



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE AİLE
İLİŞKİLERİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

EVİN RUKEN KARTAL

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2024

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE AİLE İLİŞKİLERİ, DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Evin Ruken KARTAL

Danışman:

Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARKÇAY

Antalya, 2024

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

EVİN RUKEN KARTAL

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Evin Ruken Kartal'ın bu çalışması tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan : Doç.Dr. Melike KOÇYİĞİT ÖZYİĞİT
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR
Üye : Doç.Dr. Zöhre KAYA
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR
Üye (Danışman) : Doç. Dr. Arzu Taşdelen KARÇKAY
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Ortaokul Öğrencilerinde Aile İlişkileri, Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini ve zamanını benden esirgemeyen, her fırsatta çalışmamla yakından ilgilenen ve kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım, Uzman Psikolojik Danışman olma yolumda benim rol modelim olan saygıdeğer tez danışmanım Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARKÇAY’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Karşılaştığım tüm zorluklara, bana mücadele etmenin ve umut dolu olmanın güzelliğini hatırlattığı için teşekkür ederim.

Ben olma yolunda bir adım daha...

Evin Ruken KARTAL

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE AİLE İLİŞKİLERİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

KARTAL, Evin Ruken

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARKÇAY

Temmuz, 2024, 101 sayfa

Gelişen teknoloji ile birlikte yaşamın çeşitli alanlarında farklılıklar meydana gelmektedir. Geleneksel oyunlar yerini yeni dijital oyunlara bırakırken, aile ilişkilerinin dinamiği de günümüz teknolojisi etrafında şekillenmektedir. Tüm bu değişimin merkezinde yer alan çocukların, psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeyleri de değişmektedir. Bu nedenle mevcut tez çalışmasının amacı çocuklarda aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2023–2024 eğitim-öğretim yılında Antalya'da öğrenim gören 287'si kız, 394'ü erkek olmak üzere toplam 681 beşinci, altıncı ve yedinci sınıf ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı ve Hayes Process Macro programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılığı destekleyici aile ilişkileri ve psikolojik ve duygusal iyi oluş değişkenleri ile negatif; engelleyici aile ilişkileri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin destekleyici aile ilişkileri engelleyici aile ilişkileri ile negatif; psikolojik ve duygusal iyi oluş ile pozitif ilişkilidir. Engelleyici aile ilişkileri ile psikolojik ve duygusal iyi oluş değişkenleri negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Paralel çoklu analiz sonuçları destekleyici ve engelleyici aile ilişkilerinin, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı, destekleyici ve engelleyici aile ilişkileri psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki değişimin yaklaşık %41'ini açıklamaktadır. Bu bağlamda dijital

oyun bağımlılığı ve aile ilişkilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerinde yordayıcı rolü ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygusal ve psikolojik iyi oluş, aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı, çocuklar



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY RELATIONSHIPS, DIGITAL GAME ADDICTION, AND PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL WELL-BEING IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

KARTAL, Evin Ruken

Master of Science, Educational Sciences

Thesis Supervisor : Associate Professor Arzu TAŞDELEN KARKÇAY

July, 2024, 101 Pages

With the development of technology, differences occur in various areas of life. While traditional games are being replaced by new digital games, the dynamics of family relationships are also shaped by today's technology. The psychological and emotional well-being levels of children, who are at the center of all this change, also change. For this reason, the purpose of the present thesis study is to examine the relationship between family relationships, digital game addiction, and psychological and emotional well-being in children.

The study group for the research consists of a total of 681 fifth, sixth and seventh grade primary school students, 287 girls and 394 boys, in Antalya in the 2023–2024 academic year. The Personal Information Form, Family Relations Scale for Children, Digital Game Addiction Scale, and Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children were used as data collection tools in the study. Data were analyzed using the SPSS 20 package program and the Hayes Process Macro program. According to the results of the research, digital game addiction is negatively related to supportive family relationships and emotional and psychological well-being variables; it was found to be positively associated with discouraging family relationships. Students' supportive family relationships are negatively associated with discouraging family relationships; they are positively associated with psychological and emotional well-being. Disabling family relationships were found to be negatively associated with psychological and emotional well-being variables. Parallel multiple analysis results showed that supportive and discouraging family relationships mediate the relationship between digital game addiction and psychological and emotional well-being. Additionally, digital game addiction and supportive and discouraging family relationships explain approximately 41% of the variation in psychological and emotional

well-being. In this context, the predictive role of digital game addiction and family relationships on psychological and emotional well-being has been revealed.

Keywords: Psychological and emotional well-being, family relationships, digital game addiction, children



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMA LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş	8
2.1.1. Duygusal İyi Oluş	9
2.1.2. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Bilişler	12
2.1.3. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	13
2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	16
2.2.1. Oyun ve Bağımlılık.....	16
2.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	18
2.2.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri.....	20
2.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri	22
2.2.5. Dijital Oyun Türleri	23
2.2.6. Dijital Oyunlarla İlgili Bilişler	24

2.2.7. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	27
2.3. Aile İlişkileri.....	32
2.3.1. Aile.....	32
2.3.2. Aile İlişkileri.....	33
2.3.3. Aile İşlevleri, Sağlıklı (Destekleyici) Aile ve Sağlıksız (Engelleyici) Aile Özellikleri	34
2.3.4. Aile Tutumları	35
2.3.5. Aile İlişkileri Hakkında Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Olan Araştırmalar	36
2.4. Çalışma Değişkenlerinin İlişkisi (Bağımlı ve bağımsız değişkenler)	39
2.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Aile İlişkileri.....	39
2.4.2. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Oyun Bağımlılığı	40
2.4.3. Aile İlişkileri ile Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş	41
YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Araştırmanın Grubu	44
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.2. Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği (ÇİAİÖ)	46
3.3.3. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ)	47
3.3.4. Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPİÖ)	48
3.4. Verilerin Toplanması	48
3.5. Veri Analizi	48
BULGULAR	51
4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı, Aile İlişkileri ve Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	51
4.2. Araştırma Modeline İlişkin Analiz Sonuçları.....	51

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	55
5.1. Sonuç ve Tartışma	55
5.1.1. Araştırma Modeline İlişkin Sonuç ve Tartışma	55
5.2. Öneriler	57
5.2.1. Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	57
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	58
KAYNAKÇA	59
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	74
Ek-2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği.....	75
Ek-3 Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği.....	76
Ek-4 Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	77
Ek-5 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği İçin Alınan İzin.....	78
Ek-6 Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği İçin Alınan İzin.....	79
Ek-7 Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İçin Alınan İzin.....	80
Ek-8 Etik Kurul İzni	84
Ek-9 Araştırma Uygulama İzni.....	85

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 2.1. Aile tipleri	33
Tablo 2.2. Aile işlevleri.....	35
Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri (n=681).....	45
Tablo 3.2. Değişkenlerin çarpıklık, basıklık, standart hata, cronbach alfa ve omega değerleri.....	49
Tablo 4.1. Çocukların psikolojik ve duygusal iyi oluşu ile yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları	51
Tablo 4.2. Psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkide destekleyici aile ilişkileri ve engelleyici aile ilişkilerinin rolüne ilişkin aracılık analizi sonuçları.....	52



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Psikolojik iyi oluş şeması.....	10
Şekil 3.1.Dijital oyun bağımlılığının psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki toplam etkisi	43
Şekil 3.2. Aile ilişkileri alt boyutlarının aracılık ilişkisinin araştırma modeli	44
Şekil 4.1. Dijital oyun bağımlılığının psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki toplam etkisi	52
Şekil 4.2. Destekleyici aile ilişkilerinin ve engelleyici aile ilişkilerinin aracılık ilişkisinin araştırma modeli.....	53



KISALTMA LİSTESİ

AMATEM: Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri

APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

ASAGEM: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü

ÇİAİÖ: Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği

ÇİDOBÖ: Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, beşinci baskı)

FOSİ: Çevrimiçi Aile Güvenliği Enstitüsü

ICD: International Classification of Disease (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması)

MMA: Müşteri Memnuniyeti Anketleri

OAV: Ortalama Açıklanan Varyans

SÇİDPIOÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

TDK: Türk Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

VIF: Variance Inflation Factor (Varyans Enflasyon Faktörü)

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve değişkenlerin tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

20. yüzyılın sonlarına doğru gelişen ve değişen teknoloji insan yaşamını birçok yönden etkilemiştir. Bireylerin istek ve ihtiyaçlarına, ilişkilerine, alışkanlıklarına ve hatta mutlu olma düzeylerine dair pek çok yönde etkisini hissettirmeye başlamıştır. Teknolojik aletlerin zamanla birlikte daha ulaşılabilir olması, küresel boyutta bir birleşmeye de sebep olmuştur. Bu süreçle birlikte bireyler, mevcut koşullarına uygun değer yargıları da geliştirmişlerdir. Oluşturulan bu değer yargıları, beraberinde soru işaretleri de getirmiştir. Bunlardan biri, biyolojik ve psikolojik sistem arasında kurulan dengedir (Gençöz, 1988). Bu dengeyi oluşturan temel faktörlerden birinin iyi oluş olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda, özellikle çocukların iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik yapılabilecekler ön plana çıkmaktadır.

Gelişen ve değişen teknoloji, psikoloji alanında yapılan çalışmalarında farklı yönlerde zenginleşmesine sebep olmuştur. 19. yüzyılda hakim olan psikopatoloji ve olumsuz duygular (stres, kaygı, depresyon) ağırlıklı çalışmalar, pozitif psikolojinin de gelişmesi ile birlikte yerini olumlu duygulara bırakmıştır. Bu da beraberinde iyi oluşa dair çalışmaların sayısında bir artışa sebep olmuştur (Myers ve Diener, 1995). İyi oluş kavramını açıklamaya çalışan isimler arasında Ryff ve Diener ön plana çıkmaktadır. Diener (1984), iyi oluş kavramını açıklarken öznel iyi oluştan faydalanmış ve olumlu duygular ile olumsuz duygular arasındaki dengede olumlu duyguların ağır basması olarak tanımlamıştır. Ryff (1989) ise iyi oluşun daha komplike bir kavram olduğunu ve içerisinde öznel iyi oluşta dahil olmak üzere birçok farklı boyutu barındırdığını belirtmiştir. Psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre, iyi oluş kavramını oluşturan iki temel faktör, öznel değerlendirme yapabilme becerisi ve mutluluğa ulaşmak için gösterilen çabadır. Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve duygusal iyi oluş bu iki temel faktöre bağlı olarak açıklanmaktadır (Fava ve Ruini, 2003; Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş, iyi oluş teriminin işlevsellik ve deneyim yönünün vurgulanması olarak tanımlanmaktadır (Ryff,

1989). Duygusal iyi oluş, bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği duyguların derecesi olarak ifade edilmektedir. Bireyin anlık duygu-durumunda ortaya çıkan olumlu ve olumsuz etkilerin bir birleşimi olduğu da söylenebilir (Kahneman ve Deaton, 2010). Bazı araştırmacılar duygusal iyi oluşun, sosyal iyi olma düzeyi ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar (Hamilton ve Redmond, 2010). Ruh Sağlığı Vakfı ise, duygusal iyi oluşu, bireyin günlük hayat rutinlerini yerine getirmesine olanak sağlayan olumlu zindelik durumu ve doğaçlama gelişen olaylara karşı uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlamaktadır (Friedli, 2009). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik ve duygusal iyi oluş ile ilişkilendirilerek araştırılmış çalışmaların çok çeşitli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalara, psikolojik ve duygusal iyi oluş ile çocuk yetiştirme tarzları (Roelofs, 2006), anne-babanın çocukla kurdukları iletişim (Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009), her iki ebeveyn ile yaşama (Xu, Bekteshi ve Tran, 2010), ebeveynlerin eğitim düzeyleri (Hamurcu, 2011), kardeş sayısı (Tatlılıoğlu, 2012), aile ekonomik düzeyi (Kara, 2014), yaşları (Ekti, 2019) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur.

Günümüzde insanlar ihtiyaçlarının büyük bir kısmını dijital dünyadan karşılayabilmektedir. Sosyalleşerek psikolojik ve duygusal ihtiyaçları giderme, bilgi alışverişinde bulunma, eğlence, oyun oynama gibi ihtiyaçlar örnek verilebilir (Anlı ve Taş, 2018). Teknolojik aletlere olan ilginin artması literatürde çeşitli terimlerle tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunlar; oyunların aşırı kullanımı, oyun bağımlılığına sahip olma, patolojik oyun oynama davranışı ve problemli oyun oynama davranışı terimleridir (Kökoğlu ve Ünlüoğlu, 2018). Bu tanımlar incelendiğinde varılan ortak payda da çevrimiçi ve çevrimdışı olarak da değerlendirilebilen dijital oyun bağımlılığı, bireyin hayatının başka alanlarında işlevsizlik yaratması, yineleyici bir tavırla oynamak için ısrarcı olması ve aksi zamanlarda da yoksunluk belirtisi göstermesi olarak tanımlanabilir (Lemmens, Valkenburg ve Peter 2009).

Teknoloji kullanımının yaygınlaşması, dijital aletlerin daha minimal boyutlarda yaşamın her alanına dâhil olması beraberinde çeşitli olumlu ve olumsuz faktörleri de getirmiştir. Kas ve iskelet bozukluklarının oluşması, uyku problemlerinin yaşanması, göz sağlığında olumsuzluklar meydana gelmesi, akademik performansta düşüşlerin olması, öfke kontrol problemlerinin yaşanması olumsuz faktörlere örnek verilebilir. Odaklanma kapasitelerinin artması, yaratıcılıklarının gelişmesi, online ortamlarda bir araya gelerek sosyalleşebilmeleri de olumlu faktörlere örnek olarak gösterilebilir (AMATEM 2008). Dijital oyun bağımlılığına sebep olan faktörler de birçok araştırmanın konusu olmuştur. Ögel (2012) oyunların ekonomik olmasını, Erboy (2010) ailenin sosyo-ekonomik düzeyini, Yengin (2019)

bilgiye hızlı ulaşım imkanına sahip olmayı, Hazar ve ark. (2020) ise online da geçirilen zamanın artması ile birlikte gerçek zaman ve mekan ayırdımın da değişikliklerin yaşanmasını sebep olarak göstermişlerdir. Dijital oyun bağımlılığının nedenlerini anlayabilmek için çocukları oyunlara çeken motivasyonel faktörlerin neler olduğunun bilinmesi gerekir. Yee (2006), oyuncuların temel motivasyon faktörlerini üç grupta açıklamıştır. Bunlardan ilki başarı bileşenidir (yükselme, mekanik, rekabetten oluşur). İkinci olarak sosyal bileşenler yer alır (sosyalleşme, ilişki, ekip çalışmasından oluşur). Son olarak oyuna dalma bileşenidir (keşif, rol yapma, özelleştirme ve kontrol, gerçeklerden kaçmadan oluşur). Griffiths tarafından dijital oyun oynama davranışı yedi madde ile tanımlanmıştır. Bunlar: önem atfetme, tolerans, yoksunluk, duygu-durum değişikliği, nüks, çatışma, problemlerdir (Griffiths ve Davies 2005; Akt. Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyun bağımlılığı tek bir nedenden dolayı meydana gelmemektedir (Young, 2004).

Dijital oyun içeriklerinin zenginleşmesi ve tekniksel olarak gelişmesi, giderek artan yoğun ilginin sebeplerinden biridir. Yenme arzusu yaratma, hırslanmaya sebep olma, kazanan olma isteği gibi nedenlerle insanlar oyunlara gittikçe daha çok vakit ayırmaktadır. Bu durum hiperaktiviteye sahip çocukların sabırlı olma, odaklanma, mücadeleye devam etme ve benzeri bazı davranışları kazanmalarına ve geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Sallayıcı ve Yöndem, 2020). Dijital oyunlar oynamanın olumlu yönleri genel iyi oluşturma etki ederken, olumsuz yönleri de bağımlılık oluşturmaya sebep olabilmektedir. Kontrol etmekte güçlük çekilen seviyedeki bir oyun oynama isteği, bireyin duygu-düşünce-davranış örüntülerinde çeşitli değişikliklere yol açıyorsa bağımlılık durumundan söz edilebilir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyun bağımlılığı, tanımlaması açısından heterojen ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Young, 1998). Bağımlılık geliştiren bir çocuk, gerçek zamandaki mekan algısını kaybetmiş gibidir ve oyun oynarken var olduğu sanal dünyaya bağımlı bir haldedir. Teknolojik aletlere ulaşabildiği ölçüde sanal arkadaşlıklar geliştirebileceğinin bilincindedir. Yaşamındaki diğer etkinliklerden uzaklaşmaya başlar. Oyunlarda yer alan karakterlerle kendi benliğini özdeşleşmiştir (Usta ve Aygün, 2019). Bu durum çocuğun okuldaki performansını ve aile ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Oyun oynarken sahip olduğu kazanma hırslarının yarattığı güç sahibi olma durumunun, gerçek dünya da karşılığını bulamaması da çocuğun zihninde tutarsızlık yaşamasına sebep olacaktır (Horzum vd., 2008).

Dijital aletlerin oyun amaçlı artan kullanım sıklığı çocukların aile ilişkileri, okul yaşantıları ve sosyal hayatları üzerinde olumsuz bazı etkiler meydana getirebilmektedir. Bu bağlamda toplumun en küçük yapı taşı olarak tanımlanan ve bireyin psikolojik, biyolojik ve

sosyal ihtiyaçlarının giderildiği yer olan aile, bu olumsuz etkilerin en çok hissedildiği yerlerden biridir. Aile, içinde bulunduğu toplumun en temel yapıtaşıdır. İnsanların yaşamlarını birçok alanda etkileyen ve bunların nesilden nesile aktarılmasını sağlayan birimdir. Aile terimi, felsefe, sosyoloji, antropoloji, sosyal hizmetler ve psikoloji alanlarının da önemli bir konusu olmuş ve çeşitli araştırmaların içerisinde yer almıştır (Demirtaş, 2011). Aile kavramını açıklamaya çalışan çalışmalar incelendiğinde, tek bir tanımının olmadığı ve birçok katmana sahip bir yapı olduğu söylenebilir. Aile, bireyin üç farklı boyutta ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bunlardan ilki, biyolojik ihtiyaçlardır (beslenme, barınma, sağlık, eğitim). İkinci olarak, sosyal ihtiyaçlardır (gelenek, görenek ve nesilden nesile aktarım). Son olarak ise psikolojik ihtiyaçlardır (sevme ve sevilme, güvende olma, aidiyet hissetme). Aile kurumunun en önemli fonksiyonu ise, bu ihtiyaçlar arasında bir denge oluşturmaadır (Alacahan, 2010). Bireyin psikolojik ihtiyaçları arasında yer alan psikolojik ve duygusal iyi oluş, aile ilişkileri ile doğrudan bağlantılıdır.

Sağlıklı ve işlevsel fonksiyonlara sahip ailelerin ortak özellikleri, ebeveynlerin birbirlerine ve çocuklarına güven aşılamaları, yaşanabilecek olumsuzluklara karşı çözüm odaklı olabilmeleri, değişime ve gelişime açık olmaları ve en önemlisi sağlıklı iletişime sahip olmalarıdır (Canel, 2012). Bu özelliklere ek olarak, mizah anlayışının gelişkin olması, duygu aktarımının yapılabilmesi, rollerin ve sorumlulukların belirgin olması, iş birliğinin olması da söylenebilir (ağlar, Akyl ve İme, 2021). Sağlıklı ailelerde yetişen bireylerin, sorumluluk sahibi, sevgi ve saygı çerçevesine sahip olan, iletişim kurmakta zorlanmayan ve çözüm odaklı bireyler oldukları söylenebilir (Abay, 2019). Sağlıksız ve işlevsiz fonksiyonlara sahip olan aileler de ise bu dinamiklerin bozulmuş oldukları söylenebilir. Ailenin kendine has dinamiğindeki bu bozulmalardan en çok etkilenen kişilerin çocuklar olduğu vurgulanarak belirtilmiştir (alıkler ve Kadioğlu, 2020). Aile kurumu, günümüzde bireyin yaşam koşullarını ve kişilik gelişimini etkileyen temel faktör olarak kabul görmektedir (Ofrazoğlu, 2013).

Tüm bu araştırmalar ve bilgiler doğrultusunda, bireyin içinde doğup büyüdüğü aile bireyleri ile olan ilişkileri, yaşamının birçok yönünü etkilemektedir. Bu yönler arasında yer alan iyi oluş ise, bireyin yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan en önemli kaynaklardan biridir. Zamanla birlikte gelişen teknoloji ise hayatımıza aile ilişkilerimiz ve iyi oluşumuz yn ile de entegre olmuştur. Bu uyum beraberinde avantajlar ve dezavantajlar da yaratmıştır. Bu alışmalar genel olarak değerlendirildiğinde ise çalışma grubunu ortaokulda öğrenimine devam eden çocukların oluşturduğu çalışmaların sınırlı olduğu, çocuklarda iyi

oluş ile aile ilişkileri ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin incelendiği bir çalışmanın olmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, psikolojik ve duygusal iyi oluşun dijital bağımlılık ve aile ilişkilerini ne kadar yordadığı ile ilgili yeterince araştırma olmadığı da tespit edilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Ortaokulda öğrenimine devam eden çocukların aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluş, aile ilişkileri ve dijital oyun bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik ve duygusal iyi oluş ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide engelleyici aile ilişkileri ve destekleyici aile ilişkilerinin aracılık rolü var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin destekleyici aile ilişkileri ve engelleyici aile ilişkileri psikolojik ve duygusal iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Çocukların olumsuz duygularla başa çıkamadıkları durumlarda dijital oyunlara yönelmeleri ve psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını bu kanalda iyileştirmeye çalışmaları, dijital oyunlara karşı bağımlılığın oluşmasında etkili olabilmektedir (Yıldız, 2017). Bağımlılık seviyesinin artmasına bağlı olarak duygu düzenleme becerilerinde eksiklik yaşama, bundan kaynaklı olumsuz ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine başvurdıkları gözlenmiştir (Barut, 2019).

Literatür incelendiğinde, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği ve aile ilişkileri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği tespit edilmiştir. Ancak ortaokulda öğrenimine devam eden çocuklarla yapılmış bir çalışmanın olmadığı ve aile ilişkilerinin destekleyici ve engelleyici alt boyutlarının aracılık yaptığı bir çalışma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı çocuklarda aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla yola çıkılarak çocuklarla yapılan bu araştırmanın çocukluk döneminin dijital bağımlılık ve psikolojik ve duygusal iyi oluş açısından daha iyi anlaşılmasına imkân sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Bu araştırma kullanılan ölçme araçları, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma örneklemini evreni temsil edecek niteliktedir.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve formları gerçek durumlarını yansıtacak biçimde samimi ve dürüst bir şekilde dolduracakları varsayılmıştır.
4. Çalışmaya katılacak öğrencilerin dijital oyunlar hakkında bilgi sahibi oldukları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Bu araştırma çerçevesinde dijital oyun bağımlılığı ve aile ilişkileri değişkenlerinin, çocukların psikolojik ve duygusal iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi literatürde yer alan çalışmalara kümülatif bir şekilde katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu çalışma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Antalya ilinde öğrenim gören 5,6 ve 7.sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Aile İlişkileri (Family Relationship): Bir ailede yer alan tüm bireylerin bireysel farklılıklarına rağmen sahip oldukları uyum aile içi dinamiği belirler. Aile içi dinamiği belirleyen başka faktörler de mevcuttur. Bunlar, ebeveynlerin hem kendi aralarında hem de diğer aile üyeleri ile olan iletişimleri, aile içinde kuralların varlığı, duyguları paylaşma, iş birliği, birlikte zaman geçirme ve temel ihtiyaçların karşılanmasıdır (Şirin, Özgen vd., 2018).

Bağımlılık (Addiction): Fizyolojik bir gereksinimin ortaya çıkmasından (yoksunluk belirtisinin oluşması) ya da ruhsal bir gereklilik duymaktan ötürü madde kullanmaya bağımlı kalma halidir (Köroğlu, 2015). Bir maddenin tedavi amacından saptırılıp, gittikçe artan dozlarda kullanılmasıdır (Şahin, 2019).

Dijital Oyun Bağımlılığı (Digital Game Addiction): Bir bireyin yaşamında işlevsizlik yaratarak oyunla uzun süre ilgilenmesi, zihninin sürekli olarak oyunla meşgul olması ve oyun oynamayı bırakamaması olarak tanımlanmıştır (Horzum, 2011).

İyi oluş (Well-being): İyi oluş, bireyin hayatında mevcut olan olumlu-olumsuz değer yargıları ve kişisel duyguları ile bağlantılı bir kavramdır. Kişinin içsel deneyimlerine odaklanarak, yaşam doyumunun artmasına yöneliktir (Tuzgöl-Dost, 2007).

Psikolojik ve duygusal iyi oluş (Psychological and Emotional Well-being): Bireyin potansiyelini en işlevsel boyuta çıkarma kişisel olarak kendini geliştirebilme, başkalarıyla anlamlı ve kaliteli bağlar kurabilme ve ulaşılabilir ve gerçekçi hedeflere varma çabası olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve ark., 2002).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik ve duygusal iyi oluş, dijital oyun bağımlılığı ve aile ilişkileri ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş

1969 yılında ilk defa Badburn tarafından kullanılmaya başlanan psikolojik iyi oluş terimi, bireyin sahip olduğu olumlu duyguların, olumsuz duygulara karşı baskın gelmesi şeklinde tanımlanmıştır. Badburn olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız olduğunu dile getirmiş ve bireyin olumlu-olumsuz duygu seviyesinin onun psikolojik iyi oluşunu yansıttığını söylemiştir. Badburn'un psikolojik iyi oluş terimine dair yapmış olduğu bu çalışma, yapılan ilk çalışma olarak yer alsa da olumlu ve olumsuz duygulara çok sık yer vermesi, daha çok öznel iyi oluş terimini çağrıştırmaktadır (Akdoğan ve Polatçı, 2013).

Psikolojik sağlık tanımlaması yapılırken, iç içe geçmiş ve birbirlerinin yerine kullanılan çeşitli kavramlar mevcuttur. Bunlar; yaşam kalitesi, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve iyilik hali'dir. Kavramlar arasında anlam benzerlikleri olsa da farklı tanımlara sahiptirler (Gülaçtı, 2009). İyilik hali, bireyin yaşamdan aldığı mutlulukla ilgilidir. Yaşam kalitesi ise yaşam doyumunu ve iyi oluşu kapsayan, daha geniş bir tanım yelpazesine sahip olan bir tanımdır. Bu kavramları birbirinden ayıran keskin, net sınırlar mevcut olmadığı için birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007). Toplumda mutluluk olarak adlandırılan bireyin başka insanlara karşı duyduğu sevgi ve iyilik hali, literatürde öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Daha geniş bir bağlamda ele alınacak olunursa, bu kavramların bireyin kendisini ve dünyayı nasıl algıladığı ile yakından bağlantılı olduğu en büyük ortak özellikleri olarak görülecektir.

Diener (1984) iyi oluş'u, öznel iyi oluş terimi ile birlikte açıklamaya çalışmıştır. Bu doğrultuda iyi oluşu, bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu tutumları algılayışı ile olumlu ve olumsuz duyguların var olma dengesi olarak tanımlamıştır. Ryff(1989) ise Diener'dan farklı olarak, psikolojik iyi oluşun çok daha kapsamlı bir kavram olduğunu ve içerisinde öznel iyi oluşu da barındırdığını belirtmiştir. Ryff'a göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bir birey, hayatında anlamlı ve ulaşılabilir hedeflere sahiptir, mevcut çevresinde diğerleriyle

olumlu ilişkiler kurabilmektedir, kendisini bağımsız bir birey olarak görebilmektedir ve kendisini gerçekleştirebilmesi gerekmektedir (Soyaltın,2022).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise psikolojik iyi oluş terimini “bireyin becerilerini kullanabildiği, gündelik hayatta strese sebep olan olayların üstesinden gelebildiği, üretici ve verimli bir biçimde çalışarak çevreye yarar sağlayabileceği bir refah durumu” şeklinde tanımlamıştır (WHO, 2004).

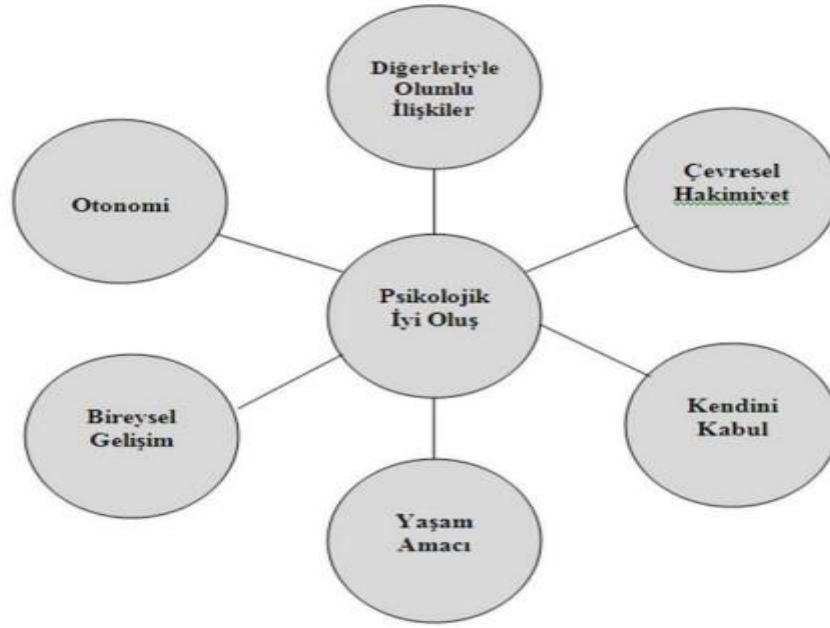
2.1.1. Duygusal İyi Oluş

Keyes (2002) yapmış olduğu çalışmasında iyi oluşu psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluş olmak üzere üç farklı alanda sınıflandırmıştır. Daha önceki yıllarda olumsuz duygular (öfke, keder, endişe, nefret, korku, kaygı, utanç, üzüntü vb.) hakkında yapılmış araştırmalar da olumlu deneyimler anlamsız kabul edilmekteydi. Keyes ise duygusal iyi oluş terimini bireylerin algıladıkları yaşam doyumunu umutsuz bir ruh haline kapılmadan olumlu birer yaşantı olarak kabullenmeleri şeklinde tanımlamıştır. Humphrey vd. (Humphrey vd., 2010) tarafından yapılan bir araştırmada ise bireylerin gelişim dönemlerine göre duygusal iyi oluş da ilerleme gözlemlendiği için, yapılacak olan araştırmalarda yaş faktörüne dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Psikolojik ve duygusal iyi oluş terimi hakkında yapılmış araştırmaların sayısında görülen artışın temelinde yaşam standartlarının iyileşmesi ile doğru orantılı olarak bireyin yaşam gereksinimlerinin arasında iyi oluşun da bir yer kaplaması olduğu söylenebilir (Keyes vd., 2002). Ryff yapmış olduğu çalışmalarla bu alana oldukça katkıda bulunmuş bir isimdir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisi ile ilgili olumlu bir tutuma sahip olması, güçlüklerle karşı karşıya kaldığında kendi sınırlarını bilmesi ve bu doğrultuda realist davranışlarda bulunması ve kendisinden memnun olmasını kapsamaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Coral D. Ryff tarafından kategorize edilmiş Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli



Şekil 2.1. Psikolojik iyi oluş şeması

Ryff (1989)'in psikolojik iyi oluş modelini altı alt boyut oluşturmaktadır (akt. Uyar,2009). Bunlar:

Kendini Kabul (Self-Acceptance): Bu boyutun en belirgin özelliği kendini gerçekleştirmeye dair olumlu inançlara sahip olunmasıdır. Bu inancın yüksek olması kişinin kendini kabul düzeyinin de yüksek olduğunun bir göstergesidir. Kendini kabul etme düzeyi düşük olan bireylerin ise geçmişte ve şimdi de bulundukları zaman ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip oldukları ve memnun olmadıkları belirtilmiştir (Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (Positive Relationships with Others): Bu boyut bireyler arası ilişkinin toplumsal yönünü de temsil ettiği için psikolojik iyi oluş modelinin önemli bir boyutudur. Psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyler, başkalarına güven duyar ve saygı gösterirler. Diğerleriyle kurulan iletişimin ve ilişkinin tek yönlü olmadığını ve empati kurulması gerektiğinin farkında olan bireyler, sağlıklı iletişim kurabilen bireylerdir. Empati kuramayan ve iletişimin tek yönlü olduğuna dair bir tutum geliştiren insanlar ise sağlıklı iletişim kuramayan bireylerdir (Ryff ve Singer, 1996).

Özerklik / Otonomi (Autonomy): Bireyin kendine ait tercihlerini, özgür iradesini temel alarak vermesidir. Davranışlarının temelinde dışsal denetim yer almaz. Özerklik değeri

yüksek olan bireyler kendi davranışlarını içsel denetime tabii tutarak kararlarını verirler ve kendilerini gerçekleştirme yolunda daha kararlı adımlar atarlar. Özerklik değeri düşük olan bireyler ise kararlarını toplumsal algılara göre verirler ve toplumsal değerlere uyum sağlayamama korkusu yaşarlar. Bu bireylerin kararlarının altında başkalarının düşünceleri ön plandadır (Ryff ve Essex, 1992).

Çevresel Hakimiyet (Environmental Domination): Bu boyut, kişinin kendi yaşam algısına uygun bir çevre yaratmasını sembolize eder. Bireyin çevresinde meydana gelen olaylarda söz hakkı olduğunu, sorumluluklarının kendi denetiminde olduğunu bilmesidir. Çevresel hakimiyeti yüksek olan insanlar, sahip oldukları çevreyi oluşturma ve aynı zamanda o çevreyi değiştirebilme gücüne sahip olan insanlardır. Çevresel hakimiyeti düşük olan insanlar ise, var olan çevrelerini değiştirme konusunda zorluk çeken, gündelik hayatta meydana gelen olaylarda başa çıkmakta zorluk çeken ve kararları başkalarının vermesine karşı bir eğilim gösteren insanlardır (Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam Amaçları (Life Goals): Bu boyut, bireyin hayatına anlam katan bir amacının, hedefinin olması gerekliliğine vurgu yapar. Bireyler için, yaşamda hem geçmişte hem de şimdide bir anlamın olduğunu, bu anlamın yokluğunda da bireylerin uyumsuz davranışlar sergilediğini vurgular. Yaşamın bir anlam bulması, bireyin çeşitli hedeflere, hayallere veyahut planlara sahip olmasından geçer. Yaşam amaçları boyutunda düşüş yaşayan bireyler, varoluşun bir anlamının olmadığı fikrine sahip olurlar. Bundan dolayı eylemlerini bir hedef doğrultusunda gerçekleştirmemeye yatkın olup, yaşamı anlamlandıran bir bakış açısından da mahrum olan bireylere dönüşürler (Ryff ve Keyes, 1995).

Kişisel Gelişim (Self-improvement): Rogers'ın tam işlevde bulunan insan ve Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşinin zirvesinde yer alan kendini gerçekleştirme kavramı ile yakından ilişkilidir. Bireyin kendini gerçekleştirmesi için sahip olduğu kaynakları kullanabilmesidir. Kişisel gelişim açısından yüksek değere sahip olan bireyler, yeni yaşam tecrübelerine karşı daha esnek bir tutum içerisinde olurlar ve meydana gelecek zorluklara karşı mücadele inancını beslerler. Kişisel gelişim açısından düşük değere sahip olan bireyler ise yaşamlarında meydana gelebilecek herhangi bir değişime karşı harekete geçme konusunda pasif bir tutum benimserler. Değişimin meydana gelmeyeceğini gelse de bunun farkında olmayacağını düşünürler (Akın ve Akın, 2015).

2.1.2. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Bilişler

Psikoloji bilimi, mutluluk, doyum, iyi oluş gibi olumlu duygular yerine psikolojik bozukluk, depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygulara odaklandığı dönemlerden; iyilik halinin (wellness) ağırlık kazandığı dönemlere aşamalı olarak geçmiştir.

İkinci dünya savaşına kadar geçen sürede psikoloji biliminin temel üç amacı vardı. Bunlar: ruhsal bozuklukları tedavi etme, daha üretken bireyler yetiştirerek alınan doyumunu artırmak ve üstün zekayı ve yeteneği tanımlayabilmek ve geliştirebilmek. Ancak savaş, insanlık tarihine yeni bir yön verirken psikoloji bilimini de çeşitli değişikliklere uğratmıştır. Savaş öncesi psikopatolojiye olan eğilim psikoloji biliminin ‘iyileştirme’ yönünün ihmal edilmesine sebep olurken; savaş sonrasında bu durum bireylere ve onların iç dünyasına yönelmiştir (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

İyi oluş, geçtiğimiz yirmi yıl içerisinde aktif olarak çalışılan konulardan biri haline gelmiştir. İyi oluş (well-being) terimi, genel olarak iki ayrı gelenek içerisinde bir yer edinmiş ve bu bağlamda çalışmalara konu olmuştur. Hedonistik gelenekte, olumlu duyguların varlığına odaklanarak olumsuz duyguların yokluğu mutluluk olarak ele alınmıştır. Eudaimonik gelenekte ise, üretken ve doyuma ulaştıran bir yaşama sahip olmaya odaklanılmıştır. 1980’li yılların sonuna kadar hedonistik bakış açısının ağır bastığı araştırmalar varken Diener gibi psikolojik iyi oluşa önem veren psikologlar sayesinde bu durum değişmeye başlamıştır. Diener (1984), öznel iyi oluş’a dair araştırmalar yaparak, bir insanın iyi oluşu, sahip olduğu olumlu duyguların düzeyine kendi karar verip, değerlendirdiği için iyi oluş’un öznel olarak kabul görmesinde önemli bir rol oynamıştır (Ryan ve Deci, 2008).

Hedonistik geleneğin temeli olarak görülen iyi oluş, olumsuz duyguların daha düşük seviyelerde yaşanması ile ilişkili olurken; bir diğer yaklaşım olan Eudaimonik ise iyi oluş’un mutluluktan fazlası olduğunu, sadece olumlu duygulara sahip olmanın psikolojik olarak da iyi hissetme anlamına gelmemesi ile ilişkilidir. “Eudaimonia” olarak adlandırılan bu yaklaşımda bireyin kendini gerçekleştirme ön plandadır ve iyi oluş’a sahip olmak bir sonu, sonlandırmayı değil de süreci temsil etmektedir. İyi oluş’a dair ortaya atılan bu iki yaklaşım, insan doğasına olan farklı bakışlara dair bir paralellikte taşımaktadır (Waterman, 1993).

İyi oluş’a ve olumlu psikolojik sağlığa yönelik çeşitli kuramcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

Sigmund Freud, geliştirmiş olduğu Psikanalitik kuramında insan doğasının olumsuz yanlarını ön plana almasına rağmen psikolojik olarak sağlıklı olduğu bireylerin sevmek ve çalışmak eylemlerini iyi bir şekilde yerine getirebileceğini belirtmiştir (Ewen, 2003).

Carl Gustav Jung, geliştirmiş olduğu Analitik kuramında insan doğasının büyüyen ve gelişen yönlerine odaklanmıştır. Jung, insanları kendilerini gerçekleştirme yolunda geleceğe dönük ve bireyselleşmeye eğilimli varlıklar olarak değerlendirmiştir (Corey, 2008).

Erik Erikson, gelişim psikolojisi üzerine yaptığı çalışmalarında benliğin kişilik gelişiminde yapıcı bir role sahip olduğunu, bireyselleşme ve kimlik duygusunun oluşmasında karmaşık bir içeriğe sahip bir süreç olduğunu belirtmiştir (Burger, 2006).

Carl Rogers, birey merkezli çalışmalarında anne-çocuk ilişkisinin önemini vurgulayarak, çocukluk yıllarında koşulsuz sevgi almanın psikolojik sağlığın temel taşı olduğunu söylemektedir. Rogers'a göre bireyin kendini gerçekleştirmesi psikolojik iyi oluşun zirvesidir (Schultz ve Schultz, 2007).

2.1.3. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik ve duygusal iyi oluş kavramı ile çeşitli değişkenler arasında yapılmış olan araştırmalar incelenmiştir. Yurt dışında ve yurt içinde yapılmış olan araştırmalar doğrultusunda, psikolojik ve duygusal iyi oluş teriminin birçok araştırmaya daha konu olacağı ve farklı değişkenlerle de ilişkilerinin inceleneceği düşünülmektedir.

Roelofs vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada 9-12 yaş aralığında yer alan çocukların, ailenin çocuk yetiştirme tarzları ile ergenlerin iyi oluşu arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Ailenin çocuk yetiştirme davranışı ile ergenlerin iyi oluşu arasında anlamlı yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Sümer ve Şendağ (2009) çocukların iyi oluşları üzerinde anne ve babanın çocukla kurdukları iletişimin önemli bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bakım verenleri ile güvenli bağlanma stiline sahip olan ve sevgiyle yetiştirilen çocukların özgüven bakımından daha yüksek değerlere sahip olduğu ve bunun sonucunda da psikolojik sağlıklarını koruyabildiklerini ifade etmişlerdir.

Xu, Bekteshi ve Tran (2010) ergenler üzerinde bir araştırma yaparak, her iki ebeveyn ile yaşayanların, anne babası ayrı olanlara göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin pozitif yönlü olarak daha yüksek olduğunu açıklamışlardır.

Hamurcu (2011) ergenler ile yürüttüğü araştırmada anne eğitim durumunun psikolojik iyi olma halinin diğerleri ile olumlu ilişki kurma, yaşam amaçları ve öz kabul alt boyutlarına etkisinin olduğu sonucuna ulaşırken diğer alt boyutlarına herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tatlılıoğlu (2012) tarafından yapılan araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda ise bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini kardeş sayısına göre değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Shin, Lee ve Miller-Day (2013) tarafından ergenlik çağındaki çocuklarla yürütülen bir araştırmada, anne ile ergen çocuğu arasındaki iletişimin, ergen bireyin duygusal iyi oluşunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2014)'ın 15 ile 65 yaş arasında olan 1007 kişi ile yürütmüş olduğu çalışmada, katılan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kara (2014) tarafından çalışma grubunu ortaokul öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ailenin ekonomik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonucunda ise ekonomik gelir düzeyi yüksek seviyede olan öğrencilerin, ekonomik gelir düzeyi düşük seviyede olan öğrencilere göre özgüven algılarının daha yüksek olduğunu, bağımsız kararlar alabildiklerini ve psikolojik iyi oluş haline sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Al Jundy ve Talahmeh (2017) üniversite öğrencileri ile birlikte yürüttükleri araştırmalarında, psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve yaşamlarını sürdürdükleri yerleşke değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadınların lehine bir farklılık gösterdiği, sosyoekonomik değişkene göre incelendiğinde maddi gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin lehine bir farklılık gösterdiği ve yaşamlarını sürdürdükleri yerleşke değişkenine göre incelendiğinde ise kırsalda yaşayan öğrencilerin lehine bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alpay (2021) mindfulness'ı (farkındalık) temel alan beden eğitimi dersinin bilinçli farkındalık ile psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu ilkokulda öğrenimine devam eden 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada yer alan deney grubu ve kontrol grubunun mevcudu 15 öğrencidir. Araştırma sonucunda ise 8 hafta boyunca süren mindfulness (farkındalık) temelli beden eğitimi derslerinin öğrencilerin bilinçli farkındalık ile psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasında anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akaroğlu (2022) tarafından yapılan bir araştırmada yaşları 6 ile 13 arasında değişen 227 çocuğun ebeveyn tutumları, psikolojik ve duygusal iyi oluş halleri ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda otoriter ebeveyn tutumunun internet kullanım sıklığı, cinsiyet ve dijital oyun bağımlılığı eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Aydoğan (2022) tarafından ortaokul 5-6-7 ve 8. Sınıfta öğrenim görmeye devam eden 511 öğrenci ile yürütülen bir araştırmada bireylerin, cinsiyete göre saldırgan davranış ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulgusuna ulaşamamışken, öz yeterlik değişkeninde cinsiyete göre anlamlı bir farka ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan çeşitli değişkenlere ek olarak psikolojik iyi oluş, öz yeterlik düzeylerinin saldırgan davranışları yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Utkan (2022) tarafından yaşları 12 ile 14 arasında değişen, 10 ergene 11 hafta boyunca Şema Terapi'ye dayalı bireysel psikolojik danışma uygulanmış ve eş zamanlı 4 hafta boyunca da ebeveyn danışması uygulanmıştır. Şema terapi temel alınarak uygulanan bireyle psikolojik danışmanın ergenlerin psikolojik ve duygusal iyi oluşlarının artmasında ve duygu düzenleme becerilerine olumlu etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Soyaltın (2022) tarafından yaşları 10-14 yaş arasında değişkenlik gösteren, ortaokul 5-6-7 ve 8.sınıfta öğrenimine devam eden 640 öğrenci ile yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenirken anne eğitim düzeyine, kardeş sayısı, yaş, sınıf düzeyi, cinsiyete göre ise bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Evli vd. (2023), 429 ergen ile yürütmüş oldukları araştırmalarında, bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında yer alan ilişkide sosyal medya kullanımının ve internette geçirilen zamanın aracı rolünün düzeyini belirlemişlerdir. Araştırmanın sonuçları,

bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğunu ve farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin internette harcadıkları zamanın da yüksek olduğunu göstermiştir. Ergenin sahip olduğu farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluşu arasında sosyal medya kullanımının aracı rolünün olmadığı; internette harcanan zamanda ise aracı rolünün olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik ve duygusal iyi oluş kavramı ile ilgili yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde; psikolojik ve duygusal iyi oluş ile ailelerin çocuk yetiştirme tarzları, anne-babanın çocukla kurmuş olduğu iletişim, ebeveynlerle birlikte yaşayıp yaşamama durumu, anne eğitim düzeyi, kardeş sayısı, anne ile ergen çocuk arasında iletişim, yaş, ailenin ekonomik düzeyi, cinsiyet, ailenin yaşamını sürdürdüğü yer, mindfulness temelli beden eğitimi dersi, ebeveyn tutumları, saldırgan davranış düzeyi, Şema terapi temel alınarak uygulanan psikolojik danışma, bağlanma stilleri, iletişim becerileri, sosyal medya kullanımı ve internette geçirilen zaman değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

2.2.1. Oyun ve Bağımlılık

Oyun terimi TDK tarafından “Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” veya “bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2020).

Oyun, çocukların kendilerini yani duygularını, düşüncelerini ve hayallerini ifade edebildikleri, fiziksel ve sosyal becerilerini geliştirdikleri ve kendi kişiliklerini oluşturdukları önemli bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Atak, 2020).

Geleneksel oyun; bireylerin aynı ortamda çeşitli fiziksel hareketler yaparak iletişim kurmaları olarak tanımlanabilir. Çocuklar bu ortamda yer alan nesneleri özgür bir şekilde amaçları dışında kullanarak iletişim dillerini geliştirirler. Bu ortamlar genellikle park, bahçe ve sokak gibi açık alanlardır. Bu alanlarda toplum normlarını gruplar halinde oyuna indirgeyerek öğrenirler (Hazar, Tekkurşun-Demir, & Dalkıran, 2017). Gelişen teknoloji ile birlikte oyun denildiğinde geleneksel oyunların yanı sıra dijital oyunlar da akla gelmektedir.

Gelişen teknolojinin hayatımızda yol açtığı değişikliklerden oyunlarda etkilenmiştir. Her yaşta insanı etkisi altına alan bu teknoloji sektörünün çocukların yaşamına etki ettiği en

önemli alanlardan biri de “dijital oyun” kavramıdır (Erboy & Akar Vural, 2010). Yaşamımızda gereksinimlerimizi gidermek için kullandığımız araçlara dijital ortamlardan da ulaşılabilir oluyor oluşumuz, çocukların oyun gereksinimini de kapsar hale gelmiştir (Özkan & Samur, 2017).

Dijital oyunların hayatımıza girişi ise ilk kez 1971 yılında Nolan Bushnell’in jetonla çalışan Computer Space oyun makinesi ile olmuştur. Oyun makinelerinin seri üretimi ile birlikte farklı yaş gruplarından bireyler eğlenmek ve boş vakitlerini geçirmek için sanal dünyaya rağbet göstermeye başlamıştır. (İnal ve Kiraz, 2008). Dijital oyunlar ekran, fare, klavye ya da oyun konsolu gibi donanımlı teknolojik aletler ve farklı temalardaki bilgisayar programları ile etkileşimin sağlandığı, kendine ve sanal dünyaya özgü kuralların ve hedeflerin bulunduğu sistemler bütünü olarak da tanımlanabilir (Kaya, 2013).

Dijital oyunlar günümüzde eğlence sektörünün yanı sıra sağlık, askeri ve iş sektöründe de aktif olarak kullanılmaya başlandığından, dijital oyunlar hakkında yapılan araştırmalar da çeşitlilik göstermeye başlamıştır (Erboy, E. & Akar Vural, R., 2010). Dünya genelinde dijital oyunları aktif bir şekilde kullanan, kullanıcıların sayısının 2,5 milyar olduğu tespit edilmiştir (Dautovic, 2020).

Gaming in Turkey (2022) raporunda belirtildiği üzere, 2019 yılında 152 milyar dolar olan oyun sektörünün total geliri, 2020 yılında 177 milyar dolara ulaşmıştır. Bu süreçte tüm dünyayı etkisi altına alan pandeminin etkisi yoğun bir şekilde total gelirden hissedilmiştir. 2021 yılında ise total gelirin 176 milyar dolar olduğu gözlenmiştir. MMA & DT Envanter Anketi Q3’te açıklanan verilere göre, 2022 yılında 2021’deki gibi oyuncu profilinin yaş aralığı her kesimi kapsıyor. Türkiye’deki dijital oyuncuların demografik özellikleri ve davranış alışkanlıklarına dair şu bilgiler tespit edilmiştir:

- Türkiye’de yaşamına devam eden yetişkin bireylerin %81’i mobil oyun oynuyor.
- Türkiye’de yaşamına devam eden dijital oyuncuların cinsiyete göre dağılımı ise %51 Erkek, %49 Kadın şeklindedir.
- Türkiye’de yaşamına devam eden dijital oyuncuların yaş aralığına göre yüzdesel dağılımı ise
- 14-29 yaş arası – %37
- 30-49 yaş arası – %44
- 50-65 yaş arası – %19 şeklindedir.

Türkiye’ de yaşamına devam eden dijital oyuncuların en sevdiği oyun türü %54’lük bir oran ile 2021 yılında olduğu gibi Puzzle / Trivia / Kelime oyunları olurken, Kart Oyunları %52 ile ikinci, Aksiyon / Macera oyunları ise %46 ile üçüncü sırada yer almaktadır. Türkiye’deki dijital oyuncuların en çok tercih ettiği oyunlar ise yüzdesel olarak şu şekilde sıralanmıştır:

- Puzzle / Trivia / Kelime Oyunları – %54
- Kart Oyunları – %52
- Aksiyon / Macera Oyunları – %46
- Strateji Oyunları – %38
- Spor / Yarış Oyunları – %31
- Nişancı Oyunları – %24
- Sosyal Oyunlar – %19
- Rol Yapma Oyunları – %13
- Parti Oyunları – %10

Türkiye’deki dijital oyuncuların oyun oynama sebeplerinin yüzdesel dağılımı ise şu şekilde sıralanmıştır:

- Oyunların eğlenceli olması – %65
- Rahatlık hissini artırarak stresi azaltması – %59
- Özgürlük hissini sağlaması – %43
- İlerleme şansının olması, geliştirme imkânını sunması, yaratıcı olma hissini vermesi – %36
- Arkadaşlık kurmaya yardımcı olması – %33

Ülkemizde yaş grubuna göre en çok oyun oynayan grup %38’lik dilimle 25-34 yaş arasındakiler olurken bu yaş grubunu %30’luk dilimle 35-44 yaş arası takip etmektedir. Ülkemizde kadınların yüzde 48’i oyun oynarken erkeklerde bu oran yüzde 52 olarak belirtilmiştir.

2.2.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı, DSM –V’in yayınlanan üçüncü araştırma ekinde internette oyun oynama bozuklukları (Internet Gaming Disorder) başlığı altında sınıflandırılmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği bu bağımlılık türünün daha çok araştırmaya ev sahipliği

yapmasına bağılı olarak tanı ölçütleri kitabında kendisine bir yer bulabileceğini belirtmiştir (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2016). DSM-V'in ek kısmında yer aldığı kadarıyla dijital oyun bağımlılığı; oyun oynamak için aşırı ve sürekli tekrar eden bir davranışlar bütünü sergilemektir. Oyun bağımlısı birey günde sekiz saat ve haftada toplam en az otuz saati aşacak şekilde oyun oynamakta ve bu süreçte kontrolünü kaybetmiş hissetmektedir. Giderek artan toleransına karşı bir müdahalenin olamayacağını düşünür (Şengül ve Büber, 2016).

Dijital oyun bağımlılığı tam anlamıyla bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmamasına rağmen uzun yıllardır çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmalarda çeşitli terimler kullanılmıştır. Bu bağlamda literatüre geçen terimler şunlardır; “oyunların aşırı kullanımı” (Grüsser, Thalemann ve Griffiths, 2007), “oyun bağımlılığı” (Lemmens, Valkenburg ve Peter 2009), “patolojik oyun oynama davranışları” (Gentile 2009), ve “problemlili oyun oynama davranışları” (Desai, Karishnan-Sarin vd., 2010) terimleridir.

Dünya Sağlık Örgütü Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD) tanı kılavuzunun 11'inci düzenlemesinde dijital oyun bağımlılığını “oyun rahatsızlığı” adı altında ruhsal sağlık problemleri kısmında tanımlamıştır. ICD'ye göre dijital oyun bağımlılığı çevrimiçi veya çevrim dışı olabilir. Bireyin yaşamının çeşitli yönlerinde işlevsizliğe sebep olur, artan ve yineleyici bir tutumla aşırı oyun oynamaya devam eder, birey diğer ilgi alanlarından zevk almamaya başlar ve uzaklaşır. DSM-V ve ICD'de belirtilen tanı kriterlerinin en az beşinin on iki aylık bir zaman dilimi içerisinde bireyin yaşamında gözlenmelidir. Belirtilen tanı kriterleri ise şunlardır:

1. Birey gündelik hayatının büyük bir kısmında sürekli olarak oynayacağı oyunları düşünür.
2. Oyun oynamasının engellenmesi durumunda yoksunluk belirtileri gösterir.
3. Oyun oynamaya karşı giderek gelişen bir tolerans söz konusudur.
4. Oyun oynamaya karşı kontrolsüzlük hissi gelişmeye başlar.
5. Birey zevk aldığı diğer hobilerinden & aktivitelerinden uzaklaşmaya başlar.
6. Aşırı oyun oynamanın yaratacağı olumsuz sonuçların farkındalığına rağmen birey oyun oynamaya devam eder.
7. Birey yakın çevresine oyun oynama süresi hakkında doğru yanıtlar veya bilgiler vermez.
8. Birey olumsuz duygu durumlarından kaçınmayı oyun oynamanın sebebi olarak değerlendirir.

9. Bireyin yaşamının çeşitli alanlarında işlev kaybı yaşanır.

İlgaz (2015) dijital oyun bağımlılığının yedi alt boyuttan meydana geldiğini belirtmiştir. Bu boyutlar:

1. Belirginlik
2. Dayanıklılık / Tolerans
3. Durum Değiştirme
4. Geri Çekilme
5. Nüksetme
6. Çatışma
7. Sorunlar'dır.

2.2.3. Dijital Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Yee (2006) tarafından bir araştırmada bireylerin oyun oynama motivasyonları gözlemlenmiş ve bunları üç başlık altında toplamıştır.

1. Bilişsel Sebepler: oyunun işleyişine hakim olmak, daha iyi oynayarak bir ilerleme kat etmek ve bu bağlamda diğer oyuncularla sürekli bir rekabet halinde olma isteği bilişsel sebepler başlığı altında toplanmıştır.

2. Sosyal Sebepler: bir ekibin üyesi olma isteğini, diğer oyuncularla farklı konumlarda olsalar bile sosyalleşebilmeleri ise sosyal sebepler başlığı altında toplanmıştır.

3. Oyuna Dalma: oyunun ilerleyen süreçlerinde neler olacağına dair belirsizliğe karışmış bir merak duygusunun olması, oyunda mevcut olan mekanların, karakterlerin kontrolünün tamamen bireyin elinde olması ve bundan kaynaklı gerçek hayatta kaçma isteği yaratan durumlardan kaçma olanağını sunması ise oyuna dalma başlığı altında toplanmıştır.

Bu nedenlere ek olarak Ögel (2012) oyunların ekonomik olmasından dolayı daha ulaşılabilir hale gelmesinin ve her ortamda oynanabilir olmasının oyun bağımlılığı etkileyen nedenler olduğunu vurgulamıştır. Erboy (2010) ise sosyo-ekonomik düzey, anne baba eğitim düzeyi, sosyal soyutlanma, güçsüzlük ve kurnalsızlık-anlamsızlık gibi değişkenlerinde oyun bağımlılığı etkileyen nedenler olduğunu belirtmiştir.

Yengin (2019) ise dijital oyun bağımlılığının sebeplerini şöyle açıklamıştır: teknolojinin gelişmesi ile birlikte ekran başında geçirilen sürenin artması ve bilgiye en hızlı ulaşım imkanı sunması bağımlılığın en temel sebebi sayılabilir. Bu durum artık bireylerin sosyal hayattan giderek uzaklaşmasına neden olduğu için bireyler ‘dijital oyun arkadaşlıkları’ geliştirmektedirler.

Sağlık Bakanlığının (2018) 2018 yılında düzenlemiş olduğu Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay’ının sonuç raporuna göre, ailenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzeyin dijital oyun bağımlılığını yordayıcı rolünün olduğu gözlemlenmiştir. Ebeveyn tutumlarının ve yanlış rol model olmanın da bağımlılığın nedenlerinden olduğu belirtilmiştir. Çocukların erken yaşlarda oyun bağımlılığı belirtileri göstermesinin sebebi olarak da ebeveyn tutumları (çocuğu susturmak için oyun başında geçirilen sürenin önemsenmemesi ya da çocuğa oyunun ödül olarak sunulması gibi) söylenebilir.

Lemmens ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmalarının sonuçlarına göre bireyin ekran karşısında geçirdiği sürenin artması ile birlikte gerçek yaşamdan iyice koparak benlik algısında bir düşüş yaşar ve yine bu düşük benlik algısını telafi etmek için ekrana yönelir. Bu sebepten dijital dünyada artırılmış benlik algısının daha cazip bir hale geldiğini ve bağımlılığın oluştuğunu belirtir. Hazar ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada benzer sonuçlara vurgu yapmaktadır. Bireylerin sanal dünyada vakit geçirmeleri ile birlikte gerçek yaşamdaki zaman ve mekan algılarında değişimlerin yaşanması dijital oyun bağımlılığının en önemli nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir.

Chiu, Lee ve Huang (2004) ise dijital oyun bağımlılığının nedenlerini şöyle açıklamaktadır: bireylerin sıradan bir hayat sürdürmeleri ve belirli bir hedeften yoksun olmaları onları dijital oyunlara sevk etmektedir. Bu durumu lehlerine çevirmek isteyen oyun şirketleri ise oyun temalarını eğlenceli, renkli ve görsel açıdan merak uyandıran şekillerde dizayn etmektedirler.

Sağlam ve Topsümer (2019) yapmış oldukları araştırmada bireylerin dijital oyun oynamaya ilişkin algılarını dört ana tema altında birleştirmiştir.

1. Sosyal ilişkilere zemin hazırlamasından dolayı bu temada algılama becerisi, heyecanlı ve keyifli olma, iyimser kalabilme, esneklik, iletişim becerisi gibi başlıklar ön plana çıkmıştır.
2. Kişisel rahatlama ve tatmin hissi yaratmasından dolayı bu temada stres azalımı, huzur, tutku, mantık, hayal gücüne sahip olma, zeka ve rahatlama gibi başlıklar ön plana çıkmıştır.

3. Güven ortamı oluşturmasından dolayı bu temada arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, bağımlılık düzeyi, oyalanma, yeterli verimi alamamak, motivasyonun yüksek olması ve hobiler gibi başlıklar ön plana çıkmıştır.

4. Modern bir uğraş olması açısından bu temada eğlenceli bir yaşam aktivitesi, dijital kültür içinde yaşayabilme ve dijital oyunlar oynama gibi başlıklar ön plana çıkmıştır.

2.2.4. Dijital Oyun Bağımlılığının Etkileri

Dijital oyunların kullanıcıların üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkisi olabilmektedir. Kullanıcıların oyun seçimleri ve oyuna ayırdıkları süre gibi faktörler, ortaya çıkan etkilerin en temel belirleyicilerindendir. Literatürde dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkileriyle ilgili şunlar belirtilmiştir:

Olumlu Etkileri

- Dijital oyunların bilinçli kullanımı çocukların gelişimsel alanlarında gelişmelerine sebep olur. Örneğin; bilgisayar okuryazarlığı edinmek için bilgisayar oyunları ideal yollardır. Oyunların çevrimiçi yoluyla olsa bile insanları bir araya getirme özelliği de mevcuttur. Çocukların matematiksel düşünme, el-göz koordinasyonu sağlama, hayal etme, uzaydaki şekilleri birleştirme gibi becerilerini geliştirme konusunda olumlu etkileri vardır (Horzum., Ayas ve Çakırbalta., 2008).
- Dijital oyunlar sahip oldukları merak uyandırıcı temalar sayesinde oyuncuların görsel dikkat kapasitelerini geliştirmektedir (Green ve Bavelier, 2003).
- Dijital oyunların boş zaman dilimlerini dinlenerek ve eğlenerek geçirme konusunda oyunculara ideal bir alternatif olmasından kaynaklı bireylerde yer alan ağrı veya acıyı hafifleterek terapötik bir etki yaratır ve bu da stresin ve yorgunluğun azalmasına yardımcı olur (Griffiths, 2005).
- Hiperaktif çocukların ve stres düzeyi yüksek yetişkinlerin sakin kalmalarına yardımcı olmanın yanı sıra gergin ve stresli anlarda bireylerin soğukkanlı olmalarına da sebep olur. Dikkat ve odaklanma becerilerinin gelişmesinde olumlu katkılar sunar (Tarhan ve Nurmedov, 2011).
- Gerçek hayatta bir hedefi olmayan bireylerin, dış dünyanın belirsizliği ve anlamsızlığı arasındaki bocalama halleri, dijital dünyada yer alan avatarlar sayesinde istenilen şekle bürünebilme olasılığına daha çok kapılmalarına ve bundan dolayı dijital dünyada sosyalleşmelerine sebep olmaktadır (Küçükvardar, 2015).

Olumsuz Etkileri

- Ekranla geçirilen sürenin artması bireylerin uyku problemleri yaşamalarına sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra baş ağrısında artış meydana gelmesi, çeşitli göz problemlerinin yaşanması, göz kuruluğunun oluşması, el bilek rahatsızlıklarının başlaması, kas ve iskelet sisteminde düzensizliklerin artması gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (AMATEM 2008).
- Fiziksel olarak uzun süre aynı pozisyonda kaldıkları için bireylerin obeziteye yakalanma olasılıkları daha yüksektir (Atak, 2020).
- Geleneksel oyunlara ayrılan sürenin giderek azalmasıyla birlikte bireyler sosyal ilgi alanlarından da giderek uzaklaşmaktadırlar ve bundan kaynaklı çocuklar asosyalleşmektedirler (Orhan, 2018).
- Şiddet içerikli ve saldırgan öğelerin yer aldığı oyunları oynayan çocuklarda öfke kontrolünde zorluk, şiddete eğilim ve saldırganlık davranışları gösterme gibi olumsuz etkiler de söz konusu olmaktadır (ASAGEM, 2008).
- Dijital oyunlarla sık vakit geçirmenin akademik performansa da olumsuz etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra bireyler de duygu yitimi, ilgi ve merakın azalması, gerçek ile kurgu arasındaki ayrımın azalması ve kaygı düzeyinde artışa sebep olabilir (Horzum, 2011).

Özetle, dijital oyunların görsel dikkat kapasitesini artırma, psikolojik iyi oluşa yardımcı olma, geometrik ve matematiksel düşünme becerisini geliştirme gibi olumlu etkilerinin yanı sıra akademik performansta düşüşe sebep olma, şiddete eğilimi artırma, obezite ve kas ve iskelet sisteminde düzensizliklerin artması gibi olumsuz etkileri de mevcuttur.

2.2.5. Dijital Oyun Türleri

Dijital oyunlar, geleneksel oyunların aksine birçok farklı değişkene bağlı olarak sınıflandırılmıştır. Kullanılan elektronik alet açısından sınıflandırıldığında, konsol, bilgisayar ve online (çevrimiçi) oyunlar olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Konsol oyunları, bilgisayar ve benzeri teknolojik cihazlarda mevcut olan oyun konsolları aracılığıyla oynanan oyunlardır. Bilgisayar oyunları, internet veyahut internetsiz oynanabilen oyunlardır. Online (çevrimiçi) oyunlar ise teknolojik cihazlar aracılığıyla, bireysel veya gruplar halinde oynanan oyunlardır (Atak, 2020).

Dijital oyunların bir başka sınıflandırma şekli de oyunların türüne bağlı olarak yapılmıştır. Bu bağlamda dijital oyun türleri sekiz başlık altında sınıflandırılmıştır; aksiyon, macera, dövüş, bulmaca, simülasyon, rol oynama, spor ve strateji oyunlarıdır (Prensky, 2001 akt Yayman, 2009).

Oyun türlerine göre dijital oyunlar:

- *Taktik oyunları:* Bu tür oyunlara satranç, Warcraft, Age of Empires örnek verilebilir.
- *Yapboz Oyunları:* Bu tür oyunlara Tetris, Diamond Crush, Frozen Bubble örnek verilebilir.
- *Aksiyon Oyunları:* Bu tür oyunlara Call Of Duty: Advanced Warfare, Assassin's Creed, Pac-Man örnek verilebilir.
- *Macera Oyunları:* Bu tür oyunlara The Longest Journey, Indiana Jones, Myst ve Riven örnek verilebilir.
- *Simülasyon Oyunları:* Bu tür oyunlara The Sims, Sim City, Trauma Center örnek verilebilir.
- *Rol Yapma Oyunları:* Bu tür oyunlara World of Warcraft, Dungeons & Dragons, Diablo örnek verilebilir (Adams ve Rollins, 2006, aktaran Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

2.2.6. Dijital Oyunlarla İlgili Bilişler

20. yüzyıl da psikoloji bilimi bireyin iç dünyasında yaşananlar yerine gözlemlenebilen ve deneylerle desteklenebilen görüşlere kapı aralayarak davranışçılığın ortaya çıkmasına sebep oldu (Türkçapar, 2018). Davranışçılığın temelleri ise 19.yüzyıl da Ivan Pavlov'un köpeklerle yapmış olduğu deneylerle birlikte ortaya çıkmıştır. Pavlov, köpeklerle yapmış olduğu deneyde köpek nötr uyarıcı olan zil sesine normalde herhangi bir tepki vermezken, koşulsuz uyarıcının öncesinde verilmesi ile birlikte köpek artık zil sesine tepki göstermeye başlar ve salya akıtır. Verilen bu salya akıtma tepkisi süreçle birlikte köpekte öğrenme ya da koşullanma geliştirmiştir (Özdel, 2015). İlerleyen yıllarda John B. Watson, Pavlov'un yapmış olduğu deneyi 'Albert' adında bir çocuk ile yapmaya karar vererek, çevresel faktörlerin insan davranışları üzerindeki etkisini ölçmüştür (Türkçapar ve Sargın, 2011). Skinner, Watson'ın ortaya koymuş olduğu fikirleri geliştirerek insanın tüm davranışlarını, davranışçı ilkelerle açıklamaya çalışmıştır. Skinner bu bağlamda 'edimsel koşullama' ve 'pekiştirme' terimlerini ortaya koymuş ve bireyin gerçekleştirmiş olduğu davranışlarının sıklığını çevresinden almış olduğu dönütlerle oluşturduğunu söylemiştir (Türkçapar, 2018).

Gelişen teknoloji ve bilgisayarın ortaya çıkışı, davranışçı kuramların insanların ve hayvanların farklı koşullara farklı tepkiler vermesini açıklamada ki yetersizliğini ortaya koymuş ve zamanla bilişsel kuram ortaya çıkmıştır (Türkçapar, 2018). Bireyin sahip olduğu inançlarının ve bilişlerinin, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerini belirlemede önemli bir etkiye sahip olduğunu söyleyen Albert Ellis ve Aaron T. Beck, bilişsel kuramın öncülerindendir. Albert Ellis Akılcı Duygusal Davranışçı terapiyi geliştirerek, insanların önemli bir olay karşısında akılcı olmayan duygulara sahip olmasının sebebi olarak, bireyin içsel dünyasında yer alan akılcı olmayan inançlar ve bilişler olduğunu söylemiştir. Aaron T.Beck ise depresyona sahip hastalarıyla yürütmüş olduğu çalışmasında, bilinçdışı yorumlamanın zorluğundan kaynaklı daha ölçülebilir ve gözlenebilir süreçlere odaklanarak Bilişsel terapiyi geliştirmiştir. Beck, bireyin olumsuz düşüncelerinin artması ile bilişsel çarpıtmalarda da bir artışın olduğunu gözlemlemiştir. Bilişsel terapinin tedavi formülasyonunda ise temel amaç, bireyin bilişsel çarpıtmalarının farkına varması ve bunlara alternatif düşünce yapılarını geliştirerek iyi oluş düzeyinin artmasıdır (Türkçapar, 2018).

1980’li yıllarda davranışçı ve bilişsel terapilerin birleşmesi ile birlikte Bilişsel Davranışçı terapi ortaya çıkmış ve depresyon ile başlayan tedavi sürecine fobiler (özellik, sosyal), panik bozukluk, okb ve yeme bozuklukları eşlik etmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2011). Bilişsel Davranışçı terapi insanın duygularının ve davranışlarının, bilişleri ile şekillendiğini savunur, bilişsel ve davranışsal değişimlerle birlikte çözüme ulaşmayı amaçlar (Özcan ve Gül-Çelik, 2017). Terapi sürecinde kullanılan teknik ve yöntemler: Sokratik sorgulama, ABC tekniği, düşünce kaydı oluşturma, kanıt inceleme, davranış deneyi, ara uygulama verme, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, yarar-zarar analizi, maruz bırakma’dır. Tüm bu teknik ve yöntemler, danışanın ihtiyacına göre şekillenmiştir (Türkçapar, 2018). Depresyon ile başlayan bu sürece zaman içerisinde çeşitli bozukluklar ve bağımlılıklar da eklenmiştir. Son yıllarda ise teknoloji kullanımının artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda yürütülmüştür (Erden ve Hatun, 2015).

İnternet bağımlılığı ile ilgili birçok farklı değişkenle araştırma yapmış araştırmacıların ulaşmış oldukları ortak bir nokta bulunmuştur. Tıpkı depresyonda olduğu gibi bireylerin sahip oldukları bazı olumsuz düşünce yapılarının varlığı ve internetin kontrolsüzce kullanımının bireyin hayatının diğer alanlarından bir kaçış olarak değerlendirilmesi de internet bağımlılığını etkileyen sebeplerden biri olarak bulunmuştur (Davis, 2001).

İnternet bağımlılığına neden olan faktörleri açıklamaya çalışan Richard A. Davis (2001) bilişsel davranışçı kuramdan faydalanmıştır. Davis, geliştirmiş olduğu model de

patolojik internet bağımlılığının bireyin kendisi ve dünya ile ilgili sahip olduğu uyumsuz ve sorunlu bilişlerden kaynaklandığını söylemiştir. Bireyin kendisi ile ilgili geliştirmiş olduğu olumsuz bilişler zayıf öz yeterlilik algısına dayanır. “İnternet ortamındayken değerli biriyim” ya da “Çevrimiçi olmadıgımda iyi değilim” gibi düşünce kalıpları vardır. Dünya ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ise genellemelere dayanır. “İnternette daha güvenli hissediyorum kendimi” ya da “Çevrimiçi olmak dış dünyadan daha değerli” gibi düşünce kalıpları vardır.

Young (2007), bilişsel çarpıtmaların bağımlı bir kişinin düşünce yapısında felaket senaryosu oluşturup aklına gelen düşünceler için kaygı duyması olarak da ortaya çıkabileceğini açıklamıştır. Bu tür düşüncelere sahip bağımlı bir bireyin dış dünyadaki sorunlarından kaçmak için sürekli ve kontrolsüz bir biçimde dijital oyun oynama bağımlılığı geliştirebileceğini açıklamıştır. Aşırı genelleştirme ve felaketleştirme gibi olumsuz bilişlerin dijital oyun bağımlılığına etkisinin olduğu görülmüştür (Young, 2007).

King ve Delfabbro (2014) dijital oyun bağımlılığına sebep olan bilişleri ortaya çıkarmak için dört faktörlü bir model geliştirmişlerdir. Bu dört bilişsel faktör de çeşitli kriterleri kapsamaktadır.

1. Oyun ödülleri ve somutluğuyla ilgili inançlar, oyunlarda yer alan ödüllere verilen değeri vurgular.

2. Oyun ödülleri ve somutluğuyla ilgili inançlar, bireyin sosyal hayatına zarar vermesine rağmen oyun oynamaya gerekçe bulması ile alakalıdır.

3. Benlik saygısı ihtiyacını karşılamak için oyuna yönelik aşırı anlam yükleme, oyunlarda seçmiş olduğu karakterle özdeşleşerek oyun içinde kazanılan başarıları vurgular.

4. Sosyalleşmenin bir yöntemi olarak oyun oynama, bireyin çevrim içi kurduğu ilişkileri vurgular. Bir gruba ait olma ihtiyacının giderilmesi olarak değerlendirilir.,

Young (1999) internet bağımlılığına karşı ‘internet kullanımı tamamen yasaklama’ gibi yöntemlerin işlevsiz olduğunu öne sürmüştür. Young’a göre ise şu teknik ve yöntemler kullanılabilir: tam tersi zaman uygulama, dış faktörlerin kullanılması, hedef belirleme, belirli bir uygulamadan kaçınma, hatırlatma kartları kullanmak, kişisel bir envanter yapmak, destek gruba girmek ve aile terapisi.

Dijital oyun bağımlılığının tedavisinde Young’un geliştirmiş olduğu model dışında Davis (2001)’in geliştirmiş olduğu tedavi planlaması 11 haftayı kapsamaktadır. Sırasıyla şu şekildedir: a) bireyin internetten uzak kalmasının ne kadar mümkün olduğunun tespitinin

yapılması, b) teknolojik aletlerin başka insanların da bulunduğu ortak ya da tamamen farklı bir alana taşınması, c) internet bağlantısını başkalarıyla paylaşmak, d) internet bağlantısının kullanıldığı zaman diliminin değiştirilmesi, e) internet kullanımı somut bir şekilde görebilmek adına internet defteri & günlüğünün oluşturulması, f) internette bireyi olduğundan farklı gösteren sembol & karakter & maskenin kullanılmaması, g) bireyin internet kullanımına dair yaşadığı sorunları ailesi ve yakın sosyal çevresi ile paylaşması, h) bireyin spor ya da sanatsal faaliyetlere katılım göstermesi, ı) internet kullanımına ara & mola vermek, i) bireyin sahip olduğu otomatik düşüncelerin tespit edilmesi, j) gevşeme ve nefes egzersizlerinin yapılması, k) internet kullanımı sırasında bireyin sahip olduğu duygularını not alması, l) bireyin yeni sosyal becerilere sahip olması.

Young, dijital oyun bağımlılığının tedavisinde bireyi internetten tamamen yoksun bir hale getirmektense sistematik bir şekilde uzaklaştırılması gerektiğini belirtmiştir. Olumsuz temel inançlara sahip olan bireylerin dijital oyun bağımlılığına yönelme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu söylemiştir. Bu bağlamda Young, 2007 yılında 114 katılımcının katkısıyla Bilişsel Davranışçı terapi teknik ve yöntemlerinin dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisini araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. Anket çalışmasını altı ay boyunca çeşitli periyotlarda tekrarlamıştır. Sekizinci haftadan itibaren internet kullanımında değişiklikler gözlemlemeye başlamıştır. Özetle bu çalışmada, dijital oyun bağımlılığının tedavisinde Bilişsel Davranışçı terapi teknikleri kullanılmış ve terapi sürecinin sonunda katılımcıların internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığına dair bilişsel çarpıtmalarında ve kontrolsüz davranışlarında olumlu değişiklikler meydana gelmiştir (Young, 2007).

Kısacası, depresyon tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilen Bilişsel Davranışçı Terapinin tekniklerinin, dijital oyun bağımlılığına yönelik etkisini ölçmek için kesin kanıtlar bulunmamasına rağmen, etkili olduğu gözlenmiştir. Tıpkı diğer bozukluklarda da olduğu gibi dijital oyun bağımlılığının temelinde de bilişsel çarpıtmalar olduğunu savunan Bilişsel Davranışçı terapi, öncelikle bunların tespit edilmesini ve daha işlevsel bileşenlere dönüştürülmesinin gerekliliğini vurgular (King ve Delfabbro, 2016).

2.2.7. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Dijital oyun bağımlılığı terimi, birçok farklı isimle araştırmalarda yer almıştır. Örneğin; oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, çevrimiçi bağımlılık, online bağımlılık, oyun oynama bozukluğu gibi. Gelişen teknolojinin de etkisiyle yıllarca oyun bağımlılığı veya

internet bağımlılığı olarak yapılan araştırmalar, yaklaşık yirmi yıldır dijital oyun bağımlılığı adı altında birleşmeye başlamıştır. Dijital oyun bağımlılığına karşı artan bu ilgi, oyunların farklı değişkenlerle araştırılmasına sebep olmuştur. Oyun tercihlerinde etkili olan demografik unsurlara, oyunların aile içi iletişime olan etkisine, şiddet içeren unsurların bağımlılığa olan etkisine kadar çok geniş bir yelpazede çalışmalar yapılmıştır (İnal ve Kiraz, 2008). Sezgin (2019), Türkiye de dijital oyun bağımlılığına yönelik yapılan araştırmaların çok geniş bir tabana yayıldığını ve disiplinler arası araştırmalara konu olduğunu söylemiştir. Sosyoloji alanında yapılan çalışmalarda, daha toplumsal bir bakış açısı ile yaklaşıldığı için araştırmaların içeriğinin ve üslubunun daha eleştirel olduğunu ama eğitim bilimlerinde yapılan çalışmalarda bağımlılık temelli bir yaklaşımın söz konusu olduğunu belirtmektedir.

Tuncay vd. (2023), Ankara da öğrenim gören 114 öğrencinin dijital oyun bağımlılık düzeyi ile aile içi iletişimleri arasında olan ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça çocuklar ve ebeveynler arasındaki iletişimde azalma ve olumsuzluklar meydana gelirken, dijital oyun bağımlılık düzeyi azaldıkça bu iletişim artmaktadır. Bunun yanı sıra, cinsiyet ile dijital oyun bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna da yer verilmiştir.

Gül ve Özgür (2023), 33 farklı ortaokulda öğrenimine devam eden 1046 öğrenci ve ebeveynler ile yapmış oldukları araştırmada ebeveyn tutumlarının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve dijital oyun bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgular, ebeveynlerin dijital farkındalık düzeyleri ile çocukların dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve algılanan ebeveynlik stiline dijital oyun bağımlılık düzeyini anlamada yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Akaroğlu (2022), 6-13 yaş aralığında olan toplam 227 çocuk ile yürütmüş olduğu araştırmasında, Türk çocuklarında ebeveyn tutumları, sosyal duygusal iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Otoriter ebeveyn tutumunun, internet kullanım sıklığının, cinsiyetin ve görev odaklı olmanın dijital oyun bağımlılığı eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Aslan vd. (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, 13-17 yaş aralığında olan ve tamamı erkek öğrencilerden oluşan çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çocukların olumsuz sosyal beceriler geliştirmesi ve sosyal

davranışları ile sahip oldukları dijital oyun bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Taş vd. (2022), 14-18 yaş aralığında olan toplam 385 birey ile yürüttükleri araştırmalarında, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Dijital oyun bağımlılığı ile aile yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunurken, cinsiyet açısından erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri kızlardan daha yüksek bulunurken, kızların aile yaşam doyumu düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı çeşitli değişkenlere göre incelendiğinde; sınıf düzeyi boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmemişken, aile yaşam doyumu boyutunda farklılaşma tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılık düzeyini yordayan değişkenlerden birinin dijital oyun bağımlılığı olduğu araştırma sonuçlarının arasında yer almıştır.

Şenel vd. (2021) ergenlik döneminde yer alan öğrencilerle yapmış oldukları araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile kas ve iskelet semptomlarındaki bozukluklar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Dijital oyun bağımlılığına sahip olan ve olmayan öğrenciler ile kas ve iskelet semptomlarındaki bozukluklar arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Araştırma sonuçlarının yanı sıra, dijital oyun bağımlılık seviyesi daha yüksek olan öğrencilerde postür bozuklukları olduğu da gözlemlenmiştir.

Gürsoy (2020), lise öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasında dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun yanı sıra, cinsiyet, oyun oynama süresi, sınıf düzeyi değişkenlerinin de etkisini incelemiştir. Aleksitimi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, cinsiyet değişkeninde erkek öğrencilerin oyun oynama süresinin kız öğrencilere daha fazla olduğunu, sınıf düzeyi değişkenine göre ise lise eğitiminin ilk yarısında (9. ve 10.sınıf) öğrenim gören öğrencilerin bağımlılık seviyelerinin, ikinci yarısında (11. ve 12.sınıf) olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın Özgür (2019), 10-14 yaş aralığında olan toplam 6892 öğrenci ile ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve bu bağımlılığını etkileyen faktörler ve sağlıklı ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelemiştir. Cinsiyete ve yaşa göre öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin değiştiğini, erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla bağımlılık düzeyinin iki kat daha yüksek olduğuna ve yaş arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Stevens vd. (2019) bilişsel davranışçı terapinin, dijital oyun bağımlılığı için dijital oyun bağımlılığı semptomları, kaygı, depresyon ve oyun oynamak için harcanan süre olmak

üzere dört faktörün sonuçlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Meta-analiz yoluyla incelemiş olduğu 12 tane bilişsel davranışçı terapi araştırmasının sonucunda bilişsel davranışçı terapinin oyun oynama süresi üzerinde bir etkisinin olmadığı ve dijital oyun bağımlılığı semptomlarını ve bundan kaynaklı oluşan depresyonu azaltmada etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Yücekaya (2019), 14-18 yaş aralığında olan toplam 61ergen öğrencinin yer aldığı çalışmada internet oyun oynama bozukluğu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Akılcı olmayan inançlar ile başa çıkma stratejileri ve internet oyun oynama bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkisi bulunamamasının sebebi olarak örneklemin büyüklüğü ileri sürülmüştür.

Aksel (2018), ortaokul 7.sınıfta öğrenimine devam eden toplam 168 öğrencinin yer aldığı çalışmada, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra dijital oyun bağımlılık düzeyi artan öğrencilerin öz denetim yeterliliklerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyunlara akıllı telefon yoluyla ulaşan öğrencilerin, tablet kullanan öğrencilere kıyasla sosyal eğilimlerinin daha düşük olduğu ve olumsuz hedeflerinin daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Aktaş (2018), ortaokul 6.sınıfta öğrenimine devam eden toplam 894 öğrencinin yer aldığı araştırmasında, ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre, kız öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu, sınıf düzeyinin artmasına göre internet ve dijital oyun bağımlılığının da arttığı, ebeveyn eğitim düzeyinin artmasına göre, öğrencilerin internet ve dijital oyun bağımlılığının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Dijital oyun bağımlılık düzeyinin artması durumunda, psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı ve buna ek olarak da saldırgan ve agresif davranışların ortaya çıkma durumunun da arttığı sonuçlar arasında yer almaktadır.

Ücan (2018), ortaokul 8.sınıfta öğrenimine devam eden toplam 350 öğrencinin yer aldığı çalışmada, algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Sosyal destek algısı arttıkça dijital oyun bağımlılığının azalmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra akademik başarısı artan öğrencilerin sosyal desteği hissetme düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

King ve Delfabbro (2016), toplam 824 ergenin katıldığı araştırmada dijital oyun bağımlılığındaki problemli bilişleri tespit etmeye çalışmışlardır. Dijital oyun bağımlılığı ile uyumsuz oyun bilişleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken, ortaya çıkan bu olumsuz bilişler dört ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar: çevrimiçi oyunlarda kazanılan ödüller ve kullanılan kimlikler, toplumsal kabul ve aidiyet hissi sağlamak, benlik saygısını kazanmak ve oyunlarla ilgili önyargılardır.

Vukosavljevic-Gvozden vd. (2015) tarafından Sırbistan’da yaşamına devam eden ve 15-34 yaş aralığında olan toplam 219 bireyin yer aldığı çalışmada, internet oyun oynama bağımlılığı ile gerçekdışı inançlar arasındaki psikopatolojik semptomların aracı etkisini incelemişlerdir. Katılımcıların internet oyun oynama bağımlılık düzeyleri ile gerçekdışı inançları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bireylerin, işlevsel olmayan bilişlerinin de dijital oyun bağımlılık düzeylerini artıran bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Müller vd. (2014), yedi Avrupa ülkesinde yer alan ve 14-17 yaş aralığında olan toplam 12.938 ergen ile yürüttükleri araştırmalarında dijital oyun bağımlılığının yaygınlığını ve psikopatolojik semptomlarını araştırmışlardır. Dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin düştüğü sonucuna varılmıştır. Dijital oyun bağımlılığının saldırgan ve agresif davranışlar, kural ve sınır tanımazlık ile doğrudan ve yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Gentile vd. (2011), 3034 Singapur’lu çocuğun yer aldığı ve iki yıl boyunca süren boylamsal çalışmasında dijital oyun bağımlılığı düzeylerini araştırmıştır. Dijital oyun bağımlılık düzeyi artan çocuklarda depresyon, fobi gibi durumlar gözlenirken, bağımlılık düzeyi azalan çocuklarda ise durumun tam tersi olduğu sonucuna varılmıştır.

Gelişen ve yaygınlaşan teknoloji ile birlikte dijital oyun bağımlılığına artan ilgi, bu kavramın birçok farklı değişkenle incelenmesine sebep olmuştur. Bu değişkenlerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz; aile içi iletişim, cinsiyet, ebeveyn tutumları, sosyal-duygusal iyi oluş, sosyal beceriler, aile yaşam doyumu, kas ve iskelet semptomlarındaki bozukluklar, sınıf düzeyi, aleksitimi, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi, Bilişsel Davranışçı terapi, öz- denetim, sosyal eğilim, akılcı olmayan inançlar, psikolojik sağlık, saldırganlık, algılanan sosyal destek, problemli bilişler, bağımlılık düzeyleri, yaygınlığı, psikopatolojik semptomları ve dijital oyun bağımlılığı ile gerçek dışı inançlar arasındaki psikopatolojik semptomların aracı rolü.

2.3. Aile İlişkileri

2.3.1. Aile

Aile kavramı farklı yer ve zaman dilimlerinde farklı tanımlamalara sahip olmuştur. Aile, sosyal, psikolojik ve biyolojik işlevlerin bir arada olduğu sosyal bir birimdir. Genel olarak, bir bireyin içsel dünyasının (duygu, düşünce, inanç sistemi) geliştiği en temel yaşam alanıdır (Epstein, Levin, Bishop, 1976 akt Hafızoğlu, 2023). Aile kavramını salt biyolojik önemini vurgulayarak açıklamak yetersiz kalır. Sosyolojik boyutu olan aile, çocuğun kişilik gelişimini sağlayarak ve davranış örüntülerini oluşturarak toplumun da en temel yapı birimi haline gelmektedir. Bireylerin geliştirmiş oldukları kişilik özelliklerinde, sergiledikleri davranışlarda ailenin etkisini ve gücünü görmek mümkündür. Bunları etkileyen başka faktörler de mevcuttur, sosyo-ekonomik düzey, yaşadıkları yer, ebeveyn meslekleri gibi (Ulusoy, 2006).

Ailenin birçok işlevi vardır. Bunlar; bireyin yetiştirilip topluma kazandırılması, kültürel özelliklerin bir sonraki nesle aktarılması, bireyin biyolojik, fizyolojik, psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesidir. Bireyin kendisini ve dış dünyayı algılama biçimi, içinde büyümüş olduğu aile tarafından şekillenmektedir. Aile sadece bireyin temel ihtiyaçlarının giderildiği yer değildir. Aile aynı zamanda bireyin tüm gelişimsel ihtiyaçlarının doyurulduğu yerdir (Özdemir, 2009).

Türk Medeni Kanunu'nda aile; dar tanımda sadece eş ve çocuklardan oluşurken geniş tanımda ise aileye liderlik yapan birinin eşliğinde aynı yerleşim yerinde yaşayan insanlardan oluşmaktadır (Akıntürk ve Ateş, 2017). TDK ise aileyi “evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik” olarak tanımlamıştır (TDK, 2022).

Aile kavramına dair değişmeyen ve tek bir tanımın olmamasını Canatan & Yıldırım (2011) küresel olarak değişkenlik göstermesine bağlamıştır. Bundan dolayı yapılacak bir aile tanımının tarafsız olmayacağını ve bazı açılardan hep eksik kalacağını söylemişlerdir (Canatan & Yıldırım, 2011 akt Kantarcıoğlu, 2022).

Aile kurumu yapısal özellikler bakımından ele alındığında birçok farklı profilde aile çeşidinin var olduğunu söylemek mümkündür. Toplumsal değişiklikler aile kavramının da değişmesine sebep olmuştur. Türk Aile Yapısı Araştırmaları 2021 verilerine göre aile kurumu üç farklı tipte sınıflandırmıştır. Bunlar: tek kişiden oluşan aileler, çekirdek aileler ve geniş ailelerdir. Aile bireyleri arasında kan bağı olduğu geleneksel aile tanımı yerini kan bağı

olması gerekmeyen en küçük temel birime doğru dönüşmektedir. Bu bağlamda sınıflandırılan aile tipleri aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 2.1. Aile tipleri

Tek kişilik hane halkı: Yalnız yaşayan bireyin oluşturduğu ailedir.	
Tek çekirdek aileden oluşan hane halkı	Sadece eşlerden meydana gelen çekirdek ailedir.
	Eşler ve çocuklardan meydana gelen çekirdek ailedir.
	Tek ebeveyn ve çocuklardan meydana gelen çekirdek ailedir.
Geniş aile: En az bir adet çekirdek aile ve onlarla yaşayan diğer kişilerden meydana gelen ailedir.	
Çekirdek aile bulunmayan birden fazla kişiden oluşan hane halkı: Hane halkı bireylerinin arasında eş, çocuk, anne-baba gibi kan bağı ilişkilerinin bulunmadığı, birden fazla kişiden meydana gelen ailedir. (TÜİK, 2022).	

2022 yılında TÜİK tarafından yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırmasında yer alan sonuçlara göre, kişilerin yaşamında mutluluk kaynağı olarak yer alan bireyler incelendiğinde, %67,6'lık dilimle kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini belirtmişlerdir (TÜİK, 2022). Bu veriler aile bireyleri arasındaki ilişkilerin önemini vurgulamaktadır.

2.3.2. Aile İlişkileri

TDK tarafından ilişki “İki şey arasında karşılıklı ilgi, bağ, münasebet, temas” olarak tanımlanmıştır. Aile kavramını oluşturan temel faktörler kan bağı ve akrabalık sistemi olmasının yanı sıra bireylerin birbirleriyle kurdukları iletişim, sıradan sohbetler, yaşantılar, anılar, birlikte geçirilen zaman da aile kavramını oluşturan faktörlerdendir. Tüm bu etkenler arasında keskin bir şekilde ayrılanlar ise kan bağı ve sorumluluktur (Pehlivan, 2017).

Çocuğun her gelişim döneminde ailenin farklı katkıları söz konusu olur. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, ebeveynlerin iş durumu, yaşanılan yer, kardeş sayısı, aile içi iletişim, ebeveynlerin eğitim düzeyi, eğitime bakış açısı, ebeveynlerin kişilik özellikleri çocuğun fiziksel, bilişsel, cinsel ve ahlaksal gelişimini büyük oranda etkilemektedir (Aydın, 2003).

Aile içi ve dışı iletişimde, anne-babanın iletişim kurma düzeylerinin yüksek olması, sorun çözme becerilerinin gelişkin olması, anlayışlı olma noktasında iyi bir seviye olmaları olumlu bir etki yaratırken; iletişim ve sorun çözme becerilerinin yüksek olmadığı, huzursuz bir atmosferin hakim olduğu durumlarda da olumsuz etkiler gözlemlenmektedir (Aydın, 2003).

Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilemiş oldukları tutum ve davranışlar, çocukların psiko-sosyal gelişimlerini etkilerken, dış çevre ile olan iletişim kurma becerilerini de etkiler ve bu yaşam boyu çocuğun nasıl davranış kalıpları sergileyeceği üzerinde etki gösterir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilemiş oldukları davranış bütünü kendi kişilik yapılanmalarından bağımsız ele alınamaz. Aynı zamanda çocuğun zekası, becerileri, kişilik özellikleri de ebeveynlerin sergiledikleri tutum ve davranışları şekillendirir (Özgüven, 2001). Bu bağlamda destekleyici tutum sergileyen ebeveynler çocuklarının her türlü gelişimine katkıda bulunurken tam tersi kısıtlayıcı tutum sergileyen ebeveynler çocuklarının gelişim dönemlerinde çeşitli sorunlar yaşamasına sebep olurlar (Aydoğdu & Dilekmen, 2016).

Aile içi iletişimin bir bireyin yaşamında bu denli önemli ve yoğun bir etkiye sahip olması, aile içi iletişimin içerik ve nitelik yönünden önemini vurgular. Ebeveynleri tarafından destekleyici bir tutum ve davranış gören çocuklar, hayatlarının sonraki dönemlerinde olumlu ilişkiler kurabilen, sorun çözme becerileri yüksek, karşılaşılan zorluklar karşısında mücadele etmeyi bilen bireyler olurken; ebeveynleri tarafından kısıtlayıcı bir tutum ve davranış gören çocuklar, birbirleriyle ve akranlarıyla iletişim kurmakta zorlanır, güven bağı kurmakta ve sürdürmekte zorlanırlar (Bulut, 1993). Bu bağlamda literatürde oluşan aile tanımlamaları aşağıda açıklanmıştır.

2.3.3. Aile İşlevleri, Sağlıklı (Destekleyici) Aile ve Sağlıksız (Engelleyici) Aile Özellikleri

Sağlıklı ailelerde, beklenen işlevler yeterli düzeyde yerine getirilirken, sağlıksız ailelerde bu düzey eksik veya yetersiz kalır. Sağlıklı ve işlevsel ailelerde bireyler ortak değer, düşünce ve işler doğrultusunda hareket etme eğilimi taşırlar. Aynı zamanda ortak duygusal süreçler yaşarlar. İletişim dili olumlu, problem çözme becerisi yüksektir (Alacahan, 2010). Sağlıklı ve işlevsel ailelerin ortak özellikleri “bağlılık, takdir etme, birlikte zaman geçirmeye istekli olma, etkili iletişim, krizlerle baş edebilmek, bireylerin desteklenmesi, ailede rollerin belli olması” dır (Aksaray, 2013).

Sağlıksız ailelerde beklenen işlevler eksik veya yetersiz bir şekilde yerine getirilir. Bir bütün olan ve birbirini etkileyen bir sistem olan ailede yerine getirilmeyen bu işlevler de çeşitli olumsuzluklara yol açar. Sağlıksız ailelerde büyüyen çocuklar karşılıksız sevgi ve dayanışma noktasında eksiklikler hissederler bu durum huzursuz bir atmosferin de oluşmasına sebep olur. Bunlara ek olarak bu tür ailelerde istismar ve ihmal durumları da söz konusu olabilmektedir (Campbell, 2019).

Uyum sağlama kapasitesinin ve esnek olmanın sağlıklı aileleri sağlıklı olandan ayırmakta ön plana çıkan faktörler olduğu belirtilmektedir. Ailelerin kendine has dinamiği, yaşanacak olan değişimlere açık olmalıdır. Ciddi düzeyde sağlıklı ailelerde bu değişimlere karşı esneklik payı azdır ya da hiç yoktur. Bu tür ailelerde ya hep ya hiç gibi uç düşüncelerin hakim olması sağlıklı ailelerden ayrılan yanlarından bir diğeridir.

Demirtaş Zorbaz ve Korkut Owen (2013) yapmış oldukları araştırmalar sonucunda aile yapılarını işlevlerine göre aşağıda yer alan tablodaki gibi belirtmişlerdir.

Tablo 2.2. Aile işlevleri

Destekleyici aile ⇒ Sağlıklı aile kavramını kapsar. Çünkü bu tür ailelerde,	Engelleyici aile ⇒ Sağlıksız aile kavramını kapsar. Çünkü bu tür ailelerde,
• Bireyler sağlıklı iletişim biçimleri kullanırlar. • Duygusallık ve değer görme hissedilir ve hissettirilir. • Problem çözme becerisi yüksektir. • Beklenmedik durumlar karşısında yapıcı davranırlar. • Çocuk gelişimsel olarak desteklenir. • İş birliği kurma oranı yüksektir.	• Cezalandırma vardır. • İletişim kurma becerileri zayıf ve zarar verecek niteliktedir. • Çocuğun psiko-sosyal gelişimini desteklemez. • İş birliği kurma oranı zayıftır. • Çoğu zaman şiddetli tartışmalar görülür. • Öfkenin dışa vurumu çok bellidir.

2.3.4. Aile Tutumları

Bir ailede yer alan tüm ilişkiler bir bütündür. Bireylerin karakterleri farklılıklar gösterse de bu farklılıklar bir uyum içindedir. Ailenin sahip olduğu bu uyum, dinamiği belirler. Aile içi dinamiği belirleyen başka faktörler de mevcuttur. Bunlar, ebeveynlerin hem kendi aralarında hem de diğer aile üyeleri ile olan iletişimleri, aile içinde kuralların varlığı, duyguları paylaşma, iş birliği, birlikte zaman geçirme ve temel ihtiyaçların karşılanmasıdır. Her ailenin kendine has bir dinamiği vardır. Ebeveynlerin tutumları, bu dinamiği oluşturan en temel faktörlerden biri olduğu için, aile ilişkilerini anlamakta başvuracağımız ilk tanımlardan da biri haline gelmektedir (Şirin, Özgen vd., 2018)

Çocuğun, ilk rol modelleri olan ebeveynlerin sergiledikleri belli başlı tutumlar şunlardır;

- Otoriter Anne Baba Tutumu
- İlgisiz ve Kayıtsız Anne Baba Tutumu
- Serbest Anne Baba Tutumu
- Dengesiz ve Kararsız Anne Baba Tutumu
- Koruyucu Anne Baba Tutumu
- Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu
- Demokratik Anne Baba Tutumu
- İzin Verici Anne Baba Tutumu

2.3.5. Aile İlişkileri Hakkında Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Olan Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik ve duygusal iyi oluş kavramı ile çeşitli değişkenler arasında yapılmış olan araştırmalar incelenmiştir. Yapılmış araştırmalarda aile ilişkilerinin, diğer değişkenleri nasıl etkilediği, yordayıcı olup olmadığı sorularına cevap arandığı gözlemlenmiştir.

Kantarcıoğlu ve Bedel (2023) ortaokulda öğrenimine devam eden 840 öğrenci ile yapmış oldukları araştırmada aile ilişkileri ve sosyal becerileri çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Bu değişkenler: cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba birliktelik durumu ve aile yapısıdır. Bunu yanı sıra aile ilişkileri boyutunun, sosyal beceri puanı üzerinde yordayıcı bir role sahip olup olmadığı da amaçlar arasında yer almıştır. Bulgular, aile ilişkilerinde cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinde anlamlı fark olduğu; okul türü, anne-baba birliktelik durumu ve aile yapısı değişkenlerinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

İlvan ve Ceylan (2023) tarafından yaşları 4-6 arasında değişen 450 okul öncesi çağındaki çocukla dijital oyun bağımlılığı eğilimi ve annelerin algıladığı anne-çocuk ilişkisi, çocuk ve aile ile ilgili faktörler de göz önünde bulundurularak araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz anne-çocuk ilişkisinin, çocukların dijital oyun annelerin ise dijital cihaz kullanımının çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Taş ve ark. (2022) tarafından yaşları 14-18 arasında değişen 385 kişi ile yapmış oldukları çalışmalarında ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılığı ile aile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları kız öğrencilerden daha yüksek ve kız öğrencilerin aile

yaşam doyumları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi değişkeni dijital oyun bağımlılığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, aile yaşam doyumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bulgulara ek olarak, aile yaşam doyum boyutunda dijital oyun bağımlılığının yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Aytaç ve ark. (2022) tarafından 14-19 yaş aralığında toplam 320 kişinin katılmış olduğu çalışmada ile iletişim kalıpları, akran ilişkileri ve internet bağımlılığının siber mağduriyet ve zorbalık üzerindeki etkisinin incelenmesi ve internet bağımlılığının aracı etkisinin bir model aracılığı ile değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre siber mağduriyet yaşama ve siber zorba olma, akran ilişkilerinden, aile iletişiminden ve internet bağımlılığından etkilenmektedir.

Gönültaş ve ark. (2021) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 359 öğrenci ile yürütmüş oldukları çalışmalarında lise çağındaki ergenlerin aile ilişkilerini algılamaları çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Bu değişkenler: cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba birliktelik durumu ve anne-baba öğrenim durumudur. Araştırma sonuçları, ergenlerin aile içi ilişkileri algılamalarını, cinsiyet ve anne-baba birliktelik durumu değişkenlerine anlamlı bir farklılığa sahip olduğunu gösterirken; sınıf düzeyi ve anne-baba öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Ladd, G. W. ve Kochenderfer-Ladd, B. (2019) yapmış oldukları çalışmalarda bağlanma, çocuk yetiştirme stilleri ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri, ebeveyn disiplin stilleri, ebeveyn stresi, boşanma ve evlilikteki anlaşmazlık ve aile patolojisi çalışmaları dahil olmak üzere altı alanı incelemişlerdir. Ebeveyn etkilerinin doğrudan etki etmesine ilişkin bulguların dört temel yapı etrafında düzenlendiğini açıklamaktadırlar: tasarımcı olarak ebeveyn, arabulucu ebeveyn, denetçi ebeveyn ve danışan ve danışman ebeveyn. Ebeveyn bozukluklarının çocukların akran yetkinliği üzerindeki potansiyel etkilerini dikkate almışlardır. Yapmış oldukları araştırmalar neticesinde hem doğrudan hem de dolaylı olarak ebeveyn etkilerine ilişkin araştırmaların nasıl detaylandırılabilceğini ve genişletilebileceğini açıklamışlardır.

Şirin, Özgen, Akça-Erol ve Akça-Koca (2018) tarafından ilköğretim 4.sınıfta öğrenimlerine devam eden 292 öğrenci ile yürütmüş oldukları çalışmalarında aile ilişkilerinin empatik eğilimlerine olan etkisini incelemişlerdir. Yapmış oldukları araştırmalar neticesinde erkek öğrencilerin duygusal ve bilişsel empati düzeyleri ile engelleyici aile ilişki düzeylerinin

kız öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kardeş sayısı ve anne eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise bir farklılaşmanın olmadığı da varılan bir diğer sonuçtur.

Mert ve Kahraman (2018) 6. ve 7.sınıfta öğrenimine devam eden 747 ortaokul öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmalarında aile ilişkileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, destekleyici aile ilişkileri ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Aktepe, Çalışkan, Sönmez (2014) kendine zarar verme eğiliminde olan ve olmayan 70 öğrenci arasında karşılaştırmalı olarak yürüttüğü çalışmasında sağlıklı olmayan aile işlevleri, sigara kullanımı değişkenlerinin bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Göncü (2013) 4.ve 5.sınıfta öğrenimine devam eden 217 öğrenci ile yürütmüş olduğu çalışmada öğrencilerin algıladıkları aile ilişkileri ve öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yaş ve cinsiyet değişkenlerinin aile ilişkilerini anlamlandırmada bir etkisinin olmadığı sonucuna varılırken, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenlerinin aile ilişkilerini algılamada anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çataloğlu (2011) 9.sınıfta öğrenimine devam eden 6322 ergen öğrenci ile yürütmüş olduğu araştırmasında madde (alkol, sigara, uyuşturucu) kullanan ve kullanmayan öğrencileri, psikolojik sağlık ve aile işlevleri boyutlarına göre kıyaslamıştır. Araştırma sonucunda aile işlevlerinin cinsiyet, gelir düzeyi, ailede madde kullanımının olup olmamasına göre değişkenlik gösterdiğini bulmuştur. Kızlar erkeklere göre, düşük gelirli aileler orta- yüksek gelirli ailelere göre, ailesinde madde kullanılmayanların kullanılanlara göre aile işlevlerini daha az sağlıklı algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Coll, Powell, Thobro ve Haas (2010) yaş aralığı 12-17 arasında değişen 328 ergen öğrenci ile yapmış oldukları çalışmalarında aile üyeleri arasındaki bağıllık düzeyini ve aile bireylerinin yeni durumlara uyum sağlayabilme yeteneği ile güven duyabilme ve yakınlık kurabilme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Sonuçlara göre, aile üyeleri arasında bağıllığın olması ergenlerde güven duygusunun oluşumunda anlamlı bir etkiye sahiptir. Güven duygusunun oluşumu da yakınlık kurabilme becerisini önemli ölçüde etkilemektedir.

Aile ilişkilerinin diğer değişkenlerle birlikte yer aldığı çalışmalar incelendiğinde, değişkenler açısından zengin bir çeşitlilik olduğu tespit edilmiştir. Bunlara; sosyal beceriler,

cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, aile yapısı, dijital oyun bağımlılığı eğilimi, annelerin algıladığı anne-çocuk ilişkisi, anne-baba öğrenim durumu, bağlanma, çocuk yetiştirme stilleri, ebeveyn-çocuk etkileşimleri, ebeveyn disiplin stilleri, ebeveyn stresi, evlilikteki anlaşmazlık, aile patolojisi, empatik eğilimlere olan etkisi, mutluluk düzeyi, sigara kullanımı, öğrencilerin algıladıkları aile ilişkisi, öz yeterlilik, madde (alkol, sigara, uyuşturucu) kullanıp kullanmama durumu, aile üyelerinin bağlılığı ve ailenin uyum sağlayabilme yeteneği örnek olarak verilebilir.

2.4. Çalışma Değişkenlerinin İlişkisi (Bağımlı ve bağımsız değişkenler)

Mevcut araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik ve duygusal iyi oluş olup bağımsız değişkenleri ise dijital oyun bağımlılığı ve aile ilişkileridir. Bağımsız değişkenlerden biri olan aile ilişkileri değişkeni, destekleyici ve engelleyici aile ilişkileri olmak üzere iki ayrı alt boyutu ile ele alınmıştır. Bu bölümde çalışma değişkenleri arasındaki ilişkiye dair ilgili literatür taramasına yer verilmiştir.

2.4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Aile İlişkileri

Şiddet ve saldırganlık ögesi barındıran oyunların sayısının artması ve bu oyunlara yönelen ilginin de artması aileleri, çocukların geleceği konusunda kaygılandırmaktadır. Dijital oyunlara ayrılan sürenin gittikçe artması aile içi iletişimi olumsuz bir şekilde etkilemekte ve iletişimde kopukluklar yaşanmasına sebep olmaktadır (Gürcan ve diğerleri, 2008). Dijital oyun bağımlılığının oluşmasında ilgisiz ve ihmalkar ebeveyn tutumlarının da önemli bir neden olduğu belirtilmektedir. Dijital oyun oynama alışkanlığı erken yaşlarda ailede başlar. Ebeveynler tarafından kontrol edilmeyen ve bilinçsiz bir şekilde kullanılan telefon, tablet, bilgisayar gibi dijital aletler ilerleyen yaşlarda çocukların oyun bağımlısı olmasında büyük rol oynuyor. Çocuğu oyalamak, susturmak veya ödüllendirmek için verilen dijital aletler çocukları kendilerine mahkum etmekte ve dijital medya kullanımını doğru ve bilinçli bir şekilde öğrenmemelerine sebep olmaktadır (Çetinkaya, 2019).

Çocukların dijital dünya hakkında yeterli bilgiden yoksun olmaları, uzun süre ebeveynleri olmadan evde kalmaları, dijital aletlerin ulaşılabilir olması onların dijital aletlerine bağımlı olmalarına sebebiyet vermektedir. Yalnızlık duygusundan kaçarak sosyalleşmede kendisini gösteren eksikliği giderme isteği, stresli bir hayata mola verme ihtiyacı çocukları dijital oyunlara yönelten nedenler arasında gösterebiliriz (Karaboğa,2019).

Çevrimiçi Aile Güvenliği Enstitüsü (FOSİ)'nün temel amacı dijital dünyayı çocuklar ve aileler için daha güvenli ve şeffaf bir hale getirmektedir. Bu doğrultuda ebeveynlere sunulan tavsiyeler şunlardır:

- Çocuklarınızla iletişim kurmayı ihmal etmeyin. Bu görüldüğü kadar basit olmasa da çocuklarınızla konuşun.
- Dijital dünyayı kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullanmayı öğretebilmek için öncelikle kendinizi eğitin.
- Çevrimiçi platformların birçoğu ebeveyn kontrol seçeneği sunar, bunu değerlendirin.
- Her ailenin kendine has dinamiğinin belirlediği ev kurallarına basit dijital oyun kuralları da ekleyin. Örneğin; birlikte yenilen yemeklerde telefonun kullanılmaması ya da gece dijital aletlerin kapatılarak bir köşeye bırakılması gibi.
- Çocuklarınızı, aranızdaki güven bağı zedelenmeyecek şekilde takip edin, buna elverişli uygulamaları tercih etmeye özen gösterin.
- Dijital dünyada da çocuklarınızı yalnız bırakmayın, onlarla birlikte film izleyip, oyun oynayın.
- Koyduğunuz kurallarını bozmamaya özen göstererek çocuğunuzun zihnindeki tutarlı ebeveyn profilini bozmayın, iyi bir dijital kullanıcı rol modeli olun (Küçükvardar, 2019).

Özetle; aileler çocuğun enerjisini, gelişimlerine daha olumlu katkıda bulunacakları spor ve sanatsal faaliyetlere yönlendirerek dijital bağımlılıkları ile mücadele edebilirler. Aile bağları sevgi ve saygı ile örülmeli, çocukla geçirilen vakit artırılmalı, teknolojik aletlerin çocuk ve ebeveynlerin ulaşabilecekleri ortak bir alanda kullanılması gibi önlemler alınmalıdır (Yıldırım, 2016 akt Özdemir, 2021).

Kontrollü internet kullanımının oluşmasında ve dijital oyun oynama tutumlarının gelişmesinde aile içi bağların demokratik oluşu, olumlu anne-baba ve çocuk ilişkisi ve güçlü bir iletişim önemli bir rol oynamaktadır (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016).

2.4.2. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Oyun Bağımlılığı

Gelişen teknoloji ile birlikte akıllı telefon, bilgisayar, oyun konsolu, tablet gibi teknolojik cihazların kullanım sıklığı artmıştır. Bunların yanı sıra internet erişiminin de yaygınlaşmasıyla birlikte kişiler arası ilişkilerde de dijital platformlar sık kullanılır hale gelmiştir. İnternette geçirilen sürenin artması ile birlikte bağımlılık oluşturan faktörlere çeşitli araştırmalarda yer verilmiştir. Dijital oyunlara ayrılan sürenin artmasıyla, bireyin gerçek

dünyadan uzaklaşarak sanal dünyada vakit geçirmesinin yol açtığı olumsuzluklar bireyin iyi oluş düzeyinde de etkisini göstermektedir. Bu bağlama dair ilgili literatürde yer alan çalışmalardan bazıları şunlardır;

Akaroğlu (2022) tarafından yaşları 6 ile 13 arasında değişen 227 çocuk ile yapılan araştırmada Türk çocuklarında ebeveyn tutumları, sosyal duygusal iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar otoriter ebeveyn tutumunun, internet kullanım sıklığının, cinsiyetin ve görev odaklı olmanın dijital oyun bağımlılığı eğilimini anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Zincir vd. (2023) örneklem grubunu 5, 6, 7 ve 8. sınıflarında öğrenim gören 1330 öğrenci ile oluşturmuş oldukları araştırmada, sanal kaytarma, dijital oyun bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki karmaşık ve çok yönlü ilişkinin nedenlerini ortaya çıkarmak ve olası çözümleri tartışmayı amaçlamışlardır. Oyun bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğuna ulaşılmıştır.

2.4.3. Aile İlişkileri ile Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş

Aile ilişkileri, bireyin erken çocukluk dönemlerinde başlayıp yaşamının sonlarına dek sürdüreceği görece kalıcı olarak değerlendirilebilecek sosyal ilişki ağlarının bütünüdür. Çok boyutlu yapısından dolayı aile ilişkilerinin, bireylerin psikolojik ve duygusal iyi oluşları üzerinde büyük bir etkisi vardır. İlgili literatürde yer alan çalışmalardan bazıları şunlardır; Thomas vd. (2017) tarafından yapılan aile ilişkileri ve iyi oluş araştırmasında, aile ilişkilerinin, bireyin stres yönetimini yapmasında, daha sağlıklı kararlar alıp uygulayabilmesinde ve iyi oluş düzeyinin yükselmesinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Buna ek olarak aile ilişkilerinin yaşam boyu sabit bir dinamiğe sahip olmadığını, sürekli bir değişim içinde olduğunu belirtmişlerdir. Aile ilişkileri, dezavantajları ve avantajları ile birlikte bireyin yaşamının ilerleyen yıllarında da kümülatif bir etkiye sahiptir.

Grevenstein vd. (2019) aile ilişkilerinin, sağlıklı bir kişiliğin sosyal gelişimini tamamlayan ve çevresine uyum sağlamasına yardımcı olan temel faktörlerden biri olduğunu açıklamışlardır. Aile ortamının sadece psikolojik iyi oluş üzerinde değil aynı zamanda bireysel uyum düzeyinde de etkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu konunun gelecek araştırmalarda, aileler üzerinde önleyici müdahalelerin tasarlanması ve uygulanması noktasında tekrar gözden geçirilmesi gerektiğini de özellikle belirtmişlerdir.

Dinisman vd. (2017) aile ilişkilerinin, çocukların iyi oluş düzeyinin gelişimi, aile değerlendirmeleri ve genel yaşam doyumu üzerinde çok etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Farklı aile yapılarında yaşayan çocukların aile içi öznel iyi oluşları ve genel iyi oluşları arasındaki farkı araştıran az sayıda araştırma olduğundan bu araştırmayı yapmışlardır. Bu araştırma iki ebeveynli aile, tek ebeveynli aile ve ayrılmış aile tiplerinde yaşayan 10 farklı ülkeden yaşları 10-12 arasında olan toplam 20.343 çocuk dahil edilerek yapılmıştır. Her iki ebeveynle yaşayan çocukların aile ilişkilerini ve aile içi öznel iyi oluşlarını tek ebeveynle yaşayan ve ayrılmış ailede yaşayan çocuklardan daha yüksek değerlendirdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Strazdins vd. (2016) ise ebeveynlerin çalışma programının aile içi ilişkileri ve iyi oluşu nasıl etkilediğini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmalarında Kanada’da yaşayan ve yaşları 2-11 arasında değişen çocuklara sahip ailelerden anket yoluyla veri toplamışlardır. Ebeveynlerin hafta içi standart saatlerde çalıştığı aileleri, ebeveynlerin standart olmayan programlarda çalıştığı ailelerle karşılaştırmışlardır. Standart olmayan programlarda çalışan aileler aile içi ilişkilerinin daha kötü olduğunu, depresif belirtilerin daha yoğun yaşandığını belirtmişlerdir. Ek olarak, bazı ailelerde ebeveynlerin yüksek çalışma saatlerine sahip olması, ebeveynlerin ve çocukların iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceğini belirtmişlerdir.

Boele vd. (2024) Hollanda’da yaşayan 224 ergen ile yapmış oldukları araştırmada aile içi ilişkileri ve ergenlerin iyi oluş düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen sonuca göre, ebeveyn- ergen ilişkisinin kalitesinin ve ergenlerin iyi oluşunun aile içinde zaman zaman dalgalandığı yani sabit olmadığı ve birbirini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aile ilişkileri kavramı birçok araştırmada yer alırken, iyi oluş kavramının ise bazen alt boyutları ile araştırmalarda yer aldığını gözlemlemek mümkündür. Bu iki kavrama eşlik eden değişkenlerin sayısı ise çok çeşitlilik göstermektedir. Özetle, aile ilişkilerinin çocukların psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeylerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve erken yaşlarda gelişmeye başlayan bu etkinin ilerleyen yıllarda da bireyin yaşamını etkilemeye devam ettiği söylenebilir.

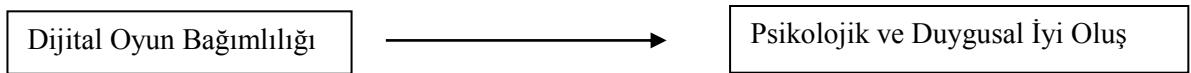
BÖLÜM III

YÖNTEM

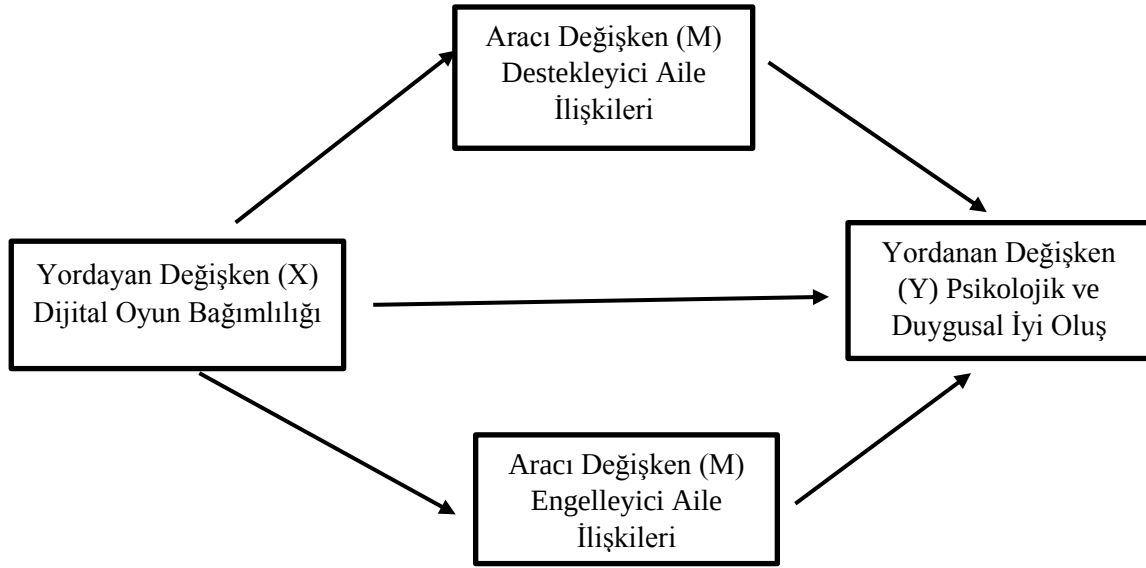
Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verileri analiz etmek için kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada çok faktörlü yordayıcı korelasyonel desen kullanılmıştır. Bu desen, bir veya daha fazla bağımsız değişkenin (yordayıcı), bağımlı (yordanan) değişkeni ne ölçüde öngördüğünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu tür araştırmalar değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü ölçer (Fraenkel vd., 2011). Çok faktörlü yordayıcı korelasyonel desenler, iki ya da daha fazla yordayıcı değişkeni içerir hem doğrudan hem de dolaylı ilişkileri test etmede kullanılabilir (Büyüköztürk vd., 2019). Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmanın modelinde, aile ilişkileri (aracı değişken) ve dijital oyun bağımlılığı değişkenleri yordayıcı; psikolojik ve duygusal iyi oluş değişkeni ise yordanan değişken olarak tasarlanmıştır. Aracı değişkenler modele yerleştirilmiştir. Analizlerde dolaylı etkilerin anlamlılıkları ise %95 güven aralığında bootstrapping yöntemi ile 5000 yeniden örnekleme kullanılmış ve kurulan modellerde değişkenler arasındaki etkiler a, b ve c yolu olarak ve yordayan değişken (X), yordanan değişken (Y) ve aracı değişken (M) olarak belirtilmiştir. Aile ilişkilerinin alt boyutları olan engelleyici aile ilişkileri ve destekleyici aile ilişkileri değişkenlerinin aracılık etkileri ayrı ayrı test edilmiş olup, kurulan kavramsal modeller Şekil 3.1. ve Şekil 3.2.'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Dijital oyun bağımlılığının psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki toplam etkisi



Şekil 3.2. Aile ilişkileri alt boyutlarının aracılık ilişkisinin araştırma modeli

3.2. Araştırmanın Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Antalya ilinde bulunan resmi ortaokullardaki beşinci, altıncı ve yedinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma, Antalya ilinin farklı ortaokullarındaki 681 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar 10-13 yaş aralığındadır. Araştırmada uygun/kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi seçilirken Antalya ilindeki ortaokullarda çalışan okul psikolojik danışmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Araştırma grubuna ait demografik özellikler tablo 3.1.'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri (n=681)

Demografik Özellikler	N	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	287	42.1
Erkek	394	57.9
Toplam	681	100,0
Sınıf Düzeyi		
5.Sınıf	212	34.6
6.Sınıf	234	34.3
7.Sınıf	235	31.1
Toplam	681	100,0
Yaş		
10 yaşında	68	10.0
11 yaşında	202	29.7
12 yaşında	255	37.4
13 yaşında	156	22.9
Toplam	681	100,0
Kardeş Sayısı		
Kardeşim Yok	118	17.3
Bir	362	53.2
İki	137	20.1
Üç	45	6.6
Dört ve üstü	17	2.5
Kayıp veri	2	0.3
Toplam	681	100,0
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul mezunu	78	11.5
Ortaokul mezunu	62	9.1
Lise mezunu	137	20.1
Üniversite mezunu	215	31.6
Lisansüstü mezunu	46	6.8
Toplam	538	79.0
Kayıp veri	143	21.0
Toplam	681	100,0
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul mezunu	63	9.3
Ortaokul mezunu	43	6.3
Lise mezunu	123	18.1
Üniversite mezunu	231	33.9
Lisansüstü mezunu	52	7.6
Toplam	512	75.2
Kayıp veri	169	24,8
Toplam	681	100,0

Tablo 3.1.'de verilen bulgulara göre, katılımcıların 287'si kız (%42,1), 394'ü erkek (%57,9) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 212'si (%34,6) 5. sınıf, 234'i (%34,3) 6. sınıf, 235'i (%31,1) 7. sınıftır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 68'i (10,0) 10 yaşında, 202'si (29,7) 11 yaşında, 255'i (37,4) 12 yaşında, 156'sı (22,9) 13 yaşındadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 118'nin (17,3) kardeşi yok, 362'sinin (53,2) bir kardeşi var, 137'sinin (20,1) iki kardeşi var, 45'nin (6,6) üç kardeşi var, 17'sinin (2,3) dört ve daha fazla kardeşi var ve iki öğrencinin (0,3) de kardeş sayısı hakkında bilgisi bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde, 78'i (%11,5) ilkokul mezunu, 62'si (%9,1) ortaokul mezunu, 137'si (%20,1) lise mezunu, 215'i (%31,6) üniversite mezunu, 46'sı (%6,8) lisansüstü mezunu seçeneğini işaretlemişlerdir ve 143'ü (%21,0) boş bırakmıştır. Baba eğitim durumu olarak incelendiğinde öğrencilerin 63'ü (%9,3) ilkokul mezunu, 43'ü (%6,3) ortaokul mezunu, 123'ü (%18,1) lise mezunu, 231'i (%33,9) üniversite mezunu, 52'si (%7,6) lisansüstü mezunu seçeneğini işaretlemişlerdir ve 169'u (%24,8) boş bırakmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği (ÇİAİÖ), Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ) ve Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPIOÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve kardeş sayısı ile ilgili bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği (ÇİAİÖ)

Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği, Selen Demirtaş Zorbaz (2011) tarafından çocukların aile ilişkilerini işlevsel olarak nasıl algıladıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan uygulama formunun kapsam geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuştur. Yapı geçerliği için öncelikle ölçeğin, açıklayıcı faktör analizi

kullanılmıştır. Bu analiz için üç farklı ilde 890 ilköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencileri katılımcı grubunu oluşturmuştur. Ölçek üçlü likert tipinde; her zaman (3), bazen (2) ve hiçbir zaman (1) olarak yanıtlanmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda iki faktörlü ve 20 maddeden oluşan ölçek formu elde edilmiştir. Bu iki faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinin sonuçları 20 maddeden oluşan iki faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Bu iki faktör 10 maddeden oluşmaktadır. Birinci faktör engelleyici aile ilişkileri, ikinci faktör destekleyici aile ilişkileri olarak tanımlanmıştır. Bu ölçeklerden ilk faktörden alınan yüksek puanlar katılımcıların ailelerini engelleyici özelliklere sahip olarak tanımlarken; ikinci faktörden alınan yüksek puanlar katılımcıların ailelerini geliştirici ve destekleyici özelliklere sahip olarak tanımladıklarına işaret etmektedir. Ölçek iki farklı yapıyı ölçmektedir ve toplam olarak puanı hesaplanmamaktadır. ÇİAİÖ'nün Cronbach alfa katsayısı iki farklı çalışma grubu için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Engelleyici aile ilişkileri alt ölçeği için .82 ve .84 ve destekleyici aile ilişkileri alt ölçeği için .76 ve .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada engelleyici aile ilişkileri alt boyutu Cronbach alfa katsayısı .82, destekleyici aile ilişkileri alt boyutu Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ)

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Muhittin Şahin, Sinan Keskin ve Halil Yurdugül (2019) tarafından çocukların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek tek faktör ve altı maddeden meydana gelmektedir. Ölçek 5'li likert tipinde; benim için hiç uygun değil (1), benim için uygun değil (2), kararsızım (3), benim için uygun (4) ve benim için tamamiyle uygun (5) olarak yanıtlanmaktadır. Ölçek geliştirmede dikkate alınan iki temel aşama vardır. Tasarım aşamasında madde havuzu yapılandırılmış ve uzmanların görüşleri alınarak maddelerde yer alan ifadeler güncelleştirilmiştir. Uygulama aşamasında ise veriler sonucunda ulaşılan ölçeğin, psikometrik özellikler bakımından yapı geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Faktöriyel geçerliğini test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılırken; yakınsama (convergent validity) geçerliğini test etmek amacıyla Yapı geçerliği kullanılmıştır. Güvenirliği test etmek için, McDonald, Omega ve Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Yapı geçerliğini test etmek için hesaplanan OAV (ortalama açıklanan varyans) değeri 0.57, yapısal güvenirlik (McDonald omega) katsayısı 0.89 ve Cronbach alfa değeri 0.78 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri orijinal çalışmaya benzer şekilde .79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPIOÖ)

Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilmiş ve Ahmet Akın, Sadık Yılmaz, Yasemin Özen, Saranda Raba ve Yakup Özhan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde; asla (1), çok az (2), bazen (3), çoğu zaman (4) ve her zaman (5) olarak yanıtlanmaktadır. Ölçek tek boyutlu bir ölçme aracı olup toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Maddelere verilen yanıtların yüksek olması, çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), yapı geçerliğinin incelenmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı için Cronbach alfa iç tutarlık boyutu, madde analizi için düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu incelenmiştir. Dubois Özsaygı Ölçeği ile hesaplanan uyum geçerliği $r = .69$ ve Cronbach alfa değeri $.85$ olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri orijinal çalışmaya benzer şekilde $.85$ olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada Akdeniz Üniversitesinden etik kurul izni alındıktan sonra Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden de araştırma uygulama için gerekli izinler alınmıştır. Veriler 2023-2024 yılının güz döneminde Antalya ilinde seçilen devlet okullarından araştırmacı tarafından toplanmıştır. Bu süreçte beş ayrı okul psikolojik danışmanı ile görüşülmüş olup, öğrencilerin ders kayıpları yaşamadan iş birliği içerisinde ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğrencilere uygulama başlamadan önce çalışmanın gönüllülük esaslı olduğu belirtilmiş ve gönüllü olan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Aynı zamanda öğrencilere uygulamaya başlamadan önce cevapların içten ve samimi olmasının sonuçların güvenirliği açısından önemli olduğu belirtilmiştir. Gerekli açıklamalardan sonra ölçekler öğrencilere dağıtılmış ve uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

3.5. Veri Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasının ardından hesaplama ve analiz süreci gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada SPSS paket programından faydalanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluşları, aile ilişkileri ve dijital oyun bağımlılığı ön analizler doğrultusunda hesaplanmıştır. Veri seti analiz öncesi eksik veri, katılımcı

özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla taranmıştır. Veri setinde iki eksik veri bulunmuştur. Eksik olan verilere yönelik ortalama değer ataması yöntemi kullanılarak değer atanmıştır. Ortalama değer ataması yöntemlerinden Lineer ara değerini bulma yöntemi tercih edilmiştir. Lineer atama, eksik veriden bir önceki ve sonraki değer ortalaması olarak atanmasıdır. Veri seti araştırma değişkenleri normallik varsayımı bağlamında çarpıklık, basıklık, z puanları referans alınarak incelenmiştir. Araştırma değişkenleri; $z < 3,29$ 'un altında olan z puanlarına dayalı olarak bir (1) aykırı değer belirlenerek veri setinden çıkartılmıştır.

Analiz için hazır hale gelen veri seti, sonrasında aile ilişkileri, psikolojik ve duygusal iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı değişkenlerinin her biri için standart sapmaları, çarpıklığı, basıklığı, Cronbach Alpha ve Omega değerleri hesaplanarak ölçme araçlarının güvenilirliği için analiz edilmiştir.

Tablo 3.2. incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığı içinde olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012).

Tablo 3.2. Değişkenlerin çarpıklık, basıklık, standart hata, cronbach alfa ve omega değerleri

Değişkenler	Çarpıklık (SD)	Basıklık (SD)	Cronbach	Omega (Ω)
Dijital Oyun Bağımlılığı	.306 (.094)	-.476 (.187)	.79	.79
Destekleyici Aile İlişkileri	-.824 (.094)	.135 (.187)	.84	.85
Engelleyici Aile İlişkileri	.950 (.094)	.322 (.187)	.82	.83
S.Ç.İ. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş	-.246 (.094)	.182 (.187)	.85	.86

Tablo 3.2.'de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çarpıklık değeri .306, basıklık değeri -.476, cronbach alfa değeri .79 ve omega değeri .79'dur. Aile ilişkileri ölçeği destekleyici aile ilişkileri alt boyutunun çarpıklık değeri -.824, basıklık değeri .135, cronbach alfa değeri .84 ve omega değeri .85'tir. Aile ilişkileri ölçeği engelleyici aile ilişkileri alt boyutunun çarpıklık değeri .950, basıklık değeri .322, cronbach alfa değeri .82 ve omega değeri .83'tür. Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin çarpıklık değeri -.246, basıklık değeri .182, cronbach alfa değeri .85 ve omega değeri .86'dır.

Mevcut araştırmada kullanılan regresyon analizinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin Watson istatistiğine bakılmıştır. Durbin Watson değeri 1.889 olarak bulunmuştur. İstatistiksel değerler arasında otokorelasyonun olmadığına işaret etmek için, genel bir kural olarak 1.5 ile 2.5 arasında olmalıdır. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı boyutunda 1.133, destekleyici aile ilişkileri

boyutunda 2.078 ve engelleyici aile ilişkileri boyutunda 2.097 olarak bulunmuştur. VIF değerlerinin 5'ten az olması çoklu bağlantının olmadığını göstermektedir.

Analizler Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Macro kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Process Macro, 2013 yılında Andrew Hayes tarafından, SPSS ve SAS yazılımı uzantısı olarak geliştirilmiş bir istatistiksel bilgisayar aracıdır. Bu program, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide, bir ya da birden fazla aracı veya düzenleyici değişkenin rolünü araştırmak üzere tasarlanmıştır. Program, X'in Y üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerinin yanı sıra standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış regresyon katsayıları, standart hatalar, p ve R² değerleri ve t puanı dahil diğer istatistik bilgileri hesaplamaktadır (Hayes, 2012). Basit doğrusal regresyona bir veya daha fazla uzantının eklenmesiyle arabuluculuk (mediation) meydana gelmektedir. Regresyon denkleminde yer alan değişkenler, aracı değişkenlerin bir durumu nasıl oluşturduklarını açıklar. En basit tanımıyla, X bağımsız değişkeni, Y bağımlı değişkeni ve M aracı değişkeni temsil eder. Arabulucu analizlerde, araştırmacılar bağımsız değişkenin (X), aracı değişken (M) üzerindeki etkisini ki bunun da bağımlı değişken (Y) ile olan ilişkisini araştırırlar.

Mevcut araştırmada Process Macro, model 4'ün kullanılmasının sebebi aile ilişkileri değişkeninin, engelleyici ve destekleyici alt boyutlarını aracı (mediator) olarak çalışmaya dahil etmektir. Bağımsız değişken (X) dijital oyun bağımlılığı, bağımlı değişken (Y) psikolojik ve duygusal iyi oluş, aracı değişkenler (M₁ ve M₂) engelleyici ve destekleyici aile ilişkileridir. Kontrol değişkeni olarak, cinsiyet ve yaş değişkenleri ele alınmıştır. Bu demografik değişkenlerin regresyon analizi sonucuna bir etki oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analiz edilmesinden elde edilen bulgulara, açıklamaları ile birlikte yer verilmiştir. Bulgular bölümünde önce korelasyonel analiz sonuçları ve daha sonra aracılık analizi sonuçları yer almaktadır.

4.1. Dijital Oyun Bağımlılığı, Aile İlişkileri ve Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın bağımsız değişkenini dijital oyun bağımlılığı, aile ilişkilerinin alt boyutları destekleyici ve engelleyici aile ilişkileri, bağımlı değişkenini ise psikolojik ve duygusal iyi oluş oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puanlarına ilişkin korelasyon analizi tablosu tablo 4.1.' de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Çocukların psikolojik ve duygusal iyi oluşu ile yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Dijital Oyun Bağımlılığı				
2. Destekleyici Aile İlişkileri	-.310**			
3. Engelleyici Aile İlişkileri	.323**	-.715**		
4. S.Ç.İ. Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş	-.313**	.583**	-.529**	

** $p < .001$

Tablo 4.1. incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı destekleyici aile ilişkileri ve psikolojik ve duygusal iyi oluş değişkenleri ile negatif, engelleyici aile ilişkileri ile pozitif ilişkili olduğu görülebilir. Destekleyici aile ilişkileri engelleyici aile ilişkileri ile negatif, psikolojik ve duygusal iyi oluş ile pozitif ilişkilidir. Engelleyici aile ilişkileri ile psikolojik ve duygusal iyi oluş değişkenleri negatif ilişkilidir.

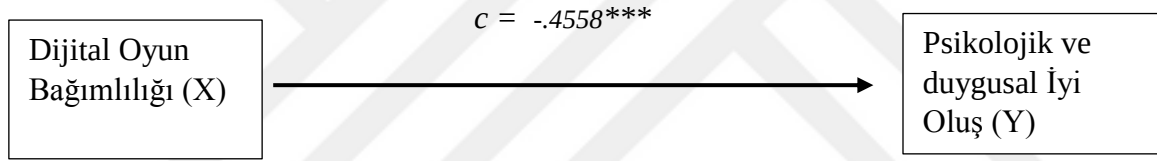
4.2. Araştırma Modeline İlişkin Analiz Sonuçları

Beliren ortaokul öğrencilerinde aile ilişkileri, psikolojik ve duygusal iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek ve dijital oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkide destekleyici aile ilişkileri ve engelleyici aile ilişkileri paralel aracı rolleri araştırılmıştır. Önerdiğimiz modelde, destekleyici aile ilişkileri ve engelleyici aile ilişkileri iki aracı değişken, bağımsız değişken olarak dijital oyun bağımlılığı, bağımlı değişken olarak psikolojik ve duygusal değişkeni tanımlanmıştır. Bu analiz için SPSS e

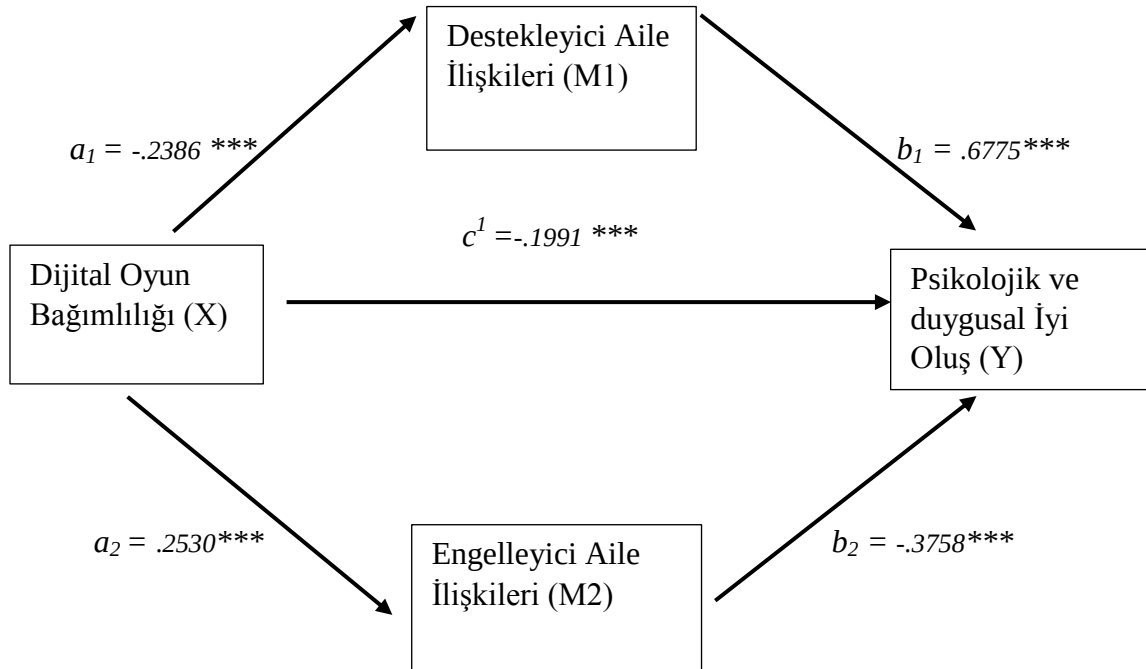
tanımlı PROCESS v.4.2 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hayes model 4 (Hayes, 2018) ile önerdiğimiz model %95 güven aralığı 5000 bootstrap örneği yöntemi ile test edilmiştir. %95 güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermiyorsa bu etkinin anlamlı olduğu sonucuna varılır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkide destekleyici aile ilişkileri ve engelleyici aile ilişkilerinin rolüne ilişkin aracılık analizi sonuçları

Yollar	Etki	SE	t	p	95 % CI	
					BootLLCI	BootULCI
DOB → DPİO [toplam etki (c)]	-.4558	.0496	-9.1930	.000	-.5531	-.3584
DOB → DAİ (a ₁ yolu)	-.2386	.0272	-8.7819	.000	-.2919	-.1852
DOB → EAİ (a ₂ yolu)	.2530	.0272	9.2982	.000	.1996	.3065
DAİ → DPİO (b ₁ yolu)	.6775	.0806	8.4050	.000	.5193	.8358
EAİ → DPİO (b ₂ yolu)	-.3758	.0805	-4.6706	.000	-.5338	-.2178
DOB → DPİO [doğrudan etki (c')]	-.1991	.0450	-4.4276	.000	-.1108	-.1428
Toplam dolaylı etki	-.2567	.0334			-.3237	-.1937
DAİ'nin dolaylı etkisi	-.116	.0302			-.2232	-.1061
EAİ'nin dolaylı etkisi	-.0951	.0258			-.1478	-.0477



Şekil 4.1. Dijital oyun bağımlılığının psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki toplam etkisi



*** p<.001

Şekil 4.2. Destekleyici aile ilişkilerinin ve engelleyici aile ilişkilerinin aracılık ilişkisinin araştırma modeli

Tablo 4.2. ve Şekil 4.1. incelendiğinde, aracı değişkenin olmadığı bir modelde dijital oyun bağımlılığının psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin (c') negatif yönlü ve anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = -.1991$ %95CI [-.1108, -.1428], $t = -4.4276$, $p < .001$).

Dijital oyun bağımlılığı ile destekleyici aile ilişkileri (a1) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı, destekleyici aile ilişkilerindeki değişimin %13'ünü ($R^2 = .1343$) açıklamaktadır ($\beta = -.2386$ %95CI [-.2919, -.1852], $t = -8.7819$, $p < .001$). Dijital oyun bağımlılığı ile engelleyici aile ilişkileri (a2) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılığı, engelleyici aile ilişkilerindeki değişimin yaklaşık olarak %13'ünü ($R^2 = .1281$) açıklamaktadır ($\beta = .2530$ %95CI [.1996, .3065], $t = 9.2982$, $p < .001$).

Tablo 4.2. ve Şekil 4.2. incelendiğinde, destekleyici aile ilişkileri ile psikolojik ve duygusal iyi oluş (b1) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($\beta = .6775$ %95CI [.5193, .8358], $t = 8.4050$, $p < .001$). Engelleyici aile ilişkileri ile psikolojik ve duygusal iyi oluş (b2) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($\beta = -.3758$ %95CI [-.5338, -.2178], $t = -4.6706$, $p < .001$).

Tablo 4.2. ve Şekil 4.2. incelendiğinde, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkide hem destekleyici aile ilişkilerinin hem de engelleyici aile ilişkilerinin aracı rolünü belirlemek için yapılan analiz sonuçlarının anlamlı olduğu görülmektedir. Destekleyici aile ilişkilerinin, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş ilişkisinde aracı rolü olduğu bulunmuştur ($\beta = -.116$ %95CI [-.2232, -.1061], $p < .001$). Engelleyici aile ilişkilerinin, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş ilişkisinde aracı rolü olduğu bulunmuştur ($\beta = -.0951$ %95CI [-.1478, -.0477], $p < .001$).

Dijital oyun bağımlılığı, destekleyici ve engelleyici aile ilişkilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerindeki değişiminin yaklaşık %41'ini ($R^2 = .4139$) açıklamaktadır. Bu bağlamda çocukların dijital oyun bağımlılığı ve aile ilişkilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluş üzerinde yordayıcı rolü bulunmaktadır ($\beta = -.2567$ %95CI [-.3237, -.1937], $p < .001$). Bootstrap analizi alt ve üst güven aralığı değerlerinin 0 (sıfır) değerini kapsamadığı görülmektedir. Hayes (2018)'e göre güven aralığı değerlerinin 0 (sıfır)'ı içermemesi, bu etkilerin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Tablo 4.2., şekil 4.1. ve şekil 4.2. incelendiğinde

doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin ($\beta = -.4558$ %95CI $[-.5531, -.3584]$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmektedir.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu sonuçların tartışılması ve araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak çeşitli öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı, çocukların aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda aşağıda belirtilen sonuca ulaşılmıştır:

1.Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, aile ilişkileri ile psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça destekleyici aile ilişkileri puanlarının azaldığı, engelleyici aile ilişkileri puanlarının arttığı sonucuna varılmıştır. Destekleyici aile ilişkileri puanları arttıkça psikolojik ve duygusal iyi oluş puanlarının arttığı, engelleyici aile ilişkileri puanları arttıkça da psikolojik ve duygusal iyi oluş puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aile ilişkileri değişkeninin alt boyutu olan engelleyici aile ilişkileri risk faktörleri olarak, destekleyici aile ilişkileri ise koruyucu faktörler olarak değerlendirilip, araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik öneriler geliştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara paralel olan ve olmayan araştırmalara yer verilmesinin ardından bu önerilere yer verilmiştir.

5.1.1. Araştırma Modeline İlişkin Sonuç ve Tartışma

Mevcut araştırmada aile ilişkileri ile psikolojik ve duygusal iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını tespit edilmiştir. Destekleyici aile ilişkileri puanları arttıkça psikolojik ve duygusal iyi oluş puanlarının arttığı, engelleyici aile ilişkileri puanları arttıkça da psikolojik ve duygusal iyi oluş puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile ilişkileri değişkeni, destekleyici ve engelleyici aile ilişkileri alt boyutları ile araştırmaya dahil edilmiştir.

İlgili literatürde yer alan paralel sonuçlar şunlardır: Mert ve Kahraman (2018) tarafından ortaokul 6. ve 7.sınıfa giden öğrencilerle yapılmış bir araştırmada destekleyici ve engelleyici aile ilişkilerinin mutluluğu ne oranda yordadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin destekleyici aile ilişkileri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını sonucuna varılmıştır. Kılınç (2021) yapmış olduğu araştırmasında ergenlerde psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yaşam doyumunun aracılık rolünü test etmeyi amaçlamış. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde ise aile yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Derin ve Bilge (2016) ise iyi oluş ile ilgili yapmış oldukları araştırma da öznel iyi oluşun alt değişkenlerinden biri olan önemli diğerleri ile ilişkide olma değişkeni ve olumlu duygular yaşama sıklığının artması ile birlikte internet bağımlılığında azalma görülürken, yaşam doyumu arttıkça internet bağımlılığının arttığı sonucuna varmışlardır. Yılmaz ve Arslan (2024) uygulamış oldukları ölçeklerle çocukların duygusal iyi oluşlarını yüksek seviyede ve dijital oyun bağımlılıklarını orta seviyede bulmuşlardır. Çocukların duygusal iyi oluş düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları ile dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirtmişlerdir. Bundan dolayı da duygusal iyi oluş düzeyleri arttıkça oyun bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır. Gönültaş ve diğerleri (2021) ise ergenlerin aile ilişkilerini algılamasına dair, cinsiyet değişkeninde roller alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmışlardır. Eryılmaz (2011) aile içi ilişkilerin ergenlerin iyi oluş düzeylerini %26 oranında açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Aile içi ilişkilerde birlik olma durumu arttıkça ergenlerin iyi oluş düzeylerinde de artış meydana geldiğini belirtmiştir. Türkmen ve Şahin (2019) çocukların aile ilişkilerine dair görüşlerini araştırdıklarında destekleyici ve engelleyici aile ilişkileri alt boyutlarında cinsiyet, anne eğitim durumu gibi değişkenlere göre bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik ve duygusal iyi oluş istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik ve duygusal iyi oluş azalmakta, dijital oyun bağımlılığı azaldıkça psikolojik ve duygusal iyi oluş artmaktadır. Literatür incelendiğinde paralel sonuçların olduğu görülmektedir. Akaroğlu (2022) internet oyun bağımlılığının iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşırken, Zincir vd. (2023) de oyun bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Baysan vd. (2019) öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı arttıkça okulda öznel iyi oluşlarının azaldığını ortaya koymuştur. Yavaş (2020) ise oyun bağımlılığının öznel iyi oluşu yordamada, negatif yönlü çok düşük bir ilişkisinin olduğunu belirtmiş ve bu ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yer verilmiş tüm bilgiler ve araştırmalar doğrultusunda, aile üyelerinin birbirine vakit ayırması, temizlik, yemek yapmak vs. işlerle ilgilenirken çocuğu tamamen görmezden gelmemek, çocuk ailenin istemediği veyahut onaylamadığı bir davranış sergilediğinde onunla konuşmamazlık yapmamak, çocuğun fikirlerini ve duygularını rahatça ifade edebilmesi, yalnız hissetmemesi, çocuğun ihtiyaçlarının farkında olmak, cezalandırmamak, yaptığı etkinliklerle yakından ilgilenmek aile içi ilişkileri sağlıklı bir hale getirirken, çocuğun psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeyini de olumlu yönde etkileyecektir. Bu bağlamda bireyin kişilik gelişimini ve ilerleyen yıllarındaki yaşam koşullarının çoğunu belirleyen aile ve aile ilişkilerinin önemini vurgulamanın yanı sıra buna etki eden diğer faktörleri de gözden kaçırmamak gerekir. Mevcut araştırmada bu faktörlerden biri olan psikolojik ve duygusal iyi oluşun nasıl etkilendiği sorusuna yanıt aranmıştır. Yaşamımızın her alanında olan teknolojiyi ise bu bağlamdan uzak değerlendirmek mümkün olmamıştır. Teknolojinin ve dijital oyunların olumlu ve olumsuz özellikleri, aile ilişkilerinin niteliği ile birlikte değerlendirildiğinde çocukların iyi oluşunu etkilediği ve bu değişkenlerin birbirleriyle güçlü ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu ilişkiler bütünü değerlendirildiğinde, konu ile ilgili uzmanların ve uygulayıcıların koruyucu ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi için yanıt araması gereken bazı sorular açığa çıkmıştır. Bu sorular arasında; iyi oluş düzeyimizi etkileyen faktörlerden biri olan aile ilişkilerimizi nasıl daha işlevsel hale getirebiliriz? İyi oluş düzeyimizi etkileyen bir diğer faktör olan dijital oyun bağımlılık düzeyini sağlıklı sınırlara nasıl getirebiliriz? Psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeyimizi etkileyen tüm faktörleri bir bütün olarak değerlendirip, sağlıklı ve işlevsel ilişkilere sahip olabilmek için neler yapabiliriz? olarak sıralanabilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Okullarda görev alan psikolojik danışmanların, çocukların dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça aile ilişkilerinde olumsuzluklar meydana geldiğini ve bununla bağlantılı olarak da psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeylerinde de olumsuzluklar yaşandığını göz önünde bulundurarak çalışmalar yapabilirler. Bu çalışmalarda hedef grup olarak öğrencilerin yanı sıra ailelere yönelik çalışmalar da yapılması önerilebilir.

2. Destekleyici aile ilişkileri koruyucu faktör, engelleyici aile ilişkileri de risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığını önlemeye yönelik

Çalışmalarda bu bilgi referans alınarak psikoeğitim ve seminer çalışmaları hazırlanırken aile ilişkilerini desteklemeye ve iyi oluşu arttırmaya yönelik eğitim modüllerine yer verilebilir.

3. Dijital oyunlar günümüzde geleneksel oyunların rolünü üstlenmiştir. Ancak, dijital oyunların aşırı kullanımı çocukların iyi oluşunu olumsuz olarak etkilemektedir. Bu kapsamda okul psikolojik danışmanları tarafından dijital oyunların aşırı kullanımının iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

4. Üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik araştırma merkezleri, aile ve çocuk araştırma merkezleri ve farklı uygulama alanlarından uzmanların katılımıyla dijital oyun bağımlılığını önleme ve aile içi iletişimi güçlendirmeye yönelik araştırmalar, seminerler, psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın deseni yordayıcı korelasyonel desendir. Gelecekte yürütülecek çalışmalarda, benzer çalışma değişkenlerinin yer aldığı farklı nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.

2. Bu araştırmanın katılımcı grubunu Antalya’da öğrenimine devam eden ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. İleride yapılacak araştırmalar, farklı illerden ve farklı yaş gruplarından oluşan katılımcı gruplarıyla yürütülebilir.

3. Yapılan araştırma devlet ve özel okulda eğitim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yatılı okullarda eğitim gören öğrencilerin katılımcı grubunu oluşturduğu araştırmalar da yürütülebilir.

4. İlgili literatür incelendiğinde, aile ilişkileri değişkeni daha fazla ergen ve yetişkin katılımcı gruplarıyla çalışıldığı görülmüştür. İlgili değişkenin katılımcı grubunun çocukların olduğu örneklem gruplarıyla dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ve duygusal iyi oluşun yanı sıra; kariyer gelişimi, öz düzenleme, stresle başa çıkma, mutluluk gibi değişkenlerle ele alınması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abay, S. A. (2019). *Aile içi iletişim ve uyum sorunları: yüksek lisans ve doktora tezleri üzerinden bir değerlendirme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kırıkkale.
- Akaroğlu, G. (2022). Parental attitudes and social emotional well-being predict digital game addiction in turkish children. *The American Journal of Family Therapy*, 1-19.
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-293.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Psikolojide güncel kavramlar-1- pozitif psikoloji. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirliği. V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, 74.
- Akıntürk, T. ve Ateş, D. (2017). Türk Medeni Hukuku, Aile Hukuku (İkinci Cilt, 20. Basım). İstanbul: Beta Yayıncıları.
- Aksaray, G. (2013). Aile psikolojisinde temel kavramlar. (Der. G. Aksaray). *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 3-17.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlık ve saldırganlıkla ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Aktepe, E., Çalışkan, S. ve Sönmez, Y. (2014). Kendine zarar veren ergenlerin aile işlevlerinin ve benlik saygılarının saptanması: olgu-kontrol çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1).

Al Jundy, N. I. ve Talahmeh, J. A. (2017). Degrees of psychological well-being among students of Palestinian universities in Hebron governorate. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*, 11(2), 337-351.

Alacahan, O. (2010). Aile birliğini oluşturan faktörler ve işlevleri. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 289-298.

Alpay, M.R. (2021). *Farkındalık temelli beden eğitimi derslerinin ilkökul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]

Amatem. (2008, Kasım 13). İnternet AMATEM'in ilgi alanına girdi. Hürriyet Haber. <https://www.hurriyet.com.tr/yerel-haberler/ankara/internet-amatem-in-ilgi-alaninagirdi-10354284>

Anlı, G. ve Taş, İ. (2018). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies (Elektronik)*, 13(11), 189-203.

Aslan, H., Başcılar, M. ve Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*. 23(3), 266-274. doi:10.51982/bagimli.1033761

Atak, F. (2020). *10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].

Aydın Özgür, E. (2019). *2018 yılında Edirne merkez ilçe ve merkeze bağlı köylerde 10-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, buna etki eden faktörler ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.

Aydın, A. (2003). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.

Aydoğan, S. (2022). *Ortaokul Çağı Öğrencilerin Saldırgan Davranışları ile Psikolojik İyi Oluş ve Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, F. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi," *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(2), 0-23.

Aytaç, Ö., Uçan, G. ve Baydur, H. (2022). Aile iletişim kalıpları ve akran ilişkilerinin siber mağduriyet ve zorbalık üzerindeki etkisi: internet bağımlılığının aracı etkisi. *Bağımlılık Dergisi*. Aralık 2022;23(4):440-451. doi:10.51982/bagimli.1020126

Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. info:eu-repo/semantics/openAccess

Baysan, Ç., Eş, A. Ç., ve Tezer, M. (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatr Dergisi*, 20, 17-20.

Boele, S., İldeniz, B.A., Dietvorst, E., Lucassen, N. ve Keijsers, L. (2024). Within-family associations of parent-adolescent relationship quality and adolescent affective well-being. *Journal of Adolescence*, 1-17. Doi: 10.1002/jad.12299

Bulut, I. (1993). Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.

Burger, J.M., (2006). Kişilik (İ. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2019). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademik Yayıncılık.

Campbell, S. (2019). Toksik Aile İlişkileri. (Çev. P. Şiraz ve S. Toparlak). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Canel, A. N. (2012). Aile Yaşam Becerileri. Nakış Yayınevi.

Chiu. Shao-I, et all, Video game addiction in children and teenagers in taiwan, *Cyberpsychology & Behavior*, 5 (7), 2004, 512-581.

Coll, K. M., Powell, S., Thobro, P., ve Haas, R. (2010). Family functioning and the development of trust and intimacy among adolescents in residential treatment. *The Family Journal*, 18(3), 255-262.

Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çağlar, A., Akyıl, Y. ve İme, Y. (2021). Sağlıklı aile ölçeği: kısa ve uzun formunun türkçe'ye uyarlanması. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2): 174-192.

Çalık, Ö. ve Kadioğlu, H. (2020). Sağlıklı aile ebeveynlik envanterinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(1): 49-56.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].

Çetinkaya, A. (2019). Dijital çağda oyun. Erişim adresi: <https://www.egitimreformugirisimi.org/dijital-cagda-oyun/>

Davies M.NO, Griffiths MD (2005). Videogame addiction: does it exist? handbook of computer game studies, J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. *Mit Pres*, S.359– 68

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, (17), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.

Deleş, B., Emre, O., Keskinlik, A. U., Güley, B. C. ve Sağlık Hizmetleri, M. Y. O. Ergenlerde Görülen Duygusal ve Psikolojik İyi Oluşun Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. In 8. Uluslararası Sosyal Beşeri Ve Eğitim Bilimleri Kongresi 8th International Congress On Social Sciences-Humanities And Education (P. 112).

Demirtaş, S. (2011). *Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeğinin Geliştirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi] .

Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51.

Desai, R. A., Karishnan-Sarin, S., ve ark., D. C. (2010). Video-gamingamong high school students: Health correlates, gender differences, and problem aticgaming. *Pediatrics*, 43, 173-183.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E., Diener, M., ve Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 851.

Dinisman, T., Andresen, S., Montserrat, C., Strózik, D., ve Strózik, T. (2017). Family structure and family relationship from the child well-being perspective: Findings from comparative analysis. *Children and Youth Services Review*, 80, 105-115.

Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Emiroğlu İlvan, T. ve Ceylan, R. (2023). Predicting preschool children's digital play addiction tendency during Covid-19 pandemic: Regarding the mother-child relationship, and child-and family-related factors. *Education and Information Technologies*, 1-30.

Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler* [Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi].

Erboy, E. ve Akar Vural, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 11, 39-58.

Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, 2(1), 53-83. DOI 10.15805/addicta.2015.2.1.015

Erkmen, T. ve Hazar, M., (2023). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 9(1): 47-62.

Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 93-102. <https://doi.org/10.21560/spcd.23085>

Evli, M., Albayrak, E., Şimşek, N. ve Uzdil, N. (2023). Mindfulness, psychological well-being, social media use, and internet use time among adolescents: a structural equation modeling. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 407-416. doi:10.51982/bagimli.1106080

Ewen, R.B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.

Friedli, L. (2009). Mental health, resilience and inequalities. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107925> (Erişim Tarihi: 27.06.2024).

Gaming in Turkey, (2022). Turkish game market 2022 report, <https://www.gaminginturkey.com/tr/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2019/> adresinden 03 Kasım 2022 tarihinde ulaşılmıştır.

- Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2), 1-7.
- Gentile, D. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: a national study. *Psychol Sci*, 20, 594-602.
- Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319- 329. doi:10.1542/peds.2010-1353
- Göncü, O. F. (2013). *4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İlişkileri İle Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Gönültaş, O., Uzun, K. ve Akın, M. S. (2021). Ergenlerin aile içi ilişki algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 391-405. <https://doi.org/10.21666/muefd.718075>
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534-537.
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J. ve Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 200160.
- Griffiths, M. D. ve Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193. <https://doi.org/10.1002/casp.2450050307>
- Grüsser, S. M., Thalemann, C. ve Griffiths, M. (2007). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyber Psychology & Behavior*, 290-292.
- Gül, I. ve Özgür, H. (2023). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıkları ile ailelerin dijital ebeveynlik farkındalıkları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2032-2071. <https://doi.org/10.24315/tred.1325214>
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Gürcan, A., Özhan, S., ve Uslu, R. (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/438885-Dijital-oyunlar-ve-cocuklar-uzerindekietkileri.html>

Gürkan, U. ve Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.

Gürsoy, A.B. (2020). *Lise öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ve aleksitimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Hafızoğlu, M. (2023). *Aile ilişkilerinin ve ebeveynin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile psikolojik sağlamlığının çocukların dikkat ve kaygı düzeyi ile ilişkisi* [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

Hamilton, M. ve Redmond, G. (2010). Conceptualisation of social and emotional wellbeing for children and young people, and policy implications. *Australian Research Alliance for Children and Youth and the Australian Institute of Health and Welfare*, Canberra.

Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi

Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.

Hazar, K., Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.

Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G. ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre*, 15 (4), 179-190.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.

Horzum, M. H., Ayas, T. ve Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.

<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cocuklar-icin-bilgisayar-oyunbagimlilik-olcegi-toad.pdf>

Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Lennie, C. ve Farrell, P. (2010). New Beginnings: evaluation of a short social–emotional intervention for primary-aged children, *Educational Psychology*, 30 (5), 513-532.

İlgaz, Hale, (2015). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması, *Elementary Education Online*, 3(14), 874- 884.

İnal, Y. ve Kiraz, E. (2008). Bilgisayar oyunları ideoloji içerir mi? Eğitsel ve ticari oyunlara bakış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 6(3), 523-544.

Kahneman, D. ve Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 4(107), 16489–16493.

Kantarcıoğlu, H. B. ve Bedel, A. (2023). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(60), 607-629. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1231785>

Kantarcıoğlu, H.B. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi].

Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*,14(20), 2040-2073.

Kaya, B. A. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

- Keyes, C.L., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022
- Kılınç, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- King, D.L. ve Delfabbro, P.H. (2014). The cognitive psychology of internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34, 298-308. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- Kökoğlu, B. ve Ünlüoğlu, İ. (2018). Adolesan dönemi ve psikiyatrik bozukluklar. *Türkiye Klinikleri Family Medicine Special Topics*, 61-64.
- Küçükvardar, M. (2015), “*Bilişim devrimi: reel gerçekliğin sanal gerçekliğe dönüşümü*” [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi] .
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ladd, G. W. ve Kochenderfer-Ladd, B. (2019). Parents and children’s peer relationships. *Handbook of parenting*, 278-315.
- Lemmens, J., Valkenburg, P. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lemmens, Jeroen S et al, (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming, 1 (27), 144-152.
- Liddle, I. ve Carter, G. F. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the development and validation of the Stirling Children’s Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174-185.
- Lucas, K. ve Sherry, J. L. (2004). Sex differences in video game play: A communication-based explanation. *Communication Research*, 31(5), 499–523.
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.441437>
- Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C. ve Tsitsika, A. (2014). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and

psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(3), 565–574. DOI: 10.1007/s00787-014-0611-2

Nurmedov, S. ve Tarhan, N. (2011). Bağımlılık Sanal veya Gerçek. İstanbul: Timaş. (<http://www.timas.com.tr/kitap/bagimlilik/> Erişim Tarihi: 21.10.2018).

Oflazoğlu Göncü, F. (2013). *4. ve 5. sınıf öğrencilerinin algıladıkları aile ilişkileri ile öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ömer Halis Demir Üniversitesi.

Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özbay, Y., Yılmaz, S., Büyüköztürk, Ş. ve ark. (2018). Madde bağımlılığı: temiz bir yaşam için bireyin güçlendirilmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 81–130.

Özcan, Ö. ve Gül Çelik, G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi, *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120. file:///C:/Users/hp/Downloads/biliseldavranterapi%20(1).pdf

Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 10-20.

https://www.researchgate.net/publication/287217485_Dunden_Bugune_Bilissel_Davranisci_Terapiler_Teori_ve_Uygulama

Özdemir, M. (2009). *İlköğretim öğretmenlerinin aile değerleri ve medyanın aile değerlerine etkisi hakkındaki görüşleri* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Yeditepe Üniversitesi].

Özgüven, İ. E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara: PDREM Yayınları.

Özkan, Z. ve Samur, Y. (2017). Oyunlaştırma yönteminin öğrencilerin motivasyonları üzerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 857-886.

Pehlivan, O. (2017). *Aile tanımı ve ilişkilerinin toplumsal olarak inşası* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].

Roelofs, J., Meesters, C., Ter Huurne, M., Bamelis, L. ve Muris, P. (2006). On the links between attachment style, parental rearing behaviors, and internalizing and externalizing problems in non-clinical children. *Journal of Child and family Studies*, 15(3), 319-332.

Rumpf, H. J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G-J., John, U. ve Meyer, C. (2014). Occurrence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European addiction research*, 20(4), 159- 166. DOI: 10.1159/000354321

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.

Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (32), 485-504.

Sağlık Bakanlığı, “Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı”, Ankara 2018.

Sallayıcı, Z. ve Yöndem, Z. (2020). Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile davranış problemleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*. 21(1). 13-23

Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Seligman, M.E.P. ve Chikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55, 5-14.

Sezgin, S. (2019). *Türkiye’de dijital oyun endüstrisi ve yaratıcı emek* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

Shin, Y., Lee, J. K. ve Miller-Day, M. (2013). The effects of maternal emotional wellbeing on mother–adolescent communication and youth emotional wellbeing. *Communication Research Reports*, 30(2), 137-147.

Soyaltın, A. (2022). *Ortaokul dönemi öğrencilerinin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.

Stevens M. W. R., King D. L., Dorstyn, D. ve Delfabbro P. H. (2019). Cognitive–behavioral therapy for internet gaming disorder: a systematic review and meta- analysis. *Clin Psychol Psychother.* 26, 191–203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>

Strazdins, L., Clements, M. S., Korda, R. J., Broom, D. H. ve D’Souza, R. M. (2006). Unsociable work? Nonstandard work schedules, family relationships, and children’s well-being. *Journal of marriage and family*, 68(2), 394-410.

Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı/attachment to parents during middle childhood. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.

Şahan, N. (2022). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yordayıcıları olarak oyunlarla ilgili bilişlerin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi].

Şahin, D. ve Türkmen, A. (2019). Çocuklara Göre Aile İlişkileri Ne Durumda? How Are Family Relations According to Children?. *Pediatric Practice and Research*, 7, 398-403.

Şenel, A., Atılğan, E., Turhan, M., Özsoy, R., Duman, S., Ocak, M.N., Özgün, G., Kölük, H. K., Sünmez, N.S., Mutlu, C. ve Kaya Mutlu, E. (2021). İnternet oyun oynama bozukluğu olan adölesanlarda kas iskelet sistemi semptomları. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 218-225. Doi: 10.51982/bagimli.880452

Şengül, C. ve Büber, A. (2016). Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi, *Türk Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim/Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi*, 3(6),175-178.

Şirin, A. ve Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(30), 279-307.

Şirin, A., Özgen, G., Akca-Erol, F. ve Koca, D. (2018). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin aile ilişkilerinin empatik eğilimlerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48 (48), 59- 72.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.

Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ. ve Taş, Y. (2022). Ergenlerde aile yaşam doyumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.

Tatlılıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 7(4).

TAYA. "Tüik," Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=IstatistiklerleAile-2021-45632>. 2021. (2022).

TAYA. Türkiye Aile yapısı Araştırması TAYA 2011. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014.

TDK. "Türk Dil Kurumu Sözlükleri," <https://sozluk.gov.tr/> [t.y.]. (2022).

Thomas, P. A., Liu, H. ve Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in aging*, 1(3).

Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. sınıf öğrencilerinde duygusal zeka ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Üniversitesi.

Tuncay, P. Y., Eren Bozdoğan, K. ve Bozdoğan, E. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve aile içi iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 177-195. <https://doi.org/10.51725/etad.1334923>

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 132-142.

Türk Dil Kurumu (2023). Güncel türkçe sözlük, <https://sozluk.gov.tr/oyun> adresinden 2 Kasım 2023 tarihinde ulaşılmıştır.

Türkçapar, M. H. (2018). Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama. Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2011). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14. <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1334216734.pdf>

Ulusoy, A., Güngör, A., Köksal Akyol, A., Sübaşı, G., Ünver, G. ve Koç, G. (2006). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Anı Yayıncılık.

Usta, M. ve Aygün, D. (2019). Video oyunları endüstrisinde toplumsal cinsiyet sorunsalı. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Utkan, H. B. (2022). *Şema terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın anne babası boşanmış ön ergenlerin problem davranışları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi* [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi].

Ücan, İ. (2018). *Algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.

Vukosavljevic-Gvozden, T., Filipovic, S. ve Opacic, G. (2015). The mediating role of symptoms of psychopathology between irrational beliefs and internet gaming addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(4), 387-405. doi: 10.1007/s10942-015-0218-7

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64, 678-691.

World Health Organization (WHO) (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: summary report / A report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth) and the University of Melbourne.

Xu, Q., Bekteshi, V. ve Tran, T. (2010). Family, school, country of birth and adolescents' psychological well-being. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 8(1), 91-110.

Yalçın-Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27 (2), 128-37. doi: 10.5080/u13407

Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi].

- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychol Behavior*, 9, 772-75.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık, *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication – TOJDAC*, 9(2), 130-144.
- Yıldız, A. (2017). İnternet bağımlılığı için kolaylaştırıcı bir faktör olarak sanal dünyada etik duyarlılık azalması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 398-409.
- Yılmaz, H. ve Arslan, E. (2024). Okul öncesi dönem çocuklarının sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları ile dijital oyun bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 53-86. <https://doi.org/10.21666/muefd.1372901>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17. <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0002764204270278?casa_token=cjf hO8qili0AAAAA:YdBHOVhP6mFOAMwA9MNC_VTRc50twcI7hYTIPYUylMouctzOE3agRF3o92391K1zaU2z36j-wno
- Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behaviour*, 10(5), 671-679. DOI: 10.1089/cpb.2007.9971
- Young, K. S., ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 25–28.
- Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İbni Haldun Üniversitesi.
- Zincir, S., Sapmaz, F., Hamutoğlu, N. B. ve Topal, M. (2023). The relationship between digital game addiction, cyberloafing and psychological well-being in primary school students. *Anatolian Current Medical Journal*, 5(4), 511-517.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Uygulanan bu ölçekler aracılığıyla ulaşılan bilgiler, bilimsel araştırmada kullanılmak üzere kaydedilecektir. Maddelere verilecek olacak cevapların samimi ve doğru olması, aynı zamanda yapılan araştırmanın da sağlıklı olması için önemlidir. Maddeleri dikkatlice okuduktan sonra size en uygun cevabı vermeniz beklenmektedir. Kaydedilen cevaplar kesinlikle gizli olarak tutulacaktır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz	Kadın : () Erkek: ()
Sınıf Düzeyiniz	5.sınıf : () 6.Sınıf: () 7.Sınıf: () 8.Sınıf: ()
Yaşınız	10 : () 11 : () 12 : () 13 : ()
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil : () İlkokul Mezunu : () Ortaokul Mezunu : () Lise Mezunu : () Üniversite Mezunu : () Lisansüstü Mezunu : ()
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil : () İlkokul Mezunu : () Ortaokul Mezunu : () Lise Mezunu : () Üniversite Mezunu : () Lisansüstü Mezunu : ()
Kardeş Sayısı	Kardeşim Yok : () 1 : () 2 : () 3 : () 4 ve daha fazla : ()

Akdeniz Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Evin Ruken KARTAL

Ek-2 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

No	İfadeler	Ortalama	Std. Sapma	Faktör Yüğü	Hata Varyansı
1	Ders çalışırken bile aklım dijital oyunlarda oluyor.	1.44	0.93	0.65	0.58
2	Dijital oyunları “çok az” oynamak için başlayıp elimden bırakamadığım oluyor.	2.20	1.34	0.81	0.34
3	Dijital oyunlar için gereğinden fazla zaman harcıyorum.	1.87	1.24	0.94	0.12
4	Dijital oyun oynarken karnımın açlığını dahi unutuyorum.	1.66	1.22	0.72	0.48
5	Ailem, bana dijital oyun oynarken gerçek dünyadan koptuğumu söylüyor.	2.01	1.44	0.63	0.60
6	Tüm günümü dijital oyun ile geçirsem pişmanlık duymam.	1.71	1.33	0.75	0.44

Ek-3 Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği

	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Ailemin bana ayıracak vakti vardır.			
3. Evde bir eşya kırıldığında / kaybolduğunda bu büyük bir sorun olur.			
5. Ailemin istemediği bir davranış yaptığımda, benimle bir süre konuşmazlar.			
7. Ailem söylediklerimi dikkatle dinler.			
9. Ailemde herkes fikirlerini rahatlıkla ifade eder.			
11. Ailem, kıyafet, okul gereçleri gibi ihtiyaçlarımın farkına varır.			
13. Ailecek bir etkinlik (tatile gitmek, hafta sonu dışarı çıkmak vb.) yapacağımız zaman buna bütün aile birlikte karar veririz.			
15. Evde birinin morali bozuk olursa ona destek oluruz.			
17. Ailem yaptığım etkinliklerle yakından ilgilenir.			
19. Hak ettiğimden daha çok ceza alıyorum.			

Ek-4 Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda son zamanlardaki duygu ve düşüncelerinize yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Asla	Çok az	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Yaşamımda iyi şeyler olacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
2	Seçimlerimi kolaylıkla yapabilirim.	1	2	3	4	5
3	Beni eğlendirecek çok sayıda yapacak şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5
4	Bazı şeyleri iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5
5	Çok sayıda insan bana ilgi gösterir.	1	2	3	4	5
6	Gurur duyabileceğim çok sayıda şey var.	1	2	3	4	5
7	Kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Duygusal açıdan kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
9	Günlük yaşamımdaki her şeyden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla iyi geçiniyorum.	1	2	3	4	5
11	Çevremde olup bitenler beni neşelendirir.	1	2	3	4	5
12	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-5 Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği İçin Alınan İzin

Sinan KESKİN

Alıcı: ben ▼

Merhaba Evin,

Çocuklar için oyun bağımlılığı ölçme aracımızı çalışmalarınızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Size ilgili çalışmayı iletiyorum. Ölçeğe de 2. bağlantıdan erişebilirsiniz:

https://drive.google.com/file/d/1OrVeoNeEfNFIZ43jeL6jcyTixw1yHzvU/view?usp=share_link

https://drive.google.com/file/d/1cuNHrgTfKfEjVUXmOniAPuuRvbm-MBWA/view?usp=share_link

Kolaylıklar.



Ek-6 Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği İçin Alınan İzin

Selen.Demirtas.

Alıcı: ben ▼

Merhaba,

Ölçek ektedir.

İyi çalışmalar,

20-10-2023 15:38, evin kartal yazmış:

XXXXXXXXXX

Ek-7 Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İçin Alınan İzin

Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanım izni Gelen Kutusu x

evin kartal

Merhaba, ben Evin Ruken KARTAL Akdeniz üniversitesi PDR Tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Stirling'in çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçe

AHMET AKIN

Alici: ben ▼

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akin
İstanbul Medeniyet University
Faculty of Educational Sciences
Department of Psychological counselling

Gönderen: evin kartal

Gönderildi: 24 Ekim 2023 Salı 15:55:05

Kime: AHMET AKIN

Konu: Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanım izni

Ek-8 Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.11.2023-779410



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 13.11.2023
TOPLANTI SAYISI : 20
KARAR SAYISI : 472

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**'ın danışmanlığını, **Evin Ruken KARTAL**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Çocuklarda Aile İlişkileri, Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

Ek-9 Araştırma Uygulama İzni


T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-98057890-605.01-91793427
Konu : Araştırma Uygulama İzni
Evren Ruken KARTAL

11.12.2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 01/12/2023 tarih ve 791902 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Evren Ruken KARTAL'ın "Çocuklarda Aile İlişkileri, Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmasını İlimizde öğrenim gören resmi-özel ortaokul öğrencilerine yönelik uygulama isteği ile ilgili yazınız Müdürlüğümüz ARGE Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş; "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama 2020/2 Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzün 07/12/2023 tarih ve 91556337 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

İlgili genelgenin 28. Maddesi gereğince, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında (başvuru sahibinin ekte örneği bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi hususunda; Gereğini arz ederim.

Fatma Zeynep ŞERAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER:
1- Onay ve ekleri (4 sayfa)
2- Dilekçe Örneği (1 sayfa)

Adres : Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. No:59
Muratpaşa / Antalya
Telefon No : 0 (242) 238 60 00
E-Posta: basariizleme07@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Mustafa KÜÇÜKKARA Dahili (132)
Unvan : Teknisyen
Faks:2422386001
İnternet Adresi: ilbap07.meb.gov.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9a47-3b4d-36ce-9bab-d4b7 kodu ile teyit edilebilir.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulama: <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden yapılabilir. (PIN:08272)

Ek-10 Veli Onam Formu

Şayın Veli,

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma **Çocuklarda Aile İlişkileri, Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** adıyla 03.11.2023-17.06.2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Çocukların aile ilişkileri, dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme / Gözlem şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı:

İletişim bilgileri:

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin
veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Evin Ruken KARTAL

Doğum Yeri ve Tarihi:

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar: Kırşehir Sırrı Kardeş İlkokulu (2018-2019 eğitim öğretim yılı) ve Kırşehir Sırrı Kardeş Ortaokulu (2020-2021 eğitim öğretim yılı)

Çalıştığı Kurumlar: Özel Gürsu Altınyaka Koleji

İletişim

E-Posta Adresi:

Tarih:

BİLDİRİM SAYFASI

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir. Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

EVİN RUKEN KARTAL

İNTİHAL RAPORU

ÇOCUKLARDA AİLE İLİŞKİLERİ, DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLE PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 19	% 16	% 13	% 0
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr	%2
İnternet Kaynağı		
2	acikerisim.akdeniz.edu.tr	%2
İnternet Kaynağı		
3	dergipark.org.tr	%1
İnternet Kaynağı		
4	openaccess.hacettepe.edu.tr	%1
İnternet Kaynağı		
5	dspace.akdeniz.edu.tr:8080	%1
İnternet Kaynağı		
6	9lib.net	%1
İnternet Kaynağı		
7	www.gaminginturkey.com	<%1
İnternet Kaynağı		
8	acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080	<%1
İnternet Kaynağı		

dspace.akdeniz.edu.tr