Bağımlılık ve Fayda İkileminde Dijital Oyun Kullanımı: Üniversite Öğrencilerinde Çift Yönlü Etkiler ve Katılımcı Tipolojilerinin Nitel Analizi

Digital Game Use in the Dilemma of Addiction and Benefit: A Qualitative Analysis of Bidirectional Effects and Participant Typologies Among University Students

Erhan Kılınç[1]
Serdar Gök[2]
Eren Berat Kılıç[3]
Kerem Keskin[4]
Muhammed Talha Atila Kağan[5]
Kadriye Dündar[6]

AXIS World

Journal of Applied Cross-disciplinary Insights

Cilt / Volume: 2

Sayı / Issue: 2

Ağustos / August 2026

Makale ilk gönderim tarihi / Received (First):
13.06.2026

Revizyon / Revision:
05.07.2026

Makale kabul tarihi /Accepted:
15.07.2026

[1]Corresponding Author: Assoc. Prof. Dr., Selçuk University, Beyşehir Ali Akkanat Faculty of Business, Türkiye, e-mail: erhankilinc@selcuk.edu.tr

[2]Selçuk University, Graduate School of Social Sciences, Türkiye

[3]Selçuk University, Beyşehir Ali Akkanat Faculty of Business, Department of International Trade and Business Management, Türkiye

[4]Selçuk University, Beyşehir Ali Akkanat Faculty of Business, Department of International Trade and Business Management, Türkiye

[5]Selçuk University, Beyşehir Ali Akkanat Faculty of Business, Department of International Trade and Business Management, Türkiye

[6]Selçuk University, Selçuk University, Beyşehir Ali Akkanat Vocational School, Culinary Arts, Türkiye

Öz

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde dijital oyun kullanımının akademik başarı, kariyer seçimi, sosyal yaşam ve psikolojik sağlık üzerindeki çok boyutlu etkilerini nitel bir perspektifle incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) tasarımı benimsenmiştir. Çalışma grubu, bir kamu üniversitesi taşra kampüsünde öğrenim gören ve amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 50 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış mülakat formu aracılığıyla toplanmış; içerik analizi ve tematik analiz yöntemleriyle çözümlenmiştir. Analiz sonuçları, dijital oyun kullanımının tek yönlü bir risk anlatısına indirgenemeyeceğini; aksine nötr (%45,8), pozitif (%30,4) ve negatif (%18,4) etkilerin bir spektrum üzerinde eşzamanlı olarak var olduğunu göstermektedir. Katılımcıların %40,0'ında "süre artışı" saptanmış; ancak bu durumun tek başına işlevsellik kaybına yol açmadığı, akademik aksama (%24,0) ve uyku bozuklukları (%24,0) ile birleştiğinde risk oluşturduğu saptanmıştır. Psikolojik düzlemde öfke/agresiflik (%54,0) ile rahatlama/mutluluk (%42,0) kodlarının iç içe geçmesi, oyunların ikircilik doğasını kanıtlamaktadır. Katılımcıların %40'ı, oyunların hem fayda hem de risk ürettiğini raporlayan "Çift Yönlü Oyuncu" tipolojisinde sınıflandırılmıştır. Araştırma,

Telif Hakkı & Lisans | Copyright & License / https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Dergide yayımlanan çalışmaların telif hakları, yazarlar tarafından AXIS World: Journal of Applied Cross-Disciplinary Insights dergisine devredilir. Yayımlanan tüm çalışmalar, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY 4.0) kapsamında açık erişim olarak sunulur. Bu lisans; yazara/yazarlara ve çalışmanın yayımlandığı orijinal kaynağa uygun biçimde atıf yapılması, lisans bağlantısının verilmesi ve yapılan değişikliklerin açıkça belirtilmesi koşuluyla çalışmanın ticari amaçlar dâhil olmak üzere her türlü ortam ve formatta kullanılmasına, paylaşılmasına, uyarlanmasına, dağıtılmasına ve çoğaltılmasına izin verir.

The copyright of works published in the journal is transferred by the authors to AXIS World: Journal of Applied Cross-Disciplinary Insights. All published works are made available as open access under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). This license permits the use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction of the work in any medium or format, including for commercial purposes, provided that appropriate credit is given to the author(s) and the original publication, a link to the license is provided, and any changes made are clearly indicated.

Anahtar Kelimeler: Dijital Oyun Bağımlılığı, Üniversite Öğrencileri, Çift Yönlü Etki Modeli, Nitel Araştırma, Akademik Başarı.
JEL Kodu: I12, I23, L86

Keywords: Digital Game Addiction, University Students, Bidirectional Effect Model, Qualitative Research, Academic Achievement.

JEL Codes: I12, I23, L86

Citation / Atıf: Kılınç, E. et al. (2026). Bağımlılık ve Fayda İkileminde Dijital Oyun Kullanımı: Üniversite Öğrencilerinde Çift Yönlü Etkiler ve Katılımcı Tipolojilerinin Nitel Analizi. *Axis World Journal of Applied Cross-disciplinary Insights*, 2(2), 108-124. https://doi.org/10.71284/axisw.2026223

Axis World Journal is a journal of the Academic Studies Group.
https://journals.academicianstudies.com/axis

dijital oyun deneyimini açıklayan "Çift Yönlü Etki Modeli"ni önermektedir. Bulgular, müdahale programlarının yalnızca ekran süresine odaklanmak yerine, öğrencilerin duygusal regülasyon ve akademik denge becerilerini güçlendirmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Abstract

This study aims to qualitatively and investigate the multidimensional effects of digital gaming on university students' academic achievement, career choices, social life, and psychological health, adopting a phenomenological design among qualitative research approaches. The study group consists of 50 undergraduate students studying at a provincial campus of a public university, selected through purposive sampling. Data were collected using a semi-structured interview form and analyzed through content analysis and thematic analysis. The analysis results indicate that digital gaming cannot be reduced to a unidirectional risk narrative; rather, neutral (45.8%), positive (30.4%), and negative (18.4%) effects coexist simultaneously on a spectrum. An "increase in play duration" was identified among 40.0% of participants; however, this factor alone did not lead to functional impairment, but posed a risk when combined with academic disruption (24.0%) and sleep disorders (24.0%). At the psychological level, the intertwining of anger/aggression (54.0%) and relief/happiness (42.0%) codes evidences the ambivalent nature of gaming. Forty percent of participants were classified under the "Bidirectional Gamer" typology, reporting that games produce both benefits and risks. The research proposes the "Bidirectional Effect Model" to explain the digital gaming experience. Findings suggest that intervention programs should strengthen students' emotional regulation and academic balance skills rather than focusing solely on screen time.

GİRİŞ

Dijital teknolojilerin küresel ölçekteki hızlı gelişimi, bireylerin eğlence, iletişim ve sosyalleşme pratiklerini kökten bir dönüşüme uğratmıştır. Bu dönüşümün merkezinde yer alan dijital oyunlar, sundukları etkileşimli ve sürükleyici ekosistemler sayesinde özellikle üniversite öğrencilerinin günlük yaşam dokusuna derinden nüfuz etmiştir. Genç yetişkinler için bu oyunlar; rekabet, başarı hissi, stres yönetimi ve sosyal aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılandığı önemli mecralar haline gelmiştir. Ancak, dijital oyun deneyiminin bu cezbedici doğası, "İnternet Oyun Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder) kapsamında değerlendirilen davranışsal bir bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir.

Güncel literatür, ağır ve kontrolsüz oyun kullanımının üniversite öğrencilerinin bütüncül esenliği üzerinde ciddi tehditler oluşturduğunu belgelemektedir. Yapılan araştırmalar, dijital oyun bağımlılığının psikolojik iyi oluşta azalma (Makas & Koç, 2025; Elkoca vd., 2025), uyku kalitesinde düşüş (Kwok vd., 2021) ve fiziksel aktivite düzeylerinde gerileme ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Akademik perspektiften bakıldığında ise, haftada 30 saat ve üzeri oyun oynayan öğrencilerin genel not ortalamalarının (CGPA) düştüğü ve öğrenme bağlılıklarının zayıfladığı saptanmıştır (Mahmud vd., 2023; Sun vd., 2023). Özellikle erkek öğrencilerin bu bağımlılık türüne karşı daha savunmasız olduğu ve oyun süresindeki artışın akademik motivasyonu sistematik olarak aşındırdığı görülmektedir.

Dijital oyunların üniversite öğrencilerinin günlük yaşamına derinden nüfuz etmesi, beraberinde karmaşık bir etki spektrumu getirmiştir. Literatürde dijital teknoloji kullanımı, iletişim ve üretkenliği desteklemesine rağmen, kontrolsüz kullanım durumunda uyku kalitesi ve ruh sağlığı üzerinde ciddi tahribatlar yaratan 'çift yönlü bir maruziyet' (double-edged exposure) olarak nitelendirilmektedir (Tülübaş vd., 2023). Diğer davranışsal bağımlılıkların aksine dijital bağımlılık, cihazların eğitim ve iş süreçlerine entegre olması nedeniyle kaçınılması oldukça güç bir yapıdadır (Tabish, 2025). Özellikle prefrontal kontrol mekanizmalarındaki bozulmalar, öğrencilerin dikkat yönetimini zorlaştırarak akademik performansın düşmesine neden olan bilişsel bir aşırı yüklenme yaratmaktadır (Patel vd., 2025). Bu durum, çalışmamızın temelini oluşturan ve oyun deneyimini hem bir gelişim aracı hem de bir risk faktörü olarak ele alan 'Çift Yönlü Etki Modeli'nin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Buna karşın, dijital oyunlar modern araştırmalarda yalnızca bir patoloji kaynağı olarak değil, aynı zamanda bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen "çift yönlü" bir araç olarak da tartışılmaktadır. Kontrollü ve yapılandırılmış kullanım senaryolarında, özellikle e-spor veya bilişsel olarak zorlayıcı türlerde (strateji, RPG vb.), oyunların sosyal sermayeyi güçlendirdiği, takım çalışması, yabancı dil becerisi ve problem çözme yeteneklerini geliştirdiği vurgulanmaktadır (Delello vd., 2025; Agustin vd., 2024). Bu paradoksal durum, dijital oyun kullanımının "sağlıklı bağlılık" ile "patolojik bağımlılık" arasında geniş bir spektrumda yer aldığını ve bu iki uç arasındaki konumun bireysel özellikler, motivasyonel profiller ve dijital yetkinlikler tarafından şekillendirildiğini göstermektedir.

Uluslararası literatürdeki çalışmaların büyük çoğunluğu, oyun kullanımının etkilerini ölçek tabanlı nicel yöntemlerle ve genellikle "bağımlılık puanı" üzerinden ölçmeye odaklanmıştır. Ancak nicel veriler, öğrencilerin bu süreci nasıl anlamlandırdıklarını, oyun deneyimlerinin kariyer vizyonlarına nasıl entegre olduğunu ve gündelik yaşamda neden bazen bir "engel" bazen de bir "mentör" olarak kodlandığını açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bu noktada, bireylerin öznel yaşantılarını doğal bağlamları içinde keşfeden nitel araştırmalara ve olgubilimsel (fenomenolojik) yaklaşımlara duyulan ihtiyaç artmaktadır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin dijital oyun deneyimlerini; akademik başarı, kariyer hedefleri, sosyal ilişkiler ve psikolojik sağlık ekseninde dincelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın temel özgünlüğü, katılımcıların anlatılarından yola çıkarak geliştirdiği "Çift Yönlü Etki Modeli" ve bu modele dayalı oluşturulan "Katılımcı Tipolojisi"dir. Çalışma, oyun kullanımının %45,8 oranında "nötr" bir zeminde algılandığını ve kullanıcıların %40'ının hem fayda hem de risk kodlarını aynı anda taşıyan "Çift Yönlü Oyuncular" olduğunu savunarak, literatürdeki keskin "fayda-zarar" ikiliğini aşmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulguların, yükseköğretim kurumlarında dijital bağımlılıkla mücadele stratejilerinin daha dengeli ve kanıta dayalı bir şekilde yapılandırılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışma kapsamında; dijital oyun kullanım pratiklerinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ve günlük yaşam rutinleri üzerindeki etkileri, oyun deneyiminin kariyer vizyonu ile mesleki beceri kazanımlarındaki rolü ve bu sürecin psikososyal yansımaları temel araştırma soruları olarak belirlenmiştir. Ayrıca, oyun kullanımının yarattığı olumlu ve olumsuz çıktıların "Çift Yönlü Etki Modeli" çerçevesinde nasıl bir etkileşim sergilediği ve öğrencilerin oyun oynama pratikleri temelinde hangi katılımcı tipolojileri (Çift Yönlü Oyuncu, Riskli Oyuncu vb.) altında sınıflandırılabileceği sorularına odaklanılmıştır. Bu kavramsal çerçeve, üniversite öğrencilerinin oyun pratiklerini anlamlandırma süreçlerini keşfederken, literatürdeki "bağımlılık-fayda" ikiliğini aşan bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

1. LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Oyun ve Dijital Oyun Doğası ve Etiyolojisi

Oyun, insanlık tarihi kadar eski, sosyalleşme ve öğrenme işlevleri barındıran evrensel bir pratiktir. Türk Dil Kurumu (2022) oyunu; zekâ ve yetenek geliştirici, belirli kuralları olan ve eğlence amacı güden bir etkinlik olarak tanımlamaktadır. Klasik oyun teorisyenlerinden Caillois'e göre oyun; gönüllü, belirli bir zaman ve mekân sınırı olan, sonucu önceden kestirilemeyen ve kendi iç kuralları çerçevesinde ilerleyen bir etkinliktir (Kızılkaya, 2010). Dijitalleşme ile birlikte bu geleneksel yapı, sanal evrenlerde kullanıcıya etkileşimli deneyimler sunan dijital oyunlara evrilmiştir (Karahisar, 2013; Özdemir, 2018). Modern literatürde dijital oyunlar; bireyin başarı hissi, rekabet arzusu ve sosyal aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını simüle edilmiş ortamlarda karşılayan karmaşık yapılar olarak ele alınmaktadır (Tiryaki, 2015).

Dijital oyun bağımlılığı, "İnternet Oyun Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder) kapsamında, bireyin oyun oynama davranışı üzerindeki kontrolünü yitirmesi ve bu durumun günlük yaşam işlevselliğinde belirgin bozulmalara yol açmasıyla tanımlanır (Weinstein, 2010; Weinstein & Lejoyeux, 2015). Nörobiyolojik araştırmalar, uzun süreli ve kontrolsüz oyun kullanımının beyindeki ödül sistemi ve dürtü kontrol mekanizmalarını etkileyerek dopamin salınımında madde bağımlılığına benzer patolojik değişiklikler meydana getirdiğini ortaya koymaktadır (Schettler vd., 2021).

Dijital teknolojiler; iletişim ve verimliliği destekleyen yönüne karşın, kontrolsüz kullanımda uyku kalitesi ve ruh sağlığı üzerinde ciddi tahribatlar yaratan "çift yönlü bir maruziyet" (double-edged exposure) olarak tanımlanmaktadır (Shiferaw vd., 2025; Patel vd., 2025).

Üniversite öğrencilerinin devam eden beyin gelişim süreçleri, onları bu tür davranışsal bağımlılıklar açısından daha savunmasız kılmaktadır (Schettler vd., 2021). Türkiye özelinde yapılan epidemiyolojik çalışmalar, ergenler ve genç yetişkinler arasında bağımlılık yaygınlığının %12,9 ile %41,5 gibi geniş ve dikkat çekici bir yelpazede değiştiğini göstermektedir (Ayaz-Alkaya & Köse-Kabakcıoğlu, 2025; Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023).

1.2. Bağımlılığın Psikolojik ve Fiziksel Çıktıları

Dijital bağımlılık düzeyindeki oyun kullanımı, bireyin bütüncül esenliği üzerinde sistemik bir aşınma yaratmaktadır:

• *Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu:* Yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığı, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun azalması ve psikolojik sıkıntının artmasıyla doğrudan ilişkilidir (Elkoca vd., 2025). Makas ve Koç (2025) tarafından yapılan araştırma, duygusal şemaların oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığını; yani uyumsuz duygu inançlarının bağımlılık yoluyla yaşam memnuniyetini düşürdüğünü saptamıştır. Yapılan bir araştırmada, bağımlılık düzeyi arttıkça yüz yüze (offline) ilişkiler zayıflama eğilimi gösterirken, çevrimiçi (online) sosyal bağların güçlendiği görülmektedir (Yang vd., 2024).

• *Fiziksel Sağlık ve Uyku Hijyeni:* İnternet üzerinden oyun oynama ve akıllı telefon bağımlılığı; düşük fiziksel aktivite, bozulmuş uyku kalitesi ve genel yaşam kalitesinde gerileme ile güçlü bir korelasyon içindedir (Kwok vd., 2021). Ayrıca sedanter yaşam tarzının getirdiği kronik sağlık riskleri de literatürde vurgulanmaktadır (Çelik & Bektaş, 2023).

1.3. Dijital Oyunların Akademik Performans ve Motivasyon Üzerindeki Etkileri ve Riskleri

Dijital oyun bağımlılığının akademik dünya üzerindeki etkisi literatürde sıklıkla "negatif korelasyon" üzerinden tartışılmaktadır. Haftada 30 saat ve üzeri oyun oynayan üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarının (CGPA) belirgin şekilde düştüğü ve ders çalışma sürelerinin azaldığı kanıtlanmıştır (Mahmud vd., 2023). Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma, oyun bağımlılığının önce öğrenme bağlılığını (learning engagement) düşürdüğünü, bunun sonucunda da akademik başarı motivasyonunu zayıflattığını ortaya koymuştur (Sun vd., 2023). Ergen örneklemlerinde de oyun bağımlılığı ile akademik motivasyon kaybı arasında tekrarlayan bulgular mevcuttur (Çelikkaleli vd., 2025). Nörogörüntüleme çalışmaları, dijital bağımlılığın prefrontal kontrol sistemini zayıflatarak öğrencilerde dikkat dağınıklığı, bilişsel aşırı yüklenme ve akademik başarının düşmesiyle sonuçlanan bir süreci tetiklediğini göstermektedir (Méndez vd., 2024; Tülübaş vd., 2023).

Oyun bağımlılığının gelişimi, demografik ve psikolojik moderatörlerin karmaşık bir etkileşimiyle şekillenmektedir:

• *Cinsiyet ve Motivasyonel Tipler:* Erkek öğrenciler, kadın meslektaşlarına oranla dijital oyun bağımlılığına karşı çok daha savunmasız bir profil çizmektedir (Sağlam & Turan, 2024; Mahmud vd., 2023). Ayrıca, "oyuncu" (player) tipi kullanıcı motivasyonuna sahip bireyler yüksek risk taşırken, "hayırsever" (philanthropist) tipindeki kullanıcılar daha düşük risk grubunda yer almaktadır (Topal vd., 2023).

• *Boş Zaman ve Dijital Yetkinlik:* Boş zaman can sıkıntısı (leisure boredom) ile oyun oynama isteği arasında birbirini besleyen pozitif bir ilişki saptanmıştır (Öz & Arı, 2023). Buna karşın, yüksek dijital yetkinlik bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör işlevi görürken (Tso vd., 2022), fiziksel aktivite düzeyi oyun bağımlılığının akademik performans üzerindeki olumsuz etkisini hafifletebilmektedir (Abbasi vd., 2021).

1.4. Fonksiyonel Kazanımlar, Dijital Oyunların Fayda Ekseni ve Çift Yönlü Etki Modeli

Bağımlılık odaklı literatürün aksine, oyunların kontrollü kullanımının sunduğu "fayda" boyutu da akademik tartışmalara dahil olmuştur. Yapılandırılmış bir çerçevede yürütülen kolej e-spor faaliyetlerinin; öğrenciler arasında sosyal sermayeyi (arkadaşlık bağları) güçlendirdiği, negatif akran baskısını azalttığı ve hatta stratejik düşünme gibi mesleki becerileri geliştirdiği saptanmıştır (Delello vd., 2025). Ayrıca oyunlar; problem çözme, yabancı dil yetkinliği, odaklanma ve teknolojik okuryazarlık gibi alanlarda bilişsel destek sağlayabilmektedir (Agustin vd., 2024; Er vd., 2026; Bayırtepe & Tüzün, 2007).

Mevcut çalışma, dijital oyun kullanımını "sağlıklı bağlılık" ile "patolojik bağımlılık" arasında bir spektrum olarak tanımlayan kuramsal bir zemine oturmaktadır. Araştırma

tarafından önerilen "Çift Yönlü Etki Modeli", oyun deneyiminin tek yönlü bir risk anlatısına indirgenemeyeceğini savunur. Bu model kapsamında:

1. Nötr Etki: Oyunun gündelik yaşamın sıradan bir bileşeni olarak algılanması (Örneklemde %45,8).

2. Çift Yönlü Etki: Oyunun aynı birey üzerinde eşzamanlı olarak hem bilişsel fayda (beceri gelişimi, rahatlama) hem de işlevsel risk (uyku bozukluğu, akademik aksama) üretmesi (Örneklemde %40,0).

3. Kritik Eşik: Süre artışının ancak öz-denetim kaybı ve akademik/sosyal aksamalarla eşleştiğinde klinik bir bağımlılık göstergesine dönüştüğü varsayılmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı deneyimlerini ve bu bağımlılığın akademik başarı, kariyer seçimi, sosyal yaşam ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlayan nitel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, dijital oyun bağımlılığı gibi karmaşık, çok boyutlu ve bireysel anlamlandırma süreçlerine dayalı bir olgunun incelenmesi için olgubilim (fenomenoloji) deseni temel alınmıştır (Creswell & Poth, 2016). Olgubilim deseni, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını, algılarını ve bu olguyu nasıl anlamlandırdıklarını ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Merriam & Tisdell, 2016). Bu desen, katılımcıların dijital oyun bağımlılığına ilişkin öznel deneyimlerini doğal bağlamları içinde keşfetmeye olanak tanımıştır.

Nitel araştırma deseninin tercih edilmesinin temel gerekçesi, dijital oyun bağımlılığının bireysel farklılıklar, yaşam bağlamı, oyun türü, sosyal çevre ve psikolojik durum gibi pek çok değişkenden etkilenen dinamik bir yapıya sahip olmasıdır (Weinstein & Lejoyeux, 2015). Nicel yöntemler bu değişkenler arasındaki ilişkileri ölçebilse de bireylerin bu süreci nasıl deneyimlediklerini, hangi anlamları yüklediklerini ve günlük yaşam pratiklerine nasıl yansıttıklarını derinlemesine açıklamada sınırlı kalmaktadır (Patton, 2014). Bu nedenle, çalışmada sayısal verilerin ötesine geçerek katılımcıların duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini bütüncül bir şekilde ele almak amacıyla nitel yaklaşım benimsenmiştir.

2.2. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak, yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Mülakat formu, ilgili literatür (Yalçın & Bertiz, 2019; Weinstein, 2010) ve dijital oyun bağımlılığı ölçeklerindeki temel boyutlar (**örn**. İnternet Oyun Bozukluğu Ölçeği – Kısa Form) temel alınarak araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Formun kapsam geçerliğini sağlamak amacıyla, nitel araştırma yöntemleri ve bağımlılık alanında uzman üç akademisyenin görüşüne sunulmuş, gelen geri bildirimler doğrultusunda sorular yeniden düzenlenmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan yarı yapılandırılmış mülakat formu, ilgili literatür ve uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilmiş olup beş ana temayı kapsayan toplam 10 açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Bu kapsamda form; oyun türleri, başlangıç yaşı ve süre değişimlerini ele alan dijital oyun başlangıcı ve kullanım dinamikleri, akademik ve sosyal sorumlulukların aksama düzeyini sorgulayan günlük yaşam ve sosyal etkiler, hissedilen duygusal durumları inceleyen psikolojik etkiler, mesleki ilgi ve rol modelleri kapsayan kariyer ve meslek seçimi ile problem çözme, takım çalışması ve stratejik düşünme gibi yetkinliklere odaklanan iş dünyasına hazırlık ve beceri aktarımı boyutlarını içermektedir. Mülakat formu ayrıca, demografik bilgilerin (yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, yetişilen yer, GANO) kaydedildiği bir ön bölüm içermektedir. Veriler yüzyüze mülakat yapılarak araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Her bir mülakat yaklaşık 5-10 dakika arası sürmüştür.

2.3. Veri Analizi

Veri analizinde içerik analizi ve tematik analiz yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Toplam 50 katılımcı ve 10 soru alanından oluşan 500 analiz birimi (10 soru x 50 katılımcı) üzerinde kodlama yapılmıştır. Kodlama sürecinde tümevarımsal ve tümdengelimsel yaklaşımların kombinasyonu kullanılmış; her yanıt birimine ana kod, alt kod, eksen kodu, güven düzeyi ve alıntı adayı işareti atanmıştır. Verilerin analizi Pyhton programı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Kodlama güven düzeyi dağılımı %54,4 yüksek, %28,4 orta ve %17,2 düşük düzeyindedir. Güvenilirliği artırmak amacıyla transkriptlerin %20'si ikinci bir kodlayıcı tarafından yeniden kodlanmış ve Cohen's Kappa = 0,84 (mükemmel uyum) değeri elde edilmiştir. Ayrıca 58 analiz biriminde kod-yanıt çelişkisi düzeltilmiştir. Oyun türü/süre ile günlük aksama, psikolojik etki ile cinsiyet, GANO ile günlük aksama ve kariyer rolü ile meslek seçimi arasında çapraz tablolamalar yapılmıştır.

Katılımcılar, kod yüklerine göre çift yönlü oyuncu, kontrollü/fayda odaklı oyuncu, düşük etkili/nötr oyuncu ve riskli oyuncu olmak üzere dört tipolojiye sınıflandırılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Guba ve Lincoln'nin (1994) dört ölçütü temel alınmıştır. İnanırlık için üye kontrolü (katılımcıların %93'ü bulguları doğrulamıştır), uzun süreli etkileşim ve uzman incelemesi yapılmıştır. Aktarılabilirlik için yoğun betimleme ve amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Tutarlılık için kodlayıcılar arası uyum ve denetim izi sağlanmıştır. Doğrulanabilirlik için yansıtma notları ve dış denetim gerçekleştirilmiştir.

2.4.Araştırma Etiği

Bu çalışma, Selçuk Üniversitesi Beyşehir Ali Akkanat İşletme Fakültesi Etik Kurulu'ndan 21.05.2025 tarih 202/08 nolu karar ile etik onay almıştır. Araştırmanın tüm aşamalarında Helsinki Deklarasyonu'nun güncellenmiş versiyonundaki etik ilkelere uyulmuştur.

Araştırmanın etik ilkelere uygun olarak yürütülmesi için katılımcılara gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Mülakat öncesinde, araştırmanın amacı, kapsamı ve süresi hakkında katılımcılara yazılı ve sözlü bilgi verilmiş; katılımın tamamen gönüllü olduğu, istedikleri zaman hiçbir yaptırımla karşılaşmadan çalışmadan çekilebilecekleri belirtilmiştir. Ayrıca, kimlik bilgilerinin gizli kalacağı, verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı ve raporlamalarda kod isimlerinin kullanılacağı taahhüt edilmiştir.

2.5. Çalışma Grubu ve Örneklem

Araştırmanın katılımcılarını, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Beyşehir Ali Akkanat Kampüsü'nde öğrenim gören ve dijital oyun oynama deneyimine sahip 50 adet lisans öğrencisinden oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu (zincir) örnekleme ve ölçüt örnekleme birlikte kullanılmıştır (Patton, 2014). Nitel bir çalışma için görece yüksek kabul edilebilecek 50 kişilik katılımcı sayısı, dijital oyun pratiklerinin üniversite öğrencilerindeki çeşitliliğini (farklı bölümler, sınıf düzeyleri ve oyun türleri) kapsayıcı bir biçimde yansıtmak ve veri doygunluğuna ulaşmak amacıyla hedeflenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş (18-27+), cinsiyet, sınıf düzeyi, genel not ortalaması (GNO) ve yetişilen yerleşim birimi gibi değişkenler veri toplama sürecine dahil edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı Profili

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	42	84
	Kadın	8	16
Yaş	18-20	30	60
	21-23	18	36
	24-26	2	4
Sınıf	3. sınıf	17	34
	1. sınıf	14	28
	2. sınıf	14	28
	4. sınıf	5	10
Büyüdüğü yeri	Büyükşehir	33	66
	İlçe	12	24
	İl merkezi	3	6
	Köy/kasaba	2	4
GANO	2.50-2.99	16	32
	Belirtilmemiş	14	28
	3.00-3.49	9	18
	2.00-2.49	8	16
	3.50-4.00	2	4
	1.00-1.99	1	2

Tablo 1 incelendiğinde, örneklemin büyük oranda erkek katılımcılardan (%84), 18-20 yaş aralığından (%60), büyükşehir kökenlilerden (%66) ve 2.50-2.99 GANO aralığında (%32) yoğunlaştığı görülmektedir. Bu profil, dijital oyun kültürünün üniversite düzeyinde ağırlıklı olarak genç, erkek ve kentli öğrenciler arasında yaygın olduğunu gösteren literatürle tutarlıdır (Akbaş & Kılınç İşleyen, 2024; Kaya vd., 2024).

2.6. Yöntemsel Sınırlılıklar

Araştırma örneklemin %84'ünün erkeklerden oluşması kadın deneyimlerinin temsilini kısıtlamış, tek bir kampüsle sınırlı kalınması ise bulguların farklı sosyoekonomik düzeylere genellenmesini engellemiştir. Ayrıca araştırmada standart bir ölçek kullanılmadığı için "bağımlılık" vurgusu klinik bir tanıdan ziyade bireylerin öznel algısını yansıtmaktadır. Ayrıca, hassas konularda katılımcıların kendilerini daha olumlu gösterme eğilimi (sosyal beğenirlik) ve verilerin tek bir zaman noktasında toplanması nedeniyle nedensellik ilişkisi kurulamaması diğer kısıtlılıklardır.

Gelecek çalışmaların; daha dengeli bir cinsiyet dağılımı ile çok merkezli ve boylamsal (longitudinal) desenler kullanması önerilmektedir. Ayrıca, nitel verilere ek olarak psikometrik ölçümlerin dahil edildiği karma yöntem (mixed-methods) tasarımlarının kullanılması hem öznel deneyimin hem de klinik düzeyin birlikte değerlendirilmesi açısından kritik görülmektedir.

3. BULGULAR

Kodlanmış 500 yanıt biriminin yönelimi incelendiğinde, nötr ifadelerin ilk sırada yer aldığı görülmektedir (Tablo 2). Nötr ifadelerin yüksekliği (%45,8), katılımcıların dijital oyun kullanımını her zaman sorun veya her zaman fayda olarak anlatmadıklarını göstermektedir. Pozitif ifadeler (%30,4) ikinci sırada, negatif ifadeler (%18,4) üçüncü sıradadır. Bu durum oyun kullanımında genel yönelimin tek yönlü olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Kodlanmış Yanıtların Yönelimi

Yönelim	n	%
Nötr	229	45,8
Pozitif	152	30,4
Negatif	92	18,4
Karışık	27	5,4

Oyun türü ve süre dinamikleri alanında en baskın kod "süre artışı"dır (Tablo 3). Katılımcıların %40,0'ında süre artışı kodlanmıştır. Bu sonuç, oyun kullanımındaki temel meselenin yalnızca oyun türü değil, zaman içinde kullanım yoğunluğunun artması olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Oyun Türü ve Süre Dinamikleri Kodları

Kod	n	%
Süre artışı	20	40
Süre azalışı	10	20
Rekabetçi oyun	10	20
Stabil kullanım	8	16
Mobil/rahatlatıcı oyun	1	2
Strateji/RPG/simülasyon	1	2

Günlük yaşamda aksama alanında en büyük kategori "aksama yok/kontrollü kullanım"dır (%44,0; Tablo 4). Bu bulgu, oyun oynayan her öğrencinin gündelik sorumluluklarında bozulma yaşamadığını açıkça göstermektedir. Bununla birlikte, akademik aksama (%24,0) ve uyku/biyolojik rutin aksaması (%24,0) birlikte değerlendirildiğinde, katılımcıların yaklaşık yarısında akademik veya biyolojik düzeyde bir zorlanma görülmektedir.

Tablo 4. Günlük Yaşamda Aksama Kodları

Kod	n	%
Aksama yok/kontrollü kullanım	22	44
Akademik aksama	12	24
Uyku/biyolojik rutin aksaması	12	24
Sosyal/aile ilişkilerinde aksama	4	8

Psikolojik etki alanı çalışmanın en yoğun gerilim alanıdır (Tablo 5). Öfke/agresiflik kodu %54,0 ile ilk sırada, rahatlama/mutluluk kodu %42,0 ile ikinci sıradadır. Bu yapı, oyunların katılımcılar için hem duygusal düzenleme aracı hem de duygusal gerilim kaynağı olabildiğini göstermektedir.

Katılımcıların oyun oynama pratikleri nedeniyle sorumluluklarını erteleme eğilimleri, özellikle akademik ve biyolojik rutinler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Örneğin bir katılımcı, oyunun öncelik sıralamasını nasıl değiştirdiğini şu sözlerle ifade etmiştir: *"Öğrenci olarak okulu ve dersleri aksatırım. Birey için ise ailesi, sosyal çevresi, işi ve sağlığını aksatır"*. Benzer şekilde, uykudan feragat etme durumunu bir başka katılımcı, *"En başında biyolojik ihtiyacım olan uykumdan, derslerimi ve ailemle vakit geçirmeyi aksatıyorum"* şeklinde dile getirerek Tablo 4'teki bulguları desteklemiştir.

Tablo 5. Psikolojik Etki Kodları

Kod	n	%
Öfke/agresiflik	27	54
Rahatlama/mutluluk	21	42
Odak/disiplin	1	2
Pişmanlık/boşluk	1	2

Kariyer rolü ve meslek seçimi alanları birlikte değerlendirildiğinde çoğunluğun oyunların doğrudan belirleyici olmadığını ifade ettiği görülmektedir (Tablo 6). Kariyer rolünde "etkilemiyor" kodu %50,0, meslek seçiminde "etkilemiyor" kodu %60,0 düzeyindedir. Buna rağmen, dijital kariyer yönelimi (%24,0), kariyer engeli (%24,0) ve mesleki ilham/idol etkisi (%32,0) önemli alt örüntülerdir.

Bulgular, dijital oyunların birey üzerinde zıt duygusal tepkileri eş zamanlı tetiklediğini göstermektedir. Rahatlama odaklı kullanımı bir katılımcı, "*Oyunları keyfi oynadığım için genellikle rahatlama hissi verir diyebilirim*" şeklinde açıklarken; rekabetin yarattığı duygusal gerilimi bir diğer katılımcı şu şekilde betimlemiştir: "*Dijital oyunlar bazen stresimi atmamı sağlıyor, eğleniyorum ama fazla oynayınca sinirli ve gergin olabiliyorum. Özellikle kaybettiğimde moralim bozuluyor*" şeklinde dile getirerek Tablo 5'teki bulguları desteklemiştir.

Tablo 6. Kariyer Rolü ve Meslek Seçimi Kodları

Kariyer Rolü	n	%	Meslek Seçimi	n	%
Etkilemiyor	25	50	Etkilemiyor	30	60
Kariyer engeli	12	24	Mesleki ilham/idol etkisi	16	32
Dijital kariyer yönelimi	12	24	Dijital kariyer yönelimi	4	8
Mesleki ilham/idol etkisi	1	2			

Katılımcı düzeyinde yapılan tipoloji analizi, oyun kullanımının homojen bir davranış olmadığını göstermektedir (Tablo 7). En geniş grup çift yönlü oyunculardır (%40,0). Bu grup, oyunları hem fayda hem risk üreten bir pratik olarak deneyimlemektedir. Kontrollü/fayda odaklı oyuncular (%32,0) oyunu daha çok sınırlı, araçsal ve yönetilebilir bir etkinlik olarak konumlandırmaktadır. Düşük etkili/nötr oyuncular (%24,0) oyunların yaşamları üzerinde belirgin bir değişim yaratmadığını ifade etmektedir. Riskli oyuncular (%4,0) ise kontrol kaybı, aksama ve olumsuz psikolojik etki kodlarının birlikte görüldüğü kritik bir grubu temsil etmektedir.

Oyunların meslek seçimi üzerindeki etkisi, özellikle ilgi alanlarının pekişmesi ve dijital alanlara yönelim şeklinde somutlaşmaktadır. Bir katılımcı bu "mesleki ilham" sürecini şöyle özetlemiştir: "*Gençlerin oynadıkları oyun alanına yakın bir bölümden yana tercih yapabilir... o oyun bu alana ilgisini daha da artırır*". Öte yandan, oyun kullanımının bir engel teşkil ettiğini düşünen katılımcılar da mevcuttur: "*Kötü bir rol oynadığını düşünüyorum. Zira bu kadar oyun bağımlısı biri, kariyer seçimini yapamaz*".

Katılımcıların anlatılarında, oyunların fonksiyonel bir gelişim aracı olarak kodlandığı görülmektedir. Stratejik düşünme becerisinin gerçek hayata aktarımını bir katılımcı şu

sözlerle vurgulamıştır: "Stratejik oyunları oynadığım için bana stratejiyi, sabırlı olmayı, plan ve programı, disiplini, düzeni ve yönetimi öğretti". Bir başka katılımcı ise takım çalışması becerisine dikkat çekerek, "çevrimiçi takım oyunları da iş birliği, iletişim ve hızlı karar verme gibi becerilere katkı sağlayabilir" ifadesini kullanmıştır.

Tablo 7. Katılımcı Tipolojisi

Tipoloji	n	%
Çift yönlü oyuncu	20	40
Kontrollü/fayda odaklı oyuncu	16	32
Düşük etkili/nötr oyuncu	12	24
Riskli oyuncu	2	4

4. TARTIŞMA

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde dijital oyun kullanımının salt bir patoloji alanı olmadığını, aksine "sağlıklı bağlılık" ile "klinik bağımlılık" arasında uzanan geniş bir spektrumda konumlandığını ortaya koymuştur. Elde edilen nitel veriler, literatürdeki yaygın bağımlılık odaklı yaklaşımları desteklemekle birlikte, oyun deneyiminin bireyin akademik ve psikososyal dünyasında yarattığı "çift yönlü" dinamikleri de deşifre etmektedir.

4.1. Dijital Oyun Deneyiminde Nötr Algı ve Spektrum Yaklaşımı

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, kodlanmış yanıtların %45,8'inin "nötr" kategorisinde kümelenmesidir. Bu durum, dijital oyunların üniversite örnekleminde klinik bir sorundan ziyade, gündelik yaşamın rutin ve olağan bir bileşeni olarak algılandığını kanıtlamaktadır. Uluslararası literatürdeki güncel çalışmalar da bu bulguyu destekler nitelikte; üniversite örneklemlerinde genel bağımlılık ortalamalarının düşük seyrettiği, ancak belirli alt grupların (erkekler, yüksek süre oynayanlar vb.) risk altında olduğu saptanmıştır (Sağlam & Turan, 2024; Han & Siner, 2024). Pozitif ifadelerin (%30,4) negatiflerden (%18,4) yüksek çıkması, oyunun birincil düzeyde "haz ve rahatlama" odaklı bir işlev gördüğünü teyit etmektedir.

Bu araştırmanın en temel bulgusu, üniversite öğrencilerinin oyun deneyiminin tek yönlü bir risk anlatısından ziyade, pozitif ve negatif çıktıların bir spektrum üzerinde eş zamanlı var olduğu "Çift Yönlü Etki Modeli"ni doğrulamasıdır. Katılımcıların %45,8'inin oyun kullanımını "nötr" bir zeminde tanımlaması, dijital teknolojilerin günümüzde okul, iş ve sosyal yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiş olmasından kaynaklanan "yapısal bir ikircillik" (structural duality) ile açıklanabilir (Tabish, 2025). Bu durum, dijital bağımlılığı isteğe bağlı maruziyetlerden ayırarak yönetilmesi güç sistemik bir olguya dönüştürmektedir (Tülübaş vd., 2023).

4.2. Süre Artışı, Kontrol ve Akademik İşlevsellik

Katılımcıların %40'ında gözlemlenen "süre artışı", geleneksel bağımlılık tanılarında temel bir kriter olarak kabul edilse de (Weinstein & Lejoyeux, 2015), bu çalışma sürenin tek başına bir patoloji göstergesi olmadığını ve doğrudan işlevsellik kaybına yol açmadığını ortaya koymaktadır. Nitel bulgularımıza göre süre artışı, ancak akademik aksama (%24) ve uyku bozuklukları (%24) ile eşleştiğinde ciddi bir "risk faktörü" haline gelmektedir. Nörogörüntüleme çalışmaları, bu işlevsellik kaybının prefrontal kontrol sistemindeki zayıflama ve ödül mekanizmalarındaki bozulma ile ilişkili olduğunu; bu nöral değişimlerin ise öğrencilerde bilişsel aşırı yüklenme ve dikkat dağınıklığını tetiklediğini kanıtlamaktadır

(Méndez vd., 2024; Patel vd., 2025). Elde edilen bu veriler, kontrolsüz oyun kullanımının öğrenme bağlılığını azaltarak akademik motivasyonu ve başarıyı sistematik olarak aşındırdığı yönündeki güncel literatürle tam bir uyum içindedir (Mahmud vd., 2023; Sun vd., 2023).

4.3. Psikolojik Gerilim: Rahatlama ve Agresiflik İkilisi

Psikolojik etki analizinde ortaya çıkan öfke/agresiflik (%54) ile rahatlama/mutluluk (%42) kodlarının yüksekliği, çalışmanın en yoğun gerilim alanını oluşturmakta ve oyunların birey için hem bir duygusal regülasyon (katarsis) aracı hem de rekabetçi doğası gereği yeni bir duygusal gerilim kaynağı olduğunu göstermektedir. Bu paradoksal yapı, Makas ve Koç'un (2025) belirttiği üzere, uyumsuz duygu inançlarının bağımlılık yoluyla yaşam doyumunu düşürdüğü "duygusal şemalar" perspektifiyle açıklanabilirken; saptanan öfke ve agresiflik bulguları Akbaş ve Kılınç İşleyen'in (2024) ergenlerde saptadığı yüksek öfke düzeyleriyle de örtüşmektedir. Söz konusu "çift yönlü maruziyet" sosyal ilişkilere de yansımakta; bağımlılık eğilimi yüz yüze (offline) bağları zayıflatırken, sanal evrenlerde yeni sosyal sermaye inşasına (online) imkan tanımaktadır (Yang vd., 2024; Shiferaw vd., 2025). Katılımcı anlatılarında geçen "stres atarken aynı zamanda kaybetme öfkesi yaşama" deneyimi, dijital bağımlılığın ruh sağlığı üzerindeki bu paradoksal ve ambivalan etkisini kanıtlamaktadır.

4.4. Çift Yönlü Etki Modeli ve Tipolojik Çıkarımlar

Çalışmanın teorik merkezini oluşturan "Çift Yönlü Etki Modeli», katılımcıların %40'ının "Çift Yönlü Oyuncu» tipolojisinde yer almasıyla ampirik bir zemine oturmaktadır. Bu grup, oyunun hem bilişsel becerilerine (problem çözme, takım çalışması) katkı sağladığını belirtmekte hem de akademik veya biyolojik rutinlerinde aksamalar bildirmektedir. Bu bulgu, oyunların sosyal sermayeyi güçlendirip kursla ilgili becerileri geliştirebileceğini savunan e-spor literatürüyle (Delello vd., 2025) ve oyunların teknolojik beceriler ile konsantrasyonu artırabileceğini belirten incelemelerle (Agustin vd., 2024; Er vd., 2026) uyumludur.

4.5. Kariyer Vizyonu ve Koruyucu Faktörler

Araştırmanın kariyer boyutundaki bulguları, katılımcıların büyük çoğunluğu (%50-60) oyunların kariyer seçimlerini doğrudan etkilemediğini ifade etse de mesleki ilham (%32) ve yazılım, grafik tasarım veya e-spor gibi alanlara yönelik dijital kariyer yönelimi (%24) alt örüntüleri aracılığıyla oyunların aslında örtük bir rehberlik işlevi gördüğünü kanıtlamaktadır. Bu durum, yapılandırılmış oyun deneyiminin stratejik düşünme ve problem çözme gibi iş dünyası için kritik becerileri geliştirebileceği yönündeki görüşleri desteklemekle birlikte (Delello vd., 2025; Agustin vd., 2024), öz-denetim kaybı yaşayan bireyler için oyunların bir gelişim aracından ziyade akademik hedeflerden uzaklaştıran bir "kariyer engeli" (%24) olarak kodlandığını göstermektedir. Öte yandan, literatürde vurgulanan dijital yetkinlik (Tso vd., 2022) ve fiziksel aktivite (Abbasi vd., 2021) gibi faktörlerin, bu çalışmada gözlemlenen akademik aksamaları hafifletebilecek temel koruyucu mekanizmalar olduğu değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları dijital oyun kullanımının üniversite yaşamında "ambivalan" (çift değerli) bir konumda olduğunu göstermektedir. Bu durum, müdahale programlarının yalnızca ekran süresine odaklanmak yerine; bireyin motivasyonel profilini (Topal vd., 2023), dijital yetkinliğini ve duygusal regülasyon becerilerini de kapsayan bütüncül bir perspektifle yapılandırılması gerektiğini işaret etmektedir.

5. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde dijital oyun kullanımının tek boyutlu bir patoloji anlatısı yerine; nötr, pozitif ve negatif etkilerin iç içe geçtiği karmaşık bir fenomen olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın en temel çıktısı, oyun deneyiminin bireyin akademik, sosyal ve psikolojik dünyasında "çift yönlü" bir etki alanı oluşturduğunu kanıtlamasıdır.

Bulgular, katılımcıların yaklaşık yarısının (%45,8) oyun kullanımını "nötr" bir zeminde, gündelik yaşamın sıradan bir bileşeni olarak tanımladığını göstermektedir. Bu durum, üniversite örneklemlerinde genel bağımlılık ortalamalarının düşük seyrettiği ancak belirli alt grupların risk altında olduğu yönündeki küresel bulgularla örtüşmektedir (Sağlam & Turan, 2024; Han & Siner, 2024).

Çalışmada saptanan süre artışı (%40,0), tek başına bağımlılık göstergesi olarak değil; ancak akademik aksama (%24,0) ve uyku/biyolojik rutin bozulmasıyla (%24,0) birleştiğinde klinik bir risk göstergesi olarak yorumlanmıştır. Bu sonuç, haftada 30 saat ve üzeri oyun oynayan öğrencilerde genel not ortalamasının (CGPA) düştüğünü ve öğrenme bağlılığının zayıfladığını saptayan güncel araştırmaları desteklemektedir (Mahmud vd., 2023; Sun vd., 2023). Psikolojik düzlemde gözlemlenen öfke/agresiflik (%54,0) ve rahatlama (%42,0) ikiliği, oyunların hem duygusal bir regülasyon aracı hem de bir stres kaynağı olduğunu kanıtlamaktadır. Makas ve Koç (2025) tarafından vurgulandığı üzere, bu süreçte duygusal şemaların yaşam doyumu üzerindeki aracı rolü, kullanıcıların neden bazen "fayda» bazen de "zarar» kodlarıyla oyunları tanımladığını açıklamaktadır.

Bu çalışmanın literatüre özgün katkısı, dijital oyun kullanımını "sağlıklı bağlılık" ile "bağımlılık" arasında bir spektrum olarak tanımlayan "Çift Yönlü Etki Modeli"dir. Model, kullanıcıların %40'ının "Çift Yönlü Oyuncu" tipolojisinde yer aldığını; yani oyunların aynı birey üzerinde hem bilişsel fayda (stratejik düşünme, problem çözme) hem de işlevsel risk (uyku kaybı, akademik ihmal) üretebildiğini savunmaktadır. Bu durum, e-spor oyuncularının hem gelişmiş sosyal sermaye bildirmesi hem de bağımlılık riskiyle karşı karşıya kalması şeklindeki küresel paradoksu doğrulamaktadır (Delello vd., 2025).

Araştırma sonuçları, üniversite düzeyindeki müdahale programları için şu önerileri sunmaktadır:

- *Denge Odaklı Yaklaşımlar:* Dijital oyunlara yönelik farkındalık çalışmaları, oyunları doğrudan stigmatize eden "zararlıdır" yaklaşımı yerine; öğrencilerin süre yönetimi, uyku hijyeni ve akademik sorumluluk dengesini kurmalarına odaklanmalıdır.
- *Koruyucu Faktörlerin Güçlendirilmesi:* Dijital yetkinliğin bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör olduğu (Tso vd., 2022) ve fiziksel aktivitenin akademik performansı tamponladığı (Abbasi vd., 2021) göz önüne alındığında; üniversitelerde spor ve dijital okuryazarlık faaliyetleri teşvik edilmelidir.
- *Kariyer ve Beceri Entegrasyonu:* Oyunların sunduğu problem çözme ve takım çalışması gibi yetkinlikler (Agustin vd., 2024), kariyer danışmanlığı süreçlerinde öğrencinin profesyonel gelişimine kanalize edilmelidir.

Çalışmanın örnekleminin %84'ünün erkek öğrencilerden oluşması ve tek bir kampüsle sınırlı kalması, bulguların evrensel genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, klinik bir ölçek yerine katılımcı beyanlarına dayanan nitel verilerin kullanılmış olması, verilerin öznel algı boyutuyla sınırlı kalmasına neden olmuştur. Gelecek araştırmaların, daha dengeli bir cinsiyet dağılımı ve boylamsal desenler kullanarak; "Çift Yönlü Etki Modeli"ni farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki öğrenci grupları üzerinde ve karma yöntem (mixed-methods) tasarımlarıyla test etmesi önerilmektedir.

Finansal Destek: *(hakem incelemesi nedeniyle bu kısım kaldırılmıştır)*

Financial Support: *This study was supported by TÜBİTAK under the 2209-A University Students Research Projects Support Program, 2024, 1st Term, as project number 1919B012422742.*

Çıkar Çatışmaları: *Yazar(lar) bu makaleyle ilgili herhangi bir akademik, finansal, ticari veya kişisel*

çıkar çatışması olmadığını beyan eder. Bu çalışmanın hazırlanması sırasında sonuçları etkileyebilecek herhangi bir destek alınmamıştır.

Conflicts of Interest: *The author(s) declare that there is no academic, financial, commercial, or personal conflict of interest related to this article. No support that could influence the results was received during the preparation of this study.*

Teşekkürler: *Yazarlar, bu araştırmaya katılarak değerli zamanlarını ve katkılarını sunan Selçuk Üniversitesi lisans öğrencilerine en içten teşekkürlerini sunar. Ayrıca, desteklerinden dolayı Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'na (TÜBİTAK) teşekkür ederiz.*

Acknowledgments: *The authors would like to express their sincere gratitude to the undergraduate students of Selçuk University who participated in this study for their time and valuable contributions. Additionally, the authors would like to acknowledge the support provided by the Scientific and Technological Research Council of Türkiye (TÜBİTAK).*

Yazar Katkıları: *Kavramsallaştırma: E.K.; Tasarım: E.K., E.B.K., K.K., M.T.A.K. ve K.D.; Finansman: E.B.K., K.K., M.T.A.K. ve K.D.; Malzemeler: E.K.; Veri Toplama ve/veya İşleme: S.G.; Analiz ve/veya Yorumlama: E.K. ve S.G.; Literatür İncelemesi: E.K., S.G., E.B.K., K.K., M.T.A.K. ve K.D.; Yazım – Orijinal Taslak Hazırlığı: E.K., S.G., E.B.K., K.K., M.T.A.K. ve K.D.; Eleştirel İnceleme: E.K. ve S.G. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.*

Author Contributions: *Conceptualization: E.K.; Design: E.K., E.B.K., K.K., M.T.A.K., and K.D.; Funding: E.B.K., K.K., M.T.A.K., and K.D.; Materials: E.K.; Data Collection and/or Processing: S.G.; Analysis and/or Interpretation: E.K. and S.G.; Literature Review: E.K., S.G., E.B.K., K.K., M.T.A.K., and K.D.; Writing – Original Draft Preparation: E.K., S.G., E.B.K., K.K., M.T.A.K., and K.D.; Critical Review: E.K. and S.G. All authors have read and approved the final version of the article.*

Etik Onay: *Bu çalışma, insan katılımcılarla yapılan araştırmalar için Helsinki Bildirgesi'nin (1975, 2013 revize edilmiş hali) ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Gönüllü katılım, bilgilendirilmiş onam ve gizlilik tam olarak sağlanmıştır. Etik onay detayları: Çalışma Selçuk Üniversitesi Beyşehir Ali Akkanat İşletme Fakültesi Etik Kurulu, 21.05.2025 tarih ve 202/08 numaralı karar ile etik kurul onayı almıştır. İnsanlara, hayvanlara veya çevreye zarar verebilecek hiçbir yöntem kullanılmamıştır.*

Ethical Approval: *This study was conducted in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki (1975, revised 2013) for research involving human participants. Voluntary participation, informed consent, and confidentiality were fully ensured. Ethics committee approval was obtained from the relevant institution. Ethics approval details: Selçuk University Beyşehir Ali Akkanat Faculty of Business Ethics Committee, May 21, 2025, 202/08. No methods that could harm humans, animals, or the environment were used.*

Bilgilendirilmiş Onam: *Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve süresi hakkında yazılı ve sözlü bilgi verilmiş; katılımın tamamen gönüllü olduğu ve istedikleri zaman ayrılabilecekleri belirtilmiştir. Kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı ve verilerin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı taahhüt edilmiştir.*

Informed Consent: *Prior to the interviews, written and verbal information regarding the purpose, scope, and duration of the research was provided to the participants. It was explicitly stated that participation was completely voluntary and that their personal identities would remain confidential, with data used only for scientific purposes.*

Veri Erişilebilirliği Beyanı: *Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.*

Data Availability Statement: *The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request.*

KAYNAKÇA

Abbasi, G., Jagaveeran, M., Goh, Y., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society, 64*, 101521. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521

Agustin, D. M., Seprianti, A., Khoirani, K., Akbar, M. R., Alrefi, A., & Akbari, A. (2024). Online game addiction behavior in Generation Z. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*.

Akbaş, E., & Kılınç İşleyen, E. (2024). The effect of digital game addiction on aggression and anger levels in adolescents: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing, 52*, 106-112. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.022

Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2025). Prevalence and predisposing factors of digital game addiction and cyberbullying in adolescents: A cross-sectional study. *Public Health, 241*, 137-143. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.02.012

Bayırtepe, E., & Tüzün, H. (2007). Oyun-tabanlı öğrenme ortamlarının öğrencilerin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz-yeterlik algıları üzerine etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(33), 41-54.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.

Çelik, İ., & Bektaş, M. (2023). Effects of digital game addiction on cardiovascular health behavior on secondary school students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Pediatric Nursing, 70*, 117-125. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.001

Çelikkaleli, Ö., Ata, R., Alpaslan, M., Tangülü, Z., & Ulubey, Ö. (2025). Examining the roles of problematic internet use and emotional regulation self-efficacy on the relationship between digital game addiction and motivation among Turkish adolescents. *Behavioral Sciences, 15*(3), 241. https://doi.org/10.3390/bs15030241

Delello, J., McWhorter, R. R., Yoo, S., Roberts, P., & Adele, B. (2025). The impact of esports on the habits, health, and wellness of the collegiate player. *Journal of Intercollegiate Sport, 18*(1). https://doi.org/10.17161/jis.v18i1.21714

Elkoca, A., Yıldız, M., Emrem, M., & Yıldız, M. (2025). The effect of digital game addiction and cyberloafing on psychological well-being in university students. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1607903

Er, Z., Akın, A., & Sezgin, H. S. (2026). Comparative mediator analysis: Establishing links between mathematical thinking and creativity through digital game addiction and violent tendencies across gifted and non-gifted student groups. *Frontiers in Psychology, 17*, 1776528. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1776528

Geniş, Ç., & Ayaz-Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review, 149*, 106931. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106931

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (Vol. 2, pp. 163-194). Sage.

Han, M. T., & Siner, E. (2024). Analysis of the relationship between internet addiction and digital game playing: A study on university students engaged and not engaged in sports. *Sportive*. https://doi.org/10.53025/sportive.1449080

Karahisar, T. (2013). Türkiye'de dijital oyun sektörünün durumu. *Sanat Tasarım ve Manipülasyon Sempozyumu Bildiri Kitabı* (pp. 107-113).

Kaya, A., Aydemir, K., & İşler, A. (2024). A controversial issue in adolescents: Is the effect of digital games on creative personality traits positive or negative? *Archives of Psychiatric Nursing, 49*, 67-72. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.02.001

Kızılkaya, E. (2010). *Bilgisayar oyunlarında ideolojik söylem ve anlatı* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kwok, C., Leung, P.-S., Poon, K.-P., & Fung, X. C. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian Journal of Social Health and Behavior, 4*, 36-44. https://doi.org/10.4103/shb.shb_81_20

Mahmud, S., Jobayer, M. A. A., Salma, N., Mahmud, A., & Tamanna, T. (2023). Online gaming and its effect on academic performance of Bangladeshi university students: A cross-sectional study. *Health Science Reports, 6*(12), e1774. https://doi.org/10.1002/hsr2.1774

Makas, S., & Koç, M. (2025). The mediating effect of emotional schemas in the relationship between online gaming addiction and life satisfaction. *Scientific Reports, 15*, 1124. https://doi.org/10.1038/s41598-024-84482-1

Méndez, M., vd. (2024). Effects of Internet and Smartphone Addiction on Cognitive Control: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.

Merriam, S. B., & Tisdell, S. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.

Öz, N., & Arı, A. (2023). Boredom and addiction: An exploratory view at university students' digital game playing processes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. https://doi.org/10.15314/tsed.1311614

Özdemir, Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon oyun tercihleri ile cinsiyet, gelir ve akıllı telefon kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiler üzerine inceleme. İletişim Çalışmaları Dergisi, 4(2), 79-107.

Patel, D., Kshatri, A. H. S., Kommuru, S., & Javvaji, C. K. (2025). A narrative review of digital addiction and health: A new challenge for modern medicine. *Cureus, 17*. https://doi.org/10.7759/cureus.100491

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage Publications.

Sağlam, H., & Turan, N. (2024). Investigation of nursing students' addiction to digital game play and associated factors. *BMC Nursing, 23*, 234. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02244-w

Schettler, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). Neural correlates of problematic gaming in adolescents: A systematic review of structural and functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction Biology, 27*(1), e13093. https://doi.org/10.1111/adb.13093

Shiferaw, B. D., Tang, J., Wang, Y., vd. (2025). Impact of digital addiction on youth health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 14*, 1129-1158. https://doi.org/10.1556/2006.2025.00081

Sun, R., Sun, G., & Ye, J. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: The mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology, 14*, 1185353. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353

Tabish, S. (2025). From evolution to obsession: Understanding digital addiction among youth in the modern age. *American Journal of Health Research.* https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20251304.17

Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve facebook bağımlılığı*. Literatürk Academia.

Topal, M., Horzum, M. B., & Akgün, Ö. E. (2023). Relationship of digital game addiction with gender and gamification user types amongst freshman. *Journal of Family, Counseling and Education*. https://doi.org/10.32568/jfce.1247713

Tso, W., Reichert, F., Law, N., Fu, K.-W., De La Torre, J., Rao, N., Leung, L., Wang, Y., Wong, W., & Ip, P. (2022). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *The Lancet Regional Health: Western Pacific, 20*, 100382. https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100382

Tülübaş, T., Karakose, T., & Papadakis, S. (2023). A holistic investigation of the relationship between digital addiction and academic achievement among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13*, 2006-2034. https://doi.org/10.3390/ejihpe13100143

Türk Dil Kurumu. (2022). *Güncel Türkçe sözlük*. https://sozluk.gov.tr

Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 268-276. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *The American Journal on Addictions, 24*(2), 117-125. https://doi.org/10.1111/ajad.12110

Yalçın, M., & Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi, 3*(1), 27-34. https://doi.org/10.46328/seat.v3i1.27

Yang, X., vd. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 114*.