlar, ergenlere hem sosyal aidiyet hissi hem de akran grupları içinde kabul görme imkânı sunmaktadır (Rubin ve ark., 2006). Bu doğrultuda, gelişimsel, psikolojik ve sosyal etkenler etkileşiminin ergenlerin dijital oyunlara yöneliminde etkili olabileceği; bu yönelimin uzun süre kontrolsüz devam etmesi durumunda bağımlılık riskinin artabileceği düşünülmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, son yıllarda giderek daha fazla dikkat çeken ve yaygınlığı artan bir risk alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, bireyin oyun oynama davranışını kontrol edememesi ve günlük yaşamındaki işlevselliğin bozulması gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Uluslararası sınıflandırmalarda da davranışsal bir örüntü olarak ele alınması, dijital oyun bağımlılığının hem klinik hem de toplumsal açıdan önemini artırmaktadır (Kızılkaya ve Erol, 2024). Bu bağlamda günümüz her yaş grubunda var olan bireylerin dijital ortamları yoğun biçimde kullanması, özellikle

problemli kullanım davranışlarına dönüştüğünde, bireylerin kişilerarası ilişkilerini, akademik başarılarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aydemir, 2020).

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklar, stresli durumlar ve olumsuz yaşantılar sonrasında yeniden denge kurabilme, çevresine uyum sağlamayı sürdürebilme ve yaşadığı olumsuzlukların etkilerinden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015). Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin yaşamın güçlükleriyle daha etkili başa çıkabildiği bilinmektedir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin açıklanması ergenlerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme açısından kritik bir öneme sahiptir. Bununla birlikte bireyin stres ve güçlükler karşısında dengeyi yeniden kurabilme kapasitesini ifade eden psikolojik sağlamlığın, bu süreci düzenleyen ve destekleyen önemli bir içsel kaynak olarak duygusal zekâ ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Duygusal zeka; bireyin kendi duygularını fark edip anlayabilmesini, bu duyguları düzenleyebilmesini, başkalarının duygularını algılayarak empati kurabilmesini ve yaşamını daha uyumlu bir şekilde yapılandırabilmesini kapsar. Bununla birlikte bireyin olgunlaşma sürecini destekleyerek sosyalleşmesine, etkili ve başarılı kişilerarası ilişkiler kurmasına ve çevresiyle uyum içinde yaşamasına katkı sağlar (McKeown ve Bates, 2013). Duygusal zeka, psikolojik sağlamlık açısından önemli bir temel beceri alanıdır çünkü bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını fark etmesi, anlamlandırması ve düzenleyebilmesi stresli durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırır. Yaykiran (2021), bireylerin kendilerini ifade edebilmesi, sorumluluklarını üstlenmesi, karar verme süreçlerini yönetebilmesi, başarıya ulaşabilmesi ve başkalarına karşı yükümlülüklerini yerine getirebilmesi gibi durumlarda duygusal zekanın belirleyici bir öneme sahip olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırma, ergenlik döneminde yer alan ortaokul öğrencilerinde giderek yaygınlaşan dijital oyun kullanımının olası risklerini psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka değişkenleri üzerinden ele alarak, alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Ortaokul öğrencilerinin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında, dijital oyunlara yönelimin yalnızca bir eğlence davranışı değil, aynı zamanda psikolojik ve

sosyal işlevlerle ilişkili bir süreç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka gibi koruyucu faktörlerin, dijital oyun bağımlılığı riskini nasıl etkilediğinin incelenmesi hem önleyici hem de koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından önem taşımaktadır.

Elde edilecek bulguların, ortaokul öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler, eğitimciler ve ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici olması beklenmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının, okul temelli müdahale programlarının geliştirilmesine, dijital bağımlılık riskine yönelik farkındalık çalışmalarına ve ailelere yönelik bilgilendirme süreçlerine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra, araştırmanın bilimsel açıdan, dijital oyun bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka arasındaki ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla inceleyerek literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak çalışmalara temel oluşturacağı öngörülmektedir.

Varsayımlar

- 1) Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu ile veri toplama araçları olarak kullanılan ölçeklere verdikleri yanıtların tarafsız ve gerçeği yansıtan nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- 2) Araştırma örnekleminin, ilgili evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- 3) Veri toplama sürecinin, katılımcıların yanıtlarını etkilemeyecek uygun koşullarda gerçekleştirildiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- 1) Bu çalışmanın katılımcıları, 2025-2026 eğitim öğretim yılı süresince İstanbul ili Ümraniye ilçesinde bulunan iki farklı ortaokulun 6,7 ve 8. sınıflarda eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır.
- 2) Araştırma “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, “Duygusal Zeka Ölçeği”, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” nden toplanan verilerle sınırlıdır.
- 3) Araştırmanın bulguları, katılımcıların Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklere verdikleri öz bildirime dayalı yanıtlarla sınırlı kalmıştır.

Tanımlar

Ergenlik: Biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında hızlı değişimlerin gözlendiği ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini ifade eden önemli bir gelişim evresidir (Steinberg, 2014).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Bireyin sosyal ve duygusal alanlarda çeşitli sorunlar yaşamasına rağmen oyun oynama davranışını kontrol edememesi ve video oyunlarını aşırı ve zorlayıcı biçimde kullanmaya devam etmesiyle karakterize edilen bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011).

Duygusal Zeka: Bireyin duyguları tanıma ve anlama, duygular yoluyla düşünme süreçlerini zenginleştirme, duygusal bilgiyi çözümleme ve duyguları bilişsel ile duygusal gelişimi destekleyecek şekilde düzenleyebilme kapasitesi duygusal zekâ olarak ifade edilmektedir (Mayer ve Salovey, 1993).

Psikolojik Sağlamlık: Karşılaşılan zorlu durumlara rağmen umut ve iyimserliğin kaybedilmemesini ifade etmektedir (Rutter, 1990).

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ergenlik, dijital oyun bağımlılığı, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık kavramlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir

1.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik; fiziksel büyüme, biyolojik olgunlaşma ve hormonal değişimlerin yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında da önemli dönüşümlerin meydana geldiği bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Yavuzer, 2010; Sadock ve ark., 2015). Bu yönüyle ergenlik, bireyin yetişkin yaşamına hazırlanmasını sağlayan kritik bir gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir.

Ergenlik kavramı farklı disiplinlerde çeşitli şekillerde ele alınmakta ve tanımlanmaktadır. Kavramın etimolojik kökeni, Latince "büyümek" ve "olgunlaşmak" anlamlarına gelen *adolescere* sözcüğüne dayanmaktadır. Bu bağlamda ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe doğru ilerlediği gelişimsel bir geçiş dönemi olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik kavramıyla yakından ilişkili olan puberte ise Latince *pubertas* sözcüğünden türemiş olup, çocukluk döneminden cinsel olgunluğa geçişi ifade eden biyolojik gelişim süreci olarak ele alınmaktadır (Loose ve diğerleri, 2018).

Ergenlik dönemi; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda önemli değişimlerin yaşandığı, bireyden bireye farklılık gösterebilen karmaşık bir gelişim sürecidir. Bu nedenle ergenliğin kesin sınırlarla tanımlanması ve belirli bir zaman aralığına indirgenmesi oldukça güçtür. Her ne kadar başlangıç ve bitiş yaşları bireysel ve çevresel etkenlere bağlı olarak değişebilse de, ergenliğin genel olarak 10–13 yaşları arasında başladığı ve yaklaşık 18–22 yaşlarına kadar devam ettiği kabul edilmektedir (Santrock, 2017).

Ergenlik dönemi, birçok toplumda bireyin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı ve çeşitli uyum güçlüklerinin ortaya çıkabildiği bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde yaşanan sosyal, fiziksel, duygusal ve cinsel gelişim süreçleri, bireyin hızlı değişim yaşamasına bağlı olarak çeşitli çatışmalar ve sorunlarla karşılaşmasına neden olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2009). Bununla birlikte ergenlik yalnızca biyolojik değişimlerden ibaret olmayıp bireyin yaşamının birçok alanını etkileyen çok boyutlu bir gelişim sürecini ifade etmektedir.

Steinberg'e (2007) göre ergenlik, farklı başlangıç ve bitiş noktalarına sahip olan; biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik geçişleri kapsayan karmaşık bir dönemdir. Çocukluk döneminin sona ermesiyle başlayan ve fizyolojik açıdan yetişkinliğe ulaşmaya kadar devam eden bu süreç (Koç, 2004), bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinde önemli değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemi, her bireyin kendine özgü özellikleri ve yaşam koşulları doğrultusunda farklı biçimlerde deneyimlediği dinamik bir gelişim evresi olarak kabul edilmektedir (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2016).

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini deneyimlediği ve bu süreçte yeni rol ve sorumluluklar üstlenmeye başladığı önemli bir gelişim evresidir. Bu dönemde birey bir yandan yetişkinliğe özgü roller ve sorumlulukları keşfederken, diğer yandan çocukluk dönemine ait bazı özellikleri sürdürmeye devam etmektedir. Özellikle aileye bağımlı olma eğiliminin yerini giderek bağımsız hareket etme, kendi kararlarını verebilme ve yaşamı üzerinde daha fazla söz sahibi olma isteği almaktadır (Cloutier, 1982; akt. Gözcü Yavaş, 2012).

Ergenlik aynı zamanda yoğun değişimlerin, yeni deneyimlerin ve çeşitli çatışmaların yaşandığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte ortaya çıkan sorunların ve çatışmaların niteliği, sıklığı ve şiddeti bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Söz konusu farklılıkların; bireyin bebeklik ve çocukluk dönemindeki yaşantıları, biyolojik özellikleri, içinde bulunduğu çevresel koşullar ve ebeveyn tutumları gibi çeşitli etmenlerden etkilendiği belirtilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Ergenlik dönemi genel olarak erken ergenlik (10–13 yaş), orta ergenlik (14–17 yaş) ve geç ergenlik (18–24 yaş) olmak üzere üç temel evrede ele alınmaktadır. Bu evreler; pubertal gelişimin zamanlaması, bilişsel süreçlerde meydana gelen değişimler,

soyut düşünme becerisinin gelişimi ve kimlik oluşumunun ilerleyişi açısından birbirinden farklı özellikler göstermektedir (Steinberg, 2014; Arnett, 2000). Bu araştırmada ise "ergen" kavramı, çalışmanın örneklemini oluşturan ortaokul öğrencileri dikkate alınarak erken ergenlik dönemindeki bireyleri ifade edecek şekilde kullanılmıştır. Ayrıca bu tercih, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının norm grupları ve hedef yaş aralıklarıyla da uyumluluk göstermektedir.

1.2. Oyun, Dijital Oyun ve Dijital Oyun Bağımlılığı

1.2.1. Oyun Kavramı

Çocukluk döneminde oyun, yalnızca eğlence amaçlı bir etkinlik değil, aynı zamanda gelişimi destekleyen temel bir süreç olarak yorumlanmaktadır. Bu süreçte çocuklar oyun aracılığıyla çevrelerini tanımakta, öğrenme deneyimleri kazanmakta, duygularını ifade etmekte ve sosyal ilişkilerini geliştirmektedir. Dolayısıyla oyun, çocuğun bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlayan çok boyutlu bir öğrenme ortamı niteliği taşımaktadır.

Çocukların oyun ve serbest zaman etkinliklerine katılımının önemi uluslararası düzeyde de kabul edilmiş olup, Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 31. maddesinde bu haklar açık biçimde düzenlenmiştir. Söz konusu düzenlemede çocuklara dinlenme, boş zamanlarını değerlendirme, yaşlarına uygun oyunlara katılma ve kültürel-sanal etkinliklerden yararlanma hakkı tanınmaktadır (UNICEF, 2017).

1.2.2. Dijital Oyun

Oyun, çocuğun duygu ve düşünce dünyasını ortaya koymasına ve kendini ifade etmesine olanak tanıyan temel bir faaliyet olarak kabul edilmekle birlikte, teknolojik ilerlemeler ve iletişim araçlarının yaygınlaşmasının etkisiyle önemli ölçüde değişim yaşamaktadır. Bu dönüşüm sonucunda, sokak ve park gibi fiziksel ortamlarda oynanan geleneksel oyunların yerini giderek internet tabanlı ve dijital oyunlar almaya başlamış, sosyal etkileşimler de büyük ölçüde sanal ortamlara taşınmıştır. Günümüzde çocukların oyun alanları yerine telefon, tablet, bilgisayar ve oyun konsolları gibi teknolojik araçları tercih ederek hem oyun oynadıkları hem de sosyal ilişkiler kurdukları görülmektedir (Kaya, 2013).

Bu değişime paralel olarak çocuk ve ergenlerin zamanlarının önemli bir bölümünü bilgisayar, telefon, tablet gibi dijital araçlarla geçirdiği belirtilmektedir (Binark,

Bayraktutan-Sütçü ve Fidaner, 2009). Dijital oyunlar, özellikle eğlence amacıyla kullanılan en yaygın dijital etkinliklerden biri haline gelmiş ve 10–14 yaş grubundaki bireyler tarafından yoğun şekilde tercih edilmeye başlanmıştır (Sağlam ve Topsümer, 2019; Akçayır, 2013). Bu süreç, dijital oyunların son yıllarda yalnızca bir eğlence aracı olmaktan çıkarak milyarlarca dolarlık bir endüstri haline gelmesiyle de desteklenmektedir.

Teknolojik gelişmeler, oyun kavramının yapısal olarak yeniden şekillenmesine yol açmış ve oyunlar genel olarak geleneksel ve dijital oyunlar olmak üzere iki temel kategoriye ayrılmıştır. Geleneksel oyunlar daha çok fiziksel etkinliklere dayalı olup bireysel yaratıcılığın ve oyunun organize edilmesinin ön planda olduğu, aynı zamanda bedensel ve sosyal gelişimi destekleyen etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Hazar, 2016, s.48; Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran, 2017, s.180). Buna karşılık dijital oyunlar; bilgisayar, konsol ve mobil cihazlar aracılığıyla yazılımlar üzerinden etkileşimli şekilde oynanan ve farklı teknolojik bileşenleri içeren sistemler olarak tanımlanmaktadır (Günay, 2011, s.6; Çetin, 2013). Teknolojik gelişime bağlı olarak bu oyunlar zaman içinde atari sistemlerinden bilgisayar oyunlarına, internetin yaygınlaşmasıyla çevrimiçi oyunlara ve günümüzde mobil platformlara doğru evrilmiştir (Sağiroğlu ve diğerleri, 2020).

Dijital oyunların yaygınlaşması, çocuk ve ergenlerin sosyal ilişkilerinde de önemli değişimlere yol açmıştır. Özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunların artmasıyla birlikte yüz yüze kurulan arkadaşlık ilişkilerinin yerini sanal ortamlarda geliştirilen ilişkiler almaya başlamıştır. Bu durumun, bireylerin oyunlara yönelik bağımlılık geliştirme riskini artırabileceği ve ekran başında geçirilen sürenin giderek uzamasına neden olduğu ifade edilmektedir (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004; Farchakh ve diğerleri, 2020).

TÜİK 2024 verilerine göre Türkiye'de dijital oyun oynama alışkanlığı 6-15 yaş grubundaki çocuklar arasında ölçülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre bu yaş aralığındaki çocukların yüzde 90,8'i düzenli olarak dijital oyun oynamaktadır.

Bu yaş grubundaki dijital oyun alışkanlıklarıyla ilgili öne çıkan diğer veriler şu şekildedir:

- Cinsiyet Dağılımı: Erkek çocuklarda oyun oynama oranı %82,8 iken, kız çocuklarında bu oran %55,6 seviyesindedir.

- Yaş Grupları: Oyun oynama oranı 6-10 yaş grubunda %86,3 seviyesindeyken, 11-15 yaş grubunda %95,1'e kadar yükselmektedir.

- Oynama Sıklığı: Düzenli dijital oyun oynayan çocukların yarıya yakını hafta sonları günde yaklaşık 2 saat ve üzerinde oyun oynamaktadır

1.2.3. Dijital Oyunların Tarihçesi

Dijital oyunlar günümüzde çocuklar, gençler ve yetişkinler için önemli bir eğlence ve etkileşim alanı hâline gelmiştir. Bu oyunların tarihsel gelişimi incelendiğinde, ilk örneklerin 1962 yılında Steve Russell tarafından geliştirilen *Spacewar* adlı oyunla ortaya çıktığı görülmektedir (Malliet ve Meyer, 2005). Ticari başarı elde eden ilk dijital oyun ise 1972 yılında geliştirilen *Pong* olup, elektronik masa tenisi formatındaki bu oyun günümüzde farklı versiyonlarıyla oynanmaya devam etmektedir (Gentile ve Anderson, 2006).

1970'li ve 1980'li yıllar, dijital oyunların gelişiminde önemli bir dönüm noktası olmuş; 1978 yılında Atari tarafından piyasaya sürülen *Space Invaders* oyunu geniş kullanıcı kitlesine ulaşarak bu süreci hızlandırmıştır. Aynı dönemde jetonlu oyun makinelerinin yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. 1980'li yılların önemli yapımlarından biri olan *Tetris* ve 1990'larda piyasaya sürülen *Super Mario 3*, dönemin en çok bilinen ve satılan oyunları arasında yer almıştır (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Türkiye'de ise dijital oyunların ilk yaygın örnekleri 1990'lı yıllarda, özellikle atari salonları ve internet kafelerin artmasıyla birlikte görülmeye başlanmıştır (Akbulut, 2013).

Günümüzde dijital oyunların ulaştığı yaygınlık, çeşitli göstergelerle daha net biçimde ortaya konulmaktadır. Dünya genelinde bir milyardan fazla kişinin dijital oyun oynadığı, oyun oynama yaşının giderek düştüğü ve bazı popüler oyunların yüz milyonlarca kullanıcıya ulaştığı bilinmektedir. Dijital oyunların küresel ölçekte yaygınlaşmasına örnek olarak Angry Birds'ün yaklaşık 450 milyon kullanıcıya ulaşması, FarmVille ve CityVille'in 250 milyonu aşan oyuncu kitlesine sahip olması ve Candy Crush Saga'nın 500 milyondan fazla kullanıcı tarafından oynanması gösterilebilir. Ayrıca Xbox Kinect'in kısa sürede milyonlarca satış rakamına ulaşması ve sosyal medya kullanıcılarının büyük bir kısmının oyun amaçlı platformları tercih etmesi, dijital oyunların küresel ölçekteki etkisini göstermektedir (Hazar, 2016).

Bu veriler birlikte değerlendirildiğinde, dijital oyunların yalnızca bir eğlence aracı olmaktan çıkarak küresel ölçekte ekonomik ve kültürel bir endüstri hâline geldiği ve toplumun geniş kesimleri tarafından yoğun biçimde kullanıldığı söylenebilir.

1.2.4. Dijital Oyunların Çeşitleri

Dijital oyunlar, içerik ve oynanış özellikleri açısından oldukça geniş bir çeşitliliğe sahiptir. Bu bağlamda Prensky (2001), dijital oyunları farklı özelliklerine göre sınıflandırarak sekiz temel kategori altında ele almıştır.

Aksiyon Oyunları: Bu tür oyunlarda oyuncunun hızlı tepki verme ve refleksif davranışları sergileme becerisi ön plana çıkmaktadır (Üçgöl, 2006). Bu kapsamda labirent oyunları, nişan alma temelli oyunlar, iz sürme ve araba yarışı gibi oyun türleri bu kategori içerisinde değerlendirilmektedir (Prensky, 2001).

Macera Oyunları: Bu oyun türünde oyuncular genellikle bilinmeyen bir evrende yer almakta ve çeşitli nesneleri toplayarak mantık ve problem çözmeye dayalı bulmacaları çözmeye çalışmaktadır (Prensky, 2001). Temel hedef, oyun içerisinde verilen görevlerin tamamlanmasıdır (Köse, 2013, s.37).

Dövüş Oyunları: Bu oyun türünde oyuncu, seçtiği karakter aracılığıyla başka bir karakterle karşı karşıya gelerek dövüşmektedir. Temel amaç, rakip karşısında üstünlük sağlayarak oyunu kazanmaktır. Geçmişte oldukça popüler olan bu tür oyunların günümüzde ise eski yaygınlığını ve önemini büyük ölçüde kaybettiği ifade edilmektedir (Topşar, 2015, s.35).

Bulmaca Oyunları: Bu oyun türünde oyuncular, belirlenen hedefe ulaşabilmek için karşılarına çıkan engelleri ve problemleri çözmek durumundadır. Hedefe ulaşma süreci, bireyin zihinsel becerilerini kullanması ya da deneme-yanılma yoluyla ilerlemesiyle gerçekleşebilmektedir. Bu süreçte oyuncu, karşılaştığı zorlukları aştıkça haz ve tatmin duygusu yaşamaktadır (Eren, 2009, s.30).

Rol Oynama Oyunları: Bu oyun türünde oyuncular, insan, peri ve büyücü gibi farklı karakterleri kontrol etmekte ve bu karakterlere kendi tercihleri doğrultusunda çeşitli özellikler kazandırabilmektedir. Oyun süreci içerisinde gerçekleştirilen farklı eylemler sayesinde oyuncular deneyim ve donanım kazanmaktadır (Üçgöl, 2006). Bununla birlikte oyun, belirli kurallar çerçevesinde ilerlemekte ve çoğu zaman oyun yöneticisi tarafından oluşturulan hikâye akışı doğrultusunda şekillenmektedir (Topşar, 2015, s.35).

Simülasyon Oyunları: Bu oyun türü, diğer dijital oyunlardan farklı olarak belirli ve önceden tanımlanmış bir amaca sahip olmamasıyla öne çıkmaktadır. Oyun içerisinde oyuncuya sabit bir anlatı sunulmamakta; bunun yerine oyuncu, adeta kumda oynar gibi mevcut araç ve unsurları kullanarak yeni yapılar oluşturmakta ve oyun içi yaşamı yönlendirmektedir. Hikâye akışı, oyuncunun oyun sürecinde sergilediği performans ve seçimlere bağlı olarak şekillenmektedir. Bu türün en bilinen örnekleri arasında *The Sims* ve *SimCity BuildIt* oyunları yer almaktadır (Topşar, 2015, s.35-36).

Spor Oyunları: Bu oyun türü, bireylerin tek başına veya grup hâlinde gerçekleştirdikleri spor temelli oyunların dijital ortama aktarılmış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Oyuncular bu türde genellikle kendi takımlarını oluşturmakta ve rakip takımlarla karşılaşmalar yapmaktadır (Topşar, 2015, s.36). Bu kategoriye örnek olarak *FIFA* ve *NBA* gibi spor temalı dijital oyunlar verilmektedir (Bilgin, 2015, s.14).

Strateji Oyunları: Bu oyun türünde oyuncular, genellikle geniş ölçekli yapılar veya sistemler üzerinde kontrol sahibi olmakta ve kendi tercihleri doğrultusunda bu yapıları inşa ederek geliştirmektedir (Prensky, 2001). Oyuncuya düşünme ve planlı hareket etme becerisi kazandıran strateji oyunu, ilerleme kaydedebilmek için her hamlenin dikkatli bir şekilde değerlendirilmesini ve stratejik biçimde planlanmasını gerektiren oyunlar olarak tanımlanmaktadır (Çalış,2016).

1.2.5. Dijital Oyunların Birey Üzerindeki Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Dijital oyunlar, bireylerin yaşamını çok yönlü biçimde etkileyen bir olgu olarak hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Alanyazında yer alan araştırmalar, dijital oyunların akademik performanstan günlük yaşam alışkanlıklarına, stres düzeylerinden genel sağlık durumuna kadar geniş bir yelpazede etkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle bu bölümde, dijital oyunların bireyler üzerindeki etkileri daha sistematik bir biçimde ele alınarak olumlu ve olumsuz yönleri ayrı başlıklar altında incelenmiştir.

1.2.5.1. Dijital Oyunun Olumlu Etkileri

Dijital oyunlara yönelik araştırmaların önemli bir kısmı olumsuz etkilere odaklanmakla birlikte, bu oyunların çeşitli olumlu yönleri de literatürde giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Bu kapsamda dijital oyunların; bireylerin stresli ortamlardan uzaklaşmasına imkân tanınması, eğlence ve haz duygusu sağlanması, özgüveni

desteklemesi, problem çözme becerilerini geliştirmesi ve stres düzeyini azaltması gibi işlevleri olduğu belirtilmektedir. Ayrıca dijital oyunların boş zamanların daha etkili değerlendirilmesine katkı sunduğu, dikkat ve görsel algı becerilerini güçlendirdiği ve özellikle eğitsel içerikli oyunlar aracılığıyla akademik başarıya olumlu katkılar sağlayabildiği ifade edilmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

Dijital oyunlar, dikkat güçlüğü yaşayan bireylerin desteklenmesinde de kullanılan araçlar arasında yer almaktadır. Hiperaktivite belirtileri sergileyen çocukların, verilen bir etkinliğin kurallarına uyma, süreci devam ettirme ve etkinliği tamamlama konusunda zorlanabildiği; ancak dijital oyunların dikkat çekici yapısı sayesinde bu bireylerin oyun sürecine daha uzun süre odaklanarak öğrenme deneyimi yaşayabildiği belirtilmektedir (Çakır, 2013).

Buna paralel olarak, dijital oyun oynayan bireylerin iş yapma ve performans becerilerinin, oyun oynamayanlara kıyasla daha yüksek olabileceğini ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (McKinley, McIntire ve Funke, 2011). Ayrıca dijital oyunların sosyal etkileşim açısından da çeşitli fırsatlar sunduğu ifade edilmektedir (Kowert ve Oldmeadow, 2013; Ögel, 2012). Bu oyun ortamlarında bireyler farklı sosyal roller üstlenebilmekte, grup içerisinde sorumluluklar alabilmekte ve ödül sistemleri aracılığıyla sosyal etkileşim süreçlerine katılım sağlayabilmektedirler (Gür, 2018).

1.2.5.2. Dijital Oyunun Olumsuz Etkileri

Dijital oyunların türüne bağlı olarak ortaya çıkabilecek olumsuz etkiler arasında en çok üzerinde durulan konulardan biri saldırganlık davranışlarıdır. Özellikle şiddet içerikli oyunların, bireylerde düşmanca duyguların tetiklenmesine ve saldırganlıkla ilişkili bilişsel ve duygusal uyarılmaların artmasına yol açabileceği belirtilmektedir. Bu durumun, kullanıcıların saldırgan davranış eğilimlerini artırabildiği ve çevreleriyle yaşadıkları etkileşimlerde çatışma ve uyumsuzluk riskini yükseltebildiği ifade edilmektedir (Gentile ve Anderson, 2006).

Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporu'nda (2018) dijital oyunların çocuklar üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir. Bu kapsamda uygunsuz içeriklere maruz kalma, aile ile etkileşimin azalması, zararlı alışkanlıklara yatkınlığın artması, siber dolandırıcılık riskine açık hâle gelme, argo dil kullanımının yaygınlaşması, subliminal mesajlara maruz kalma ve kumar davranışlarına yönelik riskin artması gibi

durumlar öne çıkmaktadır. Ayrıca çocukların sanal dünyada daha özgür ve kontrol sahibi olduklarını düşünerek zaman geçirdikleri; ancak dijital ortamda geçirilen sürenin artmasıyla birlikte gerçek yaşamla uyum, kendini ifade etme ve çevreyle iletişim kurma becerilerinde çeşitli güçlükler yaşayabilecekleri ifade edilmektedir (Harmancı, 2020).

Bununla birlikte, bilgisayar ve video oyunlarının denetimsiz ve yoğun kullanımı, bireylerde davranışsal bağımlılık düzeyine ulaştığında, yaşamın birçok alanında olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu durumun sosyal iletişimi zayıflatabileceği, genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebileceği ve psikolojik iyi oluş düzeyinde düşüşe neden olabileceği belirtilmektedir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Benzer şekilde, bireylerin aile, arkadaş ve sosyal çevreleriyle geçirdikleri zamanın azalması sosyal izolasyonu artırabilmekte; bu durum ise yalnızlık duygusunun güçlenmesine yol açabilmektedir. Ayrıca aşırı oyun kullanımının bireylerin günlük yaşam planlamasını olumsuz etkileyerek eğitim, iş ve sosyal yaşam alanlarında çeşitli uyum problemlerine neden olabileceği ifade edilmektedir (Altun, 2021).

Özer (2017), bilinçsiz ve uzun süreli dijital oyun kullanımının fiziksel ve zihinsel açıdan çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabildiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda, yüksek düzeyde dijital oyun oynamanın bireylerde saldırgan davranış eğilimini artırabileceği, günlük yaşam aktivitelerinde azalmaya yol açabileceği ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarıyla birlikte aşırı kilo problemlerine zemin hazırlayabileceği ifade edilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığının olumsuz yönleri Griffiths (2009) tarafından fiziksel ve ruhsal etkiler olmak üzere iki temel boyutta ele alınmıştır. Buna göre ruhsal etkiler; oyun sırasında bireyin kendini iyi hissetmesi ve bu durumu sürdürme isteği, oyun oynama davranışını kontrol edememe, aile ve arkadaşlarla geçirilen zamanın azalması, oyun oynanmadığında huzursuzluk, keyifsizlik ve boşluk hissi yaşanması, yalan söyleme davranışlarının görülmesi ile eğitim veya iş yaşamında çeşitli sorunların ortaya çıkması şeklinde açıklanmaktadır. Fiziksel etkiler ise el ve parmak ağrıları, migren tipi baş ağrıları, göz rahatsızlıkları, sırt ağrıları, düzensiz beslenme, kişisel bakımın ihmal edilmesi ve uyku düzeninde bozulmalar olarak ifade edilmektedir (Griffiths, 2009).

1.2.6. Dijital Oyun Bağımlılığı

Günümüzde dijital oyunlar, farklı yaş gruplarına hitap eden ve çocuklardan yetişkinlere kadar geniş bir kullanıcı kitlesi tarafından yaygın biçimde kullanılan bir eğlence aracı olarak öne çıkmaktadır. Ancak oyun oynama davranışının bireyin günlük yaşamının merkezine yerleşmesi, kontrol edilemez bir hâl alması ve yaşamın diğer alanlarının önüne geçmesi durumunda dijital oyun bağımlılığı kavramı gündeme gelmektedir (Çakır, 2013). Dijital oyun bağımlılığı, kişinin oyun için harcadığı zamanı sınırlayamaması, oyun dışındaki etkinliklere olan ilgisinin azalması ve bunun sonucunda akademik, sosyal ya da duygusal alanlarda çeşitli sorunların ortaya çıkması şeklinde tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Dijital oyun bağımlılığı, daha geniş bir çerçevede ele alınan teknoloji bağımlılığının bir görünümü olarak da değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda Yeşilay (2018), dijital oyun bağımlılığı kavramı yerine teknoloji bağımlılığı ifadesini kullanmakta ve bu durumu bireyin teknoloji kullanımını kontrol edememesi, teknolojik araçları ölçsüz ve aşırı biçimde kullanması ve teknolojiye erişemediğinde yoksunluk belirtileri göstermesi olarak açıklamaktadır. Bu yaklaşım, bağımlılığın yalnızca kullanım süresiyle değil, bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkinin niteliğiyle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Yeşilay'a (2018) göre teknoloji bağımlılığına işaret eden davranışlar arasında, başlangıçta kısa süreli kullanım planlanmasına rağmen uzun saatlerin teknolojiyle geçirilmesi, teknoloji kullanım süresi hakkında çevredeki kişilere yanlış bilgi verilmesi ve aşırı kullanıma bağlı fiziksel sorunların ortaya çıkması yer almaktadır. Bunun yanında bireyin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamları tercih etmesi, teknoloji kullanabilmek adına sosyal etkinliklerden, akademik sorumluluklardan veya temel ihtiyaçlardan ödün vermesi de bağımlılık belirtileri arasında gösterilmektedir. Ayrıca teknoloji kullanımından dolayı suçluluk hissetmesine rağmen bu davranışı sürdürmesi, teknolojiden uzak kaldığında huzursuzluk ve boşluk hissi yaşaması ve gece geç saatlere kadar teknolojik cihazlarla vakit geçirmesi de teknoloji bağımlılığının yaygın belirtileri arasında değerlendirilmektedir (Yeşilay, 2018).

Young'a (2009) göre dijital oyun bağımlılığı, bireyin oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle birlikte ortaya çıkan çeşitli bilişsel, duygusal ve

davranışsal belirtilerle kendini göstermektedir. Bu belirtiler arasında kişinin oyun oynama davranışına ilişkin uyarı işaretlerinin farkında olmasına rağmen davranışını sürdürebilmesi, oyunla ilgili yoğun düşünceler ve endişeler taşıması ile oyun kullanımını çevresinden gizleme ya da bu konuda gerçeğe aykırı bilgiler verme eğilimi yer almaktadır. Bunun yanı sıra bireyin oyun dışındaki etkinliklere olan ilgisinin azalması, sosyal ilişkilerden uzaklaşarak yalnızlaşması ve oyun oynama davranışıyla ilgili eleştirilere karşı öfkeli ya da savunmacı tepkiler göstermesi de bağımlılığın önemli göstergeleri arasında değerlendirilmektedir. Young (2009), psikolojik geri çekilme, günlük yaşamın sorunlarından kaçış amacıyla oyuna yönelme ve oyun kullanımının yol açtığı olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamayı sürdürme davranışlarını da dijital oyun bağımlılığının temel belirtileri arasında göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin tartışmaların artmasıyla birlikte, bu davranış örüntüsü uluslararası sağlık otoritelerinin de dikkatini çekmiştir. Bu doğrultuda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması'nın 11. revizyonunda (ICD-11) “oyun oynama bozukluğu” (*gaming disorder*) tanısına yer vermiştir. DSÖ, bu durumu bireyin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilen, davranışsal özellikler gösteren ve ruh sağlığı açısından ciddi sonuçlar doğurabilen bir bozukluk olarak değerlendirmektedir (ICD-11, 2018).

ICD-11'e göre oyun oynama bozukluğu; çevrim içi ya da çevrim dışı dijital oyunların tekrarlayıcı ve süreklilik gösteren biçimde oynanması sonucunda ortaya çıkan bir davranış örüntüsünü ifade etmektedir. Bu bozukluk, bireyin oyun oynama davranışı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, oyuna günlük yaşamın diğer alanlarından daha fazla öncelik vermesi ve oyun oynama davranışının olumsuz sonuçlarına rağmen sürdürülmesi gibi temel özelliklerle tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, oyun oynama bozukluğu tanısının konulabilmesi için aşağıda yer verilen tanı ölçütlerinin karşılanması gerektiğini belirtmektedir (World Health Organization, 2018).

- Oyun oynama davranışı üzerinde kontrolün yetersiz olması (başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma ve bağlam gibi boyutlar açısından),
- Günlük yaşamda diğer etkinliklere kıyasla oyuna verilen önceliğin giderek artması ve oyunun en baskın faaliyet hâline gelmesi

- Olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynama davranışının sürdürülmesi veya bu davranışın artış göstermesi.

- Ayrıca bu davranış örüntüsünün, kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli yaşam alanlarında belirgin düzeyde işlev kaybına yol açacak şiddette olması ve belirtilerin en az 12 aylık bir sürede belirgin şekilde tekrar etmesi gerekmektedir.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin bir diğer önemli yaklaşım, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından geliştirilen DSM-5'te yer almaktadır. APA, 2013 yılında yayımladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5) bu durumu "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" (*Internet Gaming Disorder*) başlığı altında ele almış ve konunun klinik önemine dikkat çekerek daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Dinç, 2017).

DSM-5'e göre internet oyun oynama bozukluğu, bireyin oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve bu davranışın yaşamın çeşitli alanlarında işlev kaybına yol açmasına rağmen sürdürülmesiyle karakterize edilmektedir. Tanı koyulabilmesi için belirlenen belirtilerden en az beşinin son on iki aylık süreç içerisinde görülmesi ve bu belirtilerin süreklilik göstermesi gerekmektedir (APA, 2013).

DSM-5 kapsamında internet oyun oynama bozukluğu için önerilen tanı ölçütleri aşağıda yer almaktadır:

1. Bireyin sürekli olarak internet oyunlarını düşünmesi ve bu oyunlara ilişkin tekrarlayıcı/obsesif zihinsel içeriklere sahip olması,
2. İnternet oyunlarına erişimin olmadığı durumlarda yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
3. Aynı doyumunu sağlamak için internet oyunlarına ayrılan sürenin giderek artması,
4. Oyun oynama davranışını bırakma ya da azaltma yönündeki girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması,
5. Günlük yaşamda keyif alınan diğer etkinliklere yönelik ilginin belirgin şekilde azalması,
6. Oyun oynama davranışının olumsuz sonuçlara karşın sürdürülmesi,

7. Oyun süresi ve sıklığına ilişkin bilgilerin başkalarına eksik ya da yanlış şekilde aktarılması,

8. Kaygı, stres veya suçluluk duygularından uzaklaşmak amacıyla internet oyunlarına yönelme,

9. Oyun kullanımına bağlı olarak akademik, sosyal ve kişilerarası alanlarda işlev kayıplarının ortaya çıkması.

1.2.7. Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Kuramsal Modeller

Dijital oyun bağımlılığının neden ortaya çıktığını ve hangi süreçler sonucunda sürdürüldüğünü açıklayabilmek amacıyla alanyazında farklı kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu kapsamda öne çıkan kuramsal modeller aşağıda ele alınmıştır.

1.2.7.1. Dong ve Potenza'nın Modeli:

Dong ve Potenza (2014), internet oyun oynama bozukluğunu açıklamak amacıyla geliştirdikleri modelde bağımlılık sürecinde etkili olan üç temel bilişsel alan üzerinde durmuşlardır. Bunlardan ilki, ödül arama ve stres azaltma süreçleriyle bağlantılı motivasyonel dürtülerdir. İkinci alan, yürütücü işlevlerin kısıtlanmasıyla ilişkili davranışsal kontroldür; üçüncü alan ise motivasyonu şekillendiren davranışların sonuçlarını değerlendiren karar alma süreçlerini kapsar.

Modele göre çevrimiçi oyunlar sırasında elde edilen başarılar, ödüller ve olumlu deneyimler bireylerin ödül algısını güçlendirmekte ve oyun oynama motivasyonunu artırmaktadır. Bununla birlikte yürütücü kontrol işlevlerinde meydana gelen zayıflamalar, bireyin dürtülerini denetleme ve oyun oynama isteğini sınırlandırma becerisini azaltabilmektedir. Bu durum, kısa vadeli haz sağlayan davranışların tercih edilmesine ve oyun kullanımının giderek artmasına zemin hazırlamaktadır. Karar verme süreçlerinde yaşanan bozulmalar ise bireyin davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını göz ardı etmesine neden olabilmektedir. Böylece oyun oynama davranışı, sağladığı anlık ödüller nedeniyle sürekli olarak pekişmekte; zayıflayan yürütücü kontrol ve artan ödül beklentisi birbirini besleyerek aşırı oyun kullanımının sürmesine yol açan bir döngü oluşturmaktadır. Dong ve Potenza'ya (2014) göre bu döngü, zamanla internet oyun oynama bozukluğunun gelişmesinde ve devam etmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

1.2.7.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli:

Davis'in (2001) bilişsel-davranışçı modeli, problemli internet kullanımının ortaya çıkışında işlevsel olmayan düşünce kalıplarının belirleyici bir rol oynadığını ileri sürmektedir. Modele göre bireyler, sahip oldukları olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkabilmek için internete yönelmekte ve internet ortamını bu bilişleri yeniden yapılandırabilecek bir araç olarak kullanmaktadır. İnternet kullanımının bireye geçici rahatlama ya da olumlu deneyimler sağlaması ise söz konusu bilişleri pekiştirerek internet kullanım davranışının sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır.

Davis (2001), problemli internet kullanımını açıklarken bilişleri iki temel kategori altında ele almaktadır. Bunlardan ilki bireyin kendisine yönelik düşüncelerini içeren kendilikle ilgili bilişlerdir. Düşük benlik saygısı, yetersizlik algısı ve öz-yeterlilik eksikliği gibi özellikler bu boyut kapsamında değerlendirilmektedir. Özellikle tekrarlayıcı ve olumsuz düşüncelere eğilimli bireylerin problemli internet kullanımına daha yatkın oldukları belirtilmektedir. İkinci kategori ise bireyin çevresini ve dünyayı algılama biçimiyle ilişkili olan dünyaya yönelik bilişlerdir. Bu boyutta, “hep ya da hiç” şeklindeki katı düşünce örüntüleri gibi bilişsel çarpıtmaların etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Model kapsamında problemli internet kullanımı ayrıca spesifik ve genelleştirilmiş olmak üzere iki farklı biçimde sınıflandırılmaktadır. Spesifik problemli internet kullanımı, bireyin çevrim içi oyun, kumar ya da sosyal medya gibi internetin belirli bir işlevine yönelik aşırı kullanımını ifade etmektedir. Buna karşılık genelleştirilmiş problemli internet kullanımı, belirli bir amaca bağlı olmaksızın internet ortamında uzun süre vakit geçirilmesi ve internet kullanımının yaşamın diğer alanlarının önüne geçmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Davis, 2001).

1.2.8. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Dijital oyun bağımlılığının gelişiminde etkili olan faktörlerden biri, teknolojinin bilinçsiz ve kontrolsüz biçimde kullanılmasıdır. Özellikle internet ve dijital teknolojilerin bilgiye hızlı ve kolay erişim sağlaması, çocuk ve ergenlerin ekran karşısında geçirdikleri süreyi artırmakta ve aşırı kullanım riskini beraberinde getirmektedir. Bunun yanında teknolojik araçların günlük yaşamda daha fazla yer edinmesi, bazı bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına neden olabilmekte ve yalnızlık duygusunu

artırabilmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevrimiçi ortamlara yönelmelerine ve dijital oyunlar aracılığıyla yeni sosyal ilişkiler kurmalarına zemin hazırlayabilmektedir (Yengin, 2019).

Bireylerin dijital oyunlara yönelme nedenlerini inceleyen araştırmalar da bu durumu desteklemektedir. Sağlam ve Topsümer (2019), katılımcıların dijital oyunlara ilişkin algı ve deneyimlerini dört temel tema altında toplamıştır. Araştırma bulgularına göre dijital oyunlar; sosyal ilişkiler, kişisel rahatlama ve tatmin, güven ile modern bir uğraş olmak üzere dört farklı boyutta değerlendirilmektedir. Sosyal ilişkiler boyutu; iletişim becerileri, heyecan, mutluluk ve iyimserlik gibi unsurları içerirken, kişisel rahatlama ve tatmin boyutu stresin azaltılması, rahatlama, hayal gücünün kullanılması ve olumlu duyguların deneyimlenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Güven boyutunda arkadaşlık ve aile ilişkileri, motivasyon ve bağımlılık gibi unsurlar öne çıkarken; modern bir uğraş boyutu dijital oyunların eğlenceli bir yaşam etkinliği olarak görülmesi ve dijital kültürün doğal bir parçası olarak algılanmasıyla açıklanmaktadır.

Araştırma sonuçları, bireylerin dijital oyun oynamaya yönelmesinde en etkili faktörlerin kişisel rahatlama ve tatmin ile modern yaşamın bir parçası olarak dijital oyunları görme eğilimi olduğunu göstermektedir. Sosyal ilişkiler ve güven boyutları da oyun oynama davranışını etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Sağlam ve Topsümer, 2019).

Dijital oyun oynama davranışını açıklamaya yönelik yaklaşımlardan biri Yee (2006) tarafından geliştirilmiştir. Yee, bireylerin oyun oynama motivasyonlarını bilişsel, sosyal ve oyuna dalma olmak üzere üç temel boyutta ele almaktadır. Bilişsel motivasyon; oyuncuların başarı elde etme, oyunda ilerleme, statü kazanma ve diğer oyuncularla rekabet etme isteğiyle ilişkilidir. Sosyal motivasyon, bireylerin başkalarıyla etkileşim kurma, bir gruba ait olma, ekip çalışmasına katılma ve uzun süreli ilişkiler geliştirme ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Oyuna dalma boyutu ise bireyin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlardan uzaklaşma isteğini, oyun dünyasının sunduğu alternatif deneyimleri ve oyunun belirsiz yapısının yarattığı merak duygusunu ifade etmektedir (Yee, 2006).

Dijital oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında yalnızca bireysel motivasyonlar değil, aileye ilişkin faktörler de etkili olmaktadır. Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarına karşı ilgisiz veya tutarsız tutumlar sergilemesinin, aile içi etkileşimin yetersiz olmasının

ve ebeveynlerin dijital araçları problemlı biçimde kullanarak olumsuz rol model oluşturmalarının bağımlılık riskini artırabildiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra ailenin sosyoekonomik ve kültürel özelliklerinin de çocukların dijital oyun kullanım alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2018).

Bireysel özellikler de dijital oyun bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle sosyal ilişkiler kurmakta zorlanan, dışlanma deneyimi yaşayan veya sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin çevrimiçi oyunlar aracılığıyla sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yöneldikleri görülmektedir. Bunun yanında yalnızlık hissi yaşayan, yakın ilişkilerini kaybetme korkusu taşıyan ya da aidiyet ihtiyacı yüksek olan bireyler için dijital oyunlar, sosyal bağları sürdürmenin bir aracı hâline gelebilmektedir. Yenilik arayışı yüksek, özgüven düzeyi düşük, kararsız veya kaygılı kişilik özelliklerine sahip bireylerin ise oyunların sunduğu güvenli, anonim ve gerçek yaşam risklerinden uzak ortam nedeniyle dijital oyunlara daha fazla yöneldikleri ve bağımlılık geliştirmeye daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Sussman ve diğerleri, 2018).

Dijital oyun bağımlılığının oluşumunu açıklamaya yönelik çalışmalarda, bireyin psikolojik özellikleri ile oyun ortamının sunduğu deneyimler arasındaki etkileşime dikkat çekilmektedir. Lemmens ve arkadaşları (2011), sanal ortamda “artırılmış benlik” algısının bireylerde önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu ve bu durumun oyun bağımlılığına katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Buna göre bireylerin monotonluk ve sıkıcılık hissinden uzaklaşma isteği, oyun ortamında elde edilen başarı ve üstünlük duygusuyla birleştiğinde bağımlılık riskini artırabilmektedir. Özellikle öz denetim becerilerinde yetersizlik yaşayan bireylerin oyun kullanımını sınırlandıramadığı ve bu durumun bağımlılık sürecini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Ayrıca narsistik eğilimlere sahip bireylerde, oyunda elde edilen başarı ve üstünlük hissini benlik değerini destekleyerek bağımlılık geliştirme olasılığını artırabileceği vurgulanmaktadır.

Benzer şekilde Koçoğlu (2021), bireyin içinde bulunduğu yaşam koşullarının, yaşanan başarısızlık deneyimlerinin ve başarıya ulaşma düzeyinin dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Problem çözme ve çatışma yönetimi becerilerinde yetersizlik yaşayan bireylerin, hedeflerine ulaşamadıklarında ortaya çıkan kaygı ve olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla dijital oyunlara yönelebildikleri ifade

edilmektedir. Bu bağlamda oyunlar, birey için geçici bir kaçış ve baş etme aracı işlevi görebilmektedir.

Hazar ve arkadaşları (2020) ise dijital oyun bağımlılığının bir diğer önemli nedenini, sanal dünyanın zaman ve mekân algısını ortadan kaldıran yapısına bağlamaktadır. Teknolojik gelişmelerle birlikte daha çekici ve etkileşimli hâle gelen sanal ortamlar, özellikle genç kullanıcıları kendine çekmektedir. Ayrıca geleneksel oyunların giderek geri planda kalması ve dijital oyun endüstrisinin yaygınlaşması, farklı yaş ve cinsiyet gruplarından bireylerin bu oyunlara yönelmesini artırmakta ve dijital oyun bağımlılığı riskini güçlendirmektedir.

1.2.9. Ergenlik Döneminde Oyun Bağımlılığı

Ergenlik dönemi, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan yoğun değişimler yaşadığı; anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği, yeme bozuklukları ve madde kullanımı gibi çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunların sıkça görülebildiği kritik bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır (Çutuk, 2017). Bu süreçte bireyler bir yandan kimlik ve özerklik gelişimini sürdürürken diğer yandan aile ve akran ilişkilerinde çatışmalar yaşayabilmektedir (Nicholson ve Ayer, 2004). Bu gelişimsel özellikler, ergenleri dışsal etkilere karşı daha hassas bir konuma getirmektedir.

Teknolojik gelişmeler ve internet kullanımının yaygınlaşması, ergenlerin günlük yaşamlarında dijital ortamların giderek daha merkezi bir yer edinmesine yol açmıştır. Bilgiye erişimin kolaylaşması ve sanal dünyanın sunduğu sosyal ve eğlence olanakları, ergenlerin teknolojiyle daha yoğun etkileşim kurmasına neden olmakta; bu durum dijital oyunların yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmesini hızlandırmaktadır (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016). Aynı zamanda aile, okul ve sosyal çevre gibi faktörlerin yanı sıra sanal ortamlar da ergenlerin kimlik gelişimi ve sosyal kabul süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016).

Erken yaşlarda dijital araçlarla tanışan bireylerin, ergenlik döneminde oyun kullanımını kontrol etmede daha fazla güçlük yaşayabildiği; bu durumun ise bilişsel gelişim ve karar verme becerilerinin henüz tam olgunlaşmamış olmasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Demirbozan, 2019). Dijital oyunların geniş yaş gruplarına hitap etmesi, içeriklerinde şiddet ve olumsuz davranış örüntülerine yer verilmesi ve farklı elektronik cihazlar üzerinden kolay erişilebilir olması, ergenleri

risklere daha açık hâle getirmektedir. Aşırı kullanım durumunda ise bireylerin gerçek yaşamdan uzaklaşarak sorumluluklarını ihmal ettiği, akademik başarıda düşüş yaşadığı ve sanal dünyayı gerçek yaşamın önüne koyduğu ifade edilmektedir (Orhan, 2018; Horzum, 2011).

Literatürde, ergenlerin sosyal gelişim süreçlerinde dijital oyunların etkisine dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Koçak ve Köse (2014), günde iki saatten fazla bilgisayar oyunu oynayan ergenlerde sosyalleşme becerilerinin olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, sosyal ilişkilerin zayıflamasıyla birlikte bireylerin çevrimiçi oyunlara yönelerek aidiyet ve kendini ifade etme ihtiyaçlarını sanal ortamda karşılamaya çalıştıkları belirtilmektedir (Kim ve Jeong, 2016; Kuss ve Griffiths, 2014).

Dijital oyunların içerik özellikleri de ergenler üzerindeki etkiler açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Oyunlarda yer alan şiddet, saldırganlık ve olumsuz davranış kalıplarının zamanla normalleşebileceği ve bireylerin gerçek yaşam algısını olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Hazar ve Hazar, 2017; Açıkgoz ve Yalman, 2018). Ayrıca aşırı oyun kullanımının madde bağımlılığına benzer şekilde tolerans, yoksunluk ve duygudurum değişimleri gibi belirtilerle ilişkili olabileceği de vurgulanmaktadır (Chiu ve diğerleri, 2004).

Teknolojinin kontrolsüz ve yoğun kullanımı, ergenlerin günlük yaşam sorumluluklarını yerine getirmelerini zorlaştırmakta ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Horzum, 2011). Bunun yanı sıra dijital ortamda geçirilen sürenin artması, yüz yüze sosyal etkileşimin azalmasına ve sosyal izolasyon riskinin yükselmesine neden olabilmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2016). Ailelerin teknoloji kullanımına ilişkin yeterli bilgiye sahip olmaması da bu süreci kolaylaştırıcı bir etken olarak değerlendirilmektedir (Gül, Demirci ve Özmen, 2020).

Son olarak, yapılan geniş ölçekli araştırmalar dijital oyun bağımlılığının ergenler arasında önemli bir risk alanı olduğunu göstermektedir. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu tarafından yürütülen ve 20.384 öğrenciyi kapsayan bir araştırmada, öğrencilerin yaklaşık %35'inin dijital oyun bağımlılığı açısından orta ve yüksek risk grubunda yer aldığı belirlenmiştir (Bayzan, Yaman, Elkonca ve Gün, 2024). Bu bulgular, ergenlik döneminin kimlik gelişimi ve duygu düzenleme becerilerinin şekillendiği kritik bir

dönem olması nedeniyle, dijital oyun bağımlılığının bu süreçte duygusal, sosyal ve bilişsel gelişim üzerinde önemli riskler oluşturabileceğini ortaya koymaktadır.

1.3. Duygusal Zeka

Zeka kavramının yıllar içerisinde farklı kuramcılar tarafından çok boyutlu biçimde ele alınması ve sürekli olarak yeniden tanımlanması, duygusal zeka kavramının ortaya çıkışında önemli bir zemin oluşturmuştur. Bu bağlamda duygusal zeka, geleneksel zeka yaklaşımlarını aşarak, bilişsel süreçlerin yanı sıra duygusal becerileri de kapsayan bütüncül bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle duygusal zekanın doğru biçimde anlaşılabilmesi için, zeka kavramının psikoloji tarihi içerisindeki gelişim sürecinin incelenmesi ve duygusal ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkinin açıklanması gerekmektedir.

Bu bölümde öncelikle zeka ve duygu kavramlarının tarihsel süreç içerisinde nasıl tanımlandığı ve modern yaklaşımlar doğrultusunda nasıl yeniden yapılandırıldığı ele alınacaktır. Ardından duygusal zeka kuramı incelenecek ve alanyazında geliştirilmiş olan farklı duygusal zeka modellerine yer verilecektir.

1.3.1. Duygusal Zeka Kavramı ve Tanımları

Zekaya ilişkin geleneksel yaklaşım, zihinsel kapasiteyi büyük ölçüde bilişsel becerilerle sınırlı bir çerçevede ele almış ve duygusal ile bilişsel süreçler arasındaki etkileşimi açıklamada yetersiz kalmıştır. Bu yaklaşımın izleri, modern zeka testlerinin temellerini oluşturan Binet-Simon ölçeğine kadar uzanmaktadır. Alfred Binet ve Simon tarafından 1905 yılında geliştirilen bu test, zekanın ölçülmesine yönelik ilk sistematik girişimlerden biri olarak kabul edilmekte ve ağırlıklı olarak bilişsel performansa dayanmaktadır (Akın, 2004).

Binet'e göre zeka; anlama, yargılama, akıl yürütme, düşünceyi belirli bir amaca yönlendirme ve sürdürme, düşünceyi hedefe uygun biçimde düzenleme ve kendini eleştirebilme gibi temel zihinsel süreçlerden oluşmaktadır (Mumcuoğlu, 2002, s.9). Söz konusu tanım, zekanın esasen bilişsel süreçler üzerinden açıklandığını ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, daha sonra Stanford Üniversitesi'nden Lewis Terman tarafından geliştirilerek 1916 yılında Stanford-Binet Zeka Ölçeği şeklinde yeniden yapılandırılmıştır (Akın, 2004).

Aynı dönemde zekanın nicel olarak ölçülmesine yönelik en önemli katkılardan biri, William Stern tarafından ortaya atılan IQ (Intelligence Quotient) kavramı olmuştur. 1912 yılında geliştirilen bu yaklaşım, zekânın sayısal bir değer üzerinden değerlendirilmesini mümkün kılmış ve uzun yıllar boyunca zekanın temel ölçütü olarak kabul edilmiştir (Akın, 2004). Ancak bu nicel yaklaşım, bireylerin yalnızca IQ puanlarına göre “zeki” ya da “zeki değil” şeklinde sınıflandırılmasına yol açmış; zekanın doğuştan belirlenen ve değişmez bir özellik olduğu yönündeki anlayışın yaygınlaşmasına neden olmuştur (Saban, 2005, s.5).

Psikoloji alanında geleneksel zeka yaklaşımlarının ötesine geçilerek, insan zekâsının yalnızca IQ ile açıklanamayacağı ve bilişsel süreçlerin yanı sıra duygusal ve sosyal becerilerin de zeka yapısının önemli bir parçası olduğu yönünde yeni kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu doğrultuda, bireyin yaşam başarısı ve yaşam kalitesini açıklamada yalnızca bilişsel zekanın yetersiz kalması, duyguların ve sosyal etkileşim becerilerinin önemini giderek daha fazla ön plana çıkarmıştır.

Duygusal zekaya ilişkin ilk kuramsal temellerin 20. yüzyılın ilk çeyreğine uzandığı görülmektedir. Thorndike (1920), duygusal zeka kavramına zemin hazırlayan sosyal zeka kavramını ortaya atarak, bunun bireylerin kişilerarası ilişkilerde uygun ve gerçekçi davranışlar sergileyebilme ve diğer bireyleri anlama kapasitesiyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu yaklaşım, zekanın yalnızca bilişsel süreçlerden ibaret olmadığına yönelik ilk önemli açılımlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Daha sonraki yıllarda Gardner (1983), zekanın tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmasına karşı çıkarak çoklu zeka kuramını geliştirmiş ve zekanın farklı alanlarda ortaya çıkabileceğini savunmuştur. Gardner’a göre zeka; kişilerarası, içsel, sözel, mantıksal-matematiksel, görsel-uzamsal, bedensel-kinestetik, müziksel ve doğasal olmak üzere sekiz farklı boyutta ele alınmaktadır. Özellikle kişilerarası ve içsel zeka ayrımı, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlama kapasitesine vurgu yapması bakımından duygusal zeka kavramının gelişimine önemli bir teorik zemin oluşturmuştur.

Duygusal zeka kavramı, Salovey ve Mayer (1990) tarafından bilimsel literatüre kazandırılmıştır. Bu yaklaşıma göre duygusal zeka; bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularını izleyebilme, tanımlayabilme, bu duygular arasındaki ayrımları

yapabilme ve elde edilen duygusal bilgiyi düşünce ve davranışlarını yönlendirmede kullanabilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu çerçevede duygusal zekanın, tek boyutlu bir yetenek ya da doğuştan gelen sabit bir özellikten ziyade, duyguları anlama, düzenleme ve yönetme süreçlerini kapsayan bilişsel-duygusal bir beceriler bütünü olduğu vurgulanmaktadır (Cumming, 2005, s.3).

Mayer, Caruso ve Salovey (1999) ise duygusal zekanın genel zeka yapısı içerisindeki önemine dikkat çekerek, duygusal bileşenlerin yaşam başarısını yalnızca bilişsel zekaya kıyasla daha güçlü biçimde açıklayabileceğini ileri sürmüşlerdir (Liff, 2003). Bu görüş, duygusal süreçlerin insan davranışlarının anlaşılmasında kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Duygusal zekaya ilişkin bir diğer önemli yaklaşım Daniel Goleman (1995; 1998) tarafından geliştirilmiştir. Goleman, duygusal zekayı bireyin kendini motive edebilmesi, engeller karşısında kararlılıkla ilerleyebilmesi, dürtülerini kontrol ederek haz erteleme becerisi gösterebilmesi, duygusal durumunu düzenleyebilmesi ve empati kurabilmesi gibi yetkinlikler bütünü olarak tanımlamaktadır. Ayrıca Goleman (1995), yaşam başarısında geleneksel IQ'nun katkısının yaklaşık %20 ile sınırlı olduğunu, geri kalan büyük kısmın ise duygusal zeka ile ilişkili faktörlerden kaynaklandığını ileri sürerek, duygusal zekanın bireysel başarı üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekmiştir.

Bar-On, duygusal zekayı bireyin yaşamında başarılı olmasını sağlayan, çevresinden gelen talep ve baskılarla başa çıkabilmesine yardımcı olan ve performansını etkileyen bilişsel olmayan yetenekler, beceriler ve yeterlilikler bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşımda duygusal zeka; stres yönetimi, uyumluluk, kişilerarası beceriler, kişisel beceriler ve genel ruh hali olmak üzere beş temel boyutta ele alınmaktadır (Bar-On ve Parker, 2000).

Baltaş (2006), Bar-On'un modeline benzer biçimde duygusal zekayı, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle başa çıkmasını kolaylaştıran ve duyguları tanıma, anlama ile etkili şekilde kullanma becerilerini içeren bir kapasite olarak ele almaktadır. Bu doğrultuda, duygusal zekanın yalnızca içsel farkındalıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal ilişkilerde işlevsel bir rol üstlendiğini vurgulamaktadır.

Benzer şekilde Tuğrul (1999), duygusal zekanın kapsamını duyguların farkına varma ve onları yönetebilme becerilerinin yanı sıra kendini motive etme, empati kurma

ve kişilerarası ilişkileri düzenleme yetkinlikleriyle ilişkilendirmektedir. Konrad ve Hendl (2005) ise duygusal zekayı, bireyin kendisini ve başkalarını motive edebilmesine imkân tanıyan; serinkanlılık, azim ve sebat gibi özellikleri içeren bütüncül bir duygusal yapı olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşımlar, duygusal zekanın hem bireysel hem de sosyal yaşamda işlevsel bir uyum mekanizması olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Yeşilyaprak (2001), duyguların her bireyde doğal olarak bulunduğunu ancak yalnızca duygulara sahip olmanın tek başına günlük yaşamda belirleyici bir farklılık oluşturmadığını ifade etmektedir. Buna göre asıl önemli olan, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıyabilmesi, değerlendirebilmesi ve bu farkındalığı günlük yaşamına yansıtabilmesidir. Yeşilyaprak (2001), duyguların enerjisinin kişisel ve mesleki yaşama aktarılmasının, bireyin daha uygun ve işlevsel tepkiler geliştirmesini kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bireyin yaşamının farklı alanlarında duygularını etkili biçimde düzenleyerek hedeflerine ulaşabilmesi, duygusal açıdan zeki bir yapıya sahip olmasının göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Alanyazında duygusal zekaya ilişkin farklı araştırmacılar tarafından geliştirilen tanımlar incelendiğinde, genel olarak bireyin kendi duygularını anlamlandırması, başkalarının duygularını doğru biçimde algılaması, uygun tepkiler geliştirmesi, çevreye uyum sağlaması ve karşılaşılan güçlüklerle başa çıkabilmesi gibi ortak noktalar üzerinde birleştiği görülmektedir. Ayrıca duyguların motive edici gücünden yararlanarak hedefe yönelik davranışları başlatabilme ve olumsuz duyguları etkili biçimde yönetebilme becerisi de bu tanımların önemli bir bileşenini oluşturmaktadır.

Bu bağlamda duygusal zekaya ilişkin farklı tanımların bulunması, kavramsal bir belirsizlikten ziyade alanın daha kapsamlı ve çok boyutlu biçimde anlaşılmasına katkı sağlayan zengin bir kuramsal yapı sunmaktadır. Nitekim Mayer (2001), duygusal zeka kuramının bilişsel ve duygusal sistemleri bütünleştiren yapısıyla, sosyal ve bilişsel kuramların ötesine geçen bir yaklaşım sunduğunu belirtmektedir. Bu kuramın en önemli katkılarından biri, duyguları değişmez kişilik özellikleri olarak değil, geliştirilebilir yetenekler olarak ele almasıdır (Güngör, 2008).

Duygusal zekanın bir bilimsel kavram olarak alan yazına girmesiyle birlikte, bu yapının diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar da hız kazanmış ve

yeni bir araştırma alanı ortaya çıkmıştır. Bu gelişme, aynı zamanda duygusal zekanın ölçülmesine yönelik güvenilir ve geçerli araçların geliştirilmesini gerekli kılmıştır. Bu süreçte Mayer ve Salovey, Bar-On, Goleman ve Cooper ve Sawaf, tarafından geliştirilen modeller, duygusal zekanın farklı boyutlarını açıklamaya yönelik temel kuramsal yaklaşımlar olarak literatürde yerini almıştır.

1.3.2. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal Zeka modelleri sırasıyla aşağıda açıklanmıştır.

1.3.2.1. Mayer ve Salovey'in duygusal zeka modeli

Mayer ve Salovey'in 1990'lı yıllarda yürüttükleri çalışmalar, duygusal zeka kavramının hem tanımlanması hem de kuramsal olarak modellenmesi açısından alanyazına önemli katkılar sunmuştur. Bu model, daha sonra geliştirilen diğer duygusal zeka yaklaşımlarına temel oluşturması bakımından kuramsal açıdan öncü bir nitelik taşımaktadır. Nitekim söz konusu yaklaşım, duygusal zekayı bilişsel süreçlerle bütünleştiren ilk sistematik modellerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Mayer ve Salovey'e göre duygusal zeka; duyguları doğru biçimde algılama, değerlendirme ve ifade edebilme, düşünce süreçlerinde duygulardan yararlanma, duygusal bilgiyi anlama ve yorumlama ile duyguları düzenleyerek duygusal ve bilişsel gelişimi destekleme becerilerinin bütününden oluşmaktadır (Karabulut, 2012). Bu tanım, duygusal zekanın yalnızca duyguları hissetme düzeyiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bu duygusal bilgiyi bilişsel süreçlerle bütünleştirme kapasitesini de kapsadığını ortaya koymaktadır.

Mayer ve Salovey'in geliştirdiği model, duygusal zekanın dört temel boyut üzerinden yapılandığını öne sürmektedir (Mayer vd., 1993: 436).

1. Duygusal farkındalık: Herhangi bir olay veya durumla karşılaşıldığında, bireyin hislerini fark etme yeteneğidir. Farkındalık kişinin kendini bulması ve duygusal sağlığını koruması için gereklidir. Duygusal farkındalığı yüksek olan ve duygularını tanıyan insanlar, nasıl hissettiklerinin farkındadır, karar verirken daha kontrollüdür ve hayata karşı daha pozitif olma eğilimindedirler.

2. Duygularla mücadele edebilmek: Duyguların farkına varılmasından sonraki adım, onlarla mücadele etmek ve onları yönetmektir. Kendini sakinleştirme, yani kaygı ve üzüntü karşısında kendini sakinleştirme yeteneğidir. Duygularıyla savaşılabilenler

hayatta acil durumlar karşısında daha kararlı olabilirken, duyguları ile mücadele edemeyenler ise karamsarlığa düşmektedirler.

3. İçsel motivasyonu sağlamak: İşi halletmek kişinin dürtüsüdür. İnsanlar genellikle dışsal motivasyona alışkındır ve içsel motivasyona ulaşmak zordur. Mesela bir erkeğin motive olabilmesi için önce sevgisini belirli bir amaca yöneltmesi gerekmektedir.

4. Diğer insanların duygularını anlayabilmek: Bireyin kendisinden başka diğer insanların duygusal varlığının da farkında olması ve anlayabilmesidir. Bu ilişkileri güçlü tutan ve iletişimi sağlıklı tutan şey empatidir. Başkalarının duygularını anlamaya çalışan bir kişi daha sağlıklı ilişkiler geliştirmektedir.

Söz konusu model, bireylerin duygu ve düşüncelerini bütünleştirmesine ve bu süreçlerin öğrenilmesine katkı sağlaması bakımından önemli bir işlev üstlenmektedir. Ayrıca modelin açık, anlaşılır ve uygulamaya elverişli bir yapıya sahip olması, alanyazındaki kullanım alanını genişletmekte ve kuramsal değerini artırmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

1.3.2.2. Reuven Bar-On Duygusal Zeka Modeli

Bar-On tarafından geliştirilen modelde duygusal zeka, bilişsel olmayan bir zeka türü olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşım, bazı bireylerin yaşamda neden diğerlerine göre daha başarılı olduklarını açıklamaya odaklanmakta ve duygusal zeka ile yaşam başarısı arasındaki ilişkiyi kişilik özellikleri bağlamında değerlendirmektedir (Mayer vd., 2000b). Bar-On (1997), duygusal zeka ile bilişsel zekanın birbirine zıt kavramlar olmadığını, aksine karşılıklı etkileşim içinde birbirlerini tamamlayıcı nitelikte olduklarını vurgulamaktadır.

Bu modelde duygusal zeka, kişilik özellikleriyle yakın ilişkili bir yapı olarak ele alınmakta; bireyin duygu durumunu düzenleme, çevresel taleplere uyum sağlama ve günlük yaşam problemleriyle başa çıkma kapasitesini etkileyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda Bar-On, bireylerin yaşamın farklı dönemlerinde karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmalarını ve genel yaşam başarısını açıklamak üzere beş temel yeterlilik alanı tanımlamıştır. Bu yeterlilik alanları; uyumluluk, stres yönetimi, kişilerarası beceriler, genel ruh hali ve kişisel beceriler olarak sınıflandırılmaktadır. (Bar-On, 1997; Mayer vd., 2000b). Her bir alanın kendi içinde çeşitli alt boyutlardan oluştuğu da belirtilmektedir.

- Kişisel Beceriler: Girişkenlik, öz-saygı, bağımsızlık, duygusal farkındalık, kendini gerçekleştirme.
- Kişilerarası Beceriler: Empati, kişilerarası ilişkiler ve sosyal sorumluluk.
- Uyumluluk: Yeni durumlara uyum sağlama, problem çözme, gerçekliği değerlendirme yeteneği.
- Stres Yönetimi: Dürtü kontrolü, stres toleransı.
- Genel Ruh Hali: İyimserlik, mutluluk.

Bar-On modeline göre genel zeka, bilişsel zekayı temsil eden IQ ile duygusal zekayı ifade eden EQ'nun birlikte oluşturduğu bütüncül bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre yeterli düzeyde duygusal zekaya sahip bireyler, yaşamlarında daha işlevsel, başarılı ve duygusal açıdan daha sağlıklı bir uyum sergilemektedir.

Model ayrıca duygusal zekanın doğuştan sabit bir özellik olmadığını, aksine yaşam boyunca gelişim gösterebilen dinamik bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda duygusal zekanın terapötik müdahaleler, eğitim programları ve çeşitli geliştirme çalışmaları yoluyla artırılabilirliği ifade edilmektedir. Bar-On (2000, s.33), bu modelin sonuç odaklı bir yaklaşım yerine süreç odaklı bir anlayış benimsediğini belirtmektedir.

1.3.2.3. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman'a göre duygusal zeka, bireyin olumsuzluklar karşısında kararlılığını sürdürebilmesi, dürtülerini kontrol ederek hedefe yönelik davranışlar sergileyebilmesi, umut duygusunu koruyabilmesi ve başkalarının bakış açısından dünyayı değerlendirebilmesi gibi becerilerden oluşmaktadır. Bu yaklaşım, duygusal zekanın günlük yaşamda işlevsel yönünü ön plana çıkarmaktadır.

Goleman, duyguları yedi temel başlık altında sınıflandırmaktadır. Bu çerçevede öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utanç gibi temel duygular bedensel uyarılmaya yol açan başlıca duygular arasında yer almaktadır. Goleman'a göre bireylerin karar verme süreçleri yalnızca rasyonel değerlendirmelere dayanmayıp, aynı zamanda geçmiş yaşantıların oluşturduğu duygusal birikimlerden de etkilenmektedir (Goleman, 1996).

Goleman, duygusal zeka modelini oluştururken Salovey ve Mayer'in duygusal zeka kuramından önemli ölçüde yararlanmıştır. Goleman (1998), zekaya ilişkin çağdaş yaklaşımların sınırlı bir çerçevede ele alındığını ve yaşam başarısını etkileyen birçok farklı beceri alanının yeterince dikkate alınmadığını ifade etmektedir. Bu nedenle duygusal zekanın, bireyin yaşam başarısını açıklamada kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Goleman, duygusal zekanın beş temel bileşenden oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu bileşenler; duygusal özbilinç, duyguların yönetimi, kişisel motivasyon, empati (duyguları anlama) ve sosyal ilişkileri yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Goleman'a göre bu bileşenlerin geliştirilmesi, özellikle çocukluk döneminden itibaren bireyin duygusal zeka düzeyinin artırılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır.

Duygusal Özbilinç

Duygusal özbilinç, benlik bilinci olarak da ifade edilmekte olup bireyin kendi duygularının farkında olması, bu duyguları doğru biçimde tanımlayabilmesi ve anlamlandırabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, bireyin duygusal deneyimlerini izleyebilmesini ve içsel süreçlerini daha bilinçli bir şekilde yönetebilmesini mümkün kılmaktadır. Goleman'a (1998) göre duygusal özbilinci yüksek bireylerin sahip olması beklenen bazı temel özellikler bulunmaktadır:

- Duyguların nedenlerini kavrayabilme
- Hareketler ve hisler arasındaki farkı anlayabilme
- Kendi duygularını fark edebilme
- Duyguların davranışları nasıl etkilediğinin farkına varabilme

Duygu Yönetimi

Duygu yönetimi, bireyin karşılaştığı problemler karşısında duygusal tepkilerini düzenleyebilme ve bu süreçleri etkin biçimde kontrol edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, duyguların zihinsel denetim altında tutulabilmesini ve uygun biçimde ifade edilmesini içermektedir. Duygularını yönetme kapasitesi gelişmiş bireyler, olumsuz yaşam olayları karşısında duygularını bastırmak ya da işlevsiz tepkiler geliştirmek yerine, yaşadıkları duyguları sağlıklı bir şekilde deneyimleyebilmekte ve

kontrol edebilmektedir. Goleman'a (1998) göre duyguları yönetme becerisi yüksek bireylerin sahip olması beklenen bazı temel özellikler bulunmaktadır:

- Çaresizlik, engellenmişlik duygusuna tahammül edebilme
- Öfkesini denetim altında tutabilme
- Duygularını denetim altında tutabilme
- Duygu, düşünceyi uygun bir biçimde karşı tarafa ifade edebilme
- Kaygı ile baş edebilme
- Sosyal kaygının azalması
- Gerektiğinde doyumun amaca yönelik olarak erteleyebilme yeteneği
- Yıkıcı duyguları denetim altında tutabilme
- Dürtüleri kontrol edip yönlendirebilme

Kişisel Motivasyon

Kişisel motivasyon, bireyin duygularını belirlediği hedefler doğrultusunda yönlendirebilme ve bu hedeflere ulaşmak için kendini harekete geçirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, bireyin dışsal ödül ya da baskıdan bağımsız olarak içsel bir itkiyle hedeflerine odaklanmasını ve süreklilik göstermesini mümkün kılmaktadır. Goleman'a (1998) göre kişisel motivasyonu yüksek bireylerin sahip olması beklenen bazı temel özellikler bulunmaktadır:

- Gerekli durumlarda inisiyatif alarak kuralları esnetebilme
- Bir işe başlamak ve bitirebilmek için duygu-durum stratejilerini kullanabilme
- Enerjiyi bir hedef doğrultusunda verimli kullanabilme
- İçsel güdülenme

Empati; Duyguları Okuma

Empati, bireyin başkalarının duygularını fark edebilme, onların davranışları ve ifadeleri üzerinden duygusal durumlarını doğru biçimde yorumlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, bireyin kendi duygularına yönelik farkındalığı ile yakından

ilişkilidir; zira bireyin kendi duygularını ne kadar iyi tanıması, başkalarının duygularını anlama kapasitesini de o ölçüde güçlendirmektedir. Empati, kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülebilmesinde temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Goleman (1998) ve Kaukiainen ve arkadaşlarına (1999) göre empati becerisi yüksek bireylerin sahip olması beklenen bazı özellikler bulunmaktadır:

- Diğer kişilerin bakış açısını kavrayabilme
- Diğer kişilerin duygularına karşı hassasiyet geliştirebilme
- Diğer kişileri iyi bir şekilde dinleyebilme
- Diğer kişilerin duygularını okuyabilme

İlişkileri Yürütme

İlişkileri yürütme, bireyin başkalarıyla duygusal açıdan karşılıklı etkileşim ve ortak paylaşımlar kurabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu becerinin etkili bir şekilde ortaya çıkabilmesi için bireyin sosyal becerilerinin gelişmiş olması, empati kurabilme kapasitesinin yüksek olması ve duygularını yönetebilme yeterliliğine sahip olması gerekmektedir. Bu yönüyle ilişkileri sürdürme becerisi, duygusal zekanın diğer boyutlarıyla etkileşim halinde olan bütüncül bir yapı göstermektedir. Goleman'a (1998) göre ilişkileri yürütme becerisi yüksek bireylerin sahip olması beklenen bazı temel özellikler bulunmaktadır:

- İlişkileri anlayabilme ve çözümleyebilme
- İlişkilerdeki sorunlara farklı açılardan yaklaşabilme
- Anlaşmazlıklarda uzlaşma ve çözüm bulma yeteneği
- Dışa dönük, popüler ve ilişkilerde cana yakın ve ilgili olabilme
- Paylaşımına açık, yardımsever ve işbirliği içerisinde olabilme
- Diğer kişilerle ilişkilerde demokratik olabilme

1.3.2.4. Cooper ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekayı, duyguların bireyde oluşturduğu enerji, bilgi ve ilişkisel kaynakların farkına varılması, bu unsurların anlaşılması ve etkili biçimde kullanılabilmesi kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşımda duygusal zeka, bireyin hem özel yaşamında hem de iş yaşamında daha başarılı ve doyum sağlayan bir

yaşam sürmesinde kritik bir yetkinlik olarak ele alınmaktadır (Cooper ve Sawaf, 2003). Araştırmacılara göre bireyin duygusal enerjiyi nasıl algıladığı ve yönettiği, duyguların işlevsel biçimde kullanılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Ayrıca duygusal zekanın doğuştan sabit bir özellik olmadığı, planlı çabalar ve geliştirme programları aracılığıyla güçlendirilebileceği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda geliştirilen model “Dört Köşe Taşı” yaklaşımı olarak adlandırılmış ve duygusal zekanın dört temel yapı üzerine inşa edildiği ileri sürülmüştür (Cooper & Sawaf, 1998.)

1. Duyguları Öğrenme Köşe Taşı: Bireyin duygusal potansiyelinin farkında olması ve bunu kişilerarası ilişkilerinde etkin biçimde kullanabilmesi üzerine kurulu olan bu yaklaşımda, duygusal dürüstlük (duygusal gerçeğin tarafsız biçimde algılanması), duygusal enerji (bireyin enerjisi ile duyguları arasındaki ilişkinin fark edilmesi), duygusal geri bildirim (duyguların ilettiği mesajların anlaşılması) ve pratik sezgi (duyguların günlük yaşamda sezgisel olarak yorumlanabilmesi) temel bileşenler olarak ele alınmaktadır.

2. Duygusal Zindelik Köşe Taşı: Duygusal zindeliğin gelişebilmesi için bireyin öz varlık (duygusal benlik farkındalığı), güven çemberi (güvenli ilişki ortamı), yapıcı hoşnutsuzluk (olumsuz duyguları faydalı sonuçlara dönüştürebilme) ve esneklik ile yenilenme becerilerine sahip olması gerektiği ifade edilmektedir.

3. Duygusal Derinlik Köşe Taşı: Bu yaklaşım, bireyin içsel hedeflerini net bir biçimde tanımlaması, bu hedeflere kendini adanması ve bunları örgütsel amaçlarla uyumlu hale getirmesi üzerine kuruludur. Ayrıca kişinin dürüstlük ilkesini yaşamına yansıtması ve herhangi bir resmi yetkiye sahip olmaksızın başkaları üzerinde etki oluşturabilmesi de bu yapının önemli unsurları arasında yer almaktadır.

4. Duygusal Simya Köşe Taşı: Duygusal zekanın, bireyin gelişim potansiyelini ve özellikle yaratıcılık becerisini artırıcı özelliği ön plana çıkarılmaktadır. Kişinin karşılaştığı güçlükler ve sorunlarla etkili bir şekilde mücadele edebilmesine katkı sağlar.

1.4. Psikolojik Sağlamlık

Alanyazın incelendiğinde, 2000’li yıllara kadar yapılan çalışmaların büyük ölçüde bireylerin problemleri ve olumsuz yönlerine odaklandığı, buna karşılık bireyin güçlü yanlarını ele alan araştırmaların oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu durum, uzun yıllar boyunca psikoloji literatüründe pozitif özelliklerin görece ihmal edildiğini

göstermektedir (Faller, 2001, s. 7). Ancak son dönemlerde psikoloji alanında yaşanan paradigma değişimiyle birlikte bireyin güçlü yönlerini, kaynaklarını ve potansiyelini merkeze alan çalışmaların arttığı dikkat çekmektedir (Seligman, 2005). Özellikle Umut, iyimserlik, öznel iyi oluş, mutluluk ve iyilik hali gibi pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilen kavramlara yönelik araştırmaların giderek yoğunlaştığı ifade edilmektedir (Gable ve Haidt, 2005, s. 103). Bu doğrultuda pozitif psikoloji alanında üzerinde sıklıkla durulan önemli terimlerden biri de psikolojik sağlamlık olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramının kökeni Latince “resiliere” sözcüğüne dayanmakta olup, zorluklar karşısında uyum sağlayabilme ve yeniden toparlanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Masten ve Gewirtz, 2006). Literatürde kavramın farklı araştırmacılar tarafından çeşitli biçimlerde tanımlandığı görülmektedir. Murphy (1987), psikolojik sağlamlığı stres yaratan yaşam olaylarıyla başa çıkma yollarını ve bireyin bu süreçten nasıl yeniden dengeye gelebildiğini açıklayan bir yapı olarak ele almaktadır. Ramirez (2007) ise bu kavramı, olumsuz koşullar, değişim ve zorlayıcı yaşam deneyimleri sonrasında bireyin kısa sürede toparlanabilme ve eski işlevselliğine geri dönebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, Ann S. Masten ve J. Douglas Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığı, bireyin karşılaştığı ciddi yaşam güçlüklerine rağmen uyumunu sürdürebilmesi ve gelişimsel ilerleyişini devam ettirebilmesiyle karakterize edilen bir kapasite olarak ele almaktadır.

İngilizce kökenli “resilience” kavramı, Türkçe alanyazında farklı terimlerle karşılık bulmuştur. Bu bağlamda, Mehmet Öğülmüş (2001) kavramı “yılmazlık” olarak adlandırırken, İsmail Işık (2016) “kendini toparlama gücü” ifadesini kullanmıştır. Buna karşın, Sarıkaya (2015) kavramı “psikolojik dayanıklılık” şeklinde tanımlamıştır. Bu çalışmada ise, Betül Kararırmak (2006) tarafından tercih edilen “psikolojik sağlamlık” ifadesi esas alınacaktır.

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı ya da karşılaşılabileceği güçlükler ve sorunlarla başa çıkma sürecinde gösterdiği çaba ve bu süreçte sahip olduğu güçlü yönlerini geliştirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, yaşanan stresin veya zorlukların tamamen ortadan kaldırılması anlamına gelmemekte; aksine bireyin bu durumlarla doğrudan baş edebilmesine, olumsuzlukları yönetebilmesine ve yaşamına devam edebilmesine imkan sağlayan bir dayanıklılık sürecini ifade etmektedir.

Psikolojik sağamlık, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltarak bireyin çevresine ve yaşam koşullarına uyumunu kolaylaştırmaktadır (Turgut, 2015). Bu doğrultuda Doğan (2015), psikolojik sağamlığı bireyin yaşadığı psikolojik sorunlar ve olumsuz yaşam deneyimlerinin etkilerinden daha hızlı toparlanabilme kapasitesi olarak ele almaktadır.

Richardson (2002), psikolojik sağamlık modelinin oluşumunda üç dalgaya yer vermiştir.

Birinci Dalga (Dirençli Nitelikler): Dayanıklılık araştırmalarının ilk dalgası riskli durumlara maruz kalındığında buna yenilmek yerine bu durumları başarılı bir şekilde atlatabilen kişilerin hangi özelliklere sahip oldukları sorusuna cevap bulma ile ortaya çıkmıştır. Kişilerin sorunlar karşısında gerileme veya başarısızlık yaşamamaları aksine onların büyümelerini sağlayan koruyucu özelliklere odaklanılmıştır.

İkinci Dalga (Dayanıklılık Süreci): Dayanıklılığın bir başa çıkma süreci olduğu ve birinci dalgada tarif edilen kazanılmak istenilen dayanıklı özellikleri kazanmanın hem yıkıcı hem de yeniden bütünleştirici sürecini ifade eder.

Üçüncü Dalga (Doğuştan Gelen Dayanıklılık): Olumsuzluklardan sonra kendini gerçekteştirmeye dair farkındalık kazanma ve bunları uygulamayı ele almıştır. aynı zamanda motivasyon faktörlerinin postmodernizm ve disiplinler arası kavramlarının araştırılması üzerinde durmuştur (Richardson, 2002).

Psikolojik sağamlık kavramı farklı araştırmacılar tarafından üç temel bileşen üzerinden açıklanmaktadır. İlk olarak Norman Garmezy (1991), kavramın bireyin karşı karşıya kaldığı önemli düzeydeki risk ve olumsuz yaşam koşullarını içerdikini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Michael Rutter (1990; 1991), psikolojik sağamlılığın yalnızca risk faktörleriyle değil, bu risklere karşı işlev gören koruyucu etmenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Bu doğrultuda Emmy E. Werner ve Ruth S. Smith (1982; 1992), bireyin maruz kaldığı risklere rağmen ortaya çıkan olumlu uyum ve gelişimsel sonuçların psikolojik sağamlılığın önemli bir göstergesi olduğunu ifade etmektedir.

Ayrıca Suniya S. Luthar, Ann S. Masten ve Adele J. Best (1990), psikolojik sağlamliğın bu üç unsurun (risk faktörleri, koruyucu etmenler ve olumlu uyum sonuçları) karşılıklı etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamliğın gelişiminde bireysel özelliklerin yanı sıra çevresel koşulların ve başa çıkma biçimlerinin de belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Kitano ve Lewis (2005), psikolojik sağlamliğın oluşumunda kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve çevresel faktörlerin önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (Akt. Kesimalioğlu, 2021). Benzer şekilde Compas (2004), özellikle ergenlerde psikolojik sağlamlık ve risk etmenlerinin üç temel boyutta değerlendirilebileceğini ifade etmiş; bu boyutları stres, strese verilen tepkiler ve başa çıkma stratejileri olarak sınıflandırmıştır.

Öte yandan Tümlü ve Recepoğlu (2013), psikolojik sağlamliğı etkileyen risk faktörlerini bireysel, ailesel ve toplumsal olmak üzere üç ana grupta ele almaktadır. Bu kapsamda bireysel riskler arasında zeka düzeyi, mizaç özellikleri ve başa çıkma becerileri yer alırken; aileye bağlı riskler ebeveynlerin boşanmış olması, hastalık durumu, disiplin anlayışı, ihmal ve istismar gibi etmenleri içermektedir. Toplumsal riskler ise düşük sosyoekonomik düzey, hizmetlere erişimde yetersizlik ve göç gibi yapısal faktörlerden oluşmaktadır. Buna karşılık, psikolojik sağlamliğın güçlenmesinde koruyucu faktörlerin kritik bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

1.4.1. Psikolojik Sağlamliğı Etkileyen Risk Faktörleri

Bireyin psikolojik sağlamlık gösterebilmesi, risk barındıran yaşam koşullarıyla karşılaşması ya da zorlayıcı ve örseleyici deneyimler yaşamasıyla ilişkilendirilmektedir (Gizir, 2007). Bu doğrultuda Masten ve Reed (2002) riski, bireyin ilerleyen yaşamında olumsuz sonuçlara yol açma potansiyeli taşıyan ve aynı zamanda ölçülebilir nitelikteki durumlar olarak tanımlamaktadır. Luthar, Cicchetti ve Becker’a (2000) göre Risk faktörlerinin ölçülebilir olması, psikolojik sağlamlık araştırmaları açısından önemli bir gereklilik olarak görülmektedir; çünkü psikolojik olarak sağlam bireylerin dahi karşılaştıkları riskleri farklı düzeylerde algılayabilmeleri, bu faktörlerin nesnel biçimde değerlendirilebilmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda Werner ve Smith (1992), risk faktörlerini bireysel, ailesel ve sosyal çevresel riskler olmak üzere üç temel kategori altında sınıflandırmaktadır.

Kişi İle İlgili Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilen kişisel özellikler ve beceri eksiklikleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu kapsamda problem çözme becerilerinin yetersizliği, düşük özgüven, özdenetim kapasitesinin zayıf olması, yüksek düzeyde saldırganlık eğilimi ve uyumsuz tutum ile davranış örüntülerinin sergilenmesi bireysel risk faktörleri arasında yer almaktadır (Sipahioğlu, 2008).

Sosyal Risk Faktörleri

Sosyal risk faktörleri, bireyin içinde bulunduğu çevresel ve toplumsal koşullardan kaynaklanan ve psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyebilen etmenleri kapsamaktadır. Bu doğrultuda düşük sosyoekonomik düzey (Masten, 2001), akran zorbalığına maruz kalma ve akranlar tarafından reddedilme (Durlak, 1998) önemli sosyal risk unsurları arasında yer almaktadır. Ayrıca evsizlik, çocuk ihmali ve istismarı, geniş ölçekli toplumsal travmalar ve toplumsal şiddet da bireyin gelişim sürecini olumsuz etkileyen sosyal risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Gizir, 2007).

Ailesel Risk Faktörleri

Ailesel risk faktörleri, bireyin aile ortamından kaynaklanan ve gelişimsel süreci olumsuz etkileyebilen durumları ifade etmektedir ve bu faktörler incelendiğinde, farklı araştırmacılar bu alanda çeşitli olumsuz yaşam koşullarına dikkat çekmektedir. Bu bağlamda Masten (2001), psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bir ebeveynle yaşamanın önemli bir risk unsuru olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Radke ve Brown (1993), aile içi patoloji düzeyinin yüksek olmasının birey açısından olumsuz sonuçlar doğurabileceğini vurgulamaktadır.

Diğer yandan Durlak (1998), aile içi çatışmaların psikolojik sağlamlığı zayıflatan önemli bir etmen olduğunu ifade ederken; Sipahioğlu (2000), tek ebeveynle yaşama, aile içi şiddet ve ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkinin kurulamamasını risk faktörleri arasında değerlendirmektedir.

Tablo 1.1: Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Prematüre doğum/Düşük doğum ağırlığı	Ebeveynlerin kronik hastalığı	Yaşanılan çevrenin niteliği
Kronik hastalıklar	Ebeveynlerin sahip olduğu psikolojik sorunlar	Ekonomik sorunlar/Yoksulluk
Zor mizaç yapısı	Boşanma	Savaş veya afet gibi toplumsal travmalar
Cinsiyet	Ebeveyn ölümü	Çevredeki bireyler tarafından maruz kalınan ihmal ve istismar
Güvensiz bağlanma	Aile içi şiddet/Şiddetli Geçimsizlik	Akran zorbalığı
Akademik başarısızlık	İşsizlik/Ekonomik sıkıntılar	Olumsuz okul deneyimi
Algılanan özgüven eksikliği	Yetkin olmayan ebeveyn tutum ve davranışları	Sosyal destek eksikliği
Gelişim alanlarında yaşanan Gerilikler	Aile tarafından çocuğun ihmal ve istismar edilmesi	Evsizlik/Göç
Yüksek kaygı düzeyi	Ebeveynlerin yaşının küçük Olması	Toplumsal gelişmişlik seviyesi
Ruh sağlığı sorunları	Ebeveynlerin madde kullanımı veya diğer kötü alışkanlıkları	Kültürel baskı
Düşük IQ/Genetik yatkınlık		Toplumsal şiddet/Toplumsal adaletsizlik
Erken yaşta ebeveyn olma		Terör eylemleri
İhmal veya istismara maruz Kalma		
Madde kullanımı		

Kaynak: Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.

1.4.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Riskli ve travmatik yaşam koşullarıyla karşılaşıldığında bireyin uyum sağlayıcı ve olumlu yönde tepki verebilmesini destekleyen değişkenler, koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır. Kararımak (2006), bu faktörlerin risk etmenlerinin olumsuz etkilerini azalttığını, bireyin uyum sürecini kolaylaştırdığını ve psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağladığını belirtmektedir. Koruyucu faktörlerin işlevine ilişkin olarak Masten (1994), bu unsurların bireyin maruz kaldığı risklerin olumsuz etkilerini azaltabildiğini ya da ortadan kaldırabildiğini ve böylece uyum kapasitesini artırdığını belirtmektedir.

Riskli yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin bir kısmının neden daha işlevsel ve olumlu başa çıkma tepkileri geliştirebildiğini açıklayabilmek için, bireysel özellikler ile çevresel etkenlerin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda koruyucu faktörlerin incelenmesi, psikolojik sağlamlık kavramının daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sunmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Tablo 1.2: Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörleri

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Zeka ve Duygusal zeka	Nitelikli ebeveyn-çocuk ilişkisi	Yaşanılan çevrenin niteliği
Cinsiyet	Tutarlı ve sağlıklı ebeveynlik Tutumları	Dini ve/veya manevi inançlar
Mizaç yapısı	Eşler arasındaki uyum ve ilişki	Akran desteği
Sosyal olarak ilişki kurabilme ve sürdürülebilirlik becerisi	Ailenin olumlu tecrübeler edinmeye yönelik fırsatlar sunması	Olumlu okul deneyimi
İşlevsel problem çözme ve karar verme becerilerine sahip olma	Ailenin çocuğun fiziksel ve duygusal güvenliğini sağlayacak ortamlar sunması	Toplumun gelişmişlik seviyesi
Akademik başarı/Yetenekler/ Olumlu sosyal beceriler (empati, yardım etme vb.)	Çocuğun bireyselliğine uygun gerçekçi beklentiler oluşturma	Olumlu devlet politikaları/sosyal hizmetler
Özgüven/ Pozitif düşünce yapısı/Affedici olma	İyi sosyoekonomik düzeye sahip olma	Sosyal destek
Güvenli bağlanma		Pozitif normlar ve kültürel Değerler
Fiziksel ve ruhsal sağlık		Toplumsal güvenlik
Hayata dair umut ve beklentilere sahip olma		
Sağlıklı yaşam tarzı (düzenli egzersiz, beslenme vb.)		
Değişikliklere kolay uyum sağlayabilme/Esnek olma		

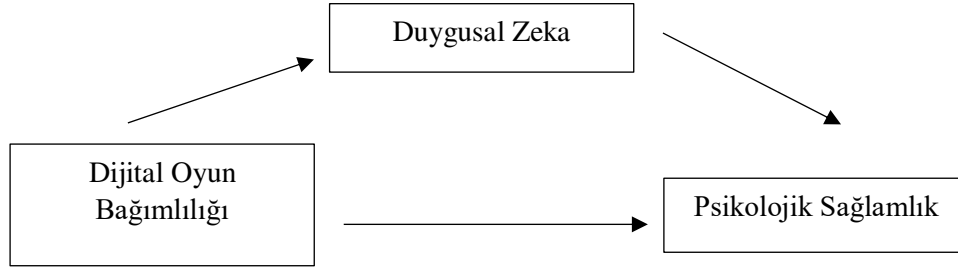
Kaynak: Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın desenine, çalışma grubuna, veri toplama sürecinde kullanılan araçlara ve elde edilen verilerin analiz aşamalarına ilişkin ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir. Araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünü incelemeye yönelik oluşturulan hipotez modeli Şekil 1’ de sunulmuştur.

Şekil 2.1: Hipotez Modeli



2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasında herhangi bir müdahalede bulunmadan, mevcut durumdaki ilişkilerin ortaya konulmasını amaçlayan bir araştırma desendir. Bu model kapsamında araştırmacı, değişkenler arasındaki etkileşim düzeyini istatistiksel yöntemlerle analiz ederek olası ilişki örüntülerini belirlemeye çalışır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı değerlendirilir ve buna bağlı olarak açıklayıcı çıkarımlara ulaşılmaya çalışılır. Bu yönüyle ilişkisel tarama modeli, özellikle psikoloji, eğitim bilimleri ve sosyal bilimler alanlarında sıklıkla tercih edilen bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2020).

Araştırma değişkenleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Bağımsız Değişken: Dijital Oyun Bağımlılığı

Bağımlı Değişken: Psikolojik Sağlamlık

Aracı Değişken: Duygusal Zeka

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Ümraniye ilçesinde bulunan iki ortaokulda öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde, araştırma kapsamındaki ölçme araçlarını gönüllü olarak yanıtlamayı kabul eden ve veli onam formu bulunan öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan okulların seçiminde ise kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış, araştırmacının erişiminin daha kolay olduğu kurumlar tercih edilmiştir. Karaca (2021), kolayda örnekleme yöntemini araştırmacının ulaşabileceği en uygun ve erişimi en kolay bireylerin örnekleme dahil edilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Araştırma kapsamında bu okulların 6., 7. ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilere veri toplama araçları uygulanmış ve toplam 405 öğrenciye ulaşılmıştır. Elde edilen veri seti 213'ü kız ve 192'si erkek olmak üzere 405 öğrenciden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan veriler, Kişisel Bilgi Formu ile Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, öğrencilere ilişkin demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanmış olup toplam dokuz sorudan oluşmaktadır. Bunlar; cinsiyet, yaş, anne-baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırasındaki yeri, günlük dijital oyun oynama süresi ve ailede dijital oyun oynama süre sınırlaması sorularından oluşmaktadır.

2.3.2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7), başlangıçta Lemmens ve arkadaşları tarafından geliştirilen Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin (DOBÖ-21) kısa versiyonudur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Irmak ve Erdoğan (2014) tarafından

yapılmıştır. Toplam yedi maddeden oluşan ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Beşli Likert tipinde hazırlanan ölçekte maddeler, katılımcıların ilgili davranışları gösterme sıklıklarına göre puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar yükseldikçe dijital oyun bağımlılığı düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Bu araştırmada katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalaması $16,18 \pm 5,82$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .789 olarak bulunmuş olup, bu değer ölçeğin iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

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

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirme sürecinde on bir farklı ülkeden elde edilen veriler kullanılmış olup, özgün formu 28 madde, üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Daha sonra Linda Liebenberg, Michael Ungar ve J. C. LeBlanc (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda ölçeğin 12 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Söz konusu çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .84 olarak belirlenmiş, madde faktör yüklerinin ise .39 ile .88 arasında değiştiği saptanmıştır.

Beşli Likert tipinde yapılandırılan ölçekte yanıtlar, “Beni hiç tanımlamıyor (1)” ile “Beni tamamen tanımlıyor (05)” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gökmen Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilmiş ve yapılan analizler sonucunda 12 maddenin tek faktörlü bir yapı altında toplandığı belirlenmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, elde edilen güvenirlik bulgularının ölçeğin özgün formuna ilişkin sonuçlarla benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir (Arslan, 2015).

Bu araştırmada gerçekleştirilen güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .750 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer, ölçeğin araştırma örnekleminde kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği

Bu araştırmada öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla Küçükkaragöz ve Kocabaş (2012) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Duygusal Zeka

Ölçeği kullanılmıştır. Küçükkaragöz ve Kocabaş tarafından 2011-2012 eğitim-öğretim yılında ön çalışmaları yapılan çocuklar için duygusal zeka ölçeğinin uygulama grubunu İzmir ve İstanbul’da bulunan birer ilköğretim okulunda öğrenim gören toplam 316 5.sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Ölçek, ilköğretim ve ortaokul düzeyindeki bireylere yönelik geliştirildiğinden, araştırmanın örneklem grubu için uygun bir ölçme aracı olarak kabul edilmiştir. Toplam 18 maddeden oluşan ölçek, dört dereceli Likert tipinde yapılandırılmış olup maddeler “Her zaman (4)”, “Sık sık (3)”, “Ara sıra (2)” ve “Hiçbir zaman (1)” seçenekleri üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlama sürecinde 4., 7., 12. ve 14. maddeler ters kodlanarak değerlendirilmiştir.

Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Duygusal farkındalık alt boyutu 8., 11., 16. ve 18. maddeleri; empati alt boyutu 1., 2., 3., 5., 9. ve 10. maddeleri; motivasyon alt boyutu 6., 13., 15. ve 17. maddeleri; duyguları yönetme (atılganlık) alt boyutu ise 4., 7., 12. ve 14. maddeleri kapsamaktadır.

Bu araştırmada ölçekten elde edilen puanların ortalaması $52,73 \pm 7,63$ olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar incelendiğinde en düşük puanın 21, en yüksek puanın ise 70 olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .750 olarak bulunmuş olup, bu değer ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Öncelikle araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarına ilişkin olarak ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla gerekli kullanım izni alınmıştır. Ardından araştırmanın etik uygunluğunu sağlamak amacıyla EBYU İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’ndan etik kurul onayı alınmış, sonrasında ise uygulamanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden araştırma ve uygulama izni temin edilmiştir.

İzin süreçlerinin tamamlanmasının ardından belirlenen okullara gidilerek okul müdürleri ile görüşülmüş, uygulamanın yapılacağı uygun ders saatleri ve sınıflar planlanmıştır. Veri toplama süreci iki aşamada yürütülmüştür. İlk aşamada sınıflar tek tek ziyaret edilerek öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiş; kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu açıklanmış ve öğrencilere veli

onam formları dağıtılmıştır. Bir sonraki ziyaretlerde veli onam formları toplanmış, ardından izin verilen öğrencilerle ölçek uygulamasına geçilmiştir.

İkinci aşamada öğrencilere ölçeklerin nasıl doldurulacağı ayrıntılı şekilde açıklanmış ve anlamadıkları noktalara ilişkin soruları yanıtlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması, katılımcıların formları tamamlamasına bağlı olarak ortalama 30 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarından elde edilen bilgiler, analiz sürecine geçilmeden önce kodlanarak elektronik ortama aktarılmış ve veri seti Microsoft Excel programı kullanılarak oluşturulmuştur. Daha sonra istatistiksel analizler, SPSS 27 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Veri analizine başlamadan önce, veri seti üzerinde öncelikle kayıp veri, uç değerler, normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantılılık varsayımları sırasıyla incelenmiştir. Kayıp veri analizi yapılmış ve veri setinde kayıp veri olmadığı görülmüştür. Tek değişkenli normallik için ölçümlerden elde edilen puanlar standart z puanlarına (± 3), çarpıklık ve basıklık değerlerine (± 1) ve histogram grafiklerine bakılmıştır. Çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin belirlemek için Mahalanobis uzaklık değeri, Cook's ve Leverage Values, saçılım grafiklerine ve korelasyon değerleri incelenmiştir. Yapılan incelemelerde veri setlerinin tek değişkenli normallik, çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımlarını sağladığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması hesaplanmış; cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, ailenin algılanan aylık gelir düzeyi, günlük dijital oyun oynama süresi ve aile tarafından uygulanan dijital oyun süre sınırlamasına ilişkin demografik bilgiler frekans ve yüzde değerleri kullanılarak analiz edilmiş ve tablolar halinde sunulmuştur.

Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne, Duygusal Zeka Ölçeği'ne ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'ne ilişkin betimsel istatistikler yapıp tablolaştırılmıştır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

İki bağımsız grup arasındaki karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklemeler t-Testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Tek Yönlü ANOVA testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanan değişkenlerde gruplar arası farklılığın belirlenmesi amacıyla Games-Howell TESTİ uygulanmıştır.

Dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde duygusal zekanın aracı rolünün değerlendirilmesi amacıyla Hayes PROCESS Macro v4.2 kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde Model 4 kullanılmış ve dolaylı etkinin anlamlılığı 5000 bootstrap örnekleme ile oluşturulan %95 güven aralıkları kullanılarak değerlendirilmiştir. Bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi durumundan dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmiştir.

Ölçeklerin iç tutarlılıklarının değerlendirilmesinde Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. Çalışmanın genel istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Yapısına İlişkin Bulgular

Kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilen veriler kapsamında katılımcıların cinsiyet, yaş, anne-baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırasındaki yeri, günlük dijital oyun oynama süresi ve ailede dijital oyun oynama süre sınırlaması değişkenlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma yaşları 11 ile 14 arasında değişmekte olan toplam 405 çocuk ile yapılmıştır. Çocukların yaş ortalaması 12.58 ± 1.07 yıldır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	213	52,6
	Erkek	192	47,4
Anne-baba birliktelik durumu	Birlikte	373	92,1
	Ayrı/Vefat	32	7,9
Anne eğitim düzeyi	OY değil	15	3,7
	İlköğretim	109	26,9
	Ortaöğretim	179	44,2
	Üniversite	102	25,2
Baba eğitim düzeyi	İlköğretim	93	23,0
	Ortaöğretim	209	51,6
	Üniversite	103	25,4
Kardeş sayısı (siz dahil)	1	36	8,9
	2	197	48,6
	3	122	30,1
	4 ve üzeri	50	12,3
Doğum sırası	Tek çocuk	33	8,1
	İlk çocuk	151	37,3
	Ortanca çocuk	83	20,5
	En küçük çocuk	138	34,1

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları (devamı)

Günlük dijital oyun oynama süresi	1 saatten az	49	12,1
	1-3 saat	210	51,9
	3 saat ve üstü	146	36
Ailede dijital oyun süre sınırlaması	Var	220	54,3
	Yok	185	45,7

Tablo incelendiğinde katılımcıların %52.6'sı kız (n=213), %47.4'ü erkek (n=192) olup, cinsiyet dağılımının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Anne-baba birliktelik durumuna göre çocukların %92.1'inin anne ve babasının birlikte olduğu (n=373), %7.9'unun ise anne-babasının ayrı olduğu veya ebeveynlerinden birini kaybettiği (n=32) belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyi incelendiğinde, annelerin %3.7'sinin okuryazar olmadığı (n=15), %26.9'unun ilköğretim mezunu (n=109), %44.2'sinin ortaöğretim mezunu (n=179) ve %25.2'sinin üniversite mezunu (n=102) olduğu görülmüştür. En yüksek oran ortaöğretim mezunu annelere aittir. Baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin babalarının %23.0'ının ilköğretim mezunu (n=93), %51.6'sının ortaöğretim mezunu (n=209) ve %25.4'ünün üniversite mezunu (n=103) olduğu belirlenmiştir. Babalarda en sık görülen eğitim düzeyi ortaöğretimdir. Kardeş sayısı dağılımı incelendiğinde %8.9'unun tek çocuk olduğu (n=36), %48.6'sının iki kardeşli (n=197), %30.1'inin üç kardeşli (n=122) ve %12.3'ünün dört veya daha fazla kardeşe sahip olduğu (n=50) saptanmıştır. En yüksek oran iki kardeşli öğrencilerde görülmüştür. Doğum sırasına göre %8.1'i tek çocuk (n=33), %37.3'ü ilk çocuk (n=151), %20.5'i ortanca çocuk (n=83) ve %34.1'i en küçük çocuk (n=138) olarak belirlenmiştir. En yüksek oran ilk çocuklarda görülmektedir. Günlük dijital oyun oynama süresi açısından çocukların %12.1'i günde 1 saatten az (n=49), %51.9'u 1-3 saat arasında (n=210) ve %36'sı 3 saat ve üzeri (n=146) dijital oyun oynadığını belirtmiştir. En yaygın oyun oynama süresi 1-3 saat arasındır. Ailede dijital oyun süresine yönelik sınırlama olup olmadığı incelendiğinde öğrencilerin %54.3'ünün ailesinde süre sınırlaması bulunduğu (n=220), %45.7'sinin ailesinde ise herhangi bir süre sınırlaması olmadığı (n=185) belirlenmiştir.

3.2. Katılımcıların Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu bölümde öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği puanlarına Minimum-maximum değerler, puanların aritmetik ortalaması, standart sapma değerleri ve ölçeklerin Cronbach's Alpha değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.2: Ölçeklere Yönelik Betimsel İstatistik Sonuçları

Ölçek	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık
Dijital Oyun Bağımlılığı Ö.	405	7	34	16,18	5,8	-.143	.593
Duygusal Zeka Ö.	405	21	70	52,75	7,6	.358	-.285
Psikolojik Sağlamlık Ö.	405	21	60	48,56	6,8	.629	-.709

ÇGPSÖ puanlarının minimum değeri 21, maksimum değeri 60 olup, ortalama puan 48.56 olup standart sapma değeri 6.81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .785 olup, ölçeğin iç tutarlılığının iyi düzeyde olduğu görülmektedir.

Dijital oyun puanının minimum değeri 7, maksimum değeri 34 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ortalama dijital oyun puanı 16.18 olup standart sapma değeri 5.82'dir. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .789 olup, iç tutarlılığının iyi düzeyde olduğu saptanmıştır.

Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği puanlarının minimum değeri 21, maksimum değeri 70 olup, ortalama puan 52.73 olup standart sapma değeri 7.63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .750 olup, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir.

Cronbach's Alpha katsayıları incelendiğinde, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenirlik katsayılarının .75'in üzerinde olduğu ve ölçeklerin yeterli düzeyde iç tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizleri

Tablo 3.3: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarına Göre Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

	ÇGPSÖ	Dijital oyun	Duygusal Zeka
ÇGPSÖ	1		
Dijital Oyun	-.460**	1	
Duygusal Zeka	.619**	-.403**	1

Tablo 3.3'e göre ÇGPSÖ toplam puanı ile dijital oyun toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmaktadır ($r=-.460$; $p<.01$). Buna göre dijital oyun puanı arttıkça ÇGPSÖ puanının azalma eğiliminde olduğu görülmektedir.

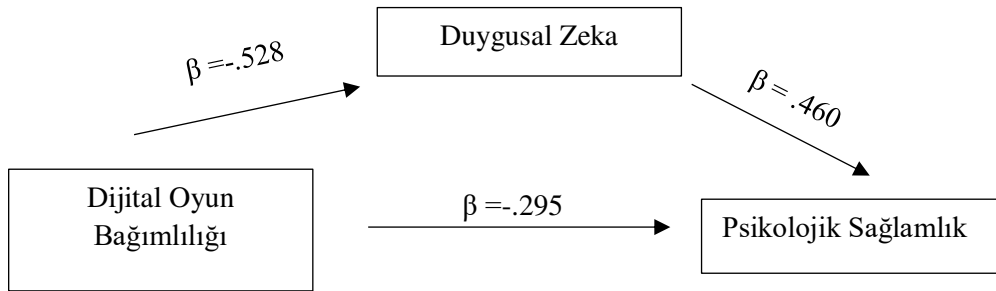
Tablo 3.3'e göre ÇGPSÖ toplam puanı ile duygusal zeka toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmaktadır ($r=.619$; $p<.01$). Buna göre duygusal zeka düzeyi arttıkça ÇGPSÖ puanının da arttığı belirlenmiştir.

Tablo 3.3'e göre Dijital oyun toplam puanı ile duygusal zeka toplam puanı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmaktadır ($r=-.403$; $p<.01$). Buna göre dijital oyun puanı arttıkça duygusal zeka puanının azaldığı görülmektedir.

3.4. Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü

Bu bölümde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir.

Şekil 3.1: Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Rolü



Dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde duygusal zekanın aracı rolünü değerlendirmek amacıyla Hayes PROCESS Model 4 aracılık analizi uygulanmıştır.

Şekil 3.1’de dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde duygusal zekanın aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda dijital oyun bağımlılığının duygusal zekayı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.528$; $t = -8,848$; $p < .001$). Duygusal zekanın ise psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı saptanmıştır ($\beta = .460$; $t = 12,571$; $p < .001$).

Tablo 3.4. Modele Ait Standartlaştırılmış Doğrudan Etki ve T Değerleri

Yol	B	SE	t
Dijital oyun → Duygusal zeka (a yolu)	-.528	.060	-8.848**
Duygusal zeka → Psikolojik sağlamlık (b yolu)	.460	.037	12.571**
Dijital oyun → Psikolojik sağlamlık (Doğrudan etki, c' yolu)	-.295	.048	-6.151**
Dijital oyun → Psikolojik sağlamlık (Toplam etki, c yolu)	-.538	.052	-10.402**

**p<.01

Dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam etkisinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.538$; $p < .001$). Duygusal zeka modele dahil edildiğinde dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı ancak istatistiksel anlamlılığını koruduğu görülmüştür ($\beta = -.295$; $p < .001$).

Tablo 3.5. Değişkenlere ait Dolaylı Etki (Aracı) Sonuçları

Dolaylı Etki	B	SH	%95 GA Alt Limit	%95 GA Üst Limit
Dijital oyun → Duygusal zeka → Psikolojik sağlamlık	-.243	.038	-.320	-.174

Hayes PROCESS Model 4 aracılık analizi (Bootstrap=5000, %95 güven aralığı)

Dolaylı etkinin istatistiksel anlamlılığı Bootstrap %95 güven aralığının sıfırı içermemesine göre değerlendirilmiştir.

Bootstrap yöntemi ile hesaplanan dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (Effect=-.243; BootLLCI=-.320; BootULCI=-.174). Dolaylı etkiye ilişkin %95 güven aralığının sıfırı içermemesi, duygusal zekanın dijital oyun bağımlılığı

ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı (dolaylı etki) role sahip olduğunu göstermektedir.

3.4. Psikolojik Sağamlık Ölçeği Puanlarına Ait bulgular

Bu bölümde öğrencilerin psikolojik sağamlık ölçeği toplam puanları; cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan gelir durumu, günlük dijital oyun oynama süresi ve ailede dijital oyun süre sınırlaması değişkenleri açısından incelenmiştir.

Tablo 3.6: Psikolojik Sağamlık Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
Cinsiyet	Kız	213	48,41	6.62	-.473	403	.636
	Erkek	192	48,73	7.02			
Anne-Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	373	48,74	6.64	1.844	403	.066
	Ayrı/vefat	32	46,44	8.38			
Ailede Dijital Oyun Süre Sınırlaması	Var	220	49,31	6.39	2.428	403	.016
	Yok	185	47,67	7.19			

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağamlık ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X} = 48,41$; $Ss = 6,62$) erkek öğrencilerin ortalamasına ($\bar{X} = 48,73$; $Ss = 7,02$) oldukça yakın olduğu görülmektedir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($t_{403} = -0,473$; $p = .636 > .05$).

Anne-baba birliktelik durumu değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağamlık ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında, anne ve babası birlikte olan öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{X} = 48,74$; $Ss = 6,64$), anne-babası ayrı veya ebeveynlerinden biri vefat etmiş olan öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 46,44$; $Ss = 8,38$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($t_{403} = 1,844$; $p = .066 > .05$).

Ailede dijital oyun süre sınırlaması değişkenine göre yapılan analizde, ailesinde dijital oyun süresine yönelik sınırlama bulunan öğrencilerin psikolojik sağamlık ölçeği puan ortalamasının ($\bar{X} = 49,31$; $Ss = 6,39$), sınırlama bulunmayan öğrencilerden ($\bar{X} = 47,67$; $Ss = 7,19$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bağımsız örneklem t-testi

sonucuna göre bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($t_{403} = 2,428$; $p = .016 < .05$). Elde edilen farkın etki büyüklüğü Cohen's $d=0,24$ olarak hesaplanmış olup, bu değerin küçük düzeyde bir etkiye işaret ettiği görülmüştür. Sonuç olarak ailede dijital oyun süresi sınırlaması bulunmasının, araştırmada incelenen değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu söylenebilir.

Tablo 3.7: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Analizi

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss.	Var.K.	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Anne Eğitim Düzeyi	O.y. bilmiyor	15	46,40	7.34	G.arası	117.231	3	39.077	.842	.471
	İlköğretim	109	48,94	6.99	G.içi	18602.537	401	46.390		
	Ortaöğretim	179	48,77	6.89	Toplam	18719.768	404			
	Üniversite	102	48,09	6.39						
Baba Eğitim Düzeyi	O.y. bilmiyor				G.arası	9.189	2	4.594	.099	.906
	İlköğretim	93	48,58	6.24	G.içi	18710.579	402	46.544		
	Ortaöğretim	209	48,31	6.78	Toplam	18719.768	404			
	Üniversite	103	53,34	7.38						
Kardeş Sayısı	1	36	50,11	6.29	G.arası	180.398	3	60.133	1.301	.274
	2	197	48,12	6.90	G.içi	18539.370	401	46.233		
	3	122	48,40	7.11	Toplam	18719.768	404			
	4 ve üzeri	50	49,58	5.89						
Doğum Sırası	Tek çocuk	33	50,70	5.60	G.arası	189.700	3	63.233	1.368	.252
	İlk çocuk	151	48,11	6.84	G.içi	18530.068	401	46.210		
	Ortanca çocuk	83	48,79	6.37	Toplam	18719.768	404			
	En küçük çocuk	138	48,40	7.23						
Günlük Dijital Oyun Oynama Süresi	1 saatten az	49	49,71	6.46	G.arası	1282.943	2	641.471	14.789	<.001
	1-3 saat	210	49,94	6.33	G.içi	17436.825	402	43.375		
	3 saat üstü	146	46,19	6.98	Toplam	18719.768	404			

Tablo 3.7’de psikolojik sağlamlık toplam puanlarının çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA Analizi’nden elde edilen sonuçlar verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık toplam puanları ile anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$).

Buna karşın, günlük dijital oyun oynama süresi değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p<.01$). Farkın etki büyüklüğü incelendiğinde, eta kare

değerinin ($\eta^2=.069$) olduğu ve bu değer orta düzeyde bir etkiye işaret ettiği görülmüştür. Buna göre günlük dijital oyun oynama süresi, öğrencilerin puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %6,9'unu açıklamaktadır.

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Levene testi ile homojenlik durumuna varyans dağılımına bakılmıştır. $p < .05$ olduğundan varyansların eşit olmadığı homojen dağılmadığı tespit edilmiş ve Games-Howell TESTİ kullanılmıştır.

Tablo 3.8: Günlük Dijital Oyun Oynama Süresine İlişkin Games Howell Testi Sonuçları

	Oyun süresi	Oyun süresi	Ortalamalar Farkı	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	1 saatten az	1-3 saat	-2.041	.019
		3 saat ve üstü	-7.803	<.001
	1-3 saat	1 saatten az	2.041	.019
		3 saat ve üstü	-5.761	<.001
	3 saat üstü	1 saatten az	7.803	<.001
		1-3 saat	5.761	<.001

Yapılan çoklu karşılaştırma (Games-Howell) testi sonuçlarına göre, günlük dijital oyun oynama süresine bağlı olarak dijital oyun bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Analiz bulguları, günde 1 saatten az dijital oyun oynayan öğrencilerin bağımlılık puanlarının, günde 1–3 saat oyun oynayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir ($p = .019$). Aynı şekilde, 1 saatten az oyun oynayan öğrenciler ile 3 saat ve üzeri oyun oynayan öğrenciler arasında da anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < .001$). Aynı zamanda günde 1–3 saat oyun oynayan öğrenciler ile 3 saat üzeri oyun oynayan öğrenciler karşılaştırıldığında da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .001$). Ortalama farklara bakıldığında, oyun süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığı puanlarının da arttığı görülmektedir.

Sonuç olarak, dijital oyun oynama süresi arttıkça CGPSO toplam puanlarının anlamlı düzeyde düştüğü söylenebilir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilmiş, ilgili alanyazındaki çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmış ve ulaşılan sonuçlar doğrultusunda çeşitli öneriler sunulmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinde Duygusal Zekanın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın problem cümlesi “Erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde duygusal zekanın aracı rolü var mıdır?” şeklindedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediğini ve bu ilişkinin bir kısmının duygusal zeka aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Buna göre dijital oyun bağımlılığı arttıkça bireylerin duygusal zeka düzeyleri azalmakta, duygusal zeka düzeyindeki bu azalma da psikolojik sağlamlığın düşmesine yol açmaktadır. Elde edilen bulgudan hareketle dijital oyun bağımlılığı arttıkça bireylerin duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinde azalma meydana gelebileceği, duygusal zekadaki bu zayıflama ise stresle başa çıkma ve olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlama kapasitesini düşürerek psikolojik sağlamlığın azalmasına sebep olabileceğini düşündürmektedir. İlgili literatür incelendiğinde ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda, çalışmamızın alanyazına anlamlı bir katkı sunacağı ve gelecekte bu konuyla ilgili gerçekleştirilecek araştırmalara temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Aracılık analizi sonuçları, duygusal zekanın dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlığı yalnızca duygusal zeka üzerinden değil, aynı zamanda başka mekanizmalar aracılığıyla da etkilediğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, duygusal zeka bu ilişkide önemli bir açıklayıcı değişken olmakla birlikte, sosyal destek, öz denetim, yaşam doyumu, yalnızlık, stres düzeyi veya başa çıkma stratejileri gibi farklı psikolojik değişkenlerin de etkili olabileceği söylenebilir.

Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Bu çalışma sonucunda *erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları ile duygusal zeka puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır*. Buna göre dijital oyun puanı arttıkça duygusal zeka puanının azaldığı görülmektedir. Bu sonuç, aşırı oyun oynama davranışının bireylerin duygularını tanıma, anlama, düzenleme ve kişilerarası ilişkilerde etkili biçimde kullanma becerilerini olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Özellikle çevrimiçi oyunların yoğun kullanımı sonucunda yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalması, bireylerin duygusal farkındalık ve empati becerilerinin gelişimini sınırlayabilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularıyla benzer çeşitli araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Ünsal (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal zeka düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgular, bu iki değişken arasında güçlü, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin varlığına işaret etmiştir. Tetik (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada dijital oyun bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişki incelenmiş ve dijital oyun bağımlılığının duygusal zeka düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, dijital bağımlılık davranışlarının bireylerin duygusal becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermekte olup, mevcut araştırmanın bulgularıyla benzer doğrultuda değerlendirilmektedir. Tilki ve Çetin (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin azaldığı ve bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı, ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak Altıok (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, dijital oyun bağımlılığının duygusal ve sosyal beceriler üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir. Herodotou ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise *World of Warcraft* adlı çevrimiçi çok oyunculu oyunu sık oynayan 16–25 yaş aralığındaki genç yetişkinler incelenmiş ve dijital oyun oynama sıklığı ile duygusal zeka özelliği arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre oyun oynama sıklığı arttıkça

duygusal zeka puanlarının düştüğü, ayrıca duygusal zeka özelliğinin sosyal ve başarı odaklı oyun tercihlerini de yordadığı ifade edilmiştir. Yine Lo ve arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdiği araştırmada, bireylerin çevrimiçi oyun oynama yoğunluğu ile kişilerarası ilişki kalitesi arasındaki bağlantı incelenmiştir. Araştırma sonuçları, çevrimiçi oyunlara ayrılan zamanın artmasının bireylerin kişilerarası ilişkilerinin niteliğinde azalmayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, literatürde dijital oyun bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkiyi ele alan ve iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağ bulunduğunu gösteren çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Elde edilen bulgular, dijital oyun bağımlılığının yalnızca davranışsal bir olgu olmadığını, aynı zamanda bireylerin duygusal ve sosyal işlevsellik alanlarını da etkileyebilen çok boyutlu bir yapı taşıdığını göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda *erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır*. Buna göre dijital oyun puanı arttıkça ÇGPSÖ puanının azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu durum, duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabildiğini, olumsuz duygularını daha başarılı yönetebildiğini ve bu nedenle daha yüksek psikolojik sağlamlık sergilediğini düşündürmektedir. Araştırma bulgularından hareketle, duygusal zekanın bireylerin sahip oldukları içsel ve dışsal kaynaklardan daha etkili yararlanmalarını destekleyebileceği ve bu yolla psikolojik sağlamlığın güçlenmesine katkıda bulunabileceği değerlendirilmektedir.

Mevcut araştırma bulguları, alanyazındaki önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Özmen (2009) tarafından yapılan çalışmada, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde ve ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Elde edilen sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı düzeyindeki artışın psikolojik sağlamlık düzeyinde azalma ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Literatürde pek çok sayıda ortak çalışmalar bulguları destekler niteliktedir. Yapılan çeşitli araştırmalarda (Aktaş, 2018; Keskin, 2019; Özsavran ve Ayyıldız, 2024; Öğüt ve Karakoç, 2024; Sarıkaya, 2025), dijital oyun bağımlılığı ve genel dijital bağımlılık düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla negatif yönlü ilişkili olduğu; buna karşılık internet ve oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı, ayrıca bazı çalışmalarda saldırganlık ve algılanan stres gibi değişkenlerle pozitif yönlü ilişkiler gösterdiği rapor edilmiştir.

Araştırmamızın bulgularını destekleyen çalışmalardan biri de Onat Kocabıyık ve Donat Bacioğlu'nun (2022) araştırmasıdır. Söz konusu çalışmada, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermekte ve ilgili değişkenler arasındaki olumsuz ilişkiyi desteklemektedir. Araştırmamızın bulgularıyla örtüşen bir diğer çalışma Kuss ve Griffiths (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlgili araştırmada, internet ve dijital materyallerin aşırı düzeyde kullanımına bağlı bağımlılık eğiliminin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediği ve bunun yaşam kalitesinde düşüşe yol açtığı belirtilmiştir. Bu sonuç, mevcut çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Yine bir başka araştırmada dijital oyun bağımlılığı yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Robertson, Yan ve Rapoza'nın (2018) internet oyun bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı için koruyucu faktör olduğunu saptanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda *erken ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinin duygusal zeka puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönlü, güçlü düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır*. Buna göre duygusal zeka düzeyi arttıkça ÇGPSÖ puanının da arttığı belirlenmiştir. Bu ilişkinin, duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin duygularını daha etkili tanıyabilmeleri ve düzenleyebilmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Duygularını etkili biçimde yönetebilen bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha işlevsel baş etme stratejileri kullanmaları, psikolojik sağlamlıklarını destekliyor olabilir. Duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin karşılaştıkları güçlükleri daha sağlıklı değerlendirebildikleri ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirebildikleri için psikolojik açıdan daha dayanıklı olabilecekleri öngörülmektedir. Aynı zamanda duygusal zekanın, bireylerin risk oluşturan yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir özellik olarak işlev görebileceği, bu nedenle duygusal zeka düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın da artmasının beklenebilir olduğu söylenebilir.

Alanyazında duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalarda (Aydın, 2010; Ergün, 2016; Eskici, 2025), duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu, duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında genel olarak pozitif yönlü ve anlamlı

ilişkiler bulunduğu ve özellikle duygusal zekanın alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde açıklayıcı rol oynayabildiği rapor edilmiştir. Yukay Yüksel ve arkadaşları (2021), duygusal zeka ile kişilerarası duygu düzenleme değişkenlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgu, duygusal zeka düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın da güçlenebileceğini göstermesi bakımından mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Araştırmamızın bulgularını destekleyen çalışmalardan biri de Deniz ve Yılmaz'ın (2006) araştırmasıdır. Söz konusu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile kişilerarası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, duygusal zekanın problem odaklı başa çıkma becerileriyle de olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular, duygusal zekanın bireylerin stresle etkili biçimde başa çıkabilmelerini destekleyen önemli bir özellik olduğunu göstermekte ve mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Araştırmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren bir diğer çalışma Büyükbayram, Arabacı, Taş ve Varol (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekanın esneklik, problem çözme, kendini gerçekleştirme ve kendine saygı gibi alt boyutlarının psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları arasında yer aldığı belirlenmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyan sonuçlarıyla örtüşmekte ve duygusal zekanın psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olabileceğini desteklemektedir.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Bu kısımda araştırmanın alt problemlerine yönelik elde edilen bulgular benzer çalışma sonuçlarıyla değerlendirilerek sırasıyla paylaşılabacaktır.

Araştırmanın alt problemleri genel olarak “*Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları; cinsiyet, yaş, anne ve babanın birliktelik durumu, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırasındaki yeri, günlük dijital oyun oynama*

süresi, ailede dijital oyun oynama süre sınırlaması değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklindedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre ÇGPSÖ toplam puanları açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde benzer şekilde Toprak (2014), Orman (2016), Ekinci (2017), Aydın ve Egemberdiyeva (2018), Kurtoğlu (2019) ile Özbay ve Özkara (2019) tarafından lise örneklemiyle yürütülen araştırmalarda da psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir. Araştırmamızın bulgularını destekleyen çalışmalardan biri de Connor ve Davidson'un (2003) araştırmasıdır. İlgili çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşılık, bazı çalışmalarda farklı sonuçlara da ulaşılmıştır. Üstgüney (2023), ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını ve erkek öğrencilerin daha yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına sahip olduğunu belirlemiştir. Erkan ve ark. (2023) ise üniversite örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Literatürde yer alan bu farklı bulgular, cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin örneklem özelliklerine ve araştırma gruplarına göre değişkenlik gösterebildiğini ve bu konuda evrensel ve genellenebilir bir sonuca ulaşmanın güç olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların yaş ortalaması dikkate alınmış, ölçeklerden elde edilen toplam puanlar üzerinden yaşa dayalı ayrı bir karşılaştırma yapılmamıştır. Bununla birlikte literatür incelendiğinde yaş değişkenine ilişkin farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Gürkan (2018) tarafından yapılan çalışmada, 11–12 yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 13 yaş ve 14–15 yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinde bir düşüş olabileceğine işaret etmektedir. Buna karşılık Yıldırım ve ark. (2016), ergenlerle yürüttükleri araştırmada psikolojik dayanıklılığın yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu farklı sonuçlar, yaş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin örneklem özelliklerine ve gelişimsel dönem farklılıklarına bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada anne-baba birliktelik durumuna göre GPS toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde Atık (2013) tarafından liseli ergenlerin ilişkileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz yansıtma ve içgörünün rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin aile yapıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Saka (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, geniş, çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yalnızca çekirdek aile yapısına sahip kız ergenler lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna karşın zcan (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ebeveynleri birlikte yaşayan lise ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, ebeveynleri boşanmış olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, ebeveynleri birlikte yaşayan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, ebeveynleri ayrı yaşayan ergenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Antaramian, Huebner ve Valois, 2008; Hand, 2003; zcan, 2005). Bu bulgular, aile bütünlüğünün ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Anne eğitim düzeyine göre GPS toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna paralel olarak psikolojik sağlamlık toplam puanlarının da anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür. Literatürde benzer sonuçlar Ak (2016) ve Topbay (2016) tarafından ortaokul ğrencileriyle, Turgut (2015), Toprak (2014) ve Ergün (2016) tarafından ise lise öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da rapor edilmiştir. Bu çalışmaların bulguları, psikolojik sağlamlığın anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyarak mevcut araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bu durumun, Türkiye’de annelerin ocuk bakımında temel sorumluluk üstlenmesi ve eğitim düzeyinden bağımsız olarak ocuk yetiştirme rolünün daha belirleyici olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Baba eğitim düzeyine göre GPS toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde benzer şekilde Topbay (2016) ortaokul ğrencileriyle, Turgut (2015) ve Toprak (2014) ise lise öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarda psikolojik sağlamlık düzeylerinin baba eğitim durumuna göre anlamlı bir

farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, mevcut araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Buna karşılık Balcı (2013) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki bu farklı sonuçlar, baba eğitim düzeyi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin her çalışma grubunda aynı yönde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Bu durum, baba eğitim düzeyinin tek başına belirleyici bir faktör olmaktan ziyade, “etkili babalık” ya da ebeveynlik kalitesi gibi bireysel ve ilişkisel özelliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Kardeş sayısına göre ÇGPSÖ toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde benzer şekilde Topçu (2017) tarafından yapılan çalışmada da kardeş sayısının psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı rapor edilmiştir. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarıyla uyumluluk göstermektedir. Buna karşılık bazı araştırmalarda farklı sonuçlara da ulaşılmıştır. Aydın ve Egemerdiyeva (2018) ile Kılıç (2014), kardeş sayısı arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin azaldığını belirtmişlerdir. Ak (2016) ise ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, tek çocuk olan bireylerin iki ve daha fazla kardeşi olanlara göre daha yüksek psikolojik sağlık puanlarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki bu farklı bulgular, kardeş sayısının psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin tutarlı bir şekilde ortaya konmadığını ve sonuçların örneklem özellikleri ile kültürel faktörlere bağlı olarak değişebildiğini düşündürmektedir.

Doğum sırasına göre ÇGPSÖ toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde benzer şekilde Açıkgöz (2016) ve Bahadır (2009) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da doğum sırası ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Buna karşılık Oktan, Odacı ve Çelik (2014) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, psikolojik sağlık ile doğum sırası arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Literatürdeki bu farklı sonuçlar, doğum sırası ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin örneklem grubu ve gelişimsel dönem özelliklerine bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Günlük dijital oyun oynama süresine göre ÇGPSÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma analizlerine göre günde 3 saat ve üzeri dijital oyun oynayan öğrencilerin ÇGPSÖ toplam puanlarının, günde 1 saatten az ve 1–3 saat arası oyun oynayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, günde 1 saatten az oyun oynayan öğrenciler ile 1–3 saat oyun oynayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan'ın (2016) gerçekleştirdiği araştırmada, üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve algılanan çok boyutlu sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik iyi oluş düzeyinin bireylerin teknoloji kullanım sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Abdel Rouf, Gabr, Al-Wutayd ve Al-Batanony (2022) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığının oyun bağımlılığı ile güçlü düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu belirlenirken, haftalık oyun oynama süresinin artmasının bağımlılık düzeyini anlamlı biçimde yükselttiği saptanmıştır. Benzer şekilde Ansari ve arkadaşları (2022), oyun oynama süresindeki artışın bağımlılık düzeyini pozitif yönde etkilediğini, buna karşılık psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular, mevcut araştırmada elde edilen sonuçlarla tutarlılık göstermektedir.

Öneriler

Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği, duygusal zekanın ise psikolojik sağlamlığı güçlendiren önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygusal zekanın dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerinin azaltılmasında ve psikolojik sağlamlığın artırılmasında duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesinin önemli bir koruyucu faktör olabileceğini göstermektedir. Bu bölümde Bu bölümde araştırma bulguları doğrultusunda uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik genel öneriler sunulmuştur.

- Çocuk ve ergenlerde dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik koruyucu programların yaygınlaştırılması önerilmektedir.
- Okullarda öğrencilerin duygusal zekâ becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim ve sosyal-duygusal öğrenme programlarına yer verilmesi önerilmektedir.

- Ebeveynlerin çocuklarının dijital oyun oynama sürelerini uygun sınırlar içinde takip etmeleri ve sağlıklı dijital medya kullanımını desteklemeleri önerilmektedir.
- Ruh sağlığı uzmanlarının dijital oyun bağımlılığına yönelik müdahalelerde duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik uygulamalara yer vermeleri önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda farklı yaş grupları ve farklı örneklemelerle benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.
- Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz denetim, yalnızlık, sosyal destek, yaşam doyumu ve başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerin aracı rolleri incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abdel Rouf, S. Y., Gabr, H. M., Al-Wutayd, O. ve Al-Batanony, M. A. (2022). Video Game Disorder And Mental Wellbeing Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Pan African Medical Journal*, 41. doi:10.11604/pamj.2022.41.89.31322
- Acar Tekin, F. (2001). *Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Acar Tekin, F. (2002). Duygusal Zeka ve Liderlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Açıkgöz, F., & Yalman, A. (2018). Dijital Oyunların Çocukların Kişilik ve Davranışları Üzerinde Etkisi: Gta 5 Oyunu Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (29. Özel Sayısı), 163-180.
- Ak, S. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akbolat, M., & Işık, O. (2012). Sağlık Çalışanlarını Duygusal Zeka Düzeylerinin Motivasyonlarına Etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1), 109-124.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).
- Akça, Z. K. (2012). *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akçayır, G. (2013). *Dijital Oyunların Sağlığa Etkisi. İçinde M. A. Ocak (Ed.), Eğitsel Dijital Oyunlar* (ss. 3–12). Ankara: Pegem Akademi.
- Akın, D. (2012). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencileri Üzerinde Etkileri ve Konu İle İlgili Okul Yöneticilerinin Görüşleri* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, M. (2004). *İşletmelerde Duygusal Zekanın Üst Kademe Yöneticiler ile Astları Arasındaki Çatışmalar Üzerindeki Etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkuş, M. (2019). *İlkokul 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri, Saldırganlık Davranışları ve Doğum Sırası Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik Sağlık ve Saldırganlıkla İlişkisi* (Yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi.
- Altıok, S. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı.
- Altun, D. (2021). Sanal ve Artırılmış Gerçeklikle Dönüşen Yeni Nesil Sosyal Medya Mecrası: Metaverse. *International Congress On Business and Marketing*, 167.

- American Psychiatric Association (2013) DSM-5 - Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: DSM-5. 5th Ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Ansari, M., Patel, N. M., Mahida, A. M., Phatak, A. G., Prabhakaran, A. ve Varma, J. R. (2022). Correlates Of İnternet Gaming Among Violent And Nonviolent Gamers And Comparison Of Their Psychological Well-Being With Nongamers İn A University Student 122 Population. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(1), 98–101.
- Antaramian S.P., Huebner E.S. ve Valois R.F. (2008) Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology: An İnternational Review*, 57, 112-126.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1–12
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34–58
- Aşan Ö. ve Özyer K. (2003). Duygusal Zekaya Etki Eden Demografik Faktörlerin Saptanmasına Yönelik Ampirik Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 151-167.
- Atalay, B. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atalay, Z., Totan, T., Deniz, M. E., & Kıyar, F. (2014). *The İmportance Of Rural, Township, And Urban Life İn The İnteraction Between Social And Emotional Learning And Social Behaviors*. EDAM Publishing.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Avcı, E. (2022). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumunun Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46–57.
- Aydemir, B. (2020). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Belirtileri ile Bağlanma Özellikleri, Arkadaş İlişkileri ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi*. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37–53

- Aydoğdu, F. (2021). 4-6 Yaş Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarında Kardeş Etkisi: Nomofobi, Akıllı Telefon Kullanma, Dijital Oyun Oynama. *Journal of Child and Development*, 4(7), 34–49. <https://doi.org/10.36731/cg.935669>
- Bahadır A, 1994. *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Balak, D. (2017). *İlkokul Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Akran Zorbalığı ve Okula Aidiyet Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5–22.
- Bar-On, R. (2000). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) technical manual*. Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (Eds.). (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Jossey-Bass.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayzan, Ş., Yaman, F., Elkonca, F. & Gün, A. (2024). Report on Digital Gaming Habits of Secondary and High School Students (Report No.3), Information and Communication Technologies Authority, Ankara. Retrieved from <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/msSgS.pdf> Retrieved on 12.01.2026
- Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Binark, M., & Bayraktutan-Sütçü, G. (2008). *Kültür Endüstrisi Ürünü Olarak Dijital Oyun*. İstanbul: Kalkedon.
- Binark, M., Sütçü, GB ve Buçakçı, F. (2009). Türk Gençlerinin İnternet Kafeleri Nasıl Kullandığı: Ankara'da Yapılan Etnografik Araştırmanın Sonuçları. *Observatorio (OBS*) Dergisi*, 3 (1), 286-310.
- Binet, A., & Simon, T. (1905). Méthodes Nouvelles Pour Le Diagnostic Du Niveau Intellectuel Des Anormaux. *L'Année psychologique*, 11, 191–336.
- Bircan, S., & Bacanlı, F. (2005). Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine ve Suç Davranışlarına Etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 61–82
- Bryce, J, & Rutter, J. (2003). Gender Dynamics And The Social And Spatial Organization Of Computer Gaming. *Leisure Studies*, 22(1), 1–15.
- Büyükbayram, A., Arabacı, L. B., Taş, G., & Varol, D. (2016). Öğrenci Hemşirelerin Duygusal Zeka ve Sosyotropiotonomi Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(3), 29-37.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85–94.

- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). *A Critical Evaluation Of The Emotional Intelligence Construct. Personality And Individual Differences*, 28(3), 539–561.
- Cloutier, R. (1982). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar (B. Onur, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(1), 33–49.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82.
- Cooper, R. K. and Sawaf, A. (1997). *Liderlikte Duygusal Zeka*. Z. B. Ayman ve B. Sancar (çev.). Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional Intelligence In Leadership And Organizations*. Penguin.
- Cumming, E. A. (2005). *An Investigation into the Relationship Between Emotional Intelligence and Workplace Performance: An Exploratory Study*. Lincoln University.
- Çakar, U., ARBAK Y., Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6,3, 2004
- Çakıcı, G. (2018). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Yaklaşımı ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138- 150.
- Çalış, M. (2016). *Bilgisayar Oyunlarında Yer Alan Tarihi-Kültürel Öğelerin İncelenmesi ve Bir Uygulama Çalışması* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016(43), 265-289.
- Çaylı, A. (2022). *Okul Öncesi Dönem Çocukların Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimleri ile Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelebi Öncü, E., & Uğurlular, Ş. (2021). Ergenlerin Duygusal Zekaları ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 388–411.
- Çetin, E. (2013). *Eğitsel Dijital Oyunlar*. M. A. Ocak (Ed.), Tanımlar ve temel kavramlar içinde (s. 20-31). Ankara: Pegem Akademi.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çiftçi, A. (2019). *Ergenlerde Madde Kullanım Bozuklukları*. In M. Öztürk, K. Ögel, C. Evren & R. Bilici (Eds.), *Bağımlılık: Tanı, tedavi ve önleme* (ss. 575–596). Yeşilay Yayınları.
- Çullu, M. S., & Samancı, O. (2022). İlkokul Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile Okul Reddi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(234), 967–986

- Çutuk, A.Z. (2017). Ergenlik Döneminde Depresyon, Kaygı ve Stres. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 109-137.
- Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Tutumu ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use. *Computers İn Human Behavior*, 17, 187-195.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, Türkiye, 68-77
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Baba Tutumu ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1):408.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dong, G. ve Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2014.07.005
- Duran, R. (2020). *İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Durlak, J. A. (1998). Common Risk And Protective Factors İn Successful Prevention Programs. *American journal of orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Dursun, A., & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Ekinci, S. (2017). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erasmus, P. (2013). *The Mid-Adolescent's Achievement İn Maths: The Role Of Emotional Intelligence And Study Orientation*. Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Natuurwetenskap en Tegnologie, 32(1), a418.
- Eren, Ö. (2009). *Bilgisayar Oyunlarında Dramatik Yapı: Alternatif Yaklaşımlar* (Yüksek Lisans Tezi). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Erkan, Z., Çetinkaya, E., & Soyer, M. (2023). *Attachment Styles And Psychological Resilience Of Adolescents From Intact And Non-Intact Families*. Journal of Advanced Education Studies, 5(2), 342–364
- Erkılıç, E. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığının Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkisi ve Dijital Oyun Bağımlılığının Çeşitli Demografikler Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, S , Çukurluöz, Ö . (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67), 889-91. DOI: 10.17755/esosder.311314
- Eskici, E. C. (2025). *Üstün Yetenekli Yetişkinlerde Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7- 20.
- Fariselli, L., Ghini, M., & Freedman, J. (2006). *Age and emotional intelligence*. Six Seconds – The Emotional Intelligence Network.
- Fidan, A., Güneş, H., & Karakuş Yılmaz, T. (2021). Ebeveynlerin Çocuklarının Dijital Oyun Oynamasına Yönelik Dijital Ebeveynlik Davranışlarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50(2), 833–857. <https://doi.org/10.14812/cuefd.933215>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind : the theory of multiple intelligences*. New York, Basic Books.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Gentile, D. A. ve Anderson, C. A. (2006). Violent video games: Effects on youth and public policy implications. *Handbook of Children, Culture, and Violence*, 225- 246.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 419-435.

- Göldağ, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287–1315.
- Gözcü, C. Ö. (2012). Orta Ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum ve Davranış Farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 113-138.
- Greenspan, S. (1989). *The essential partnership: how parents and children can Meet the emotional challenges of infancy and childhood* with Nancy Thorndike Greenspan. Viking Penguin.
- Gül, M. K., Demirci, E., & Özmen, S. (2020). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Olan Ergenlerde Nörogörüntüleme: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 64-74.
- Güler, H., & Özmaden, M. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Farkındalıkları ile Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 1-21.
- Günay, G. (2011). *Şiddet İçerikli Online Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Üzerindeki Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gür, M. R. (2018). *Çok Oyunculu Dijital Oyunlarda Oyun Oynama Pratikleri: Moba ve Mmorpq Oyunlar Üzerine Karşılaştırmalı Bir İnceleme* (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürkan, G. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Griffiths, M. (2009). Components Model Of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. and Chappell, D. (2004). Online Computer Gaming; A Comparison Of Adolescent And Adult Gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87-96.
- Güngör, S. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekanın Psikolojik Sıkıntı Belirtileri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hand, M. (2003). *Psychological resilience: the influence of positive and negative life events upon optimism, hope, and perceived focus of control*. Unpublished Doctoral Dissertation, Walden University, Washington
- Hangül, T., & Üzel, D. (2012). *Duygusal Zeka Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki*. 10. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Niğde, Türkiye.
- Harmancı H. (2020). *Yeni Medya ve Bağımlılık*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). *An Exploration Of Adolescent Emotional Intelligence In Relation To Demographic Characteristics*. *Adolescence*, 40(159), 503–512.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale For Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal Of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hazar, K., Özpolat, Z., & Hazar, Z. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Niğde ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.

- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *SPORMETRE*, 15(4), 179-190.
- Herodotou, C., Kambouri, M., & Winters, N. (2011). *Dispelling the myth of the socio-emotional deficit in massively multiplayer online game players*. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2232–2239.
- Hoefl F., Christa L. Watson, Shelli R. Kesler, Keith E. Bettinger, & Allan L. Reiss. (2008). *Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play*. *Journal of Psychiatric Research*, 42(4), 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.11.010>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159).
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- İşık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- İkiz, F. E., & Kırtıl-Görmez, Y. (2010). *Duygusal Zeka ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1070–1090.
- İşmen, A. E. (2001). *Duygusal Zeka ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaner, S., Bayraklı, H., & Güzeller, C. O. (2011). Anne-Babaların Yılmazlık Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(02), 64.
- Karabulut, A. (2012). *Duygusal Zeka: Baron Ölçeği Uyarlaması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kaukiainen, A., Björkqvist, K., Lagerspetz, K., Österman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S. and Ahlbom, A. (1999). “The relationships between social intelligence, empathy, and three types of aggression”. *Aggressive Behavior*, 25 (2), 81–89.
- Kavcar, B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kavlak, M., Sarılır, A. İ., & Tönbol, B. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı Yalnızlığı Tetikler Mi? *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-13.
- Kavri, A., & Günüş, S. (2016). Dijital oyun bağımlılığı: Bir literatür incelemesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 1–xx.

- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, C., Çeliköz, M. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Duygusal Zekalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14,80.
- Kılıç, K. M. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İlköğretim Online*, 18(2).
- Kılıç Özmen, Z. (2009). *İlköğretim Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeyleriyle Öğrencilerin İstenmeyen Davranışlarını Algılamaları ve Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızılkaya, M. F., & Erol, F. Z. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 987-1012.
- Kim, D., & Jeong, E. J. (2016). Online Digital Game Addiction: How Does Social Relationship Impact Game Addiction. *Human-Computer Interaction*, 7(10), 32-46.
- Koç, E. B. (2017). *İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Ebeveyn Tutumunun İncelenmesi* (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (17), 231-256.
- Koçak, H., & Köse, Z. (2014). Ergenlerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Sosyalleşme Süreçleri Üzerine Bir Araştırma (Kütahya İli Örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 21-32.
- Koçoğlu, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İletişim Becerilerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Konrad, S., Hendl, C. & Taştan, M. (Ed). (2005). *Duygularla Güçlenmek*. İstanbul: Hayat Yayınları
- Kowert, R. ve Oldmeadow, J. A. (2013). (A) Social reputatiton: Exploring the relationship between online video game involvement and social competence. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1872-1878.
- Köksal, A. (2003). *Ergenlerde Duygusal Zeka ve Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köse, N. (2009). *7-13 Yaş Çocuklarının Duygusal Zeka Düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köse, Z. (2013). *13-14 Yaş Grubu Ergenlerin Bilgisayar Oyunlarını Oynama Alışkanlıklarının ve Sosyalleşme Durumlarının Araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kukul, V. (2013). Oyunla İlgili Tarihsel Gelişim Ve Yaklaşımlar. M. A. Ocak (Ed.), *Eğitsel Dijital Oyunlar* içinde (s. 29-30). Ankara: Pegem Akademi.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik Psikolojisi* (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik Psikolojisi* (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review Of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Küçükkaragöz, H., & Kocabaş, A. (2012). Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (34), 16-30
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Leuner, B. (1966). Emotional intelligence and emancipation. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15, 193-203.
- Leo, S. (2007). *Emotional intelligence: Contemporary models and educational success*. (Unpublishing Master thesis) State University of New York, America.
- Liff, S. B. (2003). Social and emotional intelligence: applications for developmental education. *Journal of Developmental Education*, 26(3), 28-34.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Lueken, L. J. (2004). Resilience In Parentally Bereaved Children And Adolescents Seeking Preventive Services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673-683.
- Lo S, Wang C., Fang W. Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players. *CyberPsychology & Behavior* 2005; 8: 15–20.
- Loose, C., Graaf, P., Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve Ergenler için Şema Terapi*, (N. Azizlerli, Çev.), Psikonet Yayınları.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Malliet, S., & Meyer, G. (2005). The history of the video game. In J. Raessens & J. Goldstein (Eds.), *Handbook of computer game studies* (pp. 23–45). MIT Press.
- Manap, A., & Durmuş, E. (2021). Dijital Ebeveynlik Farkındalığının Aile İçi Roller ve Çocukta İnternet Bağımlılığına Göre İncelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 141–156.
- Masten, A. S. (1994). Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A.S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience And Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development Of Competence İn Aorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. Cell division. *Encyclopedia of early childhood* içinde. Erişim adresi Centre of Excellence for Early Childhood Development.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y., & Furnham, A. (2009). *Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood. British Journal of Educational Psychology*, 79(2), 259–272.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993). The İntelligence Of Emotional İntelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.
- Mayer, J. D. (2001). Emotional İntelligence And Giftedness. *Reoper Reiew*, 23 (3), 131-138.
- McKeown, A. & Bates, J. (2013). "Emotional intelligent leadership: Findings from a study of public library branch managers in Northern Ireland", *Library Management*, Vol. 34 No. 6/7, pp. 462-485.
- McKinley, R. A., McIntire, L. K. ve Funke, M. A. (2011). Operator selection for unmanned aerial systems: comparing video game players and pilots. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 82(6), 635-42.
- Mencik, Y. (2017). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Akademik Başarılarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-On Duygusal Zeka Testi'nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. *The invulnerable child*, Ramirez ER. Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum* 2007; 42: 73-82.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113-119.
- Odabaşı, B. (2013). İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Ana Baba Tutumları Açısından İncelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 3(2), 33–51
- Onat Kocabıyık, O., & Donat Bacıoğlu, S. (2022). Predictive Roles of Psychological Resilience and Coping Skills on Social Media Addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 137-146. <https://doi.org/10.18863/pgy.1137812>

- Orhan, E. (2018). *10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Orman, Y. (2016). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 Mart).
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *Akdeniz İletişim*, (46 – Yapay Zeka ve İletişim Özel Sayısı), 1-18.
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, F. (2017). *Ciddi Oyunların İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Fen Bilimleri Dersi Akademik Başarılarına, Derse Yönelik Motivasyonlarına ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, M. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Eğilimleri* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, M., & Karaboğa, M. T. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ve Sosyal Eğilimleri. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(5), 17–35. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.994099>
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özmen, M. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Yordanması* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Özsavran, M., & Kuzlu Ayyıldız, T. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki. *Addicta: Türk Bağımlılık Dergisi*, 11 (1), 60-68.
- Özkara, A. B., & Özbay, S. (2019). Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207–214.
- Öztürk, A., & Deniz, M. E. (2008). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Yetenekleri, İş Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 578–599
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Onuncu Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Prensky, M. (2001). *Fun, play and games: What makes games engaging*. From Digital Game-Based Learning, <http://www.marc/prensky.com/writing/Prensky%20%20Digital%20GameBased%20Learning- Ch5.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Prince-Embury, S., Saklofske, D. H., & Keefer, K. V. (2016). Three-factor model of personal resiliency. In *The routledge international handbook of psychosocial resilience* (pp. 34-45). Routledge.
- Ramesar, S., Koortzen, P., & Oosthuizen, R.M. (2009). The relationship between emotional intelligence and stress management. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 1-10.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321. DOI: 10.1002/jclp.10020
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.
- Rubin, KH, Bukowski, WM ve Parker, JG (2006). Akran Etkileşimleri, İlişkileri ve Grupları. W. Damon, RM Lerner (Seri Editörleri) ve N. Eisenberg (Cilt Editörü) tarafından hazırlanan Çocuk Psikolojisi El Kitabı: Cilt 3. Sosyal, Duygusal ve Kişilik Gelişimi (6. baskı, ss. 571-645). Hoboken, NJ: Wiley.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). Cambridge University Press..
- Saban, A. (2005). *Çoklu Zeka Teorisi Ve Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sadock B, Sadock VA, Ruiz P. *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 11th Ed. New York: WoltersKluwer/Lippincott Williams and Wilkins. 2015.
- Sağır, A., & Okutan, S. (2022). Dijital Oyunların Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi: Karabük Örneği. *Millî Eğitim Dergisi*, 51(233), 715-744. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.769932>
- Sağiroğlu, Ş., Bülbül, H. İ., Kılıç, A., & Küçükali, M. (2020). *Dijital okuryazarlık: Araçlar, metodolojiler, uygulamalar ve öneriler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sağlam, M. & Topsümer, F. (2019). Dijital Oyunlar ve Öznel İyi Oluş İlişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği. *Humanities Sciences*, 4(2), 31-50.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Nedenlerine İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (32), 485-504.
- Sağlık Bakanlığı. (2018). Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı. Ankara.
- Saka, A. (2017). *Farklı Aile Yapısına Sahip Ergenlerin Öz-Yeterlilik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Santrock, J. W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim* (13. Basımdan çeviri), Nobel Yayın.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sarıkaya, A. (2025). *10-13 Yaş Arası Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Akran Zorbalığı İle Algılanan Stresin Aracı Rolü* (Yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). *Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–12). Oxford University Press.
- Seyis, S. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları ve Duygusal Zekaları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, EBE.
- Soykan, A., & Tazegül, Ü. (2015). *Comparison Of The Motivation Levels Of The National And Non-National Karate Players. The Journal of Sports and Physical Education*, 112, 202–206.
- Soyöz-Semerci, Ö. U., & Balcı, E. V. (2020). *Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması: Uşak Örneği. Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538–567.
- Sussman, C. J., Harper, J. M., Stahl, J. L., & Weigle, P. (2018). Internet and video game addictions: Diagnosis, epidemiology, and neurobiology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 307–326.
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok, Çev.). İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik Dönemi Ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şimşek, E., & Karakuş Yılmaz, T. (2020). *Türkiye’de Yürütülen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmalarındaki Yöntem ve Sonuçların Sistemik İncelemesi*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851–1866. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920>
- Taş, İ., & Güneş, Z. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığı: Kavramsal Çerçeve ve Ergenler Üzerindeki Etkileri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 45–60.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Taş, Y. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü'nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Tetik, G. (2020). *Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkide, Dijital Oyun Bağımlılığının Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Tilki, M., & Çetin, M. Ç. (2024). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 288-302.
- Tokel, S. T., Başer, D., & İşler, V. (2013). Türkiye'deki ebeveynlerin çocuklarının internet ve sosyal paylaşım siteleri kullanımına yönelik bilgi seviyeleri ve algıları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 225-236.
- Topbay, A. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toprak, E. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. Sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*; 1:12-20.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr> Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim: 03.06.2026.
- UNICEF. (2017). *Çocuk haklarına dair sözleşme*. <https://www.unicef.org>
- Uyaroğlu, B. (2011). *Üstün Yetenekli ve Normal Gelişim Gösteren İlköğretim Öğrencilerinin Empati Becerileri ve Duygusal Zeka Düzeyleri ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uz Baş, A., Öz Soysal, FS, & Aysan, F. (2016). Üniversitede Bilgi Problemleri İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-Oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (4), 1035-1046.
- Üçgül, M. (2006). *The Impact Of Computer Games On Students' Motivation* (Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ülkümen, İ. (2021). *Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği İle Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Ümit, A. (2010). *Ergenlerin Duygusal Zeka ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ünsal, A. (2019). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygusal Zekası ve Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Üstgüney, G. S. (2023). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- World Health Organization (2018) 10 Haziran 2026 tarihinde https://icd.who.int/ct11/icd11_mms/en/release adresinden indirilmiştir.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 10–18.
- Yavaş, C. Ö. (2012). Orta ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum ve Davranış Farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 113-138.
- Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*. 32. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi. 2010
- Yaykiran, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ile Kişisel ve Sosyal Sorumlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi.
- Yaylacı, G.Ö. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication – TOJDAC*, 9(2), 130-144.
- Yeşilay (2018). *Teknoloji bağımlılığı*. <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> sayfasından erişilmiştir.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25 (25), 139-146.
- Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 277–297
- Yıldırım, Y. S. (2015). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcıları Olarak Anne-Baba Tutumları ve Duygusal Zeka*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, E. & Çağıltay, K. (2005). *History of digital games in Turkey*. Proceedings of DİGRA 2005 Conference: Changing Views-Worlds in Play. <http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/06276.58368.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Yılmaz, M. B. (2010). İlköğretim 6. Ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Gösterme Eğilimlerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim Teknolojileri Araştırma Dergisi*, 1(1), 1-16.

- Yılmaz, S. (2007). *Duygusal Zeka ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yoldaş, Örs, C. (2024). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri, Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Young, K. (2009a). Understanding Online Gaming Addiction And Treatment Issues For Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.
- Yönet, E. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yukay Yüksel, M., Saruhan, V., & Keçeci, B. (2021). Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.
- Yurdakavuştu (2012). *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

EKLER

EK-1: Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzin Belgesi



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ



Başvuru No: MEB.TT.2026.048893.02

T.C. Kimlik No: 36*****22

Adı Soyadı: ŞEYDA MUTLU

Araştırmanın Adı: Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı, Duygusal Zeka Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlığın İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Araştırma

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Veri Toplama Aracının Başlığı: dijital oyun bağımlılığı ölçeği, kişisel bilgi formu, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği, çocuklar için duygusal zeka ölçeği

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 30.04.2026

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 07.09.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Yönergesine" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

EK-2: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.04.2026-537927



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : E-88012460-050.04-537927
Konu : Etik Kurul Kararı (Şeyda MUTLU)

07.04.2026

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun **27 Mart 2026** tarihli ve **03** sayılı oturumunda alınan 03/09 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr. GülDEM DÖNEL AKGÜL
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu Başkanı

Ek: Karar 09 (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Şeyda MUTLU

Bilgi:
Prof.Dr. Bünyamin ATEŞ

EK-3: Ölçek Uygulama İzinleri

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanım izni

Gökmen Arslan <[redacted]>
Alıcı: şeyda mutlu <[redacted]>

24 Şubat 2026 10:11

Merhaba
Web adresimden edinebilirsiniz.
selamalı

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği İzni

Aylin Yalçın Irmak <[redacted]>
Alıcı: şeyda mutlu <[redacted]>

4 Mart 2026 16:02

Şeyda merhaba,

ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

 Outlook

RE: Ölçek izni

Kimden Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ <[redacted]>
Tarih 6.04.2026 Pzt 11:14
Kime Şeyda MUTLU <[redacted]>

Merhaba Şeyda
Tabii ki atf vererek kullanabilirsin, ve tez çalışman tamamlandığında bir örneğini de tarafıma gönderirsen
ayrıca çok memnun olurum
Kolaylıklar dilerim
Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ

EK-4: Kişisel Bilgi Formu

Ek-4: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülen bir tez çalışmasında kullanılmak için aşağıda bazı sorular yer almaktadır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve veriler yalnızca araştırma kapsamında değerlendirilecektir. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun cevabı vermeniz araştırmanın sonucu için önem arz etmektedir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek
Yaşınız:
Anne ve babanın birliktelik durumu: () Birlikte () Ayrı/ Vefat
Annenizin eğitim düzeyi: () Okuma Yazma bilmiyor () İlköğretim () Ortaöğretim (lise) () Üniversite
Babanızın eğitim düzeyi: () Okuma Yazma bilmiyor () İlköğretim () Ortaöğretim (lise) () Üniversite
Kardeş sayınız (siz dahil): () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri
Doğum sıranızdaki yeriniz: () Tek çocuğum () İlk çocuk/en büyük () Ortanca çocuk () En küçük çocuk
Günlük dijital oyun oynama süreniz: () 1 saatten az () 1 saat-3 saatten az () 3 saat ve üstü
Ailede dijital oyun oynama süre sınırlaması: () Var () Yok

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için A

EK-5: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

EK-1: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Sevgili öğrenciler,

Aşağıdaki her bir maddede sizinle ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Bu açıklamaların size uygunluk düzeyini şu cevaplara uygun bir şekilde değerlendirerek cevaplayınız.

"Hiç (1)", "Çok az (2)", "Biraz (3)", "Oldukça (4)", "Tamamen (5)"

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

EK-6: Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği

EK-3: Çocuklar İçin Duygusal Zeka Ölçeği

Sevgili öğrenciler,

Aşağıdaki her bir maddede sizinle ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Bu açıklamaların size uygunluk düzeyini şu cevaplara uygun bir şekilde değerlendirerek cevaplayınız.

“Hiçbir zaman (1)”, “Arasıra (2)”, “Sık sık (3)”, “Her zaman (4)”

	4	3	2	1
1.Grup içerisinde konuşmak istediğimde diğerlerinden izin alırım.				
2.Bir konuyu öğrenmediğimde arkadaşımın yardım isterim.				
3.Arkadaşım başarısız olduğunda üzülürüm.				
4.Kızgınlığımı kontrol etmekte zorlanırım.				
5.Arkadaşım mutsuz olduğunda ben de mutsuz olurum.				
6.İlgimi çeken şeyleri yapmaktan hoşlanırım.				
7.Öfkelendiğimde ne yaptığımı bilmem.				
8.Çevremde sevilen bir kişiyim.				
9.Arkadaşlarımın yerine kendimi koyarım.				
10.Arkadaşlarımın duygusal gereksinimlerini kolayca anlarım.				
11.Genellikle mutlu bir insanım.				
12.Kolaylıkla kızarım.				
13.Başarısız olsam bile çalışmaya devam ederim.				
14.Kızdığımda düşünmeden davranırım.				
15.Bir işe başladığımda sonunu getirmeye çalışırım.				
16.Bildiğim doğruları söylemekten çekinmem.				
17.Kendi kendime çalışmamı yönlendiririm.				
18.Kendi çalışma planımı kendim yaparım.				

EK-7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

EK-2: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman
7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?
() Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Her zaman

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Şeyda MUTLU	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Marmara Üniversitesi
Fakülte	Atatürk Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	