



T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN YORDANMASI**

Mehmet ÖZMEN

DENİZLİ 2019

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN YORDANMASI**

Mehmet ÖZMEN

Danışman

Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU

DENİZLİ 2019

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Hülya ŞAHİN BALTACI

Üye: Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU (Danışman)

Üye: Doç. Dr. Özlem TAGAY

İmza



Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 24.07/2019 tarih ve 31/4... sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Mustafa BULUŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Mehmet ÖZMEN



TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında beni teşvik eden, deneyimleri ve yardımlarıyla yol gösteren ve bana yüksek lisans eğitimimin en başından beri güvenen tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU'na verdiği destek için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Araştırmanın çeşitli evrelerinde yardımlarını esirgemeyen sevgili hocam Prof. Dr. Hülya Şahin BALTACI'ya teşekkür ederim.

Akademik yolculuğumun en başından beri beni destekleyen, yardımlarını ve eleştirilerini hiçbir zaman sakınmayan sevgili aileme de tüm katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Yordanması

ÖZMEN, Mehmet

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri ABD
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU
Haziran 2019, 78 sayfa

Bu çalışmanın amacı algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının dijital oyun bağımlılığını yordama gücünü araştırmaktır. Çalışma Bayburt il merkezinde bulunan dört ortaokulda ve toplamda 211 sekizinci sınıf öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmanın verileri ‘Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği’, ‘Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’, ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’, ‘Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ ve araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılarak elde edilmiştir. Kişisel bilgi formunda ‘Şahsi Telefona Sahip Olma’, ‘Bilgisayara Sahip Olma’, ‘Evde İnternet Bulunma’ ve ‘ Kardeş Sayısı’ gibi sorular yöneltilmiştir. Ölçeklerde elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği ve varyanslar homojen dağıldığı için parametrik istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, dijital oyun bağımlılığı puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.351$, $p<0.01$), aile sosyal destek puanları arasında zayıf, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.291$, $p<0.01$) arkadaş sosyal destek puanları arasında zayıf, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.152$, $p<0.05$) ve benlik saygısı puanları arasında ise orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=0.344$, $p<0.01$) olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çoklu regresyon katsayıları incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının yordanmasında en önemli katkının psikolojik sağlamlık değişkeninden geldiği ($\beta=-.238$) ikinci sırada ise benlik saygısı ($\beta=.215$) takip ederken algılanan sosyal desteğin aile ve arkadaş alt boyutlarının modele anlamlı düzeyde katkı yapmadığı ortaya konmuştur. Çalışmada elde edilen bulgulara göre bağımsız değişkenlerin toplamda dijital oyun bağımlılığı değişkeninin %16’sını yordadığı görülmüştür.

ABSTRACT

The Predicting Level of Digital Game Addiction in Secondary School Students

ÖZMEN, Mehmet

Master Thesis, Department of Educational Sciences
Department of Psychological Counseling and Guidance

Tez Advisor: Ass. Prof. Ahu ARICIOĞLU

June 2019, 78 pages

The aim of this study is to investigate the predictive power of perceived social support, psychological resilience and self-esteem in digital game addiction. The study was carried out in four secondary schools in Bayburt city center with 211 eighth grade students. The data of this study was obtained through using “Scale of Game Addiction in Children”, “Child and Youth Resilience Scale”, “Scale of Social Support Perceived by Children and Teens”, “Rosenberg Self Respect Scale” and “Personal Information Form” that was prepared by the researcher. In the personal information form students asked about having “A Personal Cell Phone”, “A Computer”, “An Internet Connection At Home” and “Number of Siblings They Have”. Because of the data obtained in the scales were distributed and the variances were distributed homogeneously parametric statistical methods were used.

According to the findings obtained from this study; there is a moderate, negative and significant correlation between the digital game addiction and the resilience ($r=-.351$, $p<0.01$), a poor, negative and significant correlation between the social support from family ($r=-.291$, $p<0.01$), poor, negative and significant correlation between the social support from friends ($r=-.152$ $p<0.05$), a moderate, positive and significant correlation between the self esteem ($r=.344$, $p<0.01$). At the same time when the multiple regression coefficients were analyzed it was seen that resilience ($\beta=-.238$) was the one played the most important part in predicting, on the other hand self esteem($\beta=.215$) is coming the second yet it was observed that perceived social support has no significant affect on the matter. According to the findings of the study, it was seen that the independent variables predicted 16% of the total digital game addiction variable.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ölçme Araçlarına İlişkin Betimleyici Veriler

Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Şahsi Telefona Sahip Olma, Bilgisayara Sahip Olma ve Evinde İnternet Bulunma Değişkenlerine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 3. Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı, Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Tablo 4. Bağımlı Değişkenlerin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU	ii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
BİRİNCİ BÖLÜM	2
GİRİŞ	2
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Alt Problemler	6
1.6. Sayıtlar	6
1.7. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Oyun ve Oyun Bağımlılığıyla İlgili Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Klasik Oyun Kuramları	9
2.1.1.1 Enerji fazlalığı teorisi.	9
2.1.1.2. Dinlenme teorisi/Yeniden yaratma teorisi.	10
2.1.1.3. Öncül deneme teorisi/Alıştırma kuramı	10
2.1.1.4. Tekrarlama teorisi	10
2.1.2. Modern Oyun Kuramları	11
2.2. Sosyal Destekle İlgili Kuramsal Çerçeve	14
2.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve	16
2.3.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri	18
2.3.2 Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörleri	18

2.4. Benlik Saygısıyla İlgili Kuramsal Çerçeve.....	19
2.5. İlgili Araştırmalar.....	23
2.5.1. Dijital Oyun Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	23
2.5.2. Algılanan Sosyal Destekle İlgili Yapılan Çalışmalar	28
2.5.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	31
2.5.4. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
YÖNTEM	37
3.1. Araştırma Modeli	37
3.2. Evren ve Örneklem.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Ek-1)	38
3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek-2)	39
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Ek-3)	40
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-4)	41
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu (Ek-5).....	41
3.4. Verilerin Analizi.....	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	43
BULGULAR	43
4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	43
4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	44
4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	45
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	47
TARTIŞMA.....	47
5.1. Bulguların Tartışılması	47
5.2. Öneriler.....	49
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	49
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	49
KAYNAKÇA	51
EKLER.....	60
Ek-1 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	60

Ek 2 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	61
Ek 3 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	62
Ek-4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	63
Ek-5 Kişisel Bilgi Formu	64
Ek-6 Ölçek Uygulama İçin Resmi İzin	65
ÖZGEÇMİŞ.....	66



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bilgi ve teknolojinin büyük bir hızla ilerlemesi ile teknolojik aletler ve internet günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bu gelişmeler teknolojik aletlerin ve internetin gündelik hayatta vazgeçilmez olmasını kaçınılmaz kılmıştır. Teknolojinin avantajlarından yararlanan insanoğlu daha hızlı ve sağlıklı ulaşım, iletişim ve haberleşme imkanları ile günlük yaşamını hem kolaylaştırmış hem de daha yaşanılır bir konuma taşımıştır. Teknolojinin yaygın olarak kullanıldığı alanlardan biri de oyun sektörüdür.

Oyun sadece teknolojik gelişmeler ile değil insanlık tarihi boyunca varolmuş, insanların günlük hayatın rutinlerinden uzaklaşıp rahatlamalarını sağlayan bir olgudur. Zamanla teknolojinin ilerlemesi ve internetin kullanım oranının yaygınlaşması ile birlikte yeni bir oyun alanı ortaya çıkmış ve oyun artık sadece boş zamanlarda vakit geçirmekten daha fazla şeyi ifade eder olmuştur. Literatür taramasında her ne kadar teknolojik oyunların olumlu yanlarından (McLean ve Griffiths, 2013; Durkina ve Barber, 2002; İşçibaşı, 2011) söz eden sınırlı sayıda çalışma olsa da daha çok bağımlılık gibi olumsuz özelliklerini ortaya koyan çalışmalara rastlamak mümkündür. “Web Tabanlı Oyunlar”, “Çok Oyuncululu Çevrim İçi Rol Play Oyunları”, “Birinci Şahıs Nişancı Oyunları”, “Simulasyon Oyunları” ve bunların türevleri teknoloji ile ortaya çıkan ve bireylerde bağımlılığa yol açtığı düşünülen başlıca oyunlardır.

Her ne kadar son yıllarda dijital oyun bağımlılığı başlığı altında artan çalışmalara rastlasak da dijital oyun bağımlılığı çoğu çalışmada internet bağımlılığının bir alt dalı olarak ortaya konmuştur. Öyle ki internet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların birçoğunun (%22) aynı zamanda çevirim içi oyun bağımlılığını da kapsayan heterojen bir yapıda olduğunu görülmektedir (Fernandez, 2015). Benzer şekilde Koo ve Kwoon (2014) da internet bağımlılığı riskini artıran faktörlerinin hem internet hem de hem oyun bağımlılığı için dikkate alınması gerektiğini savunmuşlardır. Bu çalışmada da bu göz önünde bulundurularak literatür çalışması hem internet hem de oyun bağımlılığı üzerinde yapılmıştır.

İnternet bağımlılığı ilk defa DSM IV'te madde bağımlılık kriterleri düzenlenerek İnternet Bağımlılığı Bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Bu bağımlılık türü üzerine ilk geniş çaplı çalışma 1996 yılında internet dürtü kontrol bozukluğu altbaşlığı ile ele alınmıştır (Young, 1996). İnternet oyun oynama bağımlılığı ise ilk defa 2013'te DSM V'e dahil edilmiştir. internet oyun bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi farklı çalışmalarda farklı başlıklarla ele alınan bu bozukluğun el kitabına eklenmesi için APA klinik tanıyı destekleyen ve ruhsal bir sorun olduğunu tanımlayan daha çok araştırmaların yapılmasını da önermiştir (APA, 2013).

İnternet ve oyun bağımlılığı her yaştan bireyi ilgilendiren bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki teknoloji kullanan farklı yaş grupları için farklı tanımlar da getirilmiştir. Prensky (2001) 1980 sonrası doğan, teknolojiyi aktif kullanan ve sanal gerçekliğe aşina olan bireyler için 'dijital yerliler', 1980 öncesinde doğan ve teknolojik aletler ile daha az ilgili olan bireyler için 'dijital göçmen' kavramlarını kullanmıştır. Y ve Z kuşağı olarak da adlandırılan bu iki grup aynı ailede yaşayan iki bireyi, örneğin ebeveyn ve çocuk, temsil edebilir olmaktadır. İki grup arasında kullanılan dil farklılığı ve insanlar ile iletişim tarzı açısından değişimlere rastlanılmaktadır. Prensky (2001) bu konuda empati kurmanın, farklılıklara saygının ve iletişim kanallarının açık tutulmasının ilişkiyi güçlendireceğine değinmektedir.

İnternet ve oyun bağımlılığının etkisinin görüldüğü yaş aralığı sadece 'dijital yerli' ve 'dijital göçmen' veya Y ve Z kuşakları ile sınırlı değildir. Öyle ki internet ve oyun bağımlılığının belirtileri okul öncesi (Akçay ve Özcebe, 2012) ve ilköğretim çağındaki çocuklarda (Bilgin, 2015) da görülmektedir. Bu yaş grubunda ki çocukların kritik gelişim döneminde olmaları bağımlılık belirtilerinin çocuklarda kalıcı davranış problemlerine sebep olabilmektedir. Bu sebeptendir ki erken müdahale ve önleyici hizmetlerin ortaokul öğrencilerinde önemi, bağımlılık çalışmalarında dikkate değer bir yere sahiptir. Bu anlamda bağımlılığa sebep olan ve bağımlılığı artıran değişkenlerin tespiti özellikle okul öncesi ve ilköğretim çağındaki çocuklar için önleyici çalışmaların kritik bir adımıdır.

Dijital oyun bağımlılığı üzerine koruyucu ve önleyici çalışmalar hazırlanmasında ve bu bağımlılık alanı ile ilgili olası risk ve koruyucu faktörlerinin belirlenmesinde okul, aile, arkadaş ve uzman kadrolar gibi değişkenleri de içine alan çok yönlü çalışmalara

ihtiyaç duyulmaktadır (Kneer, Rieger ve Ivory, 2014). Öyle ki internet ve dijital oyun bağımlılığının risk faktörleri kimi zaman sosyal destek (Esen ve Siyez, 2011) gibi çevresel faktörler ile ilişkili olduğu gibi, kimi zaman da benlik saygısı (Hazar, 2019) veya psikolojik sağlamlık (Ağır, 2018) gibi içsel faktörlerle ilişkili olmaktadır. Bu da bize bu bağımlılık türünün risk faktörlerinin çok yönlülüğünü kanıtlamaktadır. İnternet ya da oyun bağımlılığı üzerine geçmiş yıllarda yapılan çalışmalar da bize bu bağımlılık türünün risk ve koruyucu faktörlerinin çok yönlülüğünü doğrulamaktadır.

Literatürde internet ve dijital oyun bağımlılığı üzerine farklı yıllarda farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalara rastlanılsa da ortaokul seviyesinde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Çocuk ve ergenlerle yapılan bu çalışmalarda internet oyun bağımlılığının ve dijital oyun bağımlılığının saldırganlık (ebeveyne itaatsizlik), aile yakınlığı (algılanan sosyal destek) (Tanrıverdi, 2012), düşmanlık (Chiu, Lee, ve Huang, 2004), algılanan anne baba tutumu (Eni, 2017), problem çözme becerileri (Yüksel ve Yılmaz, 2016), utangaçlık (Ayas, 2012), sosyal izolasyon (yalnızlık) (Esen ve Siyez, 2011), aşırı kilo algısı (Menon ve Demaray, 2013), akademik başarı, iletişim becerileri (Bilgin, 2015), anne baba eğitim düzeyi, okula yabancılaşma (Erboy, 2010), SED (Horzum, 2011) ve cinsiyet gibi değişkenler ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmanın temel amacı geçmiş yıllarda internet ve oyun bağımlılığı üzerine literatüre geçen dikkate değer çalışmaları ve o çalışmalarda etkisi incelenen değişkenleri gözden geçirip, dijital oyun bağımlılığını ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinde bazı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasında bir geçiş dönemi olduğu, yoğun sınav stresinin yaşandığı, ailelerin daha iyi bir liseye kayıt hakkı kazanması için yüksek beklenti içinde olduğu bir dönem olan ortaokul sekizinci sınıf öğrencileri seçilmiştir. Aynı zamanda geçmiş yıllarda dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi ayrı ayrı çalışmalarda ele alınan aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı gibi değişkenlerin dijital oyun bağımlılığını yordama düzeylerini ortaya koymak ve dijital oyun bağımlılığı ile şahsi telefona sahip olma, evinde bilgisayar bulunma ve evinde internet bulunma gibi değişkenlerin ilişkisini incelemek de araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmada elde edilecek sonuçların erken müdahale çalışmalarının hazırlanmasında okul psikolojik danışmanlarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amaç dijital oyun bağımlılığını bazı değişkenler açısından incelemek ve dijital oyun bağımlılığının aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısıyla ilişkisini ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada evrenden, örneklemden ve kullanılan ölçeklerden kaynaklanan bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırma evreni olan Bayburt il merkezinden okuyan sekizinci sınıf öğrencilerinin yeterli olmamasından dolayı merkeze yakın okullarda okuyan öğrencilerin de çalışmaya dahil edilmesini gerekli olmuştur. Araştırmada yeterli örnekleme ulaşmak için atılan bu adım bir sınırlılık olarak çalışmaya yansımıştır

Araştırmada katılımcıların cinsiyeti sorulmamıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeninin ele alınmaması araştırmada ki bir diğer sınırlılığıdır.

1.4. Araştırmanın Önemi

TÜİK'in Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasının 2017 yılı verilerine göre, internet ve bilgisayar kullanım oranları sırası ile %66 ve %56 olarak verilmiştir. 2018 yılında yapılan çalışmada ise internete erişim oranı %72, bilgisayara kullanımı oranı ise %59 olarak bulunmuştur. Aynı araştırmanın 2018 yılının Nisan ayında elde edilen verilere göre hanelerin %83'ü evde internete erişebiliyor. Bu oran 2016 yılında %76 ve 2017 yılında ise %80 olarak sonuçlara yansımıştır (TÜİK, 2018). İnternet ve teknoloji kullanımının her geçen gün ülkemizde artması internet ve teknoloji kullanımından doğan olumsuz sonuçlarında göz ardı edilememesini önemli kılmaktadır. 2018 yılında yapılan çalışmada ise son üç ay içerisinde internet kullanan bireylerin %35,3'ü interneti oyun oynamak ve indirmek için kullandığı araştırmanın sonucuna yansımıştır (TÜİK, 2018). TÜİK'in bir başka çalışmasında elde edilen verilerine göre, 6-10 yaş aralığında bulunan çocukların internet kullanmaya altı yaşında, cep telefonu kullanmaya yedi yaşında başladığı, 6-15 yaş aralığında olan çocukların %13'ünün bireysel bir cep telefonuna sahip olduğu, %24'ünün kendi kullanımına ait bilgisayara sahip olduğu ve bu yaş grubunda bulunup haftada 3-10 saat internet kullananların oranının neredeyse %50'yi bulduğu görülmüştür. Cep telefonu üzerinden oyun oynayan çocukların oranı ise 6-10 yaş grubunda %80'i, 11-15 yaş grubunda ise %62'yi bulduğu araştırma sonuçlara yansıyan bir diğer

bilgidir (TÜİK, 2013). Bu veriler dijital oyuna ulaşma yaşının düştüğünü ve dijital oyun oynama oranının her geçen gün arttığını göstermektedir.

Genç nüfus içinde bu internet ve dijital oyunların kullanımının her geçen gün daha küçük yaş gruplarında yaygınlaşıyor olması, alınması gereken bazı tedbirleri gerekli kılmıştır. Türkiye’de de kontrolsüz internet kullanımından kaynaklı ortaya çıkan internet bağımlılığının tedavisinde son yıllarda ciddi adımlar atılmaktadır. Ankara Polatlı Duatepe Devlet Hastanesi (Sağlık Bakanlığı [SB], 2019) bünyesinde açılan İnternet Bağımlılığı Polikliniği internet bağımlılarının ihtiyaç duyduğu iyileştirici hizmetleri sunmaktadır. Bu iyileştirici hizmetlerinin yanında sağlık bakanlığı tarafından yapılan ‘Eğitimde Dijital Oyunlar Çalıştayı’ (Sağlık Bakanlığı [SB], 2017) ve ‘Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı’ (Sağlık Bakanlığı [SB], 2018) son dönemde özellikle resmi kurumlar tarafında dijital oyunlar üzerinde önemle durulduğunu göstermektedir. Sağlık bakanlığının bu çalışmalarının yanında Milli Eğitim Bakanlığı da okullarda yürütülen ‘‘Önleyici Rehberlik Hizmetleri’’ ile bu konuda çeşitli müdahale tedbirleri almakta ve uygulamalar yapmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları özellikle okullarda görev alan psikolojik danışmanların kullandıkları, psikoeğitim ve diğer grupla psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarında, bireysel rehberlik ve bireysel psikolojik danışma çalışmalarında bir yol haritası olacaktır.

1.5. Alt Problemler

1. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, kişisel değişkenlere (şahsi telefona sahip olma, evde internet bulunma, evde bilgisayar bulunma) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve aile ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin dijital oyun bağımlılığını yordamadaki katkıları nedir?

1.6. Sayıtlar

Araştırmada katılımcılar samimi cevaplar verecek, duygu ve düşüncelerini içtenlikle yansıtacaklardır.

1.7. Tanımlar

Oyun oynama bozukluğu: Çevrimiçi ya da çevirimdışı bir durumda kalıcı veya tekrarlayan oyun oynama (dijital veya video oyun) davranışı (ICD-11, 2019).

Psikolojik sağlamlık: Sıkıntı karşısında gelişmesini sağlayan kişisel nitelikler, esneklik (Conno ve Davidson, 2003)

Benlik saygısı: Bireyin kendisi ile ilgili yaptığı kişisel değerlilik yargısı (Coopersmith, 1968).

Sosyal destek: Bireyin çevresinden girdiği iletişim sonucunda elde ettiği sosyal ve psikolojik destektir (Yıldırım, 1997).

İKİNCİ BÖLÜM

KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Oyun ve Oyun Bağımlılığıyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Oyun sadece çocukların boş zamanlarını geçirdikleri spontane bir aktivite yada eğlence değil aynı zamanda onların motor, zihinsel ve psikolojik gelişimine önemli bir katkı sağlayan ve çocuklar için nefes almak kadar doğal olan bir etkinliktir. Hatta kimi uzmanlar oyun oynamayan ya da az oynayan çocuğun ruhsal dengesine ve psikolojik gelişimine şüphe ile bakmışlardır (Uluğ, 1999). Çocukların gündelik hayatından başvurduğu oyunun onlara duygusal düzenleme, iletişim, ahlaki yargı, ilişki geliştirme, stresle başa çıkma, egoyu yükseltme, kendini gerçekleştirme ve hayata hazırlık gibi faydaları bilinmektedir (Ulutaş, 2011). Oyunun gelişim için yararları birçok kuramcı tarafından farklı bakış açıları ile ele alınmış ve eğitimde aktif olarak kullanılmıştır.

Eğitimde oyun, okul öncesi yaştan kullanılmaya başlanılmış ve bu alanda kayda değer çalışmalar ortaya konulmuştur. Oyun ile ilgili ilk ciddi çalışmalar on dokuzuncu yüzyılın sonunda gelişmeye başlamıştır. Alman eğitimci ve modern anaokulu hareketinin kurucusu olarak bilinen Friedric Froebel ilk oyun teorisyenidir. Çocuğun doğal ortamda gelişimine yardımcı olunması için 1837’de ilk çocuk oyun bahçesini kurmuş ve öğrenmeyi oyun ile bütünleştirmiştir. Bu teorisi ile Froebel oyunun eğitsel yönüne de vurgu yapmıştır. (akt. Provenzo, 2009). Oyunun çocukluk çağı eğitim programlarına yer almasının Froebel’in yarattığı anaokulları ile başladığını söylenebilir. Froebel’in metodu çocuklar için özgür oyun ortamını desteklemesine ve oyun bahçesinde çocuğu öğrenmenin nesnesi olmaktan alıp öznesi yapma çabasına rağmen başka kuramcılar tarafından eleştiri almıştır (akt. Saracho ve Spodek, 1998). Bu eleştiriler her ne kadar Froebel’in metoduna yönelik olsa da, eleştirilerin alternatif eğitim metodları doğurduğu kabul edilir bir gerçektir.

Oyuna erken çocukluk programlarında yer veren bir diğer önemli isim ise Maria Montessori’dir. Montessori kendi eğitim metodunu ortaya koyduğunda çocukların doğal ortamlarında kullandıkları materyalleri ele alıp onları tekrardan düzenlenmiş. Froebel ve Montessori ortaya koydukları eğitim programlarında geçen aktiviteler farklı yapısal amaçlar içermektedir. Froebel kullandığı materyal ve aktiviteler ile düşünsel kazanımları

dikkate alırken, Montessori ise tam tersine objelerin özelliklerini daha iyi anlamayı ve objelerin yardımı ile özel beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır (akt. Saracho ve Spodek, 1998). Erken dönemde ortaya çıkan ve oyun ile eğitim arasında ki ilişkiyi açıklayan bu yaklaşımların sonrasında daha kapsamlı ve detaylı çalışmalarda yapılmıştır. Literatürde klasik oyun kuramları diye açıklanan bu çalışmalar son dönem eğitim kuramlarına rehberlik etmiştir.

Koçyiğit ve arkadaşlarının (2007) çocuğun gelişim sürecinde oyun üzerinde yaptıkları tarama çalışmasında klasik oyun kuramlarını fazla enerji kuramı, dinlenme kuramı, öncül deneme kuramı, bağlantı kurma kuramı ve huizinga kuramı olmak üzere beş başlık altında toplamışlardır. Bunların dışında tutulan dinamik oyun kuramlarını ise Freud, Piaget ve Ericson kuramları başlıkları ile ele almıştır. Verenikia (2003) ve arkadaşları ise yaptıkları çalışmada oyun kuramlarını klasik ve modern oyun kuramları olmak üzere iki başlık altında ele alırken, Saracho ve Spodek (1998) ise klasik ve dinamik oyun kuramları başlıkları ile incelemişlerdir. Bu çalışmada da oyun kuramları klasik ve modern oyun kuramları başlıkları altında incelenmiştir.

2.1.1. Klasik Oyun Kuramları

Klasik oyun kuramları kendi içinde ‘Enerji Fazlalığı Teorisi’, ‘Dinlenme Teorisi’, ‘Öncül Deneme Teorisi’ ve ‘Tekrarlama Teorisi’ olmak üzere dört başlık altında ele alınmıştır.

2.1.1.1 Enerji fazlalığı teorisi. Fazla Enerji Kuramı ilk oyun kuramcılarından olan İngiliz filozof Herbert Spencer tarafından ortaya atılmıştır. Spencer bu kuramda oyunun, çocuk için biriken enerjinin boşaltılmasında bir etkinlik olduğunu savunmuş olup oyun oynayarak çocuğun daha sağlıklı bir dengeye kavuşacağı savunulmuştur (akt. Hazar, 2018). Bir başka deyişle çocuklar biriken enerjiyi oyun yolu ile zevk için kullanırlar.

Spencer ile aynı görüşte olan Schiller, oyun için taşkın enerjinin bir ifadesi ve sanatın kaynağı olduğunu söyler (akt. Uluğ, 1999). Gene Schiller oyunu çocuktaki coşkulu enerjinin amaçsız ve hedefsiz bir biçimde harcanması olarak tanımlamıştır. İnsan hayatta kalmak veya çalışmak için sınırlı bir enerjiye sahiptir. Çocuklar yetişkinlerden daha fazla oyun oynamaya eğilimlidirler. Çocukların bu davranışları onların sahip oldukları enerjiyi herhangi bir iş yada hayatta kalma dürtüsüne değil de oyuna harcadıklarının göstergesidir

(Verenikina, Harris ve Lysaght, 2003). Yani yetişkinler biriken enerjiyi hayatta kalmak için kullanırken çocuklar ise bu enerjiyi oyun oynayarak harcıyor.

2.1.1.2. Dinlenme teorisi/Yeniden yaratma teorisi. Bir diğer oyun kuramı da Alman şair Moritz Lazarus tarafından ortaya atılan Dinlenme Teorisidir. Bu kuram bireyin rahatlamasının bir etkinlikle uğraşması ile mümkün olacağını savunur. Çocuklar için oyun bir günlük hayatta onları bedenen ve zihnen zorlayan aktivitelere karşı uyku ve dinlenme ile eşdeğerdir. Oyun ile çocuk kaybettiği enerjiyi toplar ve böylece zihnen ve bedenen daha aktif hale gelir (akt. Koçyiğit, Tuğruk ve Kök, 2007). Bu yönüyle Lazarus'un Kuramı Fazla Enerji Kuramı çocuğun oyun ile fazla enerjisi atmak yerine tam tersine yeniden enerji toplamak için oyun oynadığını savunmaktadır. Yani Dinlenme Kuramına göre oyun ile derste sıkılan, gerilen ve enerjisini derse harcayan bir çocuk teneffüste oyun oynayarak derste harcadığı enerjiyi tekrardan toplayıp kendini rahatlatılabilir.

2.1.1.3. Öncül deneme teorisi/Alıştırma kuramı. Bir diğer oyun kuramcısı ise Öncül Deneme Kuramının kurucusu Basel Üniversitesi profesörü Karl Gross'tur. Kimi kaynaklarda Beceriler Eğitimi teorisi olarak da adlandırılmıştır (Uluğ, 1999). Gross (1896) oyunun içgüdüsel olduğunu ve çocuğun gelecekte sahip olacağı davranışları içgüdüsel olarak oyun ile hayata aktardığını savunur. Gross'a (1896) göre oyun geçmişte yada doğuştan edinilen içgüdüsel alışkanlıkların gelecekteki içgüdüsel alışkanlıklara dönüşmesinde önemli bir görev üstlenmektedir. Bunun dışında Gross (1896) oyunun çocuğu antisosyal davranış ve eğilimlerden arındırdığını da savunmuştur (akt. MEB, 2012). Oyun ile birey içsel potansiyelini daha rahat ortaya çıkarma fırsatı yakalıyor ve bu da çocuğu yetişkin olma yolunda hazırlıyor.

2.1.1.4. Tekrarlama teorisi. Oyun kuramları arasında yer alan bir diğer önemli kuram ise Stanley Hall tarafında geliştirilen ve literatürde tekrarlama (akt. MEB, 2012) veya bağlantı kurma (Koçyiğit, Tuğruk ve Kök, 2007) teorisi olarak yer alan kuramdır. Öncül Deneme Kuramına karşı oluşturulan bu kuramda oyun bireyin ırkına özgü tarihsel birikimlerin ve deneyimlerin tekrarlandığı bir alan olarak görülür. Evrim teorisinden yola çıkılan bu kuramda çocuk evrim sürecinde yaşanan değişimi tekrar yaşar düşüncesini savunmuştur (akt. MEB, 2012).

2.1.2. Modern Oyun Kuramları

19'uncu yüzyılın sonlarında ortaya çıkan modern oyun kuramları çocuğun psikolojik gelişimine katkı sağlayan yollara odaklanır. Bu kuramlardan ilki Anna ve Sigmund Freud'un desteklediği dinamik kuramdır (psikanaliz). Başlarda akıl hastalarını tedavi eden psikanaliz kuram, bir tedavi yolu olan hipnozun yerine serbest çağrışım yöntemini keşfetmesi ile yeni bir boyut kazanmıştır. Freud'u takip eden sonraki dinamik kuramcıları ise serbest çağrışım yerine serbest oyunu kullandılar (akt. Uluğ, 1999). Bu kuramcılar çocuğun duygusal gelişimine odaklanırken oyun ile çocuğun katarsis yaşadığını savunurlar. Dinamik yaklaşıma göre katarsis ile çocuk negatif duygulardan arınır ve gündelik hayatta onu kontrol eden olumsuz bir yükten kurtulur (Verenikina, Harris ve Lysaght, 2003). Oyun ile çocuğun var olan potansiyelini ortaya çıkarmasına fırsat verilirken aynı zamanda çocuğun öznelliğini desteklenir.

Modern oyun teorisine katkı sağlayan bir diğer isim ise Jean Piaget'dir. Piaget geliştirdiği özümleme ve uyum kavramları ile bilginin bu iki aşama sonucunda oluştuğunu vurgulamış ve çocuğun bilişsel gelişiminin açıklanmasına önemli bir katkı sağlamıştır. Piaget'nin bilişsel kuramına göre özümleme ile çocuk çevreden duyuları aracılığı ile tecrübe ettiği bilgilere adapte olur. Fakat birey yeni bilgiler ile karşılaştığında, eğer onları kullanabileceği geçmiş yaşantısında hazır bir şema yok ise bu noktada uyum sağlama kavramı aktif olur ve bilişsel dengesizlik hali denge durumuna çekilir (akt. Saracho ve Spodek, 1998). Yani bir anlamda Piaget çocuğun bilişsel olarak dengesizlik durumundan denge durumuna geçmesinden oyunun rolüne vurgu yapmıştır. Birey oyun aracılığı ile dışarıdan aldığı yeni bilgilere uyum sağlar ve o bilgileri önceki şemalarla eşleştirir ya da yeni bir şema oluşturur. Bu yönü ile oyun bilişsel gelişimin önemli bir ayağını oluşturmaktadır. Oyun üzerine geliştirilen ve yukarıda da özetlenen modern ve klasik kuramların dışında, daha köklü ve eski bir tarihe sahiptir.

Oyun yazılı tarihin başlangıcından bu yana hemen hemen her kültürde gözlemiştir. Arkeologların Mezopotamya ve Mısır'daki kazı alanlarında elde ettiği bulgular da bunu desteklemektedir. Mısır'daki Beni-Hassan mezarlarında, milattan önce iki bin yılına ait, alçak sehparların karşısında iki sıra halinde dizilen, oyun oynayan insanları gösteren duvar resimleri bulunmaktadır. Akademisyenler bu duvar resimlerinin *senet* ve *t'au* adlarında iki farklı savaş oyununu betimlediği görüşündeler. Gene antik Yunanda *petteia* adlı oyunun ve

eski Çin’de üç dört bin yıl önce icat edildiği düşünülen weiqi (batıda *go* olarak bilinir) oyunun uzak doğuda yaygın olduğu bilinmektedir. Tarihteki bu oyunların boş zaman etkinliklerinden daha çok savunma, her an savaş durumuna hazır olma ve askeri taktik geliştirme için kullanıldığı da bilinmektedir (Gezer, 2009). Bu bulgular bize oyunun farklı kültürlerde ve farklı zamanlarda değişik amaçlara hitap ettiğini göstermektedir. Sürekli bir değişim ve gelişim içinde olan insanlık ve medeniyetler benzer şekilde oyun olgusunu da etkileyip şekillendirmişlerdir. Özellikle son yüzyılda mekanik icatların insanların hayatına daha fazla yer işgal etmesiyle geleneksel ve dijital oyun karşılaştırmasını (Hazar, Demir ve Dalkıran, 2017) da beraberinde getirmiştir.

Oyunların dijital ortamda video ile şekil bulması 50-60 yıllık bir geçmişe sahiptir. İlk video oyunları 1960’lı yılların başında sahneye çıktı. İlk interaktif video oyunu ise Massachusetts Teknoloji Enstitüsü öğrencisi Steve Russell tarafından 1962 yılında yazılan Space War oyunudur (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Fakat ilk oyunun sahneye çıkması ve oynanması 1972 yılında çıkan ‘Pong’ oyunuyla olmuştur. Basit bir masa tenis sistemini andıran oyunun sahneye çıkmasından sonraki ilk on yılda birden çok oyun onu takip etmiştir (Gentile ve Anderson, 2006). Namco ve Nintendo’un 1981’de piyasaya sürdüğü Pac-man ve Donkey Kong oyunları oyun tarihinin diğer iki önemli örneğidir. 1985 yılında Rus yazılımcılar tarafından geliştirilen ‘Tetris’ oyunu ve Nintendo tarafından 1990 yılında geliştirilen ‘Süper Mario 3’ oyunu dijital oyunların gelişmesinde ve yaygınlaşmasında bir başka sayfa açmışlardır (Yılmaz ve Çağıltay, 2005).

Daha sonraki yıllarda video oyun dünyasında farklı bir başlangıcın ilk adımı 1993 yılında Wolfenstein-3D oyunu ile atılmıştır. Takip eden yıllarda Doom ve Quake serisi oyunları ile Wolfenstein-3D’nin yürüyüşünü sürdürmüşlerdir. 1997’de dünya satranç şampiyonu G. Kasparov karşısında IBM şirketinin geliştirdiği The Deep Blue adlı bilgisayar önemli bir başarı sağladı (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Bu başarı hem bilgisayar hem de dijital oyunlar için yeni bir sayfa açmıştır.

Dünyada dijital oyun alanında ki bu gelişmeler ülkemizde de ilgiyle takip edilmiştir. Özellikle 1980’li yılların başında tercih edilen serbest piyasa ekonomisi politikası ile birçok alanda olduğu gibi teknoloji alanında da önemli gelişmelerin ilk adımı atılmıştır. Sinclair ZX Spectrum, Vic20, Commodore64, Amstrad veya MSX serileri

Ülkemizde özellikle bireysel yazılımın gelişiminde önemli rol oynayan ilk bilgisayarlardır. Bir dönem nlenen ‘Atari Salonları’ lkemizde dijital oyunların yaygınlaşmasının ilk yıllarda bireysel alanlardan daha çok toplu alanlarda oynanmaya başlandığını göstermektedir. Bu toplu oyun alanları her ne kadar ilk zamanlarda aileler tarafından bazı kötü alışkanlıkların kaynağı yerler olarak antipati ile algılansa da zamanla dijital oyunların cep telefonlarına kadar inmesi ile farklı bir boyut kazanmıştır (Yılmaz ve Çağıltay, 2005). Hatta son dönemde hızla gelişen ve birçok ülkede profesyonel bir spor dalı olarak resmi kurumlar tarafından kabul edilen ‘e-Spor’ ve ‘e-Sporculuk’ aileler tarafından da destek görmektedir. Dünyada e-Sporculuk profesyonel ve lisanslı bir spor dalı olarak kabul edilmeye başlanmış ve bu gelişmelere paralel olarak ülkemiz de 2014 yılından itibaren e-Spor lisansı veren ülkeler arasında girmiştir (Gnal, 2014). Bu gelişme dijital oyunların hem resmi kurumlar hem de aileler tarafından kabul edilmesinin yanında, aileler ve resmi kurumlar tarafından desteklenir bir sektör olduğunu görmekteyiz. Bu değişimde Prensky (2001) tarafından ‘dijital yerli’ olarak tabir edilen kuşağın yavaş yavaş günümüz ebeveynleri olmasında da payı büyüktür. Bu iki kuşak algılarının birbirinden farklı olması kimi zaman aralarında fikişsel çatışmaları da kaçınılmaz kılmaktadır. Öyle ki dijital göçmen sınıfında olan ebeveynlerin büyük çoğunluğu çocuklarını problemli internet kullanıcıları olarak görmektedir (Eşgi, 2013). Dijital oyunlar ve internet kullanımının getirdiğı bu çatışmaların yanında hayatın farklı alanlarını olumlu anlamda etkileyen yönleri de bulunmaktadır.

Dijital oyun dünyası kısa tarihinin çok daha ötesinde ve eğlence başta olmak üzere, eğitim, savunma sanayi, ulaşım, iletişim vb. birçok alanda ilerlemelere de öncülük etmektedir (Sormaz ve Yüksel, 2008). Öyle ki son yıllarda dünya genelinde oyun ve oyuncak sektörü 80 milyar dolar, Türkiye’de ise bir milyar dolarlık büyük bir pazara ulaşmıştır (Temizkan, 2012). Dijital oyunun bu kadar geniş bir pazara sahip olması ve kat edilen teknolojik gelişmeler dijital oyunun eğitim ile birleşerek işlevsel bir araç olarak kullanılması sağlamıştır. Ülkemizde de dijital oyunun eğitimde kullanılması ve dijital oyunların zararlarına karşı erken müdahale çalışmalarına verilen önem son yıllarda artmaktadır.

2017 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Uluslararası ocuk ve Bilgi Etkinliğı kapsamında gerçekleştirilen Eğitimde Dijital Oyunlar alıştayında dijital oyunların fırsat

eşitliği sağlama, dersler karşı motive etme, ders başarısını arttırma ve gerçek dünya deneyimlerini sağlama gibi yararları üzerine durmuştur (SB, 2017). Bunun dışında Milli Eğitim Bakanlığı 2023 eğitim vizyonunda da oyun ve eğitim konusu farklı başlıklar ile ele alınmıştır. MEB tarafından hazırlanan eğitim vizyonunda özellikle yabancı dil eğitiminde Oyun Tabanlı Öğrenme yaklaşımının benimsenmesi hedeflenmiş olup 4. sınıf müfredatında video ve interaktif oyunların yer alması vurgulanmıştır (MEB, 2018). Özellikle son yıllarda Türkiye’de resmi kurumlar tarafından oyun ve dijital bağımlılık üzerine yapılan çalışmaların dışında literatürde de internet ve dijital oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalara da rastlamak mümkündür. Literatürde internet ve oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar ilgili çalışmalar bölümünde ayrı bir başlık olarak ele alınmıştır.

Bu çalışmada Türkiye’de ve yurt dışında internet ve oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda ele alınan ve etkisi incelenen değişkenlerden ‘algılanan sosyal destek’, ‘psikolojik sağlamlık’ ve ‘benlik saygısının’ dijital oyun bağımlılığı yordama yüzdelerini incelemektir. Araştırmada aynı zamanda ele alınan algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı değişkenleri ile ilgili kuramsal çerçeveye ve Türkiye’de ve yurtdışında çalışmalara da yer verilmiştir.

2.2. Sosyal Destekle İlgili Kuramsal Çerçeve

İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyal bir varlık olmasının getirdiği bazı ihtiyaçları vardır. Diğer insanlar tarafından sevilme, diğer insanlar ile arkadaşlık kurma ve duygusal bağlar geliştirme insanın sosyal bir varlık olmasından doğan başlıca ihtiyaçlardır. İnsancıl psikologlardan Maslow’un ihtiyaç hiyerarşisinde fizyolojik ve barınma ihtiyaçlarından sonra üçüncü basamakta ve sonrasında yer verdiği sevgi ve saygı ihtiyacı gibi sosyal birey olma gereksinimleri kişinin kendini gerçekleştirme yolunda önemli bir basamak olarak dikkate alınmıştır. Bireyin sosyal olma ihtiyacı varoluşçu psikolog L. Binswanger tarafından ‘mitwelt’ kavramı ile ele alınmıştır. Varoluşçu terapistler ‘mitwelt’ ile kişilerin diğer insanlar ile sosyalleştiğini ve varolma yolunda önemli bir adım attıklarını vurgulamışlardır (Yalom, 2001).

İnsanlar sosyalleşme ihtiyaçlarını öncelikle kan bağı taşıdığı ailesi ve akrabalarıyla daha sonra ise kendilerine yakın buldukları okul arkadaşları, iş arkadaşları, komşuları,

kendisine yakın siyasi parti üyeleri gibi sosyal destek grupları ile giderirler. Okuldaki öğrenci için ise sosyal destek, okul içinde veya okul dışında öğretmen, öğrenci ve ebeveyn gibi okul performansının gelişimine destek sağlayan bireylerle geliştirdikleri kişisel ilişkilerdir (Lee, Smith, Perry ve Smylie, 1999). Yani bireyin ilk sosyalleştiği ortam aileyken bu zamanla yerini komşulara, okul arkadaşlarına ve iş arkadaşlarına bırakır (Yıldırım, 1997). Dolayısıyla bireyin zamanla değişen bu sosyalleşme ortamları aynı zamanda bir sosyal destek kaynağı olarak da kabul edilebilir.

Her bireyin temel ihtiyacı olan çevresinden sosyal destek görme kaynağı güçlü olduğunda bireye olumlu yansımaları olduğu gibi, bu sosyal destek kaynakları zayıf olduğunda da bireye bazı olumsuz yansımaları (Gizir, 2007) olmaktadır. Aile ve öğretmen gibi sosyal destek kaynaklarından gelen güçlü bir sosyal destek öğrenciyi derslerinde çalışmaya teşvik ederken, tam tersi durumda arkadaşlardan, öğretmenlerinden ya da komşu gibi diğer sosyal destek kaynaklarından gelen destek zayıf olduğunda ise derslerine ve yaşam doyumunu olumsuz yansımaları (Baltacı ve Karataş, 2015) olacaktır.

Sosyal destek kaynağı olarak ailenin, öğretmenlerin ve arkadaşların desteği, bireyin onlarla kurduğu iletişim ve bunun bireyin yaşam biçimi üzerinde bıraktığı iz bireysel terapi kuramı tarafından da ayrıca vurgulanmıştır. Bireysel terapistler bilhassa aileyi toplumu yansıtan bir mikrokozmoz olarak tanımlamışlardır (Sharf, 2017). Bu yönüyle aile, toplumsal ilginin geliştirildiği, bireylerin birbiri ile kenetlendiği, ya da bireysel özgürlükler anlamında diğer aile üyeleri tarafından engellendiği bir yerdir. Bir mikrokozmoz olarak ailede gelişen sağlıklı ve uyumlu iletişim ve yine ailede sağlıklı bir şekilde doyurulan sosyalleşme ihtiyacı toplumun her basamağına aynı şekilde yansıyacaktır. Bu durum ailede gelişen olumsuz durumlar için de geçerlidir. Bireyin ailede, okulda ve arkadaş ortamında karşılaştığı sosyal desteği ve o desteğin bireydeki olumlu ya da olumsuz yansımalarını anlamak için sosyal destek türlerine bakmakta fayda vardır.

Literatür taramasında sosyal destek türleri farklı çalışmalarda farklı alt başlıklarda incelenmiştir. Malecki ve Demaray (2003) sosyal destek türlerini inceledikleri çalışmalarında sosyal desteği; duygusal, bilgilendirme, değerlendirme ve araçsal destek alt başlıkları ile incelemiştir. Duygusal destek bireyin sosyal destek kaynağına karşı hissettiği güven ve sevgi olarak tanımlanırken, araçsal destek sosyal destek kaynağının bireye

ayırıldığı zaman ya da para gibi maddi değerler olarak tanımlanmıştır. Bilgilendirici sosyal destek türü bireye verilen öğüt ve bilgi gibi değerler iken, değerlendirme desteği ise sosyal destek kaynaklarından alınan geri bildirimler olarak tanımlanmaktadır.

Birçok araştırmada görülmüştür ki eş, arkadaş ve akraba gibi psikolojik destek sağlayan bireylerle beraber olan kişiler daha sağlıklı olduğu saptanmıştır. Cohen ve Wills (1985) de literatür taramasında zihin sağlığı üzerine yapılan birçok araştırmada sosyal destek ile zihin sağlığı arasında pozitif ilişki bulunduğu dikkat çekmişlerdir. Yani sosyal çevreden yeterli destek aldığı algısına sahip bireyler daha sağlıklı bilişsel düşünme yeteneğine sahiptir diyebiliriz. Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalarda yeterli derecede sosyal desteğe sahip bireylerin stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları (Bright, Hayward ve Clement, 1997), umut düzeylerinin yüksek olduğu (Kemer ve Atik, 2015), sigara içme ve alkol kullanma gibi sağlıksız davranış risklerinin azaldığı (Yılmaz, 2013) saptanmıştır. Bu çalışmalardan da anlaşılacağı üzere sosyal destek bireyde dikkate değer değişimleri hem olumlu hem de olumsuz anlamda göstermektedir.

2.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

Alanyazın incelendiğinde pozitif psikolojide önemli bir kavram olarak kabul edilen psikolojik sağlamlık için evrensel, ortak bir tanımdan bahsetmek biraz güçtür (Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Erarslan (2014) farklı kaynaklarda süreç, özellik ya da sonuç gibi farklı tanımlarla ele alınmasının psikolojik sağlamlık kavramının üzerinde araştırma yürütülmesinin zor olmasına neden olduğuna da değinmektedir. Kavram olarak ele alındığında psikolojik sağlamlık, Latince ‘resilience’ kelimesinin türetilmesi ile oluşmuştur. Resilience bir maddenin esnek ve elastik bir yapıda olması ve önceki halini rahat bir şekilde tekrardan alabilmesi anlamlarını taşımaktadır (Doğan, 2015). Bir başka kaynak Merriam-Webster’de de iki farklı tanıma yer verilmiştir. Birincisi tanım ile gerilen bir gövdenin maruz kaldığı basınçla uğradığı deformasyondan sonra boyutunu ve şeklini tekrar kazanması olarak fiziksel durum vurgulamıştır. İkinci tanımda ise bir talihsizlik yada değişim karşısında kolayca düzenleme veya iyileşme yeteneği olarak belirtilmiştir (Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 2019).

‘Resilience’ kelimesi için Türkiye’de literatürde farklı kaynaklarda psikolojik dayanıklılık (Başar ve Öz, 2016), psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2006), kendini

toparlama gücü (Terzi, 2006) ve yılmazlık (Baltacı ve Karataş, 2015) gibi farklı isimler kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık için Türkçe kaynaklarda farklı kelimelerin kullanılması sadece Türkiye’de değil yurt dışındaki çalışmalarda da ortak bir tanımın yapılamamasının payı vardır. Bu çalışmada da ‘resilience’ kelimesine karşılık olarak ‘psikolojik sağlamlık’ kullanılacaktır.

Her ne kadar psikolojik sağlamlık için ortak bir tanımdan bahsedilmesi kopukluk gösterse de farklı araştırmacıların benzer ya da yakın tanımlarına rastlamak mümkündür. Arslan (2015) psikolojik sağlamlığı olumsuz yaşantılar ile uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlarken, Kararımak (2006) olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek, Doğan (2015) bireylerin kendilerini toparlayabilme ve yeniden ivedi tarzda eski olağan hayatına dönüp devam etme güçleri olarak tanımlamıştır. Bu farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlara baktığımızda ‘esnek bir yapı ya da malzeme’ anlamına gelen ‘resilience’ kelimesi ile örtüşmektedir.

Pozitif psikoloji alanı psikolojik sağlamlık konusuna değinirken psikolojinin şu gerçeklerine de değinir: Psikoloji bilimi sadece hastalıklar, hasarlar ve zayıflıklar ile değil, bireyin üstün ve güçlü yönleri ile de çalışır. Tedavi sadece sorunlu olanı tedavi etmek değil doğru olanı da tedavi eder (Seligman, 2002). Pozitif psikolojin bu doğrultuda psikolojiye getirdiği bireyin olumsuz ve eksik yönlerine ağırlık verdiği eleştirisi Faller ve College (2001) tarafından yapılan psikoloji içerikli makalelerin incelediği literatür taramasında da bu eleştiriye destekler sonuçlar bulunmuştur. Elde edilen literatür çalışması neticesinde depresyon, korku gibi olumsuz ve negatif terimleri barındıran 70856 kayıt elde edilirken, sevinç mutluluk gibi olumlu sözcükleri içeren ise 856 kayıt bulunduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlardan açıkça görülmektedir ki bireyin güçlü yönlerinin araştırılması uzun süre ihmal edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık önemli sıkıntılı bir durum içinde pozitif uyarlamayı sağlayan dinamik bir süreçtir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık için iki önemli koşul söz konusudur: (1) önemli bir tehdit, sıkıntı veya stres durumu ile karşılaşmak; ve (2) gelişimi sekteye uğratacak olumsuz duruma karşı önemli bir uyum süreci yakalamak (Masten ve Coatsworth, 1998; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2007). Dolayısıyla sıkıntı veya stres gibi bir uyarıcı ile karşılaştığında bireyin vereceği tepkiyi etkileyen yani psikolojik sağlamlığı

artıran veya azaltan durumlar söz konusudur. Bunlar bireyin vereceği olumsuz tepkiyi hafifleten koruyucu faktörler ve stresli yaşam olaylarının neden olduğu risk faktörleridir.

2.3.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri

Risk kavramı hayatta karşılaşılan zorluklar, sıkıntılar veya felaketler (adversity) anlamına gelen istatistiksel bir kavramdır (Gizir, 2007). Kararımak (2006) risk faktörleri ile özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaşılan gelişimde kalıcı izler bırakacağına değiniyor ve risk faktörlerine şu örnekleri veriyor; maddi yokluklar, çocuğun ebeveynlerindeki psikopatolojik durumlar veya hastalıklar, biyolojik yapıdaki genetik bozukluklar, cinsel taciz yaşantısı, boşanmış olma durumu, doğal afet ve terör olayları ile ilgili tecrübeler.

Gizir (2007) yaptığı literatür çalışmasında risk faktörlerini üç başlık altında toplamıştır: bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri. Yapılan çalışmada bireysel risk faktörleri erken doğum, olumsuz yaşantılar ve sürekli hastalık durumu; ailesel risk faktörleri anne veya babamın hastalık taşıması ya da psikopatolojisi, anne veya babanın ayrılması veya ayrı ebeveynlerden biri ile yaşıyor olmak ve erken yaşta çocuk sahibi olmak; çevresel risk faktörleri ise maddi sıkıntılar ve yoksul olma, çocuk yaşta duygusal ya fiziksel ihmal veya istismar, toplumsal anlamda bir travmanın olması, toplumsal şiddete veya ve aile içinde bir felakete şahit olmak ya da maruz kalmak ve barınacak bir evden yoksun olmak olarak belirtilmiştir.

2.3.2 Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörleri

Koruyucu faktörler yukarıda değinilen bireysel, çevresel ve ailesel risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuz durumların azalmasında ve aynı zamanda bireylerin gelişim ihtiyaçlarının karşılanmasında rol alır. Bireyi zorluklar karşısında daha dirençli kılan koruyucu faktörler kimi çalışmalarda içsel ve dışsal koruyucu faktörler (Kararımak, 2006) olmak üzere iki başlık altında toplanırken, kimi çalışmalarda ise bireysel, çevresel ve ailesel koruyucu faktörler olarak sıralanmıştır (Gizir, 2007).

Gizir (2007) yaptığı çalışmada bireysel risk faktörlerini zeka, akademi ya da okulda başarılı olma, olumlu ilişki kurma veya kolay mizaca sahip olma, iç kontrol odağı, benlik saygısının ve öz yeterliliğinin yüksek olması, kişisel farkındalığa sahip olmak, bireysel anlamda özerk olmak, yaşam hedeflerine sahip olma veya gelecek üzerine olumlu

beklentiye sahip olma, problemleri çözebilmede etkili becerilere sahip olma, olaylara karşı iyimser ve umutlu olma, cinsiyet, mizah duygusu, sosyal anlamda yetkin olma; ailesel risk faktörleri destekleyen ebeveyn veya bir aile bireyi ile olumlu ilişki kurma, evde kurallar koyabilen etkili ebeveyn ve çocuğa yüksek gerçekçiliği olmayan beklenti içine girmek; çevresel risk faktörleri ise kişinin sosyal çevrede kendisini destekleyen bir yetişkin ile iletişim kurması, akranların veya arkadaşların destek olması ve etkin olan toplumsal altyapılar olarak göstermiştir. Gizir'in (2007) dikkat çektiği bu koruyucu faktörlere bakıldığında bireysel(içsel) koruyucu faktörler sayısal değer olarak ailesel ve çevresel faktörlere oranla daha fazladır. Bu psikolojik sağlamlığın daha çok içsel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Yani bireyin psikolojik sağlamlığını artırması daha çok kişinin içsel motivasyonu, bireysel çabası ve aldığı sorumlulukla ilişkilidir diyebiliriz.

2.4. Benlik Saygısıyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bireyi farklı kılan ve onu diğerlerinden ayıran özelliklerin bireyin mutluluğuna kazandırdıklarının sorgulanması derin bir tarihsel geçmişe sahiptir. İlk çağ filozofları hislerin ve öznel düşüncelerin kişinin mutlu olmasında önemli rol oynadığını dile getirmiş (Coopersmith, 1968) mutluluk ile bireysel farkındalık ve kendini bilmek ilişkisine değinmişlerdir. Binlerce yıldır kendisini ve davranışlarını anlama çabası veren insanoğlu (Bacanlı, 1997) bu süreçte benlik saygısını da tanımlamaya çalışmıştır. 'Benlik' (self) hem felsefede hem de psikolojide ayrı bir başlık altında incelenmiş ve 19. yüzyıldan başlayarak psikoloji biliminde bazı psikologlar tarafından detaylı olarak ele alınmıştır (Arıca, 1999) Benlik saygısı Türkçe literatürde öz saygı, kendilik saygısı ve öz değerlilik (Avşaroğlu, 2007) gibi eş anlamlarda da kullanılıp farklı araştırmacılar tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır.

Benlik saygısı birçok kuramcı ve düşünür tarafından ele alınmış bir kavram olsa da tanımında bir fikir birliğine varmak zordur (Amirazodi ve Amirazodi, 2011). Bu sebeple ki birçok farklı tanımları yapılmıştır. Benlik saygısını James (1952) benlik için kişinin kendinin olduğunu söyleyebileceği her şey, Coopersmith (1968) bireyin kendisi ile ilgili yaptığı kişisel değerlilik yargısı, Rogers kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu algı, düşünce ve değerler bütünü ve Rosenberg (1965) ise benliği bireyin kendisine karşı olumlu veya olumsuz tutumları olarak tanımlamıştır.

Benlik kavramına ilgili literatürde ilk olarak 1896'da basılan ve daha sonra da düzenlenen William James'in (1956) "Psikolojinin Prensipleri" adlı kitabında rastlanılmaktadır. Bu kitap aynı zamanda birçok psikoloji kuramı için referans kaynak olmuştur. James benliği bilen (öznel) ve bilinen (nesnel) ben olarak iki başlık altında ele almıştır. Benliğin öznel yönü yani aktif olan, düşünen, algılayan ve hisseden yönüdür. Benliğin nesnel yani bilinen yönü ise yaşantıların nesnesi olan benliktir. Nesnel benlik etkileyen değil etkilenen, sorumluluk almayan ve maruz kalandır. James aynı zamanda nesnel benliği maddesel, sosyal ve ruhsal benlik olmak üzere üç başlıkta ele alır. Sosyal ben ün, tanınma ve şöhret gibi kavramları içerirken, fiziksel ben beden, mal ve mülkü içermektedir. Nesnel ben'in bir diğer boyutu olan manevi benlik ise inanç, duygu ve üstbilişsel faaliyetlerini içermektedir.

Benlik üzerine ilk çalışmaları yapan bir diğer isim de Cooley'dir. Cooley benlik kavramına sosyolojik açıdan yaklaşmış ve benliğin bireyin toplumlaşma sürecinde ortaya çıktığını savunmuştur (akt. Kaya, 1997). Cooley'e göre insanlar gelişim sürecinde diğer insanların onları nasıl gördükleri konusunda bir bilinç geliştirirler. Zamanla diğer insanların gözünden kendi görünüş ve algılanışlarını zihinlerinde canlandırır ve bu yönde bir benlik geliştirirler (akt. Arıca, 1999). Bu diğer insanların düşünceleri üzerine temellenen veya onların düşüncelerinden yansıyan bir benlik olarak da değerlendirilebilir. Cooley'in (2011) 'ayna benlik' olarak da nitelendirdiği bu süreç üç aşamaya sahiptir; başkaları tarafından nasıl görünüyorum, başkaları benim hakkımda ne düşünüyor ve kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü gözden geçirme. Bu üç aşamadan sonra birey aldığı cevaplara göre bir benlik geliştirir. Kısacası benlik kişinin diğer insanlar tarafından nasıl algılandığı ile ilgili fikirleri üzerine oluşur diyebiliriz.

Benliğin açıklanmasında önemli bir katkı yapan bir diğer kişi de sembolik etkileşimciliğin önde gelen kuramcılarından George Herbert Mead'tir. Mead'in benlik kuramı benliğin sosyal etkileşim içinde oluştuğunu ve geliştiğini vurgulaması yönünden Cooley'in benlik kuramına benzerdir. Mead benliği 'özne benlik' (I) ve 'nesne benlik' (me) olarak ikiye ayırmaktadır. Özne benlik eylemlerin gerçekleşmesinden sonra bilişe yerleşen bir şeydir. Bu bakımdan öznel benlik doğuştan verilmiş olan tözsel bir şey değildir. Nesnel benlik ise dış dünyadan edindiğimiz kabuller, davranışları ve normları içselleştirme suretiyle deneyimden görülen benliktir (akt. Kınağ, 2017). Öznel ve nesnel benlik birbirini

tamamlayan ve bireyle toplumun ilişkisel birlikteliğini tanımlayan iki kavram olarak açıklanmıştır. Benlik üzerine erken dönemde yapılan bu çalışmaların dışında psikoanalitik, insancıl, bireysel ve davranışçı kuramların da benlik üzerine yaptığı çalışmalar mevcuttur.

Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud net bir benlik kuramı ortaya koymamış olsa da kuramında işlediği ve Latince'de 'ben' anlamına gelen ego kavramı benlik üzerine yapılmış birçok çalışmaya referans olmuştur (Arıca, 1999). Freud'un geliştirdiği yapısal kişilik modeline göre kişilik üç ana sistemden oluşur: id, ego ve süper ego. İd kişiliğin kalıtım ve doğuştan gelen ilkel yönünü tanımlarken, ego ise kişiliğin id'in istekleri ile süper ego yani çevre beklentisi arasında denge gözetken yönü olarak tanımlanır (Ceyhan, 2013). Bu yönü ile egonun, id ve süperego arasında kurabildiği denge durumu sağlıklı bir benliğin belirleyicisi olacaktır.

Psikanalitik kuramın bilinçaltı ve bireyi dar kalıplara sıkıştıran yaklaşımına karşı çıkan bir diğer kuram ise ayırıcı özellik yaklaşımı ve Gordon Allport'tur. Allport benliği Proprium yani kişiliğin olumlu, yaratıcı ve gelişmeye açık olan 'ben' kısmı olarak tanımlamıştır. Allport 'Proprium' olarak tanıttığı kendilik kavramını; kişiliğin odak noktasında yer alan ve kişi tarafından kendisine ait önemli bir parçası olarak kabul edilen özellik olarak tanımlamıştır. Allport aynı zamanda Proprium'u çocukluktan başlayıp yetişkinlik dönemine kadar olan değişik dönemlerde bireyde gelişim gösteren yedi farklı boyutta ele almıştır (akt. İnanc ve Yerlikaya, 2012):

- Bedensel Kendilik: Yaşamın ilk yıllarında bebekler çevre ile kendileri arasında ayırım yapamazlar. Belli bir yaşa kadar sadece psikomotor davranışlar ile iletişim kurarlar. Zamanla dış dünya ile kendilerinin ayırımına varırlar. Bu tekrarlar ile gelen farkındalık bedensel kendilik duygusunu oluşturur.
- Öz-Kimlik Duygusu: Çocukta sözel beceri aracılığıyla kendini aynı ve sabit bir dayanak noktası olarak belirlemesi sonucunda oluşur. Öz kimlik duygusu çocuğun ismini öğrenmesi ve fiziksel ve zamanda ki değişime rağmen kendisinde sabit kalan kavramların farkındalığı ile oluşur. Bu duygu sürekli değişmesine rağmen yetişkinlik yıllarında daha da derinleşerek sağlam bir hal alır.
- Öz Saygı Duygusu: Çocuğun üç yaşına gelmesi ortaya çıkmaya başlamaktadır. Çocuk bir şeyleri kendi başına, çevresinin desteğinden bağımsız olarak yapması

ile oluşan gurur duygusu olarak da tanımlanır. Çocukta çevrenin desteklemediği bir özerklik girişimi terste teper ve çocukta utanma ve öfkeli olma durumuna dönüşür.

- Öz Uzanım Duygusu: Ortalama dört altı yaşları ile beraber çocukta ‘benim’ sözcüğünün anlamı kavranmaya başlar. Çocuk bu dönemde insanlar ve nesneleri çevrelerinden soyutlayarak düşünmeye başlayabilir.
- Kendilik İmajı: Beş altı yaşları ile beraber çocukta gelişir. Bu yaşta çocuk çevresinin kendisinden beklentilerini öğrenmeye başlar. Bu beklentilere karşılık çocuklarda kendini değerlendirme kapasitesi gelişir. Bu yaşlar çocuğun ‘iyi ben’ ile ‘kötü ben’ arasında ki farkı kavramaya başladığı yaşlardır.
- Rasyonel Baş Edici Benlik Duygusu: Bu duygu için bireyin biyolojik dürtüleri ile çevresel beklentiler arasında rasyonel planlar yapması ihtiyacı doğar. 6-12 yaş arasında gelişmeye başlayan rasyonel baş edici benlik duygusu ile birey her ne kadar ahlaki değerlendirmeler konusunda kendini özerk ve bağımsız hissetmese de zihinsel gelişimle beraber düşünceler üzerinde düşünme yani metabilşsel düşünme kapasitesine ulaşır.
- Benlik Arayışı: Proprium’un gelişimi ergenlikte ki kimlik arayışı son aşamadır. Ergen birey bu dönemde yaşadığı farklı roller ile bir kimlik arayışındadır. Alport’a göre meslek seçimi ve diğer yaşam amaçları benliğin oluşumu açısından bu dönemin en temel problemleridir. Bireyde ki benlik arayışı bu dönemde tam olarak sına ermez.

Benlik üzerine araştırmalar yapan bir diğer kuramcı da Carl Rogers’tır. Rogers benlik üzerine geliştirdiği ‘Fenomenolojik Benlik Kuramı’ ile insana ve onun yeteneklerine değer verilmesini vurgulamıştır. Rogers fenomenolojik kavramı ile benliğin gelişiminde insanın öznelliğine ve bireyselliğine değinmiştir (akt. Çemberci, 2003). İnsan benliğini açıklamak için evrensel bir gerçekten daha çok herkes için özünde iyi olan bir benlik olduğunu söylemiştir. Eğer uygun çevresel şartlar sağlanırsa birey kendisini gerçekleştirebilir ve özünde iyi olan benlik bireyin davranışlara da yansır. Rogers aynı zamanda içtenlik, koşulsuz olumlu saygı ve empatik anlayış ile olumlu bir benlik kavramının geliştireceğine de değinmiştir (akt. Ceryhan, 2013).

Farklı kuramcılarının farklı yıllarda benlik üzerine getirdiği yorumlar her ne kadar birbiri ile ayrışsa da bu yaklaşımların her gün biraz daha bireyselliği, öznel düşüncüyü ve biricikliği destekledikleri görülmektedir. Bir başka anlamda bu tanımlar bireyin kendi arzu ve düşüncelerine karşı duyarlı davranması, bireysel sorumluluğunu alıp kendini keşfetme cesaretini göstermesini savunmaktadır diyebiliriz.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde Dijital Oyun Bağımlılığı, Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Destek ve Benlik Saygısı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar yayınladıkları yıllara göre sırası ile verilmiştir. Literatür taraması sonucunda ilgili alanlarda her ne kadar burada verilen çalışmalardan daha çok sayıda çalışma yapılmış olsa da farklı, aynı ya da benzer değişkenlerden sınırlı sayıda ve bu araştırmanın da amacına hizmet edecek çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Dijital Oyun Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

İnternet ve oyun bağımlılığı üzerine Türkiye’de ve dünyada yapılan çalışmalarda farklı değişkenler ele alınmış olup farklı araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Çocuk ve ergenlerle yapılan bu çalışmalarda internet ve oyun bağımlılığı üzerinde etkisi incelenen değişkenlerden psikolojik sağlamlık (Ağır, 2018), sosyal destek (Esen ve Siyez, 2011), yaşam doyumu (Esen ve Siyez, 2011), benlik saygısı (Demirli ve Aydın, 2017; Servidio, Gentile ve Bocab, 2018), pozitif duygulanım ve güvenli bağlanma (Savcı ve Aysan, 2016) gibi değişkenler ile negatif ilişki bulunurken; yalnızlık (Esen ve Siyez, 2011) problem çözme becerisi (Yüksel ve Yılmaz, 2016), akran baskısı (Satan, 2013), saplantılı ve kayıtsız bağlanma (Savcı ve Aysan, 2016) ve sosyal soyutlanma (Erboy, 2010) gibi değişkenler ile de pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda internet ve oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda okul türü (Taş, Eker ve Anlı, 2014), genç ve yetişkin olma (Griffiths, Davies ve Chappell, 2003), SED ve cinsiyet gibi değişkenler de ele alınmıştır. Araştırmanın bu bölümünde çocuk ve ergenlerde internet ve oyun bağımlılığı üzerine Türkiye’de ve yurtdışında yapılan kayda değer çalışmaların özeti verilmiştir.

Griffiths, Davies ve Chappel (2003) yaptıkları çalışmada ‘Everquest’ adlı popüler çevrimiçi bilgisayar oyununu oynayan kişileri ergen ve yetişkin, oynama süresi ve sıklığı

gibi farklı değişkenler açısından incelemişlerdir. 540 çevrimiçi oyuncunun katıldığı çalışmada ergen bireylerin çoğunluğunun erkek olduğu, oyuncu karakterlerini çabuk değiştirdikleri ve oyunu okul ve işlerine daha kolay tercih ettiklerini saptamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise ergenlerin yetişkinlere göre daha çok şiddet oyunu tercih ettiği ve oyun oynama yetişkinlerden daha çok zaman ayırdığı görülmüştür.

Loton (2007) yaptığı çalışmada ergenlerde problemli oyun oynama davranışı, benlik saygısı ve sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre problemli oyun oynama davranışı puanları ile sosyal beceri puanları arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki bulunurken, benlik saygısı ile de negatif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada aynı zamanda yordayıcı değişkenlerin problemli oyun oynama davranışını toplamda %16 oranında yordadığı satanmıştır.

Esen ve Siyez (2011) yaptıkları çalışmada ergen bireylerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelemişlerdir. Çalışmada yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, karşı cinsle romantik ilişki durumu, akademik başarı ve cinsiyet gibi değişkenler seçilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında; internet bağımlılığı ile bireyin aileden algıladığı sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulunurken, arkadaştan ve özel kişiden algılanan destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı araştırmada internet bağımlılığı ile yalnızlık değişkeni arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, aileden algılanan sosyal destek, cinsiyet, akademik başarı ve yalnızlık gibi kavramların internet bağımlılığını yordadığı ve bu değişkenlerin toplam varyansın %7,3'ünü yordadığı saptanmıştır.

Satan (2013) yaptığı çalışmada ortaöğretimde okuyan öğrencilerde akran baskısının internet bağımlılığına etkisini araştırmıştır. 105 lise 11. ve 12. sınıf öğrencisinin katıldığı çalışmada akran baskısı puanının internet bağımlılığı puanlarını pozitif yönde orta düzeyde anlamlı yordadığı ve internet bağımlılığın puanlarının %33'ünün akran baskısı ile açıklandığı saptanmıştır.

McLean ve Griffiths (2013) yaptıkları literatür taramasında teknoloji toplumunda video oyunlarının gençlerin hayatındaki etkisini ve bu etkinin nasıl oluştuğunu araştırmışlardır. Araştırmada özellikle İrlanda'da yapılan boylamsal bir çalışmada dokuz

yaşındaki çocukların yarısından fazlasının günlük olarak oyun oynadığının ve benzer çalışmalarda oyun ile ilgili risk faktörlerinin televizyon ile ilgili risk faktörlerinden daha fazla olduğuna değinilmiştir. Araştırmacılar gene aynı çalışmada şiddet oyunları oynayan gençlerin agresif davranış risk grubunda olduğunu saptamışlardır.

Taş, Eker ve Anlı (2014) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinde internet oyun bağımlılık seviyelerinin cinsiyet, okul türü ve sınıfa göre değişip değişmediğini incelemişlerdir. Çalışmada internet ve oyun bağımlılığı düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İnternet bağımlılığında okul türüne göre anlamlı farklılık görülmüştür fakat oyun bağımlılığı düzeylerinde okul türünde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Anadolu lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerinin sağlık meslek lisesinde okuyan öğrencilere göre internet bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sınıf düzeyindeki farklılıklara bakıldığında ise internet bağımlılığında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

İnternet ve oyun bağımlılığı üzerine yapılan betimsel çalışmaların dışında Koo ve Kwon (2014) tarafından meta-analiz çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada internet ve oyun bağımlılığı üzerine yapılan 95 makale incelenmiş ve internet ve oyun bağımlılığını etkileyen risk ve koruyucu faktörler belirlenmiştir. Çalışmaya konu olan makalelerde 190 risk faktörü çalışılırken 255 de koruyucu faktör çalışılmıştır. Bu meta-analiz çalışmasının bir diğer kayda değer bulgusu, kişisel (içsel) değişkenler internet bağımlılığı ile orta-güçlü ortalama korelasyona sahipken, kişilerarası değişkenlerin internet bağımlılığı ile küçük-orta ortalama korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca kişisel değişkenlerin internet bağımlılığı üzerinde kişiler arası değişkenlere göre daha etkili olduğu bulunmuştur.

Toker ve Baturay (2015) yaptıkları çalışmada anaokulu öğrencilerinde oyun bağımlılığının öncülleri ve sonuçlarını incelemişlerdir. 159 anaokulu öğrencisinin katıldığı çalışmada korelasyon çalışma yöntemi kullanılmış olup verilerin analizinde ise yapısal eşitlik modeline başvurulmuştur. Araştırmada geçmiş yıllarda yapılan geçerliliği ve güvenilirliği ispatlanmış çalışmalar incelenip oyun bağımlılığının öncül değişkenleri sosyo-ekonomik statü, bilgisayara sahip olma, sigara, bilgisayar oyunu, annenin çalışması ve eğitim seviyesi olarak bulunurken; oyun bağımlılığının sonuç değişkenleri ise not ortalaması, öz güven ve benlik saygısı olarak belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen

bulgular göstermiştir ki sosyo-ekonomik statü, sigara, online oyun, bilgisayar oyunu ve annenin çalışıyor olması ile oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişki, cinsiyet(kız) ve annenin eğitim düzeyi oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise oyun bağımlılığı ile öğrencinin not ortalaması ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğudur.

Bilgin (2015) yaptığı tez çalışmasında ortaokulda okuyan öğrencilerin bilgisayar oyununu bağımlılık düzeyleri ve çevreleri ile kurdukları iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakmıştır. Yapılan çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda aynı çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığı puanının iletişim becerileri puanını yordama gücü yüzde altı olarak bulunmuştur.

Yüksel ve Yılmaz (2016) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada internet kullanım seviyeleri ile karşılaştıkları bir problemi çözebilme becerileri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmada elde edilen verilere göre internet kullanımı ile problemi çözebilme kabiliyetleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise internet bağımlılığı ile güvenli bağlanma, koruma, yakınlık, yardım ve pozitif duygulanım arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ve çatışma, birliktelik, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile de pozitif ve anlamlı bir düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Savcı ve Ferda (2016) yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri, duygu ve akran ilişkilerinin internet bağımlılığını yordama katkısına bakmışlardır. Elazığ il merkezinde 1588 kız ve 852 erkek olmak üzere toplam 2440 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada yordayıcı değişkenlerin toplamda bağımlı değişkeni %19'unu yordadığı saptanmıştır. Çalışmada aynı zamanda negatif duygulanım puanının internet bağımlılığının yordanmasında en önemli katkıyı yaptığı ve koruma ve bağlanma değişkenlerinin ise modele anlamlı bir katkı yapmadığı görülmüştür.

Yiğit (2017) yaptığı çalışmada dijital oyun bağımlılığını aileleri bazı değişkenler açısından incelemiştir. Hem nitel hem de nicel yöntemlere başvuru bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı puanı yüksek çıkan öğrencilerin ailelerinde; çocuklarına ailelerinden daha az ilgi gördükleri, teknolojinin olumlu olmayan taraflarına karşı kendilerini güçsüz

algıladıkları ve çocuklarını teknolojiden yasaklarla tamamen mahrum bırakmayı tercih ettikleri saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinde bağımlılık puanı düşük çıkan öğrencilerin aileleri ile yapılan yarı yapılandırılmış nitel çalışmada ise aile ortamında huzurlu bir ortamının olduğu, ailelerin nüfus olarak geniş olduğu, aile içinde katı yasaklamaların değil daha çok belirgin kuralların belirtildiği, çocukların her talep ettikleri teknolojik aletin ilk fırsatta alınmadığı ve çocukların oynadığı teknolojik oyunların sınırlandırıldığı saptanmıştır.

Hazar, Demir ve Dalkıran (2017) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyunlara ve dijital oyunlara karşı oluşturdukları metaforları incelemiştir. Uşak il merkezinde 150 ortaokul öğrencisi ile yapılan çalışmada katılımcılara geleneksel ve dijital oyunlar ile ilgili metaforlar yazdırılıp açıklamaları istenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre hem geleneksel hem de dijital oyunlar için duyuşsal, olumsuz, sağlık, motivasyon, zaman ve değer gibi benzer temalar bulunurken, farklılaşan temalar olarak ise geleneksel oyunlar için milli imgeler ve eğitim imgeleri ve dijital oyunlar için ise şiddet bağımlılık, doğaüstü güç ve teknoloji imgeleri belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre her ne kadar geleneksel ve dijital oyunlar için benzer metaforlar bulunsun da geleneksel oyunlar ile ilgili geleneksel oyunlar için daha çok yararlı metafor ve dijital oyunlar için daha çok zararlı metafor oluşturulduğu saptanmıştır.

Aydiner (2017 yaptığı tez çalışmasında ortaokulda okuyan öğrencilerde bilgisayar bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakmıştır. İstanbul Bayrampaşa ilçesinde farklı okullarda eğitim gören 200 öğrenci ile yapılan çalışmada benlik saygısı ile bilgisayar bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Hazar ve Hazar (2018) yaptıkları çalışmada ortaokulda okuyan 11-14 yaş öğrencilerde aktivite içerikli oyunların dijital oyun bağımlılığı üzerinde ki etkisini incelemiştir. 80 öğrenci (40 kişi deney grubu, 40 kişi kontrol grubu) ile yapılan deneysel çalışmada 12 haftanın sonunda deney grubunda ki katılımcıların oyun oynama süreleri azaldığında aktivite içerikli oyunları oynama sürelerinin de arttığı saptanmıştır. Bu sonuçlar göstermektedir ki dijital oyun bağımlısı bireylerin bağımlılık düzeylerinin artmasında aktivite içerikli oyunlara daha az zaman ayırmaların etkisi dikkate değer bir düzeydedir.

Ağır (2018) yaptığı çalışmada ise internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiye bakmıştır. İstanbul ilinde 316 lise öğrencisi ile yapılan çalışmaya göre okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki, psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Gene Hazar (2019) yaptığı çalışmada dijital oyun oynama motivasyonu ile dijital oyun oynama bağımlılığı arasında ki ilişkiye bakmıştır. Hazar (2019) çalışmanın sonucunda bu iki başlık ile ilgili problemlerin çözümüne yönelik çözüm önerileri sunmayı da amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre dijital oyun oynama bağımlılığı ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında pozitif ve kayda değer bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda yüksek seviyedeki dijital oyun oynama motivasyonu ve dijital oyun oynama bağımlılığı puanına sahip katılımcılarda ebeveynlerinin de dijital oyun oynadığı, düşük seviyede ki dijital oyun oynama motivasyonu ve dijital oyun oynama bağımlılığı puanına sahip katılımcılarda ise sporcu lisansına sahip oldukları saptanmıştır.

İnternet ve oyun bağımlılığı üzerine çocuk ve ergenler ile Türkiye’de ve yurtdışında yapılan çalışmaları özetlemek gerekirse oyunun risk faktörleri üzerine yapılan çalışmaların ağırlıklı olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda aynı zamanda deneysel çalışmaların yerine daha çok betimsel çalışmaların yapıldığı da bir başka dikkat çeken konudur.

2.5.2. Algılanan Sosyal Destekle İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de ve yurtdışında algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür. Çocuk ve ergenler ile yapılan bu çalışmalarda algılanan sosyal desteğin stres düzeyleri (Duygu ve Sezgin, 2003), öz yeterlilik (Constantinescu, Beub ve Negovan, 2013), mizah tipleri (Karakuş, Ercan ve Tekgöz, 2014), öğrenci tutumları (Eşkisü, 2014), duygusal zeka düzeyi (Bayraktar, 2011), vucüt bozukluğu (Menon ve Demaray, 2013), umut düzeyleri (Kemer ve Atik, 2015), psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumları (Akdeniz, 2017) gibi değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde sosyal destek üzerine Türkiye’de ve dünyada yapılan çalışmaların özeti tarihsel sıraya göre sunulmuştur.

Malecky ve Demalay (2003) yaptıkları çalışmada öğrencilerin hangi tür sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duyduğunun cevabını aramışlardır. Araştırmada kızlar ile

erkeklerin öğretmen ve ebeveynlerden benzer oranda sosyal destek almalarına rağmen, kızların sınıf arkadaşı ve yakın arkadaştan algıladıkları sosyal destek erkeklere oranla daha yüksek çıkmış. Aynı çalışmada duygusal ve bilgisel desteğin daha çok ebeveynlerden alındığı, bilgisel desteğin aynı zamanda öğretmenlerden de alındığı, duygusal ve araçsal destek puanının ise en çok sınıf ve yakın arkadaşlarda yüksek çıktığı saptanmıştır.

Duygun ve Sezgin (2003) ise zihinsel engelli ve sağlıklı bireylerin anneleri ile bir grup çalışması yapmıştır. Çalışmada Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin alt boyutlarını ve aynı zamanda katılımcı iki grubun tükenmişlik düzeyleri, stres belirtileri, stres ile baş etme tarzları ve algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin korelasyonları da incelenmiştir. Araştırmada aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre zihinsel engelli olan çocukların annelerinde duygusal tükenmişliği yordayan faktörlerden dördüncüsü sosyal destek arayışı olarak saptanmıştır. Aynı çalışmada sağlıklı çocuğu olan ailelerde aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre duygusal tükenmişliği en iyi yordayan faktörlerden birincisinin aile faktörü olduğu saptanmıştır.

Cırık (2010) yaptığı tez çalışmasında ortaokulda okuyan öğrencilerin sosyal destek düzeylerini sıklık, düzey, sosyal destek kaynağı ve sosyal destek türüne göre incelemiştir. İstanbul ilinde 2148 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre akademik başarısı yükseldikçe, sınıf düzeyi düştükçe ve anne baba eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin sosyal destek düzeyinin de yüksek çıktığı saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu da kız öğrencilerin algıladıkları puanların erkeklere göre daha yüksek olduğu ve özel okulda okuyan öğrencilerin devlet okulunda okuyan öğrencilere göre daha yüksek puana sahip olduğudur.

Bayraktar (2011) ortaya koyduğu tez çalışmasında üniversitede okuyan kişilerin duygusal zeka seviyelerini algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelemiştir. Tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 683 öğrenci ile yapılan araştırmada Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin öğretmenler, aile ve arkadaşlar alt boyutları ile Ban-Or Duygusal Zeka Ölçeğinin kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutları ile pozitif yönlü korelasyon olduğu saptanmıştır.

Menon ve Demaray (2013) yaptıkları çalışmada algılanan sosyal destek ve vücut bozuklukları ve aşırı kilo arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bu çalışmada çocuk ve ergenlerde sağlıklı davranışlar için Sosyal Destek Ölçeği (CASSS_HB) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre aşırı kilolu veya obez olan çocukların sağlıklı kiloya sahip çocuklara göre ebeveynlerden, öğretmenlerden, sınıf arkadaşlarından, yakın arkadaşlarından ve okul ortamından daha az sosyal destek algıladıkları saptanmıştır. Bunların dışında kızların erkeklere göre sosyal destek puanları daha yüksek çıkmış.

Constantinescu, Beub ve Negovan (2013) yaptıkları çalışmada ergenlerde algılanan öz yeterlik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışma 200'ü kız toplamda 240 ergen öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre algılanan sosyal destek ve algılanan öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Eşkisu (2014) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinde zorbalık, aile işlevleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 683 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada elde edilen bulgulara göre Öğrenci İlişkileri Tutumu Ölçeğinin alt boyutlarından zorba kişilik yaptığı söyleyen kişilerin zorbalık yapmadığını söyleyen kişilere göre arkadaş, aile ve öğretmen sosyal desteği puanlarının düşük olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle zorba puanı yüksek çıkan bireylerin aile, arkadaş ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek puanlarının da düşük çıktığı saptanmıştır.

Karakuş, Ercan ve Tekgöz (2014) yaptıkları çalışmada ergenler arasında mizah tipleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada kullanılan Mizah Tipi Ölçeği kendini geliştiren mizah, katılımcı mizah, kendini yenen mizah ve agresif mizah olmak üzere dört alt boyuttan oluşup katılımcı mizah ve kendini geliştiren mizah alt boyutları ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunurken, agresif ve kendini yenen mizah arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Kemer ve Atik (2015) yaptıkları çalışmada kırsal kesimde ve il merkezlerinde yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin umut düzeylerini ve öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek seviyeleri karşılaştırmıştır. Çalışmanın bulgularına göre öğrencilerinin umut düzeyleri ile ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Yani araştırmada elde edilen bulgulara göre

kişinin aileden algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça umut düzeyinin de arttığı görülmüştür. Bir başka deyişle aileden algılanan sosyal destek düzeyi yüksek kişilerin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyi düşük ve orta olan öğrencilere göre yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmada aynı zamanda yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlığın %31'ini yordadığı saptanmıştır.

Akdeniz (2017) yaptığı tez çalışmasında ergenlerde algılanan sosyal destek, algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ankara ilinde 10-15 yaşları arasında 250 öğrencinin katıldığı çalışmada aileden algılanan sosyal destek puanı yüksek kişilerin puanı düşük kişilere göre daha çok psikolojik belirti, davranışsal ve duygusal problem gösterdikleri saptanmıştır. Bir başka deyişle araştırmada elde edilen bulgulara göre sadece aileden gelen sosyal destek arttığında psikolojik bir bozukluğun görülme olasılığı da artar. Araştırmada arkadaş ve aileden algılanan sosyal desteğin davranışsal ve duygusal problem ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

2.5.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlık ile ilgili Türkiye’de ve dünyada yapılan araştırmacının ulaştığı literatür çalışmaları özetlenecektir. Literatürde ilgili çalışmalara kısaca bakmak gerekirse psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş (Saga ve DeCaroli, 2013), benlik saygısı (Önder ve Gülay, 2008), benlik kurgusu (Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015), yaşam doyumu (Baltacı ve Karataş, 2015), okul iklimi (Baş ve Yurdabakan, 2015), affedicilik (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014), sosyal destek (Turgut ve Çapan, 2017), başa çıkma stratejileri (Bedel ve Güler, 2019) arasındaki ilişki araştırılmış olup anne baba ayrı olma ve cinsiyet (Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015) gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına da bakmışlardır.

Önder ve Gülay’ın (2008) ortaokul sekizinci sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlığı çeşitli değişkenler açısından incelemişler. Bu araştırmada kız öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına oranla daha yüksek çıktığı ve kendilik kavramının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bu da bireyin benlik kavramıyla psikolojik sağlamlık değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir.

Sagone ve Caroli (2013) yaptıkları çalışmada orta ve geç ergenlikte psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada altı boyuttan (özerklik, çevre uzmanlığı, yaşamdaki amaç, başkalarıyla pozitif ilişkiler, kişisel gelişim ve kendini kabul etme) oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmış olup araştırmaya toplamda 224 ergen birey katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre çevresel ustalık, kişisel gelişim ve kendini kabul etme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.

Yıldırım ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve benlik kurguları arasındaki korelasyonu ve bu iki kavramın cinsiyet, annenin ve babanın eğitim düzeyi gibi dışsal koruyucu faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele almışlardır. Araştırma elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış olmasına rağmen, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında ise kızların erkeklere oranla psikolojik olarak daha sağlam olduğu saptanmıştır.

Baltacı ve Karataş (2015) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordanmasında algılanan sosyal destek, depresyon ve yaşam doyumunun etkisine bakmışlardır. Araştırmada psikolojik sağlamlık puanında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken, diğer demografik değişkenlerden anne babadan biri ile ya da akraba ile yaşayan öğrencilerin iki ebeveyn ile yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlamlık ile yordayıcı değişkenler algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kaya (2016) ve arkadaşları altıncı yedinci ve sekizinci sınıfta okuyan 344 öğrenci ile yaptıkları çalışmada katılımcıların hissettikleri eğitim stresinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda çalışma baskısının, ders yükünün ve başarısızlık kaygısının ergenlerde psikolojik sağlamlığı anlamlı bir

şekilde yordadığı, beklentiye karşı umutsuzluk puanının ise psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Baş ve Yurdabakan (2016) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ve okul iklimi tarafından yordanmasına bakmışlardır. İzmir ilinde iki farklı devlet okulunda öğrenci ile yapılan çalışmada okul ikliminin ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve psikolojik sağlamlık ile okul iklimi değişkenlerinin yaşam doyumunun %33'ünü yordadığı saptanmıştır.

Turgut ve Çapan (2017) tarafından 1022 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada ergen bireylerde psikolojik sağlamlık değişkeninin cinsiyet, önemli yaşam olayı yaşama veya yaşamama, bireyin algıladığı sosyal destek ve öğrencilerde okul bağlılığı puanları tarafından yordanma seviyeleri incelenmiştir. Çalışmada bireylerin algıladığı sosyal destek ve öğrencilerin okul bağlılığı değişkenlerinin ergen öğrencilerde psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğu, cinsiyet ve önemli yaşam olayları yaşayıp yaşamamanın ise psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Toplu (2017) Kahramanmaraş örneğinde hazırladığı tezde şiddete maruz kalan ergenlerin psikolojik dayanıklılık, empati ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi demografik değişkenler ile birlikte incelemiştir. Çalışmada şiddet durumuna maruz kalmış olan ergen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve empatik eğilimleri arasında pozitif yönlü zayıf ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu, öz yeterlilikleri ile pozitif yönlü, orta güçte ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Şiddet durumuna maruz kalmış olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile geçme notu, mazeretsiz devamsızlık, anne babanın beraber ve hayatta olma arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

Bedel ve Güler (2019) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yordamadaki etkisine bakmışlardır. Çalışmada aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık puanı cinsiyete göre farklılık gösterirken aktif başa çıkma stratejisinin ise psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu araştırmada aynı

zamanda başa çıkma stratejileri ölçeğinin kaçınan, olumsuz ve aktif başa çıkma alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığın yaklaşık %20'sini yordadığı saptanmıştır.

2.5.4. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde benlik saygısı ile ilgili Türkiye’de ve dünyada yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Bu çalışmalarda benlik saygısı dışında şu değişkenler ele alınmıştır; yeterlilik inancı (Wigfield ve Eccles, 1994), patolojik internet kullanımı (Niemz, Griffiths, ve Banyard, 2005), güvenli bağlanma (Sümer ve Şendağ, 2009), siber zorbalık (Patchin ve Hinduja, 2010), internet bağımlılığı (Aydın ve Sarı, 2011), eğitim düzeyi (Saygılı, Kesecioğlu, ve Kırıktaş, 2015), okul tükenmişliği (Özdemir ve Özdemir, 2015), okul türü (Hançer ve Tüfekçi, 2016) ve sosyal güven (Liu ve diğ, 2018).

Wigfield ve Eccles (1994) yaptıkları çalışmada ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde genel benlik saygılarının ve yeterlilik inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. İki aşamadan oluşan çalışmanın birinci aşamasında ilkokul öğrencilerine bir yıl boyunca üç ayda bir ölçek doldurulurken çalışmanın ikinci aşamasında ortaokula geçişin öğrencilerin inançlarını nasıl etkilediği incelemek için çocuklara altıncı ve yedinci sınıfta ölçek uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre çocukların benlik saygısının ilkokulda değişmediği fakat ortaokula geçişte azaldığı, çocukların yeterlilik inançları ve farklı etkinliklerin yararlılığı ve önemi hakkındaki inançları genel olarak azaldığı saptanmıştır.

Niemz, Griffiths ve Banyard (2005) İngiltere’de yaptıkları çalışmada patolojik internet kullanıcılarında genel sağlık durumunu ve benlik saygılarını karşılaştırmışlardır. 371 İngiliz öğrenci ile yapılan çalışmada öğrencilerin %18,3’ünde aşırı internet kullanımı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu patolojik internet kullanım seviyesinde olan katılımcıların benlik saygılarının da düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sümer ve Şendağ (2009) yaptıkları çalışmada anne ve babaya orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile benlik alanlarının gelişim ve kaygı ilişkisini incelemişlerdir. Öznel benlik alanının akademik yeterlilik, atletik yeterlilik, sosyal onay, fiziksel görünüm ve davranışta hoşnut olma gibi alt boyutları incelenmiştir. Çalışmada

anne ve babaya güvenli bağlanmanın tüm benlik boyutlarında birbirinden bağımsız olarak olumlu değerlendirme ile ve düşük kaygı ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Patchin ve Hinduja (2010) yaptıkları çalışmada siber zorbalık ve benlik saygısı arasında ki ilişkiye bakmışlardır. 30 ortaokulda ve 1963 öğrenci ile yapılan çalışmada siber zorbalığa maruz kalan ya da bir arkadaşına siber zorbalık yapan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının siber zorbalık yapmamış ya da maruz kalmamış öğrencilere göre düşük çıktığı görülmüştür. Sonuç olarak araştırmada siber zorbalık tecrübesi ile benlik saygısı arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Aydın ve Sarı (2011) yaptıkları çalışmada internet bağımlısı ergenlerde benlik saygısının rolüne bakmışlardır. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin kullanıldığı çalışma 324 öğrenci ile gerçekleştirilmiş. Çalışmada benlik saygısı ölçeğinin genel, sosyal, aile ve toplam puanlarının internet bağımlılığı ile negatif ilişkide olduğu saptanmıştır. Çalışmada aynı zamanda sosyal benlik saygısı ve aile benlik saygısının internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür.

Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş (2015) yaptıkları çalışmada benlik saygısının bireylerin eğitim düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Hazırlık, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin katıldığı çalışmada en düşük benlik saygısının hazırlık sınıfında olduğu görülürken, en yüksek benlik saygısının ise doktora öğrencilerinde olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim düzeyinin arttıkça benlik saygılarının da arttığı saptanmıştır.

Özdemir ve Özdemir (2015) yaptıkları çalışmada ortaokulda okuyan öğrencilerin eğitim stresi ve benlik saygısı düzeylerinin okul tükenmişliği üzerinde doğrudan veya dolaylı etkisini incelemişlerdir. İzmir ilinde 196 ortaokul öğrencisi ile yapılan çalışmada benlik saygısı ile başarı kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken benlik saygısı ile tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise benlik saygısında ki varyansın %49'unun eğitim stresi ile ve okul tükenmişliği puanındaki toplam varyansın %63'ünün eğitim stresi ve benlik saygısı tarafından birlikte açıklandığı saptanmıştır .

Hançer ve Tüfekçi (2016) yaptıkları çalışmada ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini incelemişlerdir. Sivas ilinde ortaokulda okuyan 156 öğrenci ile yapılan bu çalışmada, genel olarak öğrencilerin yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanırken benlik saygısı ile cinsiyet ve kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre özel okulda okuyan öğrencilerin benlik saygısı değeri ile devlet okulunda okuyan öğrencilerin benlik saygısı değerleri arasında özel okulların lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Çakar ve Tagay (2016) yaptıkları çalışmada ergenlerin riskli davranışlarında sosyal desteğin etkisini ve öznel iyi oluşun etkisini ve benlik saygısının aracılık rolünü araştırmışlardır. 676 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada benlik saygısının sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisinde aracı rolü olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerin riskli davranışlarının toplamda %29'u yordamaktadır.

Liu ve arkadaşları (2018) benlik saygısının yordanmasında ebeveyn yetiştirme tarzlarının ve ergenlerin sosyal güvenlerinin etkisini incelemişlerdir. 612 ortaokul öğrencisinin katıldığı çalışmada ergenlerin ebeveynler tarafından yetiştirme tarzlarının doğrudan ve dolaylı olarak sosyal güven ve benlik saygısını yordadığı saptanmıştır. Gene aynı çalışmada oluşturulan yapısal eşitlik modeline göre ergenlerde benlik saygısının ebeveyn reddi, ebeveyn duygusal sıcaklık, ebeveyn reddi ve aşırı ebeveyn koruması değişkenleri ile ergen sosyal güveni arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Cingel ve Olsen (2018) ise yaptıkları çalışmada ergenlerde benlik saygısı ve Facebook arasındaki eğrisel ilişkiye bakmışlardır. 12-18 yaş aralığında 337 ergen ile yapılan çalışmada benlik saygısı ile facebook kullanımı arasında zayıf düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada dijital oyun oynama bağımlısı olan ortaokul sekizinci sınıfta okuyan öğrencilerde psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve benlik saygısının etkisi karşılaştırılmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki incelenirken Pearson Çarpım Momentler korelasyon ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi birden çok bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle ilişkisi tanımlanırken, bağımlı değişkenin tahmin edilmesinde kullanılan analiz türüdür. Bir başka tabirle çoklu regresyon analizinde bağımlı değişkenin birden çok bağımsız değişken ile etkileşimi araştırılacaksa, bağımlı değişkeni etkilediği düşünülen bağımsız değişkenlerden yani yordayıcı değişkenlerden hangilerinin bağımlı değişkeni daha çok yordadığı ya da bağımsız değişkenlerin oranına bakarak bağımlı değişkenin ne oranda tahmin edilebildiğine bakmak için başvuru olan bir yöntem (Büyüköztürk, 2018).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Bayburt il merkezinde yer alan ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise il merkezinde daha önceden belirlenen ortaokullardan oluşmaktadır. Çalışma yapılacak okulların belirlenmesinde ulaşılabilirlik açısından tercih edilmiştir. Çalışmaya dört devlet okulundan toplamda 211 ortaokul sekizinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayıları ve yüzdeleri; bir kardeş altı(%2,8) kişi iken iki kardeşe sahip 45(%21,3) kişi, üç kardeşe sahip 66(%31,3) kişi, dört kardeşe sahip 47(%22,3) kişi, beş kardeşe sahip 31(%14,7), altı kardeşe sahip 11(%5,2) ve yedi kardeşe sahip beş(%2,4) kişi olduğu görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından gerekli resmi izinler alındıktan (Ek-6) sonra belirlenen dört devlet okulunda yapılmıştır. Veriler bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.3.1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Ek-1)

Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeği Lemmens, Walkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirmiş olup 12-18 yaşları arasındaki ergen çocukların dijital oyun oynamaktan kaynaklı ortaya çıkan problemleri davranışlarını ölçmektedir. Mevcut Dijital Oyun Oynama Ölçeği toplamda 21 maddeden olup, yedi alt boyuttan(dikkat, hoşgörü, ruh hali değişikliği, nüks, çekilme, çatışma ve sorunlar) oluşmaktadır. Bu araştırmada kullanılan Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği DOB-21 ölçeğinin yedi maddeden oluşan tek boyutlu kısa formu olarak geliştirilen örneğidir. Ölçek beşli likert olup, tek faktörlü bir yapıya sahiptir(1=hiçbir zaman 5=her zaman)

Lemmens, Walkenburg ve Peter (2009) tarafından geliştirilen mevcut yedi maddelik ölçekte sorulan sorular Griffiths ve arkadaşlarının (2005) DSM IV'ün patolojik kumar oynama kriterlerinden yola çıkarak belirlediği maddelere dayanmaktadır. Ölçekte geçen her bir soru Griffiths ve arkadaşlarının (2005) geliştirdiği şu davranış kriterlerine dayanıyor (akt. Stavrou, 2018) ;

- Dikkat Çekme (Salience): Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?
- Tolerans (Tolerance): Oyun için harcadığın zaman giderek arttı mı?
- Duygu Durumu (Mood Modification): Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadın mı?
- Nüks (Relapse): Ailen ve arkadaşların oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?
- Çekilme (Withdrawal): Oyun oynadığın zaman kendini kötü hissettin mi?
- Çatışma (Conflict): Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?
- Problemler: Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?

Mevcut ölçek Türkçeye Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Dijital Oyun Bağımlılığı (DOB-7) ölçeğinin uyarlanması çalışmasında ergen öğrencinin oyun bağımlılığı puanını taşıyıp taşımadığını belirlemek için monotetik ve politetik olmak üzere iki formata başvurulmuştur. Söz konusu olan Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .72 olarak bulunurken ölçeğin kapsam geçerlilik indeksi ise $r=.92$ olarak

bulunmuştur. Ölçeğin üç hafta aralıkla yapılan test-tekrar test korelasyonu ise .80'dir. ölçeğin yedi maddeden oluşan kısa formunun açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek tek boyuttan oluşmakta oluş, faktör yük değerleri .52 ile .67 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında elde edilen bu bulgular Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe formunun ergen bireylerin problemlili dijital oyun oynama davranışlarının belirlenmesinde uygun olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek-2)

Bu çalışmada ergen öğrencilerde psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır. Ölçeğin 28 maddeden oluşan orijinal formu üç alt ölçek ve sekiz alt boyut taşımaktadır. Kısa form çalışmasını Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) yapmış olup, yaptıkları iki çalışmanın sonucunda ise 12 maddelik yapı elde etmişlerdir. 12 maddelik ölçeğin faktör değerleri .39 ile .88 arasında değişmekte olup iç tutarlılık katsayısı ise .84 olarak saptanmıştır. Ölçek 'beni tanımlıyor (5)' ile 'beni tanımlamıyor (1)' arasında beşli likert yapıda bir ölçektir.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Türkçeye Arslan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Mevcut ölçeğin uyarlanma çalışması Isparta il merkezinde 256 lise ve ortaokul öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin uyarlanma çalışmasına 11 ile 16 yaş aralığında öğrenciler katılmış olup ölçeğin tek faktörden oluştuğu yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi neticesinde ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmasında 12 maddesinin faktör değerlerinin .54 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Olumlu ve olumsuz duygular ve öz-yeterlilik ilişkisi ölçüt geçerliliği araştırması kapsamında incelenmiş olup, mevcut ölçekte olumlu duygular .57 ve öz-yeterlilik .45 değişkenleri arasında pozitif ilişki, olumsuz duygular -.39 değişkeni ile arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılan iç tutarlılık katsayısının sonuçlarına göre ise ölçeğin cronbach alphası .91 değerinde bulunmuştur. Eldeki mevcut bu sonuçlara göre çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği ülkemizde çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlık değerlerinin tespitinde kullanılmaya uygundur.

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Ek-3)

12 maddeden oluşmakta olan mevcut ölçek Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği üç alt boyut kapsamaktadır: Aile (3, 4, 8 ve 11. maddeler), arkadaş (6, 7, 9 ve 12. maddeler) ve özel kişi (1, 2, 5 ve 10. maddeler). Ölçek yedili likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte toplanan puanların yüksek çıktığında algılanan sosyal desteğin düzeyinin de yüksek, toplam puan düşük çıktığında ise algılanan sosyal desteğin düşük olduğu belirtilir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmış olup, ölçeğin geçerliliğinin ve güvenirliğinin çalışması da yapılmıştır. Daha sonra Eker, Akar ve Yıldız (2001) tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olup, ölçeğin faktör yapısı çalışması da ortaya konmuştur. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geçerliliğini ölçme çalışmasında U.C.L.A Yalnızlık Ölçeğinden, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden, Belirti Tarama Listesinden ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .89 bulunurken, aile .85, arkadaş .88 ve özel insan .92 olarak bulunmuştur. Bu sonuçları ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılık puanlarının kabul edilebilir seviyede olduğu göstermiştir. Bunun yanında ölçek Türkçe formu için yapılan geçerlilik çalışmasında Beck Umutsuzluk Ölçeği (-.45) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği (-.65) kullanılmıştır.

Bu çalışma kapsamında çok boyutlu sosyal destek ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonuçları 3 boyutlu yapının ortaokul öğrencileri içinde uygun olduğunu doğrulamıştır $\chi^2(51, N = 211) = 121.358, p < .001, (\chi^2/df = 2.380)$, GFI = .92, RMSEA = .08 (.06-.10), SRMR = .046, CFI = .95, TLI = .93, IFI = .95. Uyum indeksleri incelendiğinde, bütün değerlerin kabul edilebilir uyum değerleri sınırları içerisinde yer aldığı görülmüştür.

Zimet ve arkadaşlarının (1988) çalışması ile geliştirilen ve Türkçeye Eker ve Arkar (1995) tarafından uyarlanan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin ‘Türkçeye uyarlanmasından yapılan çalışmada ‘özel insan’ alt boyutunun en zayıf boyut olduğu ortaya çıkmış. Burada ‘özel insan’ teriminin farklı yaş ve sosyal gruplarda farklı anlamlara geldiği Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından da yorumlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında elde edilen bulgular ve ‘özel insan’

alt boyutu ile ilgili Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından yapılan değerlendirmeler de dikkate alınıp ortaokul sekizinci sınıf öğrencileri için ‘özel insan’ alt boyutu çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-4)

Ölçek Rosenberg (1965) tarafından benlik saygısının ölçülmesi için geliştirilmiş olup ölçeğin orjinal formu benlik saygısı (10 madde), kendilik kavramı Sürekliliği (5 madde), insanlara güvenme (5 madde), eleştiriye duyarlılık (3 madde), tartışmalara katılma (2 madde), kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme (3 madde), depresif duygulanım (6 madde), hayalperestlik (4 madde), ana baba ilgisi (7 madde), psişik izolasyon (2 madde), baba ile ilişki (6 madde) ve Psikosomatik Belirtiler (10 madde) olmak üzere 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan 10 maddelik ölçek orjinal ölçeğin ilk boyutu olup benlik saygısını ölçmektedir.

Ülkemizde güvenirlik ve geçerlilik çalışması Çuhadaroglu (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bir ay ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısı benlik saygısı alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur. Ölçek on maddeden oluşup dördümlük likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan on maddeden 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeler olumlu ifadelerden oluşurken, 3., 5., 8., 9., ve 10. sorular ise olumsuz maddeleri oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan olumlu maddeler için çok doğru=3, doğru=2, yanlış= 1 ve çok yanlış=0 puan iken olumsuz maddelerde ise çok yanlış=3, yanlış=2, doğru=1 ve çok doğru=0 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçek puanları 0-30 arasında değişim göstermektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek çıkması benlik saygısının yüksek olduğu gösterirken, puanının düşük çıkması ise bireyin sahip olduğu benlik saygısının düşük olduğunu gösterir.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu (Ek-5)

Araştırmaya katılan ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin nitelikleri hakkında hedeflenen bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda; kardeş sayısı, kişisel telefona sahip olma, bilgisayara sahip olma ve evinde internet bulunma gibi sorular sorulmuştur (Ek-5).

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın alt problemleri geçmeden önce çalışmada elde edilen veriler tekli ve çoklu normallik açısından incelenmiştir. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ikili

korelasyonlar aracılığı ile çoklu bağlantı problemleri ve tolerans değerleri aracılığı ile de doğrusallıkları incelenmiştir. Aynı zamanda değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri de incelenmiş verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri için literatürde kabul görülen sınırlarda (-2.00 ve +2.00 arasında) olduğu saptanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013; George ve Mallery, 2010).

Araştırmada elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada bağımlı değişken (dijital oyun bağımlılığı) ile bağımsız değişkenler (algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı) arasındaki korelasyonu bulmak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısına başvurulmuştur. Araştırmada kullanılan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamadaki gücüne Çoklu Regresyon Analizi ile bakılmıştır. Mevcut araştırmanın tüm basamaklarında $p < .05$ değeri kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Araştırmanın bu bölümde araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimleyici veriler ve araştırmanın amacı doğrultusunda ele alınan alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın alt problemlerine geçmeden önce araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistiksel değerler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1 Ölçme Araçlarına İlişkin Betimleyici Veriler

Değişken	n	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Oyun bağımlılığı	211	13,73	4,366	7	28	.608	.059
Psikolojik sağlamlık	211	48,54	9,089	13	60	-1.290	1.772
Benlik saygısı	211	9,30	4,840	0	20	.006	- .711
Sosyal destek (aile)	211	22,70	6,070	4	28	-1.154	.420
Sosyal destek (arkadaş)	211	20,95	6,804	4	28	-.734	-.511

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya dahil olan Bayburt il merkezinde okuyan sekizinci sınıf öğrencilerinin oyun bağımlılığı puan ortalamalarının $\bar{x}=13,73$, psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının $\bar{x}=48,54$, ailede algılanan sosyal destek puan ortalamalarının $\bar{x}=22,70$, arkadaşta algılanan sosyal destek puan ortalamalarının $\bar{x}=20,95$ ve benlik saygısı puan ortalamalarının $\bar{x}=22,70$ olduğu görülmektedir. Tabloda aynı zamanda basıklık ve çarpıklık değerlerinin kabul edilir düzeyde (-2.00 ve +2.00 aralığı) olduğu da görülmektedir.

4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi ‘Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, kişisel değişkenlere (şahsi telefona sahip olma, evde internet bulunma, evde bilgisayar bulunma) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?’ biçiminde belirtilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde birinci alt probleme paralel olarak araştırmaya katılan Bayburt

il merkezinde okuyan sekizinci sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kişisel değişkenler (şahsi telefona sahip olma, evde bilgisayar bulunma, eve internet bulunma) ile arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmış ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Şahsi Telefona Sahip Olma, Bilgisayara Sahip Olma ve Evinde İnternet Bulunma Değişkenlerine Göre t Testi Sonuçları

		N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Şahsi Telefon	var	87	14,39	4,67	1,85	.065
	yok	124	13,27	4,093		
Bilgi-sayar	var	101	14,35	4,844	1,97	.049*
	yok	110	13,16	3,811		
inter-net	var	114	19,96	4,613	,815	.416
	yok	97	13,46	4,065		

* $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puan ortalamaları ile şahsi telefona sahip olma ($t=1.85$, $p>.05$) ve evinde internet bulunma ($t=.81$, $p>.05$). değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, bilgisayara sahip olma ($t=1.97$; $p<.05$) değişkeni anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir.

4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Diğer problem ‘*Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık, benlik saygısı ve, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*’ biçiminde belirtilmiştir.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ve algılanan sosyal destek ölçeğinin aile ve arkadaş alt boyutları, psikolojik sağlık ve benlik saygısı puanları arasındaki ikili korelasyonların hesaplanmasına ilişkin sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Katsayısı

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Dijital Oyun Bağımlılığı	1	-.351**	.344**	-.291**	-.152*
2. Psikolojik Sağlamlık		1	.459**	.558**	.528**
3. Benlik Saygısı			1	-.426**	-.309**
4. Sosyal Destek (Aile)				1	.631**
5. Sosyal Destek (Arkadaş)					1

** $p < .001$, * $p < .005$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutu ($r = -.291$, $p < 0.01$), arkadaş alt boyutu ($r = -.152$, $p < 0.05$) ve psikolojik sağlamlık ($r = -.351$, $p < 0.01$) ile arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık azaldıkça dijital oyun bağımlılığının da arttığı söylenebilir. Gene Tablo 2'ye bakıldığında dijital oyun bağımlılığı puanları ile benlik saygısı ($r = -.426$, $p < 0.01$) puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın son alt problemi ‘ *Psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin dijital oyun bağımlılığını yordamadaki katkıları nedir?* ’ biçiminde belirtilmiştir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek aile ve arkadaş alt boyutu ve benlik saygısı puanlarının dijital oyun bağımlılığı puanlarını yordamadaki katkılarını incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Bağımlı Değişkenlerin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Ss	β	t	P
Dijital oyun bağımlılığı	Sabit	18,048	2,085		8,656	.000
	Psikolojik sağlamlık	-,114	,040	-.238	-2,831	.005
	Benlik saygısı	,194	,066	.215	2,947	.004
	Sosyal Destek (Aile)	-,102	,065	-.141	-1,568	.118
	Sosyal Destek (Arkadaş)	,083	,054	.129	1,532	.127

Multiple R=,423 R²=,163

p=0.000 F=11,225

Tablo 4'te de görüldüğü gibi modele sokulan bağımsız değişkenlerin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (F=11,225, R²=,16, p<.001). Tabloda çoklu regresyon katsayılarının anlamlılığına incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının yordanmasında en önemli katkının psikolojik sağlamlıktan geldiği (β =-.238) sonrasında ise benlik saygısının (β =.215) ikinci sırada geldiği görülmektedir. Aynı zamanda algılanan sosyal destek ölçeğinin aile ve arkadaş alt boyutlarının modele anlamlı düzeyde katkı yapmadığı da görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde sekizinci sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı değişkenleri tarafından yordanmasına elde edilen bulgulara dair tartışmalara yer verilmiştir.

TARTIŞMA

5.1. Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amacı, ‘psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı değişkenleri dijital oyun bağımlılığını anlamlı olarak yordamakta mıdır?’ sorusuna cevap bulmaktır. Ayrıca bu çalışmada dijital oyun bağımlılığı puanı yüksek çıkan bireylerin şahsi telefona sahip olma, bilgisayara sahip olma ve evinde internet bulunma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu bölümde elde edilen verilerle yapılan analizlerin sonuçlarına dayanarak elde edilen bulgular alanyazınla bağlantılı bir şekilde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık puanlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış olup modele sokulan değişkenlerin dijital oyun bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırma bağlamında incelenen psikolojik sağlık ve benlik saygısının dijital oyun bağımlılığının %16’sını açıkladığı saptanmıştır. Değişkenler tek tek ele alındığında, standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre psikolojik sağlık değişkeni sekizinci sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını varyansının %12’sini tek başına açıklarken, benlik saygısı değişkeni %4 ile ikinci sırada takip etmektedir.

Bu çalışmada sekizinci sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı puanları ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Aile, okul ve özel arkadaş alt boyutlarını barındıran sosyal destek azaldığında bireyin kendisini oyalayacak başka bir meşguliyet olarak oyuna yöneldiği daha önce yapılan çalışmalara paralel olarak bu çalışmada da desteklenmiştir. Esen ve Siyez (2011) yaptıkları çalışmada da internet oyun bağımlılığı ile hem aileden algılanan sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulmuş hem de internet oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı şekilde Tanrıverdi (2012) internet oyun bağımlılığı ile

algılanan sosyal destek arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bunun yanında Köse (2013) yaptığı çalışmada bilgisayar oyunu oynayan ergenlerde bireysellik bulgusuna rastlarken Ersoy (2010) ise oyun bağımlılığı ile sosyal soyutlanma arasındaki doğru orantıya rastlamıştır. Dolayısıyla ergenlerde ki dijital oyun oynama süresinin algılanan sosyal ile ilişkisi literatürde geçen diğer çalışmalarla benzer sonuçları göstermektedir.

Çalışmanın bulguları arasında dijital oyun bağımlılığı yüksek bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri düşüktür. Bu bulguya göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin oyun bağımlısı olma riski düşüktür denilebilir. Bu bulgular literatürde Robertsona, Yan ve Rapoza'nın (2016) internet oyun bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmanın verileri ile örtüşmektedir. Aynı çalışmada psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı için korucu faktör olduğu saptanmıştır. Nam ve arkadaşları (2018) yaptıkları araştırmada geçmiş birçok çalışmanın psikolojik sağlamlığı internet bağımlılığı için bir koruyucu faktör olarak kabul ettiğini savunmuştur. Türkiye'de ise Ağır'ın (2018) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürdeki bulgular ile karşılaştırıldığında bu çalışmanın dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık ile ilgili bulgusu ile örtüşmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer dikkat çeken bulgusu ise dijital oyun bağımlılığı ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişkinin saptanmasıdır. Literatürde her ne kadar benlik saygısı ve oyun bağımlılığı arasında ki ilişkiyi araştıran yeterli sayıda çalışma olmasa da hem internet hem de dijital oyun bağımlılığı ve benlik saygısı üzerinde yapılan çalışmalar bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir (Aydın ve Sarı, 2011; Niemz, Griffiths, ve Banyard, 2005). Yurtiçi ve yurt dışında yapılan bu çalışmaların bulgularını mevcut bulgular desteklemese de dijital oyunun son yıllarda ki teknolojik gelişmelerin hızla yaygınlaşması ve e-sporculuk gibi profesyonelleşen lisanslı spor dallarının ortaya çıkması gibi gelişmeler boyamsal çalışmaları gerekli kılmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı puanı yüksek bireylerin aynı zamanda benlik saygısı puanlarının da yüksek çıkması bu alanda daha çok çalışmanın yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda bulunan ‘şahsi telefona sahip olma’, ‘evinde internet bulunma’ ve ‘bilgisayara sahip olma’ soruları ise bu araştırmanın diğer değişkenleriydi. Bu üç sorudan sadece ‘bilgisayara sahip olma’ değişkeni ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunurken, ‘şahsi telefona sahip olma’ ve ‘evinde internet olma’ değişkenleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara paralel olarak Ersoy (2010) da yaptığı çalışmada bilgisayara sahip olma durumunun çocukların oyun bağımlılığı puanının yüksek olmasında bir risk faktörü olduğunu saptamıştır. Hem bu çalışmanın bulguları hem de daha önce yapılan çalışmalar bilgisayara sahip olan çocukların oyun bağımlılığı puanının yüksek çıkması riskinin yüksek olduğunu doğrulamaktadır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Çalışma Bayburt ili ile sınırlıdır. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalar farklı illerde yapıp il ve bölgelerin bulguları karşılaştırılabilir.
2. Bilgisayar oyun bağımlılığı ve benlik saygısı üzerinde daha kapsamlı ve detaylı çalışama yapılabilir.
3. E-sporculuk gibi resmi kimlik kazanan lisanslı spor dalları üzerine kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
4. Dijital oyunların içeriği hitap ettiği kitle ve oyun içerisinde verilen görevlere göre değişmektedir. Bu farklılıklar dikkate alınıp benzer içeriğe sahip oyunlar için farklı çalışmalar yapılabilir.
5. Toplu olarak oynanan çevrimiçi oyunlar üzerine kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
6. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmaların anne baba ayrı veya hayatta olma, sınıf düzeyi, okul başarısı, SED ve cinsiyet gibi farklı değişkenler ile de araştırmalar yapılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Okul psikolojik danışmanlarınca dijital oyun bağımlılığı risk haritası oluşturulup risk grupları için erken müdahale çalışmaları hazırlanabilir.
2. Okul psikolojik danışmanlarında öğrencilere sağlıklı internet ve oyun kullanımı üzerine grup rehberlik çalışmaları yapılabilir.

3. Özellikle okullarda dijital kaynakların (akıllı tahta, öğrencilerin kullanımına açık bilgisayarların...) idareciler ve öğretmenler tarafından kontrol edilmesi ve şiddet içerikli oyunlardan arındırılması için çalışmalar yapılabilir.
4. Okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilerin okul dışında bireysel yeteneklerini geliştirmeleri ve kişiler arası iletişimi destekleyen projeler hazırlanabilir.
5. Ortaokulda ki öğrencilerin ailelerine çocukların kullandıkları dijital aletlerin takip ve kontrolünün yapılması noktasında bilgilendirme yapılabilir.
6. Okul psikolojik danışmanlarınca aileler çocuğun sosyal destek anlamında kendini yalnız hissetmemesi için ailelere bilgilendirme yapılabilir
7. Okul psikolojik danışmanları çocukların öğretmenden algıladıkları sosyal destek anlamında kendilerini yalnız hissetmemeleri için branş öğretmenlerine müşavirlik çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. S. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* , 2, 5-19.
- Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12, 66-71.
- Akdeniz, S. (2017). *Erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Amirazodi, F., & Amirazodi, M. (2011). Personality traits and self-esteem . *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 713-716.
- APA. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, (çev. E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Arıca, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: . *Ege Eğitim Dergisi*, 16, 1-12.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ayas, T. (2012). Lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15, 627-636.
- Aydın, B., & Sarı, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Aydiner, S. (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (1997). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, H. Ş., & Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: the case of burdur. *Eurasian Journal of Educational Research* , 60, 111-130.
- Baş, A. U., & Yurdabakan, İ. (2015). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 202-2014.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles . *Psychologist Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bedel, A., & Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi . *Akademik Bakış Dergisi*, 71, 157-169.
- Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* . Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Bright, J., Hayward, P., & Clement, J. (1997). Dealing with chronic stress: coping strategies, self-esteem and service use in mothers of handicapped children. *Journal of Mental Health*, 6, 67-74.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhan, E. (2013). Kişilik gelişimi. G. Can (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* içinde (s. 83-135). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Chiu, S.-i., Lee, J.-Z., & Huang, D.-H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in taiwan. *Cyber Psychology and Behaviour*, 7, 571-581.
- Cingel, D. P., & Olsen, M. K. (2018). Getting over the hump: examining curvilinear relationships between adolescent self-esteem and facebook use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62, 215-231.
- Cırık, İ. (2010). *İlköğretim 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cohen, S., & Will, T. A. (1985). Stress, social support, and buffering hypothesis. *American Psychological Association*, 98, 310-357.
- Conno, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Constantinescu, C. A., Beub, E.-C., & Negovan, V. (2013). Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 78, 275-279.
- Cooley, C. H. (2011). Looking-glass Self . J. O'brien içinde, *The Production of Reality: Essays and Readings on Social Interaction* (s. 126-140). Pine Forge Press.
- Coopersmith, S. (1968). Studies in self esteem. *Scientific American*, 218, 96-107.

- Çakar, F. S., & Tagay, Ö. (2016). The mediating role of self-esteem: the effects of social support and subjective well-being on adolescents' risky behaviors. *Educational Science: Theory and Practice*, 17, 859-876.
- Çemberci, Y. (2003). *Eğitim yöneticilerinin liderlik davranışları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demirli, C., & Aydın, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 47-60.
- Dictionary, M.-W. C. (2019). <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience> sayfasından erişilmiştir.
- Durkina, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: computer game play and positive adolescent development. *Applied Developmental Psychology*, 23, 373-392.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the mspss in normal and pathological groups in a developing country. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 30, 121-126.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 17-25.
- Eni, B. (2017). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Esen, E., & Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36, 127-138.
- Eskin, M. (1993). Reliability of the turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scales for interpersonal behavior and suicide probability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 515-522.
- Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 181-194.

- Eşkisu, M. (2014). The relationship between bullying, family functions and perceived social support among high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 492-496.
- Fernandez, O. L. (2015). How has internet addiction research evolved since the advent of internet gaming disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Curr Addict Rep*, 2, 263-271.
- Gentile, D., & Anderson, C. (2006). Origin and growth of the video game industry. *Encyclopedia of Human Development*, 3, 1303-1307.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gezer, E. H. (2009). *Savaş temalı oyun kültürü*. İstanbul: Yakamoz.
- Griffiths, M., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27, 87-96.
- Günel, T. (2014). e-Spor. <https://e-bergi.com/y/esp/or/sayfasından> alınmıştır.
- Hançer, A. H., & Tüfekçi, Z. (2016). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5, 31-40.
- Hazar, Z. (2018). *Çağın vebası dijital oyun bağımlılığı ve başa çıkma yöntemleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hazar, Z. (2019). An analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. *Asian Journal of Education and Training*, 5, 31-38.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2018). Effect of games including physical activity on digital game addiction of 11-14 age group middle-school students. *Journal of Education and Training Studies*, 6, 243-253.
- Hazar, Z., Demir, G. T., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre*, 15, 179-190.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36, 56-68.
- ICD-11. (2019). ICD-11 for mortality and morbidity statistics. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234> sayfasından erişilmiştir.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem.
- İrmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 10-18.

- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk İletişim*, 7, 122-130.
- James, W. (1952). *The Principles of psychology*. Chicago: http://library.manipaldubai.com/DL/the_principles_of_psychology_vol_I.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2011). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13, 127-139.
- Karakuş, Ö., Ercan, Z., & Tekgöz, A. (2014). The relationship between types of humor and perceived social support among adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 152, 1194-1200.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 193-204.
- Kayri, M., Tanhan, F., & Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1, 1-27.
- Kemer, G., & Atık, G. (2015). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Kınağ, M. (2017). George Helbert Mead'in sosyal ahlak anlayışı. *Dini Araştırmalar*, 51, 87-116.
- Kneer, J., Rieger, D., & Ivory, J. D. (2014). Awareness of risk factors for digital game addiction: interviewing players and counselors. *Int J Ment Health Addiction*, 12, 585-599.
- Koçyiğit, S., Tuğruk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 324-342.
- Koo, H. J., & Kwon, J.-H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in korea. *Yonsei University College of Medicine*, 55, 1691-1711.
- Köse, Z. (2013). *13-14 yaş grubu ergenlerin bilgisayar oyunlarını oynama alışkanlıklarının ve sosyalleşme durumlarının araştırılması (kütahya ili örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lee, V. E., Smith, J. B., Perry, T. E., & Smylie, M. A. (1999). *Social support, academic press, and student achievement: a view from the middle grades in chicago*. Yayınlanmamış çalışma raporu. Improving Chicago's Schools, Chicago.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12, 77-95.

- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: a brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104, 131-135.
- Liu, Y., Fei, L., Sun, X., Wei, C., Luo, F., Li, Z., et al. (2018). Parental rearing behaviors and adolescent's social trust: roles of adolescent self-esteem and class justice climate. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 1415-1427.
- Loton, D. (2007). *Problem video game playing, self esteem and social skills: an online study*. Undergraduate thesis. Victoria University the Department of Psychology, Melbourne.
- Malecki, C. K., Demaray, M. K., & Elliot, S. (2004). *A working manual on the development of the child and adolescent social support scale*. Northern Illinois University: DeKalb.
- Malecki, C., & Malecki, C. (2003). What type of support do they need? investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18, 231-252.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on. *American Psychologist*, 53, 205-217.
- McLean, L., & Griffiths, M. (2013). The psychological effects of video games on young people: a review. *Revista de Psicologia*, 31, 119-133.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2012). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2018). *2023 Eğitim Vizyonu*. Ankara.
- Menon, V., & Demaray, M. K. (2013). Child and adolescent social support scale for health behaviors: scale development and assessment of the relation between targeted social support and body size dissatisfaction. *Children's Health Care*, 42, 45-66.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyber Psychology and Behavior*, 8, 562-570.
- Oktan, V., & Sahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 540-556.
- Özdemir, Y., & Özdemir, M. (2015). Eğitim stresi ve benlik saygısının ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 6, 1-10.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80, 614-621.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *MCB University Press*, 9, 1-6.
- Provenzo, E. F. (2009). Friedrich Froebel's Gifts Connecting the spiritual and aesthetic to the real world of play and learning. *American Journal of Play*, 2, 85-99.

- Robertson, T., Yana, Z., & Rapoza, K. (2016). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescents: Self image*. Princeton: Princeton University Press.
- Saga, E., & DeCaroli, M. E. (2013). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sağlık Bakanlığı (2019). Teknoloji ve internet bağımlılığı polikliniği. <https://polatliduatepedh.saglik.gov.tr/TR,280622/teknoloji-ve-internet-bagimliliği-polikliniği.html> sayfasından erişilmiştir.
- Sağlık Bakanlığı (2017). *Eğitimde dijital oyunlar çalıştay sonuç raporu*. Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalıştay raporu*. Ankara.
- Saracho, O. N., & Spodek, B. (1998). *Multiple perspectives on play in early childhood education*. New York: State of University of New York Press.
- Satan, A. A. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinde akran baskısının internet bağımlılığına olan etkisi. *The Journal of Social Science Studies*, 6, 511-526.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yoramadaki katkıları. *The Turkish Journal on Addictions*, 3, 400-432.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ., & Kırnkaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi . *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4, 2010-2017.
- Servidio, R., Gentileb, A., & Bocab, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of internet addiction. *Europe's Journal of Psychology*, 14, 176-187.
- Sharf, R. S. (2017). Adlerci terapi. N. V. Acar (Dü.). *Psikoterapi ve psikolojik danışman kuramları* (F. Bilge, Çev., s. 110-143). Ankara: Nobel.
- Sormaz, F., & Yüksel, H. (2008). Değişen çocukluk, oyun ve oyuncağın endüstrileşmesi ve tüketim kültürü. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 985-1008.
- Stavrou, P. D. (2018). Addiction to video games: a case study on the effectiveness of psychodynamic psychotherapy on a teenage addict struggling with low self-esteem and aggression issues. *Scientific Research Publishing* , 9, 2436-2456 .
- Sümer, N., & Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 86-101.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics (sixth ed.)*. Boston: Pearson.

- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Taş, İ., Eker, H., & Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 37-57.
- Temizkan, M. (2012). Amerikalı oyuncak devi Türkiye’de üretime hazırlanıyor, İstanbul’da film de çekecek. *Hürriyet*: <http://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/amerikalı-oyuncak-devi-turkiye-de-uretime-hazirlaniyor-istanbul-da-film-de-cekecek-20634445> sayfasından erişilmiştir.
- Tokera, S., & Baturay, M. H. (2015). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 1, 668–679.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile empati ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TÜİK, T. İ. (2013, Ağustos 22). 06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866> sayfasından erişilmiştir.
- TÜİK, T. İ. (2018). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24862#> sayfasından erişilmiştir.
- Uluğ, M. O. (1999). *Niçin oyun*. İstanbul: Özne.
- Ulutaş, A. (2011). Okul öncesi dönemde drama ve oyunun önemi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 232-242.
- Verenikina, I., Harris, P., & Lysaght, P. (2003). *Child’s play: computer games, theories of play and children’s development*. IFIP Working Group 3.5 Conference: Young Children and Learning Technologies.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1994). Children's competence beliefs, achievement values, and general self-esteem change across elementary and middle school. *The Journal of Early Adolescence*, 14, 107-138.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kabalcı.
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yılmaz, E., & Çağıltay, K. (2005). History of digital games in Turkey. *Conference Paper*.

- Yılmaz, H. A. (2016). Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 79-89.
- Yılmaz, G. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sağlıkla ilişkili davranışlar. *New Symposium Journal*, 51, 151-157.
- Young, K. S. (1996). İnternet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-243.
- Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 15, 1031-1042.
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

EKLER

Ek-1 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

	EK 1-Değerli Öğrenciler; aşağıda soruları dikkatle okuyarak görüşlerinize en yakın olduğunu düşündüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sorulara vereceğiniz cevapların doğruluğu, çalışmanın sonuçlarının sağlıklı olması bakımından önemlidir	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?	1	2	3	4	5
2	Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?	1	2	3	4	5
3	Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?	1	2	3	4	5
4	Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?	1	2	3	4	5
5	Oyun oynamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?	1	2	3	4	5
6	Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?	1	2	3	4	5
7	Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?	1	2	3	4	5

Ek 2 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	EK 2-Değerli Öğrenciler; aşağıda soruları dikkatle okuyarak görüşlerinize en yakın olduğunu düşündüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sorulara vereceğiniz cevapların doğruluğu, çalışmanın sonuçlarının sağlıklı olması bakımından önemlidir	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
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, arkadaşlarımdan kim olduğunu, 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 okulumda ait hissediyorum	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım 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 3 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

	EK 3-Değerli Öğrenciler; aşağıda soruları dikkatle okuyarak görüşlerinize en yakın olduğunu düşündüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sorulara vereceğiniz cevapların doğruluğu, çalışmanın sonuçlarının sağlıklı olması bakımından önemlidir	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Ailem ve arkadaşların dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ailem (örneğin, annem, babam, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, sözlü akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

	EK 4-Değerli Öğrenciler; aşağıda soruları dikkatle okuyarak görüşlerinize en yakın olduğunu düşündüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sorulara vereceğiniz cevapların doğruluğu, çalışmanın sonuçlarının sağlıklı olması bakımından önemlidir	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4

Ek-5 Kişisel Bilgi Formu

Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Oynama Düzeyleri

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama düzeyleri araştırılacaktır. Çalışmaya katılmak gönüllülük esastır. Lütfen ölçekte verilen her bir maddeyi dikkatle okuyarak samimi bir şekilde yanıtlayınız. Verdiğiniz yanıtlar sadece bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz kesinlikle hiçbir kişi ya da kurumla paylaşılmayacaktır. Ölçekte doğru yada yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu nedenle, yanıtlarınız hiçbir şekilde derslerinizdeki başarınızı etkilemeyecektir.

Ölçek toplam dört bölümden ve 46 sorudan oluşmaktadır. Ölçeği doldurmak için ayırdığınız zaman ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman

Mehmet ÖZMEN

Okul:

Sınıf:

Kardeş sayısı(siz dahil):

Şahsi telefonunuz var mı?.....

Evinizde bilgisayar var mı?.....

Evinizde internet var mı?.....

Ek-6 Ölçek Uygulama İçin Resmi İzin



T.C.
BAYBURT VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 67155047-605.01-E.21579962
Konu : Tez Çalışması İzni
Mehmet ÖZMEN

12.11.2018

BAYBURT İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi : a) MEB Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) Pamukkale Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 01.11.2018 tarih ve 2844 sayılı yazısı.

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Endüstri Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Mehmet ÖZMEN'in tez danışmanı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU sorumluluğunda "Ortaokul Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Yordanması" konulu tez çalışması kapsamında hazırlamış olduğu anketi, Müdürlüğümüze bağlı il merkezimizde bulunan ortaokullarda uygulayabilmesi için ilgi (b) yazı ile izin verilmesini istemektedir.

Uygulanmak istenen çalışmasına ilişkin ölçme araçları ilgi (a) Yönetmeliği'nin 5'inci maddesinin (b) bendi çerçevesine göre Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonunca incelenmiş olup, söz konusu çalışmasının uygulanmasında bir sakınca olmadığı belirtilmiştir.

Bu bağlamda; söz konusu olan anketi Müdürlüğümüze bağlı il merkezimizdeki ortaokullarda Okul İdaresinin izni doğrultusunda eğitim ve öğretimi aksatmadan tamamen gönüllülük esasına göre uygulamasında Müdürlüğümüzce bir sakınca bulunmamaktadır.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Bülent KOÇYİĞİT
Şube Müdürü

Ek: İlgili yazı ve Tutanak

OLUR
12.11.2018

Cengiz KARAKAŞOĞLU
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı ile Aynıdır

12.11.2018

Ahmet ATEŞ
Şef

Cumhuriyet Caddesi 69000/BAYBURT
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: temeilegitim69@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: A. ATEŞ Şef
Tel: (0 458) 211 2181
Faks: (0 458) 211 6077

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9773-a719-3c32-a6ef-aaeb kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ
KİŞİSEL BİLGİLER

Adı	Mehmet
Soyadı	ÖZMEN
Doğum Yeri/ Tarihi	Doğubeyazıt/1989
Uyruğu	TC
İletişim Adresi ve E-Mail Adresi	Mahmut şevket paşa mah. Kuruçay aralığı 1/20 Şişli-İstanbul Ozmen89@hotmail.com
EĞİTİM	
İlköğretim	Sarıyer Cumhuriyet İlköğretim Okulu
Ortaöğretim	Sarıyer Yaşar Dedeman Lisesi
Lisans	Fatih Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık(İngilizce-Tam Burslu)-2015
Yüksek lisans	Pamukkale Üniversitesi
YABANCI DİL	
Yabancı Dil Adı	İngilizce
Sınav Adı	YÖKDİL
Sınavın Yapıldığı Ay/Yıl	Şubat/2018
Alınan Puan	88
MESLEKİ DENEYİM	
2016-2016	Okul Psikolojik Danışmanı-Özel Kağıthane Eğitim Bilimleri Ortaokulu
2017-2018	Okul Psikolojik Danışmanı-Özel Gaziosmanpaşa Fen Bilimleri Ortaokulu